

Gestire lo stress: Chiedere sostegno sociale

Questo esercizio permette di rendersi conto che a volte è necessario saper chiedere aiuto agli altri per risolvere un problema.



Dov'è il pallone?

Ogni squadra, composta di due persone, riceve una fitball. Mentre uno dei due si copre gli occhi, l'altro lancia la palla a casaccio nella palestra. Guidato dai comandi del suo compagno, il cieco deve ritrovare la palla. La persona vedente può muoversi solo in alcune zone prestabilite.

Riflessione

Retroscena: in tempi difficili, l'ambiente sociale rappresenta una risorsa importante. Purtroppo, spesso le persone molto suscettibili allo stress sono dei combattenti solitari e accettano malvolentieri aiuti esterni.

Valutazione dell'esercizio: fino a che punto riesco a entrare in relazione con il partner e a sfruttare il suo aiuto?

Nella vita quotidiana: quando sono confrontato con fasi di stress, posso far capo a una buona rete sociale? Cerco di risolvere simili situazioni da solo o mi rivolgo attivamente a questa rete sociale?

Materiale: 1 fitball (grande pallone da ginnastica) per coppia

Fonte: [Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO