



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, accettato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, anno 2013
in collaborazione con l’UNESCO - FICLU Federazione Italiana Club e Centri UNESCO*

PROGETTO GAIA BENESSERE

Gaia: antico nome greco della Terra

(per promuovere il benessere e prevenire il disagio)

Principi e referenti del Progetto Gaia

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, 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**, 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

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 e l'ansia;
3. Migliorare il rendimento scolastico aumentando l'attenzione, la presenza e riducendo la tensione;
4. Gestione delle emozioni e contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione);
5. Migliorare il clima e la cooperazione del gruppo classe.

Metodologie

Il Progetto Gaia utilizza le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva, per permettere ai bambini e ai giovani di attivare le risorse personali, di migliorare la fiducia in se stessi e il proprio senso di autoefficacia, in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e di comunicare adeguatamente nelle situazioni sociali.

Alla base di tutte le attività vi è la consapevolezza del respiro o Mindfulness e una serie di pratiche centrate sul corpo, come l'esplorazione delle tensioni e dei blocchi del corpo o body scan, il grounding o radicamento, gli esercizi di energetica yin e yang, di danza e di movimento orientati a sciogliere le emozioni corporee e a riequilibrare squilibri fisico-energetici. Oltre agli esercizi di respirazione e di meditazione si esploreranno tecniche di concentrazione, rilassamento, giochi di conoscenza, di fiducia per sviluppare l'energia di gruppo, l'empatia, la solidarietà tra i compagni. Il Progetto Gaia fornisce dei video didattici e dei film documentari, che verranno proiettati nel corso degli incontri, che contengono una sintesi dei principi teorici del nuovo paradigma scientifico in cui vengono “ricomposti” i grandi oggetti della conoscenza in una prospettiva unitaria ed evolutiva.

Validazione scientifica

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 e dell'ansia, per il miglioramento del benessere psicofisico, della stima di sé e anche per il miglioramento dell'attenzione, della concentrazione e del rendimento scolastico. Il Progetto Gaia è stato sperimentato con eccellenti risultati, a partire dall'anno scolastico 2013-2014, su oltre 18.000 bambini e ragazzi, in scuole di differenti ordini scolastici e in diverse regioni italiane.

Risultati misurabili e verificabili

Il Progetto Gaia prevede l'utilizzo di schede di valutazione e di questionari, appositamente studiati per bambini e ragazzi in età scolare, per l'analisi clinica del comportamento in base alle competenze, al fine di verificare statisticamente l'efficacia del progetto nelle sue differenti dimensioni educative, cognitive, psicologiche e orientate al benessere.

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 globale**, 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.



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 e dell'ansia è di più incontri distribuiti in circa 3-4 mesi. Ovviamente prolungando il percorso didattico migliorano e si stabilizzano anche i risultati.

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 una o due ore, in orario extra scolastico.

*Per ulteriori informazioni contattare l'esperta Dott.ssa Liori Maria Antonietta
al numero 3396116608*