

Dott.ssa Emanuela Eboli
Psicologa esperta in Psicodiagnostica, Mediatrice Familiare
Isc. OPT n° 5410
- P.iva 06262170480 - C.F. BLEMNL76L54D612Y

PROGETTO GAIA

MINDFULNESS PSICOSOMATICA PER BAMBINI E RAGAZZI

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 educative 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, 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, che contribuisca alla risoluzione dei problemi dei bambini e dei giovani in età scolastica dando particolare attenzione

**Dott.ssa Emanuela Eboli 3281703942. PEC: emanuela.eboli.276@psypec.it
mail: emanueboli@gmail.com**

ai giovani disagiati e a rischio, che dia le basi etiche, scientifiche e umane per essere cittadini creativi della società globalizzata in cui viviamo.

Destinatari e dati nazionali - I destinatari del Progetto Gaia nelle scuole sono bambini e ragazzi delle Scuole di ogni ordine e grado. 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 ragazzi a rischio in situazioni di maggior gravità. A questi ragazzi, nel Progetto Gaia, si guarda con particolare attenzione. 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 sopracitate. 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”.

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 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. Il Progetto Gaia è stato sperimentato con eccellenti risultati, durante gli anni scolastici 2013-14, 2014-15 su oltre 4500 bambini e ragazzi in scuole di differenti ordini scolastici e in 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 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 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

Dott.ssa Emanuela Eboli
Psicologa esperta in Psicodiagnostica, Mediatrice Familiare
Isc. OPT n° 5410
- P.iva 06262170480 - C.F. BLEMNL76L54D612Y

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 e moduli 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. 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 didattico migliorano e si stabilizzano anche i risultati.

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.

Per maggiori informazioni:

<http://www.progettogaia.eu>

<https://progettogaia.eu/le-validazioni-scientifiche/>

<https://progettogaia.eu/unesco-le-linee-educative-onu/>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01473-9>

**Dott.ssa Emanuela Eboli 3281703942. PEC: emanuela.eboli.276@psypec.it
mail: emanueboli@gmail.com**