

TANTI NINJA ALLA “DANTE ALIGHIERI”

IMPARIAMO A DIFENDERCI

Nelle tre “Giornate delle Soft Skills-Orientamento”, Lorenzo Migliorelli, Istruttore di Difesa Personale, coadiuvato da Elisa Migliorelli, arriva alla “Dante Alighieri” per far riflettere i ragazzi delle classi seconde sui comportamenti idonei ad evitare situazioni pericolose e, dove ciò non fosse possibile, sulle strategie utili per difendersi. Lorenzo Migliorelli ha ideato un metodo nuovo denominato SDS -Secure Defense System- ed ha anche scritto un libro sull’argomento. Innanzitutto i due esperti ci hanno detto che prima di tutto bisogna imparare a controllare le proprie emozioni in modo tale da evitare conflitti e scontri. Ci hanno insegnato per questo a distinguere le emozioni primarie, come la rabbia, da quelle secondarie, come l’ ansia o il disgusto; ci hanno detto che le reazioni vanno gestite con calma e responsabilità e che l’uso della violenza va sempre rifiutata sia essa fisica, verbale o emotiva. Per questo motivo è sempre un bene evitare urti diretti e spostarsi per evitare di ricevere colpi piuttosto che affrontare lo scontro e rispondere con altri colpi. Non dobbiamo però neanche mostrare paura perché altrimenti l’aggressore diventa ancora più pericoloso. Questo non vuol dire che conviene subire in silenzio, ma semplicemente che bisogna evitare l’ impatto e trovare altri modi per dirimere un conflitto e nel caso rivolgerci ad adulti o alla Polizia. Ci hanno detto inoltre che dobbiamo fare molta attenzione alle relazioni tossiche, cioè possessive ed esclusive, che possono instaurarsi anche tra amici, perché la gelosia può sfociare in forme aggressive: le relazioni morbose non sono mai sane. Oltre alla violenza fisica, molto pericolosa è la violenza verbale, in modo particolare quando assume la forma della minaccia. In questo caso noi ragazzi veniamo ricattati e ci sentiamo in pericolo, abbiamo paura delle conseguenze e per questo decidiamo di non denunciare. Invece dobbiamo assolutamente denunciare la minaccia ricevuta ed evitare nel futuro contatti con quella persona. Dopo aver sviluppato quest’aspetto più psicologico, Lorenzo ed Elisa ci hanno mostrato come poterci difendere. Innanzitutto ci hanno rivelato quali sono i quattro punti deboli da colpire nell’aggressore se

siamo in inferiorità o alle strette: le ginocchia, i genitali, gli occhi e la gola. Le ginocchia ed i genitali vanno colpiti con un calcio, gli occhi coperti con le mani e la gola bloccata con il gomito. Questo laboratorio ha coinvolto due classi per volta ed è durato un'ora e mezza, tempo che è volato. Ci piacerebbe tanto ripeterlo perché oltre ad essere molto interessante, è anche utile. Potremmo trovarci in difficoltà ed allora sapersi difendere è fondamentale, ma è anche importante capire che evitare gli scontri, non rispondere alle provocazioni o chiedere aiuto non è da deboli o da codardi ma anzi da persone mature e responsabili. Inoltre avere un atteggiamento pacato, riflessivo e sapersi controllare è indispensabile per costruire un ambiente di lavoro positivo.

Classe II B