



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 al 2013 al 2017 dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali.

Il Progetto Gaia è stato accreditato dal MIUR: il Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca ed è stato realizzato in collaborazione con il Club per l'UNESCO di Lucca

PRESENTAZIONE

"PROGETTO GAIA"

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. Il Progetto Gaia è stato accreditato dal **MIUR: il Ministero dell'Istruzione, Università e Ricerca** ed è stato approvato e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** e sostenuto dal **Club UNESCO di Lucca**.

Il Progetto è stato realizzato con eccellenti risultati su oltre 24.000 giovani e adulti in centri, scuole di differenti ordini e ospedali in tutte le venti regioni italiane.



Destinatari e dati nazionali

Il Progetto Gaia si rivolge a giovani e adulti, anche in condizioni di grave disagio sociale e culturale, per attivare le risorse personali e migliorare la fiducia in se stessi in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

Il Progetto Gaia trasmette in modo semplice ed efficace delle **conoscenze-seme** e delle **esperienze personali** che possono crescere e svilupparsi nel tempo. Le principali conoscenze riguardano la Terra e la situazione globale del nostro pianeta, e come ognuno di noi può contribuire attivamente e creativamente a migliorare la situazione personale e quella globale. Le **conoscenze seme** sono: sostenibilità, pace, salute psicofisica, intelligenza emotiva, empatia, diritti umani.

Le **esperienze personali** trasmesse riguardano pratiche di consapevolezza di Sé (*mindfulness*), di benessere psicofisico, di intelligenza emotiva, di empatia, di energetica corporea, di disegno psicosomatico, di comunicazione e condivisione.

Finalità

Il Progetto Gaia intende contribuire alla risoluzione di alcuni grandi problemi dei giovani e degli adulti. Numerose ricerche scientifiche dimostrano l'efficacia delle pratiche del Progetto Gaia nel migliorare lo stress, l'ansia e la depressione, i disturbi che l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, ha definito come le "malattie del nostro tempo", che generano disagio psicosomatico, violenza di genere, aggressività e isolamento.

Il Progetto risponde alle necessità educative di una società sempre più globalizzata, espresse nelle direttive dell'**Agenda 2030** per lo Sviluppo Sostenibile, adottato dalle **Nazioni Unite**, e in particolare negli Obiettivi 3 (Salute Globale), 4 (Educazione di Qualità) e 5 (Eguaglianza di Genere). Queste linee educative internazionali sono presenti anche nel "Nuovo Umanesimo" di

Irina Bokova, General Director dell'**UNESCO** e nelle "Indicazioni Nazionali per il Curricolo dell'Infanzia e del primo ciclo di Istruzione" del **Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca**, che invitano 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 quindi quella di promuovere un programma educativo che ponga al centro lo sviluppo di una consapevolezza globale di sé stessi e del pianeta e che fornisca le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della Società globalizzata in cui viviamo.

Obiettivi del Progetto Benessere Globale - Gaia

1. Sviluppare una maggiore consapevolezza globale di Sé e del mondo in cui viviamo.
2. Fornire informazioni scientifiche, etiche e culturali per una cittadinanza globale e sostenibile.
3. Sviluppare una migliore consapevolezza della propria salute psicosomatica.
4. Migliorare il benessere psicofisico prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e la depressione,
5. Migliorare l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e il contenimento dell'aggressività.
6. Migliorare la comunicazione, la cooperazione e le relazioni sociali, di genere e di gruppo.
7. Migliorare il rendimento scolastico/lavorativo e l'aggressività, riducendo la tensione.

Metodologie: Protocollo PMP e validazioni scientifiche

Il Progetto Gaia è basato sull'innovativo Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio educativo "integrale" e multidimensionale alla persona (*Global Teaching/Learning Approach*), che tende a trasmettere le conoscenze non solo a livello mentale-cognitivo, ma interagendo anche con la dimensione emotiva-relazionale e corporea-sensoriale, sviluppando così una comprensione più reale e completa. Il Progetto Gaia, utilizza le più efficaci pratiche di consapevolezza di sé, di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva, per sviluppare le *Life Skills*, le "competenze della vita" raccomandate dall'OMS. 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.



Le basi scientifiche del Protocollo PMP

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,
- in verde la **consapevolezza etica** dell'emisfero intuitivo.

La comprensione integrata di queste quattro dimensioni porta a 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 in nuovi quadri d'insieme"*.

A questo riguardo il Progetto Gaia fornisce **avanzati sistemi multimediali di informazione-insegnamento online**, scaricabili gratuitamente da Internet, che comprendono video, corsi e-learning di formazione, filmati, pratiche di benessere, testi, disegno, musiche. In particolare: **video didattici** e **film-documentari** che 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 e le pratiche di benessere psicofisico e di intelligenza emotiva che sono ritenute competenze essenziali per sviluppare una consapevolezza più idonea ai bisogni e alle sfide di questo momento critico di cambiamento verso una società globalizzata.

Il Gaia Network

Il Gaia Network è basato sull'innovativo concetto di rete interdisciplinare tra scuole, centri culturali, centri di psicologia e di medicina. Il Progetto è orientato a promuovere la formazione di centri di eccellenza in scuole, istituti, università, ospedali, ecc. in cui si realizzi una cooperazione tra educatori, docenti, psicologi, medici, operatori e counselor.

Gli incontri del Progetto Gaia

Il Progetto Gaia è formato da 8-12 **"incontri"** settimanali distribuiti in 3-4 mesi e organizzati in moduli tematici. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità. In particolari casi il protocollo può essere adattato alle differenti situazioni e necessità dei docenti e degli allievi.

Risultati misurabili e verificabili

Le verifiche statistiche hanno provato una elevata efficacia del Progetto Gaia nelle sue differenti dimensioni educative, cognitive, psicologiche e orientate al benessere. Sono stati utilizzati differenti schede di valutazione e di questionari per bambini e ragazzi in età scolare, tra cui: il Teacher Report Format -TRF/6-18 (Achenbach & Rescorla, 2001), e il Youth Self Report -YSR/11-18 (Achenbach & Rescorla, 2001) 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.).

Miglioramento dei repertori emotivo-comportamentali nelle scale TRF (Teacher Report Format) e CBCL (Child Behavior Checklist) tra allievi trattati e gruppo di controllo

