



Projekt "Tradicijom protiv nasilja"
sufinancira Grad Zagreb
a provodi Aiki En udruga za
promicanje skladnog življenja.

Tradicijom protiv nasilja

Tradicijom protiv nasilja

Pridružite nam se na radionicama japanske borilačke tradicije koje se održavaju **svake subote u dvorani MO Gornje Vrapče, trg S. Severa 1 od 11 do 13 sati.**

Radionice su namijenjene djeci i mladima od 13 do 18 godina.

Više informacija i najava dolaska na **095 9031 625**



facebook.com/AikiEnDojo
[instagram @aikien_zagreb](https://instagram/@aikien_zagreb)
www.aiki-en.hr



aiki en
udruga za promicanje
skladnog življenja



U vrijeme kada sve češće slušamo o nasilju među djecom u školama, izuzetno je važno odgajati djecu koja će u svoju okolinu unositi **harmoniju** i **razumijevanje** i koja će se znati nositi sa nasilnim pojedincima.

Kako je važan čimbenik u procesu međuvršnjačkog nasilja i bullyinga žrtvino pomanjkanje samopouzdanja i vjere u svoje sposobnosti, jačanjem tih kvaliteta dijete prestaje biti žrtva vršnjačkog nasilja i bullyinga.

Japanaska borilačka tradicija pruža mehanizme za **kreativno** i **nenasilno**

rješavanje konfliktnih situacija. Kroz proučavanje fizičkih aspekata rješavanja konfliktnih situacija, polaznicima se ukazuje na analogije korištenja istih mehanizama u slučajevima **psiholoških** i **verbalnih** konflikata.

Obzirom da je psihofizička nauravnoteženost sudionika (bijes, strah, mržnja..) važan faktor pri razvoju konflikta tehnike rješavanja su primarno usmjerene na ponovno uspostavljanje **psihološke uravnoteženosti** žrtve konflikta kako bi mogla deeskalirati situaciju i vratiti agresivnu osobu u stanje ravnoteže te time **riješiti konflikt**.

Ovaj proces osvještava razumijevanje da je agresivni pojedinac u trenutku konflikta sam psihički neuravnotežen (pod utjecajem bijesa, straha, ljutnje, ...) i da je za rješavanje konflikta važno da ga vratimo u stanje psihičke uravnoteženosti.

Kroz izučavanje borilačke tradicije razvija se pažnja za **sigurnost partnera** što osvještava razumijevanje da je za trajno rješavanje konflikta važno da svi sudionici iz konflikta izađu **uravnoteženi, nepovrijeđeni i bez osjećaja da su "izgubili"**.

Projekt "Tradicijom protiv nasilja"
sufinancira Grad Zagreb
a provodi Aiki En udruga za
promicanje skladnog življenja.

