

Società e Territorio

Educazione sessuale

Il rapporto della Commissione federale per l'infanzia e la gioventù sulla sessualità dei giovani in Svizzera



► pagina 3

Volontariato

L'esperienza di Matteo Oliva e Alberio Pini con il Corpo svizzero di aiuto in caso di catastrofe

► pagina 4



Droghe virtuali

L'ascolto dei battiti binaurali può indurre la mente a cambiare stato

► pagina 6

Scuola e internet

Educa.ch, la piattaforma svizzera online per l'apprendimento e l'insegnamento, è ora affiancata da educanet2



► pagina 6

Imparare da un armadillo

Autodifesa La scuola TaTouT organizza corsi di autoprotezione e crescita della fiducia in sé per bambini e adulti, lo scopo è di prevenire la violenza



Al termine del percorso formativo proposto dalla scuola TaTouT si sperimenta anche la forza fisica.

Stefania Hubmann

Scoprire e imparare ad usare i propri punti di forza per restare in sicurezza. È questo l'obiettivo della scuola di autoprotezione TaTouT, attiva in Ticino da un anno e mezzo. Rivolti soprattutto a bambini e ragazzi, i corsi TaTouT puntano ad evitare di ritrovarsi nel ruolo di vittima in casi di violenza o abuso sia da parte di coetanei sia di adulti. La scuola, aperta nella Svizzera romanda nel 2003 e portata nel nostro cantone da Katia Bonomi e Giovanni Boschetti, propone corsi specifici anche per questi ultimi, in particolare per le donne. È infatti da un'esperienza femminile americana degli anni Ottanta che deriva l'approccio di autoprotezione applicato dalla scuola TaTouT.

«La fondatrice del metodo *Fight-Back* al quale si ispira la nostra scuola, pur essendo esperta di arti marziali, ha vissuto personalmente un blocco di fronte ad una situazione di pericolo», spiega Katia Bonomi. «Da qui ha sviluppato un programma di lavoro sulle capacità di attenzione e reazione. Il nostro corpo è il nostro *atout* e dobbiamo imparare a sfruttare al meglio le sue potenzialità. Il nome della scuola lancia questo duplice messaggio: *T'as tout en toi!* e *T'as des atouts!* Il simbolo è un armadillo, un mammifero molto piccolo

ma che riesce a difendersi grazie ad una corazza».

Dal programma per gli adulti è nato il progetto *Kid-Power*, entrambi introdotti in Svizzera da Daphné Jaquet-Chiffelle. Nella sua scuola di Neuchâtel si sono formati i due giovani ticinesi. Di professione sono entrambi praticanti del metodo Grinberg, una tecnica di apprendimento incentrata sulla conoscenza e l'ascolto del proprio corpo. Una consapevolezza presente anche nel programma TaTouT che per Katia Bonomi rappresenta pure la risposta al senso di impotenza avvertito durante l'attività svolta per Sos Infanzia Ticino (dal 1977 al 2004) quando era chiamata a intervenire dopo gli abusi.

Per scongiurare simili situazioni, TaTouT concentra l'attenzione sulle capacità del bambino. Precisa Katia Bonomi: «Il programma lo incoraggia in primo luogo a mostrare, tramite l'attitudine corporale, lo sguardo e il linguaggio verbale, che ha fiducia in se stesso. In questo modo diminuisce il rischio di essere scelto come vittima o bersaglio. Il bambino impara in fretta e notiamo un cambiamento del suo comportamento già sull'arco di due giorni. Attraverso il gioco apprende, ad esempio, ad avere il coraggio di usare la voce in modo forte e chiaro e a guardare negli occhi una persona.

Mettendo subito in pratica questi atteggiamenti egli sorprende anche i suoi stessi genitori».

I partecipanti sperimentano con dimostrazioni e soprattutto giochi di ruolo i vari passaggi per massimizzare le proprie risorse in caso di difficoltà. Altri punti salienti del programma riguardano l'ascolto della propria intuizione, l'uso dei sensi (soprattutto vista, udito e tatto), la capacità di dire di no e di mantenere una distanza di sicurezza, il proteggersi dalle parole che feriscono e la fiducia in persone di riferimento alle quali chiedere aiuto per se stessi o per gli altri in caso di necessità.

Al termine del percorso si sperimenta anche la forza fisica. Gli esercizi si svolgono in palestra e necessitano della presenza di due istruttori dei quali uno munito di armatura. «Questa fase del programma è molto importante – precisa la nostra interlocutrice – perché permette al bambino di vivere un'esperienza realistica e di sperimentare tecniche fisiche semplici ma molto potenti ed efficaci a piena forza. Lo scopo non è certo il conflitto, bensì la capacità di difendersi e liberarsi».

Il programma TaTouT coinvolge in modo diretto anche i genitori, invitati a stimolare il dialogo e a rimanere sempre all'ascolto della prole. Il corso di base, che è pure il più completo,

prende avvio il venerdì sera con un incontro dedicato proprio a loro. Si parte da situazioni concrete e dalle preoccupazioni espresse dalla famiglia invitata ad assistere a parte delle attività svolte sull'arco delle due mattine successive. I partecipanti si ritrovano per un terzo incontro a distanza di qualche mese in modo da poter valutare la messa in pratica dei principi suggeriti dal programma. Katia Bonomi: «Dal *feedback* dei ragazzi possiamo capire quali comportamenti sono riusciti a modificare e in quali casi hanno riscontrato le maggiori difficoltà».

Rivolgendosi a famiglie, scuole, associazioni genitori e istituzioni atte a prevenire o trattare gli abusi sui minori, la scuola TaTouT propone corsi differenziati a seconda delle esigenze. Oltre al citato corso di base (per bambini da 6 a 11 anni o ragazzi dai 10 ai 15) vengono organizzati corsi di sensibilizzazione per i più piccoli (4-7 anni) caratterizzati da un approccio prettamente ludico e dalla presenza di almeno un genitore e corsi introduttivi per diverse fasce d'età. Ai bisogni specifici degli adolescenti si risponde con un atelier dedicato alla scoperta di tecniche per disinnescare le situazioni conflittuali.

In Ticino interesse e richiesta per l'attività di autoprotezione non man-

cano. Se in Romandia TaTouT è ormai attiva direttamente nelle scuole grazie a quindici anni di esperienza, nella Svizzera italiana sono soprattutto i genitori a farsi avanti. Dalla nuova sede della scuola a Viganello, dove opera Katia Bonomi (il collega Boschetti è attivo a Ginevra e partecipa solo alle lezioni di tecniche fisiche) più di una volta sono passati bambini piccoli seguiti dai fratelli o dalle sorelle maggiori e infine dai genitori.

Il primo corso per adulti è stato organizzato con successo la scorsa primavera. Il prossimo mese di gennaio partirà invece il primo corso di *Fight-Back* per sole donne al quale parteciperà anche la direttrice della scuola svizzera Daphné Jaquet-Chiffelle. «Gli incontri con gli adulti – conclude Katia Bonomi – sono molto più intensi poiché si parte da un dialogo aperto sul proprio vissuto. Le emozioni escono allo scoperto e il corso ha un effetto liberatorio permettendo allo stesso tempo di ritrovare forza e fiducia in se stessi».

Per informazioni

www.tatout.ch
Via Boscioro 12, Viganello
mail: ticino@tatout.ch
Tel. 076 559 82 43 (Katia Bonomi)

Azione

Settimanale edito da Migros Ticino
Fondato nel 1938

Redazione

Peter Schiesser (redattore responsabile)
Barbara Manzoni, Manuela Mazzi, Monica Puffi Poma, Simona Sala Valsangiacomo, Alessandro Zanoli, Ivan Leoni

Sede

Via Pretorio 11
CH-6900 Lugano (TI)
Tel 091 922 77 40 fax 091 923 18 89
info@azione.ch www.azione.ch

La corrispondenza va indirizzata impersonalmente a «Azione»
CP 6315, CH-6901 Lugano
oppure alle singole redazioni

Editore e amministrazione

Cooperativa Migros Ticino
CP, 6592 S. Antonino
Tel 091 850 81 11

Stampa

Soc. Ed. Corriere
del Ticino SA - Ai Mulini
6933 Muzzano
Telefono 091 960 31 31

Tiratura

99'290 copie

Inserzioni

Migros Ticino Reparto pubblicità
CH-6592 S. Antonino
Tel 091 850 82 91 fax 091 850 84 00
pubblicita@migrosticino.ch

Abbonamenti e cambio indirizzi

Tel 091 850 82 31
solo dalle 14.00 alle 17.00
dal lunedì al venerdì
fax 091 850 83 75
registro.soci@MigrosTicino.ch

Costi di abbonamento annuo

Svizzera Fr. 48.-
Estero a partire da Fr. 70.-