



Educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica

*"Programma di educazione alla consapevolezza globale di sé e degli altri, per la tutela dell'infanzia e dell'adolescenza, con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio", accettato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** ai sensi dell'art. 12, comma 3, lett f), legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2013, in collaborazione con l'**UNESCO** - FICLU Federazione Italiana Club e Centri UNESCO*

PRESENTAZIONE DEL PROGETTO GAIA

Gaia: antico nome greco della Terra

Principi e referenti del Progetto Gaia

Il "Progetto Gaia" è un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di docenti, professori universitari, educatori, psicologi e medici dell'associazione di promozione sociale "Villaggio Globale" di Bagni di Lucca, che è stato approvato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali**, ai sensi dell'art. 12, legge 7 dicembre 2000, n.383, anno finanziario 2013, e che è sostenuto dall'**UNESCO**, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.



Destinatari e dati nazionali

I destinatari del Progetto Gaia sono i bambini e ragazzi con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio. I dati nazionali relativi all'"abbandono scolastico", al "bullismo", alla "differenza di genere" e alla "violenza fisica e psicologica a bambine e ragazze" evidenziano un reale problema le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sociale ed economico di una società in rapida globalizzazione. Questo malessere si riflette sui bambini e sui giovani di ambo i sessi generando stress, disagio psicosomatico, aggressività, isolamento e depressione; disturbi che l'**OMS**, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come le "malattie del nostro tempo".

Finalità

Il Progetto Gaia è stato sviluppato per contribuire alla risoluzione di questi grandi problemi dei bambini e dei giovani in età scolastica, e anche per rispondere alle necessità educative di una società sempre più globalizzata, espresse nelle linee educative internazionali del "*Global Education First Initiative*", espresse con il "Nuovo Umanesimo" di Irina Bokova, General Director dell'**UNESCO**, e riprese nelle "*Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del primo ciclo di Istruzione*" del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**, che invita a sviluppare programmi educativi capaci di "*fornire strumenti teorici ed esperienziali agli studenti di ogni età al fine di sviluppare competenze che permettano la realizzazione di una società globale*", e a facilitare "*L'elaborazione dei saperi necessari per comprendere l'attuale condizione dell'uomo planetario... Premessa indispensabile per l'esercizio consapevole di una cittadinanza nazionale, europea e planetaria*".

La finalità del Progetto Gaia è di promuovere un programma educativo che ponga al centro **lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta** e che dia **le basi etiche, scientifiche e umane** per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

Obiettivi del Progetto Gaia

Gli obiettivi pratici del Progetto Gaia sono:

1. Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni)
2. Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress, l'ansia e la depressione,
3. Migliorare il rendimento scolastico aumentando l'attenzione, la presenza e riducendo l'aggressività e la tensione.
4. Gestione delle emozioni e contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione)
5. Migliorare il clima e la cooperazione del gruppo classe
6. Offrire una base di informazioni etiche, scientifiche e culturali per una cittadinanza globale.

Metodologie: Protocollo Gaia e validazioni scientifiche

Il Progetto Gaia, per realizzare i suoi obiettivi, impiega una serie di docenti e psicologi che sono stati adeguatamente formati al "Protocollo Gaia" per utilizzare le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva per permettere a bambini e giovani, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, di attivare le risorse personali e di migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Gli effetti delle pratiche di consapevolezza utilizzate nel Progetto Gaia sono state validate scientificamente da numerose ricerche psicologiche e cliniche internazionali che provano l'efficacia di queste pratiche per la riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione, per il miglioramento del benessere psicofisico, della stima di sé e anche per il miglioramento dell'attenzione, della concentrazione e del rendimento scolastico (*vedi allegato "le prove scientifiche di efficacia delle tecniche"*).

Il Progetto Gaia è stato sperimentato con eccellenti risultati, durante l'anno scolastico 2013-2014, su oltre 500 bambini e ragazzi in scuole di differenti ordini scolastici e in diverse regioni italiane, tra queste: Toscana (Provincia di Lucca e Livorno), Liguria (Provincia di Genova), Lombardia (provincia di Milano), Lazio (Provincia di Roma) e Abruzzo (Provincia di Chieti).

Le basi scientifiche del protocollo

Il Progetto Gaia, al fine di sviluppare una reale consapevolezza globale, prevede un protocollo articolato in quattro principali aree educative che corrispondono alle principali dimensioni neuro-psicologiche umane: in giallo la **consapevolezza di sé**, che corrisponde alla funzione centrale del cervello, in rosso la **consapevolezza corporea-emotiva** del cervello sottocorticale, in blu la **consapevolezza scientifica** dell'emisfero razionale e in verde la **consapevolezza etica** dell'emisfero intuitivo. La comprensione integrata di queste quattro dimensioni porta ad una consapevolezza globale, che integra la dimensione personale con le dimensioni sociali e culturali.



Supporti multimediali: i video del Progetto Gaia

Nelle "Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del Primo Ciclo di Istruzione" il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca invita a *"Insegnare a ricomporre i grandi oggetti della conoscenza – l'universo, il pianeta, la natura, la vita, l'umanità la società, il corpo e la mente e l'evoluzione in una prospettiva complessa, volta a superare la frammentazione delle discipline, e ad integrarle un nuovi quadri d'insieme"*.

Il Progetto Gaia a questo riguardo fornisce dei video didattici e dei film-documentari scaricabili gratuitamente da Internet attraverso la LIM (lavagna Interattiva Multimediale), che

contengono una sintesi dei principi teorici del nuovo paradigma scientifico in cui vengono "ricomposti" i grandi oggetti della conoscenza in una prospettiva unitarie ed evolutiva. I video e i film del Progetto Gaia hanno come principali argomenti: la Terra (Gaia) e la rete della vita, i principi etici delle Nazioni Unite e della Carta della Terra (ONU), le conoscenze scientifiche più recenti sull'unità corpo-mente, le pratiche di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva che sono ritenute essenziali per sviluppare una consapevolezza più idonea ai bisogni e alle sfide di questo momento critico di cambiamento verso una società globalizzata.

Durata del Progetto Gaia

Il periodo minimo di tempo per svolgere il Progetto Gaia e avere risultati apprezzabili sul rendimento scolastico, sul miglioramento dell'attenzione e della concentrazione e sulla riduzione dello stress, dell'ansia e della depressione è di 12 incontri distribuiti in circa 3-4 mesi. Ovviamente prolungando il percorso didattico migliorano e si stabilizzano anche i risultati. Esperienze di durata minore (qualche incontro) sono comunque utili e importanti anche se ovviamente non danno risultati consistenti e stabili.

Gli incontri e i moduli del Progetto Gaia

Il Progetto Gaia è formato da "incontri" settimanali organizzati in **moduli tematici**. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità. I moduli raggruppano gli incontri settimanali secondo una certa sequenza logica. In particolari casi il protocollo può essere adattato alle differenti situazioni e necessità dei docenti e degli allievi.

Tempi e modalità dell'intervento: ogni incontro ha una durata complessiva di circa un'ora alla settimana e può essere fatto sia durante l'attività didattica normale che in orari extra scolastici. Per i bambini/e delle primarie (materne) inizialmente possono essere sufficienti 15-20 minuti, magari ripetuti durante la settimana e poi lentamente si prolunga l'esperienza fino a circa 30 minuti. Per i bambini/e delle prime classi delle elementari inizialmente possono essere sufficienti 30-40 minuti, magari ripetuti durante la settimana, e poi lentamente si prolunga l'esperienza fino a circa 50-60 minuti in particolare negli incontri con temi teorici. Nelle scuole materne il docente può distribuire i sessanta minuti di intervento settimanali in due o tre incontri più brevi di 20-30 minuti ciascuno, suddivisi durante la settimana. Quando l'operatore è uno psicologo, educatore, counselor, ecc., esterno alla classe è comunque conveniente fare un'ora intera.

Materiali didattici

4 Pacchetti da 12 pastelli a cera colorati, fogli di carta bianca formato A4, e se possibile piccolo stereo e lavagna LIM.

Risultati misurabili e verificabili

Il Progetto Gaia prevede l'utilizzo di schede di valutazione e di questionari per bambini e ragazzi in età scolare (l'ASEBA TRF/6-18 per l'analisi clinica del comportamento del soggetto in base alle competenze, alle scale sindromiche, a due scale di problematicità globale, a una scala totale e a scale DSM-5) e di test psicologici specifici (SQ, FFMQ, Zung, ecc.), al fine di verificare statisticamente l'efficacia del progetto nelle sue differenti dimensioni educative, cognitive, psicologiche e orientate al benessere.