



Corso antibullismo

Percorsi di prevenzione ed intervento antibullismo.
Aikido a Scuola.
Dai 5 anni in su!

Il corso *“Prevenzione e contrasto del bullismo. Aikido a Scuola”* nasce dalla volontà di rafforzare le capacità psico-fisiche di tutti coloro che sono sottoposti a bullismo ma anche per prevenire simili forme di prevaricazione. L’iniziativa si inserisce in un percorso di divulgazione della promozione del benessere attraverso processi educativi, volti alla costruzione di corretti stili di vita finalizzato all’utilizzo dello sport per la promozione della salute della persona e come strumento sociale, educativo e

culturale, focalizzando la propria attenzione sulla correttezza, il rispetto di sé e degli altri, delle regole, la lealtà e il rigetto di ogni pratica riconducibile a forme di prevaricazione favorendo al tempo stesso percorsi di integrazione e inclusione sociale. La problematica del bullismo assume infatti differenti forme: fisica, verbale ed indiretta, che coinvolge sia maschi ma anche femmine e che spesso riesce a passare inosservato agli occhi degli adulti. Non sempre è facile individuare le cause che ne stanno all’origine e risulta più comodo additare la scuola, la famiglia o la società, le quali, a loro volta, tendono a delegare interventi e responsabilità l’una all’altra innescando così una sorta di circolo vizioso. Vari studi hanno evidenziato alcuni fattori che sembrano essere alla base del comportamento aggressivo. Sicuramente un ruolo importante è da attribuire al temperamento del bambino senza tralasciare che un atteggiamento negativo di fondo- caratterizzato da malessere familiare, solitudine, mancanza di ascolto e talvolta di violenza quotidiana- è un ulteriore tassello importante nello sviluppo di modalità aggressive nella relazione con gli altri.

• PERCHE’ L’AIKIDO?

Attraverso le tecniche di unificazione di corpo e mente, l’Aikido offre ai bambini ed ai ragazzi strumenti semplici e di grande efficacia per imparare a raggiungere in poco tempo uno stato di grande concentrazione senza un eccessivo dispendio d’energie. In ogni lezione verranno proposti esercizi diversi, sui quali i partecipanti lavorano in forma graduale e con diversi compagni.

Il programma di allenamento insegna a reagire pro-attivamente a situazioni di pericolo od ingerenza subite da terzi. L’attività di stimolazione delle singole doti sia psichiche che fisiche aumenta il senso di autostima e contrasta ogni forma di bullismo o violenza nell’ambito sociale. Poiché fa parte della professionalità dei docenti prestare attenzione, oltre alla didattica, anche all’aspetto relazionale in tutte le sue sfumature vista la complessità e la vastità del problema comportamentale in una società fortemente variegata e connotata talvolta da atteggiamenti aggressivi fin dalla più tenera età.

La nostra azione avviene nella consapevolezza che operiamo in un ambiente educativo, che deve curare l’aspetto formativo degli alunni e non limitarsi solo nell’aspetto sanzionatorio. È semplicistico pensare che si possa arrivare alla soluzione in tempi brevi o solo attraverso censure e punizioni.

Pur comprendendo l’ansia dei genitori, ci sentiamo di tranquillizzare l’utenza, affermando che ogni giorno mettiamo in campo la nostra esperienza e la nostra competenza al servizio dei nostri ragazzi e delle loro famiglie.

• AIKIDO: BENEFICI PSICO-FISICI

Nella palestra, chiamata Dojo, fra giochi ed esercizi i ragazzi impareranno le tecniche di questa arte marziale: movimenti eleganti che aiutano il corpo a crescere in maniera equilibrata ed armoniosa.

Nell’infanzia, infatti, contribuisce a uno sviluppo psicofisico equilibrato del bambino stimolando la percezione e la scoperta del proprio corpo e delle sue possibilità di movimento e di espressione. Nella fase pre-adolescenziale, periodo in cui il rapporto col proprio corpo può condizionare in maniera significativa la crescita affettiva e sociale, l’Aikido aiuta ragazze e ragazzi a rafforzare la fiducia in loro stessi, incoraggiando un atteggiamento di rispetto nei confronti del proprio corpo e delle sue trasformazioni. Infine, nella fase dell’adolescenza favorisce la crescita sociale, arricchendo l’abilità nello stabilire e mantenere rapporti interpersonali e le capacità di fronteggiare e risolvere pacificamente i conflitti che nascono nella relazione con gli altri.