



Progetto di Educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicosomatica



Progetto approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.
In collaborazione con la Federazione Italiana Centri e Club UNESCO - FICLU.

“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 **l' 11 ottobre 2013 è stato presentato a Roma alla Camera dei Deputati**. E' 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, ed è sostenuto dall'UNESCO, l'agenzia delle Nazioni Unite per l'Educazione, la Scienza e la Cultura.



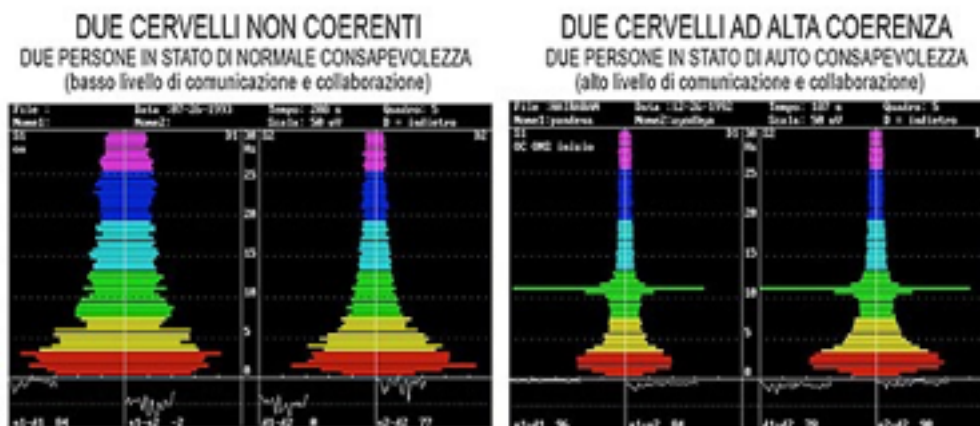
Finalità - Il Progetto Gaia è stato sviluppato per rispondere alle necessità di una società sempre più globalizzata, espresse nelle linee educative internazionali del “Global Education First Initiative”, con il “Nuovo Umanesimo” di Irina Bokova, General Director dell'UNESCO. La finalità del Progetto Gaia è di promuovere un Programma formativo che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta che contribuisca alla risoluzione dei problemi degli adulti ma anche dei giovani. Fornisce le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

Nel Progetto diretto agli adulti il programma si propone, particolarmente in questo periodo storico in cui è necessario sviluppare l'apertura mentale e la capacità di adeguamento ai veloci cambiamenti, di fornire strumenti teorici ed esperienziali 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 pratici del Progetto Gaia

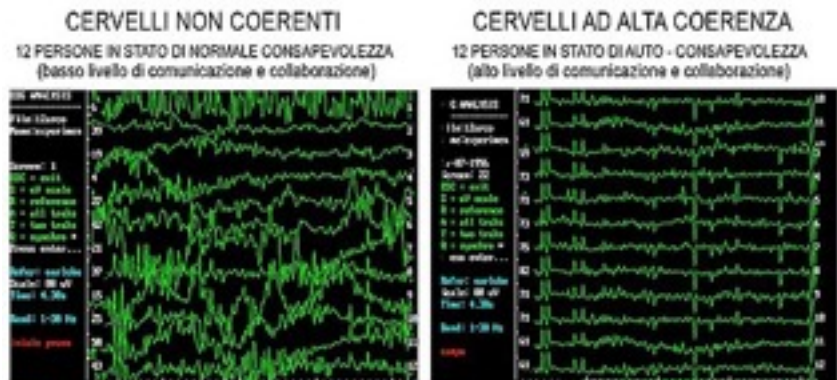
1. Sviluppare una maggiore autoconsapevolezza psicosomatica di Sé (corpo ed emozioni)
2. Migliorare il benessere psicofisico riducendo lo stress, l'ansia e la depressione,
3. Migliorare il rendimento lavorativo (o scolastico) aumentando l'attenzione, la presenza e riducendo l'aggressività e la tensione.
4. Gestione delle emozioni e contenimento della reattività e degli impulsi (autoregolazione)
5. Migliorare il clima e la cooperazione in qualsiasi gruppo
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 alle persone, 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. Il Progetto Gaia è stato sperimentato con eccellenti risultati, dal 2013 al 2017 su oltre 20000 persone, fra cui studenti di tutte le 20 regioni italiane.



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 il Ministero 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 in nuovi quadri d’insieme”. Il Progetto Gaia a questo riguardo fornisce video e film-documentari 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. 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.

Destinatari e dati nazionali - I destinatari del Progetto Gaia sono "le persone". La situazione di malessere generale, sociale ed economico di questa nuova società in rapida globalizzazione influenza adulti e bambini. Tutti in qualche modo risentono di questo disagio collettivo, anche se ci sono persone a rischio in situazioni di maggior gravità. I dati nazionali relativi all’“abbandono scolastico”, al “bullismo”, alla “differenza di genere” e alla “violenza fisica e psicologica su bambine e ragazze” evidenziano un disagio presente anche nei giovani, un reale problema le cui radici devono essere ricercate nelle situazioni di malessere sopracitate. Questo malessere si riflette sui bambini e sui giovani di ambo i sessi generando anche in loro stress, disagio psicosomatico, aggressività, isolamento e depressione; disturbi che l’OMS, l’Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come le “malattie del nostro tempo”. Per questo esiste un Progetto Gaia strutturato per le scuole che fornisca ai ragazzi gli strumenti adatti per crescere in modo più sereno e consapevole in una società in tensione e in rapida trasformazione.

Durata e moduli del Progetto Gaia - Il periodo minimo di tempo per svolgere il Progetto Gaia e avere risultati apprezzabili sul rendimento lavorativo, sulla riduzione dello stress, dell’ansia e della depressione e sul miglioramento dell’attenzione e della concentrazione è di 12 incontri distribuiti in circa 3-4 mesi. Ogni incontro è un’unità didattica funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità ed ha una durata complessiva da un’ora a un’ora e mezza a seconda dell’età dell’utenza. Ovviamente prolungando il percorso e la pratica, migliorano e si stabilizzano anche i risultati.

Risultati misurabili e verificabili - Il Progetto Gaia per le scuole 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.

Per ulteriori informazioni contattare la responsabile prof. Chiara Benini info@satorieki.com