

## **Progetto Gaia per la prevenzione del disagio e la promozione del successo formativo**

### **Premessa**

Il Progetto Gaia è un programma di educazione al benessere, alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica ideato e sviluppato da un'equipe di docenti universitari, 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, e che è sostenuto dall'UNESCO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.

### **Destinatari**

I destinatari del Progetto Gaia sono i bambini e i ragazzi con particolare attenzione ai giovani disagiati e a rischio e in situazioni di svantaggio economico e socio-culturale. I dati nazionali relativi all'abbandono scolastico, al bullismo, alla violenza fisica e psicologica evidenziano un reale problema le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sociale ed economico della nostra società.

Questo malessere si riflette sui ragazzi generando stress, disagio psicosomatico, aggressività, isolamento e depressione; disturbi che l'OMS, 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 ragazzi in età scolastica, e anche per rispondere alle necessità educative di una società sempre più globalizzata, espresse nelle linee educative internazionali con il nome di "Nuovo Umanesimo" di Irina Bokova, GD 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".

### **Obiettivi del Progetto Gaia**

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
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 utilizza 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.

## **Risultati misurabili e verificabili**

Il Progetto Gaia prevede l'utilizzo di schede di valutazione e di questionari per bambini e ragazzi in età scolare per l'analisi clinica del comportamento del soggetto in base alle competenze, alle scale sindromiche, a due scale di problematicità globale, e di test psicologici specifici, al fine di verificare statisticamente l'efficacia del progetto nelle sue differenti dimensioni educative, cognitive, psicologiche e orientate al benessere.

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: la consapevolezza di sé, che corrisponde alla funzione centrale del cervello, la consapevolezza corporea-emotiva del cervello sottocorticale, la consapevolezza scientifica dell'emisfero razionale e 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.

Data la complessità dell'intervento che comporta anche l'utilizzo di test psicologici, il progetto Gaia, per realizzare i suoi obiettivi, prevede l'impiego di docenti psicologi che sono stati adeguatamente formati al "Protocollo Gaia" per utilizzare le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di mindfulness psicosomatica, di body scan e di intelligenza emotiva al fine di ridurre il disagio scolastico agendo dal lato della prevenzione del fenomeno e favorendo al contempo l'integrazione e la permanenza all'interno dei percorsi formativi degli alunni in difficoltà. A completamento del progetto pare importante potenziare lo sportello d'ascolto psicologico e coinvolgere i genitori attraverso il parent training

**Numero alunni coinvolti** (min. 15): 100,00

Criteri di selezione degli allievi destinatari:

Studenti che presentano lacune di conoscenze nelle discipline oggetto del progetto, necessarie per seguire con profitto il percorso di studi.

Studenti che presentano lacune diffuse di conoscenze nelle diverse discipline di base, necessarie per proseguire con profitto il percorso di studi.

Studenti con difficoltà di inserimento ed integrazione con gli altri allievi.

Studenti provenienti da famiglie con problematiche socio-economiche.

Studenti con disabilità o con disturbi specifici di apprendimento.

Studenti di origine migrante, appartenenti a minoranze linguistiche o a comunità nomadi

### **Dettaglio sui criteri di selezione allievi**

Per quanto riguarda i criteri di selezione degli alunni ci si avvarrà innanzitutto delle indicazioni provenienti dagli insegnanti di classe, che ben conoscono i propri alunni e le loro situazioni problematiche personali, familiari o sociali. Soprattutto si cercherà di dare la precedenza agli alunni che presentano un malessere conclamato, disturbi comportamentali, problematiche relazionali o a quelli maggiormente a rischio di disagio psicologico.

A tal fine verranno forniti agli insegnanti dei questionari per poter più facilmente individuare tali alunni. In ogni caso si cercherà di coinvolgere tutti i ragazzi segnalati organizzando più moduli dello stesso progetto e prevedendo anche la partecipazione di alunni che non presentano nessun tipo di difficoltà, ma che possono essere un valido supporto all'integrazione. L'Istituto potrà prevedere interventi rivolti all'intera classe nel caso in cui durante l'anno scolastico si rilevino criticità particolari.