



## 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.



Roma - Camera dei Deputati - Presentazione Progetto Gaia - 11 Ottobre 2013

## 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.