

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## A lezione di autodifesa all'ISIS Bernocchi di Legnano

Redazione · Friday, September 22nd, 2023

Durante la mattina di giovedì 21 settembre, l'**ISIS Bernocchi di Legnano** ha ospitato un incontro di **sensibilizzazione e promozione dell'autodifesa**, organizzato dall'associazione "**DONNE VIVE**" in collaborazione con l'associazione **Pollicino di Milano** e rivolto ai ragazzi delle superiori. Gli studenti di tre classi terze dell'istituto sono stati coinvolti in attività pratiche di simulazione di difesa personale svolte nella palestra della scuola, con la guida della dottoressa Barbara Bosisio, presidente di "**DONNE VIVE**", e dei maestri di Judo Moreno Ragosa e Matteo Simonit. Si è inoltre parlato di violenza psicologica – come riconoscerla e contrastarla – e di consenso, con l'aiuto della psicoterapeuta Marta Bottiani e della psicologa Sofia Gallarati, di Pollicino Onlus. Questa occasione di formazione rientra nell'ambito delle attività finalizzate all'accoglienza del nuovo anno scolastico, organizzate dalle professoressse Pasqualina Iuliano, Susi Ortolani e Bianca Porfidia.

I percorsi pensati per le scuole superiori sono uno dei progetti di "**DONNE VIVE**", che nasce con **l'obiettivo di organizzare corsi di autodifesa rivolti in primis alle donne**. I ragazzi hanno imparato ad assumere la posizione di guardia, hanno simulato colpi e si sono esercitati a liberarsi dalle prese. Questo training fisico, come spiegato da Bosisio e Ragosa, ha lo scopo di far immedesimare gli studenti in situazioni di possibile pericolo. Come in una rappresentazione teatrale, l'azione suscita una serie di emozioni – dolore, paura, smarrimento – che di fronte a uno scenario di minaccia reale ci stordiscono. "Laddove si percepisce un pericolo, le capacità sensoriali si riducono del 50%", avverte Ragosa, che ha quasi quarant'anni di esperienza come istruttore di difesa personale della polizia di Stato. In un ambiente sicuro e con tutte le protezioni necessarie, grazie alle attività proposte in questo percorso gli studenti hanno l'occasione di imparare a gestire le emozioni, di canalizzarle attraverso il gesto motorio e di allenare la capacità reattiva. L'obiettivo è **riuscire a boicottare l'attacco fisico, trovare una via di fuga e correre a chiedere aiuto**.



Al termine dell'attività pratica, Bottiani e Gallarati hanno presentato e analizzato con gli studenti dei casi di violenza psicologica, evidenziando i segnali, le parole, i comportamenti prevaricatori attraverso cui questa si manifesta. Le dottoresse hanno anche parlato degli effetti che questa forma di violenza nascosta provoca e di cui non è sempre facile rendersi conto. "Il nostro obiettivo", hanno detto, "è promuovere una cultura del consenso, l'idea che l'altro, per fare qualcosa che ci coinvolge, debba sempre avere il nostro permesso." "Sono molto soddisfatta di questo incontro e dell'entusiasmo con cui gli studenti hanno partecipato", commenta Elena Maria D'Ambrosio, Dirigente Scolastico dell'ISIS Bernocchi. "È importante che a scuola si organizzino iniziative di questo tipo, che **aiutano i ragazzi a costruire senso di responsabilità e cura, per sé e per il mondo circostante.**"

This entry was posted on Friday, September 22nd, 2023 at 6:55 pm and is filed under [Legnano, Scuola](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.