

Gioco «Riconoscere i propri sentimenti»

Video (<https://www.youtube.com/embed//kfZvPGpO3As>)

Tempo

8–10 minuti

Materiali

–

Svolgimento

Dopo un allenamento, una partita o una competizione, i ragazzi ripensano ai sentimenti che hanno provato in determinate situazioni (p. es. decisioni arbitrali, esercizi non riusciti) e in che modo tali sentimenti hanno influito sulla loro prestazione.

cfr. Trainingsworld (2013). Emotionen: Ein entscheidender Faktor! («Emozioni: un fattore decisivo!») Disponibile (in lingua tedesca) (<http://www.trainingsworld.com/training/mentaltraining/sportpsychologie-emotionen-entscheidender-faktor-2844114>)

Promozione della competenza di vita: Gestione dell'emotività

Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Quali sentimenti avete provato (p. es. paura, frustrazione, gioia)?
- Come sono stati espressi questi sentimenti? (p. es. espressioni facciali, comportamenti particolari)

Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Quali strategie adottate solitamente per tenere sotto controllo i vostri sentimenti?
- Perché in molte situazioni è importante restare calmi e mettersi in ascolto dei propri sentimenti?

Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- In che modo potete concentrarvi sui vostri sentimenti e osservarli nella vita quotidiana?

- Supponiamo che qualcuno riconosca i vostri sentimenti e vi dica: «Sei davvero arrabbiatissimo/a!». Come potete affrontare in modo appropriato i vostri sentimenti in una situazione del genere ?

Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)

- Come responsabile, osserva se dopo l'esercizio i ragazzi sono in grado di riconoscere meglio quali sentimenti stanno manifestando in un dato momento. Cogli occasioni successive per riprendere l'argomento.

Passaggio 5 – Ricominciare dal Passaggio 1

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