



Boxelab per Bullout

Il **Boxelab** è un laboratorio esperienziale che, **utilizzando la boxe come strumento educativo in un contesto protetto**, si focalizza e promuove il riconoscimento dell'altro, lavorando sulla gestione della rabbia e sul riconoscimento delle proprie emozioni e di quelle altrui.

Attraverso una pratica sportiva che impiega il corpo come mezzo di comunicazione e che è in grado di stimolare delle attivazioni di conflittualità, si apprendono regole utili a vivere la competizione e il conflitto in modo non violento.

I racconti e le emozioni che emergeranno durante le varie attività proposte, verranno affrontati e condivisi alla fine di ogni incontro insieme ad una Psicologa sportiva.

Il laboratorio affronta il tema della ricerca dell'autonomia e dell'identità personale all'interno di un contesto sociale che sempre più richiede al ragazzo di praticare, nel suo ruolo di studente, precise regole di convivenza civile e norme sociali,.

L'allenamento in gruppo aiuta inoltre a sviluppare senso critico e a comprendere l'efficacia dell'azione collettiva.

Quando si creano situazioni di conflitto che possono degenerare in atti violenti o di bullismo, è possibile aiutare gli individui a riconoscere e rispettare le reciproche differenze, incoraggiandoli a trovare un terreno di scambio: il progetto Boxelab va proprio in questa direzione.

Ciò che conta non è evitare il conflitto, ma imparare ad attraversarlo, facendo emergere spesso un terzo punto di vista, effettuando un "cambio di luce".

Il Boxe Lab permette ai partecipanti di conoscersi, crescere, evolversi, entrare in crisi e affrontarla attraverso il sostegno del gruppo e degli operatori presenti. In questa fase di passaggio, vissuta da tutti i pre-adolescenti, spesso emergono vissuti di frustrazione e rabbia, o, dal lato opposto, di inibizione e isolamento.

Il **Mediatore dei conflitti** e la **Psicologa dello sport** accompagneranno i ragazzi nel riconoscimento dei propri vissuti emotivi, con un'attenzione particolare al tema della rabbia e del conflitto, per far sì che essi vengano legittimati ed esternati utilizzando modalità funzionali, pratiche e coerenti con il contesto.

Programma del Boxelab

Nel corso del **PRIMO INCONTRO** verrà affrontato il tema delle emozioni connesse all'esercitazione svolta in aula con l'ausilio del disegno.

Nel corso del **SECONDO INCONTRO**, impareremo a riconoscere l'altro, differenziandolo da noi stessi, e attribuendogli delle emozioni diverse dalle nostre attraverso delle storielle. E capiremo meglio cosa si intende per conflitto e bullismo arrivando a creare un cartellone.

Infine, durante il **TERZO ED ULTIMO INCONTRO** con la classe utilizzeremo il dado delle emozioni e insegneremo la respirazione controllata, da utilizzare nei momenti di rabbia e fatica.

Prima della parte curata dalla psicologa dello sport, il mediatore propone diverse attivazioni e giochi con galleggianti, guantoni, a corpo libero e altro materiale tecnico da svolgersi in coppia o in gruppo per promuovere un approccio empatico all'interno di un contesto protetto.

La Cordata. NET