

Gioco «L'alcòl riduce le prestazioni»

Tempo

20 minuti

Materiali

–

Svolgimento

Tutti i partecipanti girano su se stessi per 5 volte sul proprio asse, poi si posizionano subito in punta di piedi e tirano ad una piccola serie (serve un «bodyguard» di supporto!).

Promozione della competenza di vita: Percezione di sé

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Com'è stata la sensazione di sparare avendo capogiri?
- In che modo la cannuccia ha modificato le vostre prestazioni?
- Come ci si sente con una capacità fisica limitata, che sarebbe altrimenti buona?

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Quali sono le similitudini tra il capogiro indotto e il consumo di alcol?
- Perché sparare senza la limitazione della percezione è più facile, come accade quando si consuma alcol?
- La consapevolezza di prestazioni ridotte a causa dell'alcol in che modo influisce sulla gestione di situazioni in cui si tratta di consumare alcol o di rinunciarvi?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Come potreste gestire in modo ponderato situazioni in cui si ha a che fare con il consumo di alcol?
- Poniamo che la sera prima di un torneo importante vi venga offerto dell'alcol, uscendo con gli amici. Come potreste fare per rimanere fedeli ai vostri propositi di non bere nulla?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- In veste di monitori, osservate se i giovani hanno cambiato il loro comportamento nel consumo di alcol in seguito al colloquio. In caso negativo, parlatene ancora quando se ne presenta l'occasione.

Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1



Competenze per la vita che sono incentivate con questa forma di gioco:

Per maggiori informazioni: <https://www.coolandclean.ch>