



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



2° Gioco

Imparare a scegliere

INTRODUZIONE

Con questo gioco all'interno di un supermercato supportiamo il paziente nell'imparare a controllare le sue emozioni quando fa la spesa, per aiutarlo a non lasciarsi trascinare dai suoi stati d'animo quando si reca al supermercato e deve effettuare delle scelte.

TARGET GROUP

Pazienti a partire dai 14 anni.

KEY WORDS

Gestione delle emozioni - Sviluppo della forza di volontà - Stile di vita- Compensazione psicologica

SCOPO DELL'ESERCIZIO PRATICO

Lo scopo di questo gioco è che il paziente impari a fare gli acquisti senza lasciarsi trascinare dalle emozioni del momento e che impari a gestire le proprie emozioni in modo positivo per cambiare stile di acquisto.

GIOCO AL CHIUSO O ALL'APERTO?

All'aperto

IL MOTIVO SPECIFICO PER CUI È STATA SVILUPPATA QUESTA ESERCITAZIONE PRATICA

Acquisire un nuovo stile di vita sano comporta molti livelli di cambiamento e uno di questi è la scelta di ciò che compriamo e portiamo a casa.

2017-1-TR01-KA204-045605

This Project has been funded with support from the European Commission, under the Erasmus+ programme (Lifelong Learning and Youth Programme) which is coordinated T.R. Ministry for EU Affairs, Center for European Union Education and Youth Programmes (Turkish National Agency, www.ua.gov.tr). This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



MATERIALE

Visita il supermercato e, se possibile, un supermercato grande con molti prodotti.

DESCRIZIONE E ISTRUZIONI

Il tutor deve andare al supermercato con il paziente.

In primo luogo, verrà chiesto di fare una spesa selezione di prodotti di ciò che i pazienti vorrebbero comprare normalmente.

In secondo luogo, si fa nuovamente la spesa ragionando sulle proprie emozioni al momento della scelta di ogni prodotto.

Alla terza fase, il tutor e il paziente confrontano i due carrelli della spesa e riflettono sul perché ogni prodotto sia stato selezionato e sulle emozioni che riflette. Il tutor deve fare in modo che il paziente sia consapevole della differenza tra i due acquisti.

È importante far vedere al paziente le possibili alternative ai prodotti non consigliati, dandogli una visione positiva e facendogli vedere alternative adatte ai suoi gusti e in grado di soddisfarlo. Intendiamo creare un nuovo stile di vita, non che il paziente soffra per tutta la vita.

ESITI DEL GIOCO

Imparare a fare la spesa con consapevolezza delle proprie emozioni e imparare a condurle positivamente verso un cambiamento nel loro stile di vita.

DOMANDE E CONSIDERAZIONI

- Mi sono lasciato trasportare dalle mie emozioni quando faccio l'acquisto?
- Sono consapevole di quelle emozioni in quel momento?
- Capisco che esistono alternative?
- La volontà
- Motivazione
- Visualizzare gli obiettivi

CONCLUSIONI

Attraverso questo semplice esercizio il paziente può iniziare a cambiare il proprio stile di vita quando effettua l'acquisto prendendo coscienza delle emozioni che prova in quel momento.

2017-1-TR01-KA204-045605