



PROGETTO IO MI PROTEGGO!

Il mondo non mi fa più paura

PRESENTAZIONE

Il progetto "IO MI PROTEGGO", è stato creato principalmente per sviluppare protezione e benessere fisico e psicologico in bambini e adolescenti. Partendo dal logo  si vuole infondere **Sicurezza** e **Protezione** nei bambini e nelle persone che li circondano. Inoltre può essere visto come un deterrente di fronte a situazioni difficili in cui ci si può imbattere.

Si rivolge a coloro che desiderano acquisire maggiore determinazione, rafforzando la propria autostima e acquisire competenze **tecniche per affrontare situazioni difficili**, incluse quelle **legate al bullismo**.

L'obiettivo principale che si vuole raggiungere è la consapevolezza che imparare a proteggersi 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.

Attraverso un approccio ludico, educativo e interattivo, ognuno sarà guidato nello sviluppo delle proprie potenzialità, imparando a difendersi con rispetto verso sé stessi e gli altri.

DESTINATARI:

Il progetto è rivolto principalmente a bambini di età compresa tra 3-6 anni con la partecipazione di almeno un genitore, ragazzi dai 7-14 anni.

Inoltre è rivolto non solo a bambini e adolescenti, ma a tutti coloro che, indipendentemente da un periodo difficile, desiderano intraprendere un percorso personale per acquisire maggiore sicurezza in sé stessi.

OBIETTIVI GENERALI:

Rafforzare l'autostima e la fiducia in sé stessi per il riconoscimento del proprio valore e delle proprie capacità;

Apprendere strategie preventive e abilità pratiche in situazioni di tensione;

Imparare a gestire le proprie emozioni in situazioni stressanti o di aggressione;

Promuovere benessere psicologico e fisico;

Sviluppo e coordinazione motoria.

OBIETTIVI SPECIFICI:

Sviluppare modelli comunicativi e relazionali che favoriscano il processo di apprendimento, la cooperazione, la socializzazione;

Riconoscere in primo luogo le persone che fanno parte del gruppo, passando attraverso un percorso di lavoro che permetta la conoscenza dei compagni, come premessa per acquisire una prima capacità di mettersi in contatto con gli altri in modo piacevole e corretto;

Favorire una maturazione armonica della personalità del singolo riferita in particolare all'integrazione delle dimensioni emozionali e cognitivo-sociale;

Sostenere un'azione educativa e culturale della pratica tecnica-difensiva, perché diventi abitudine di vita promuovendo le norme di sicurezza e legalità;

Saper scegliere azioni e soluzioni efficaci per risolvere problemi in situazioni di difficoltà nella vita quotidiana, accogliendo suggerimento e correzioni e prevenire il disagio;

Sviluppare competenze motorie adeguate all'età, l'autonomia e la capacità di iniziativa personale e il senso critico;

Coordinare e utilizzare schemi motori combinati tra loro inizialmente in forma successiva e poi in forma simultanea (correre/saltare/lanciare, ecc..);

Riconoscere e valutare traiettorie, distanze, ritmi esecutivi, equilibrio psico-fisico e successioni temporali delle azioni motorie, sapendo organizzare il proprio movimento nello spazio circostante in relazione a sé, agli oggetti e agli altri;

Favorire lo sviluppo della creatività e delle competenze espressive;

Potenziare la comunicazione non verbale e verbale e la loro integrazione nella struttura della personalità;

Favorire la rielaborazione e la trasformazione delle tendenze aggressive;

METODOLOGIE:

Le metodologie applicate sono basate sulle tecniche di **Dinamics Protection**, in particolare si appoggiano a tecniche miste marziali.

La fase operativa sarà caratterizzata dalla metodologia del Learning by doing, "imparare facendo" e da altre strategie di rinforzo quali:

- "Modeling": dimostrazione delle abilità e apprendimento per imitazione;
- "Role Playing": simulazione in un contesto di gioco di ruolo e drammatizzazione.
- "Feedback": informazione post-prova sulla correttezza e l'efficacia della prestazione;
- "Generalizzazione": attività di trasferimento delle abilità apprese a contesti diversi di vita.

CONTENUTI:

I contenuti della proposta sono essenzialmente legati alle attività di gioco, ciò è coerentemente fedele all'idea del progetto di partire dal gioco per arrivare ad acquisire tecniche di difesa fisiche e mentali.

Le lezioni possono essere individuali o di gruppo e sono così strutturate:

1. Fase di 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.

2. Prevenzione e consapevolezza:

Questa fase avviene attraverso lo sviluppo di tecniche di **difesa verbale**:

- Riconoscere e valutare situazioni potenzialmente pericolose.
- Tecniche per mantenere una distanza di sicurezza.
- Strategie per evitare il confronto diretto.
- Imparare a comunicare in modo assertivo per scoraggiare l'aggressore.
- Come utilizzare frasi e atteggiamenti che possono disinnescare conflitti.
- Utilizzare tono di voce, linguaggio del corpo e della postura per trasmettere sicurezza.
- Analizzare i comportamenti e i profili psicologici più comuni degli aggressori (il bullo, l'aggressore opportunistico, ecc...).
- Apprendere segnali del linguaggio non verbale per anticipare le intenzioni evitando di diventare un bersaglio facile.

3. Esercitazioni pratiche e simulazioni:

Questa fase avviene attraverso lo sviluppo di tecniche di **difesa fisica**:

- Acquisire abilità di autodifesa base per liberarsi da prese, spinte o aggressioni.
- Imparare tecniche attraverso simulazioni guidate di situazioni reali.
- Come utilizzare oggetti di uso comune (ad esempio, lo zaino, telefonino o una bottiglia) per proteggersi.
- Apprendere strategie per cercare aiuto e mettersi in salvo.
- Imparare a gestire lo stress in situazioni di pericolo.
- Esercizi di respirazione per mantenere la calma durante un conflitto.
- Attività per assimilare tecniche di gestione della paura e del panico e di gestione dello stress.

4. Conclusione e verifica:

Durante le attività verranno effettuate valutazioni in itinere volte a monitorare il lavoro svolto in rapporto alle finalità, agli obiettivi e alle difficoltà incontrate, per apportare le modifiche necessarie.

MODALITA DI GESTIONE, ORGANIZZAZIONE E RISORSE

E' previsto un incontro di programmazione delle attività all'inizio del progetto tra il responsabile dell'associazione Special Papà aps e coloro che aderiranno all'iniziativa.

L'Associazione S.P.aps si dichiara disponibile ad adeguarsi all'orario proposto dall'ente in questione, questo grazie alla possibilità di poter contare su operatori qualificati e coordinati dal nostro referente.

Le risorse che operano a questo progetto sono in possesso del "Diploma di Tecnico/Istruttore di **Dinamics Protection**".

L'Associazione inoltre sarà costantemente a disposizione durante il progetto per comunicazioni, variazioni impreviste o chiarimenti da parte degli enti.

INFO E CONTATTI

Email: specialpapa.aps@gmail.com

Special Papà APS

Indirizzo: Località Piana 89, 12062 Cherasco (CN)

Codice Fiscale:90064780043

