

## Gioco «Gestione di successi e sconfitte»

Video (<https://www.youtube.com/embed//lyce1BQvDvY>)

### Tempo

10 minuti

### Materiali

Per ogni coppia: una corda per saltare, una casacca, un fazzoletto o simile

### Svolgimento

In gruppi composti da 10 giocatori, due di questi formano sempre una coppia che tiene in mano le estremità di una corda per saltare. Tutto il gruppo si dispone in cerchio tenendo le corde in mano, in modo da formare una stella nel punto in cui le corde si intersecano. Tutti i giocatori sono approssimativamente alla stessa distanza dal centro della stella. Al centro della stella viene posto un oggetto: una casacca, un fazzoletto o simile. Vince il gruppo che percorre la distanza (20–50 metri, a seconda dell'età) nel tempo più breve, senza far cadere l'oggetto.

**Variante:** Al posto della pettorina o del fazzoletto, il gruppo trasporta una palla (leggera).

### Promozione della competenza di vita: Gestione dello stress

#### Passaggio 1 – Osservazione (Percezione)

- Quali diverse strategie hanno messo in pratica le squadre?
- Qualcuno di voi si è assunto l'onere del comando? Chi? Perché (no)?

#### Passaggio 2 – Valutazione (Discussione)

- Cosa ha generato stress in voi? Come hanno gestito lo stress i singoli giocatori?
- Com'è stato per voi quando vi è sfuggito un errore?
- Che sensazioni ha generato questo?

#### Passaggio 3 – Riflessione (Opzioni alternative)

- Quali misure vi aiutano ad affrontare gli insuccessi?

- Poniamo che la vostra squadra sperimenti un grande insuccesso. Come potreste metabolizzare lo stress insieme alla squadra?

#### **Passaggio 4 – Accompagnamento (Applicazione)**

- In veste di monitori, osservate se i giovani hanno cambiato il loro modo di gestire situazioni di stress 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>