

CORSO DI AUTODIFESA JUNIOR

Imparare a difendersi, credere in se stessi:
un percorso di sicurezza e fiducia per bambini e ragazzi.



PRESENTAZIONE

Il corso di autodifesa junior è pensato per bambini e ragazzi di età compresa tra i 7 e i 14 anni. Si rivolge a coloro che desiderano sviluppare maggiore sicurezza in sé stessi, rafforzare la propria autostima e acquisire competenze **tecniche per affrontare situazioni difficili**, incluse quelle **legate al bullismo**.

L'obiettivo principale di questo percorso è insegnare che la difesa personale non consiste solo nell'uso della forza fisica, ma nella capacità di adottare strategie preventive e di rispondere in modo rapido, efficace e sicuro a diverse forme di aggressione, sia fisica che verbale.

Il programma offre strumenti pratici per affrontare le sfide quotidiane e costruire una maggiore resilienza emotiva. Attraverso un approccio ludico, educativo e interattivo, ogni partecipante sarà guidato nello sviluppo delle proprie potenzialità, imparando a proteggersi con rispetto verso sé stessi e gli altri.

La metodologia utilizzata combina teoria e pratica, con esercizi individuali e di gruppo, simulazioni reali e attività mirate, per garantire un apprendimento completo e coinvolgente.

OBIETTIVI

Rafforzare l'autostima e la fiducia in sé stessi: I partecipanti saranno incoraggiati a riconoscere il proprio valore e le proprie capacità.

Apprendere strategie preventive: Imparare a riconoscere segnali di pericolo e a gestire situazioni di tensione prima che diventino conflitti.

Gestione delle emozioni: Allenarsi a rimanere calmi e lucidi in situazioni stressanti o di aggressione.

Reazioni appropriate in caso di aggressione:

Sviluppare abilità pratiche per difendersi fisicamente e verbalmente, sempre nel rispetto delle norme di sicurezza e legalità.

Creare consapevolezza sui comportamenti aggressivi: Conoscere i profili psicologici di un potenziale aggressore per prevenirne le azioni.

CONTENUTI DEL CORSO

Riscaldamento e preparazione fisica:

Esercizi per migliorare la coordinazione, la forza e la resistenza.

Attività per sviluppare la consapevolezza del proprio corpo e dei propri movimenti.

Prevenzione e consapevolezza:

Riconoscere e valutare situazioni potenzialmente pericolose.

Tecniche per mantenere una distanza di sicurezza.

Strategie per evitare il confronto diretto.

Difesa verbale:

Come comunicare in modo assertivo per scoraggiare un'aggressione.

Fraasi e atteggiamenti che possono disinnescare conflitti.

L'uso del tono di voce, del linguaggio del corpo e della postura per trasmettere sicurezza.

Analisi del comportamento degli aggressori:

Profili psicologici più comuni: il bullo, l'aggressore opportunistia, ecc.

Comprendere i segnali del linguaggio non verbale per anticipare le intenzioni.

Come evitare di diventare un bersaglio facile.

Difesa pratica:

Tecniche di autodifesa base per liberarsi da prese, spinte o afferramenti.

Simulazioni guidate di situazioni reali.

Come utilizzare oggetti di uso comune (ad esempio, lo zaino o una bottiglia) per proteggersi.

Strategie per cercare aiuto e mettersi in salvo.

Gestione dello stress:

Esercizi di respirazione per mantenere la calma durante un conflitto.

Tecniche per gestire la paura e il panico.

Gestione dello stress:

Esercizi di respirazione per mantenere la calma durante un conflitto.

Tecniche per gestire la paura e il panico.