

## **Allegato A: "Descrizione dettagliata del progetto"**

### **TITOLO DEL PROGETTO:**

**Shiatsu per Tutti**

### **SOGGETTO PROPONENTE:**

- ragione sociale: Associazione Alma Calende Onlus
- indirizzo: via De' Macci 35, 50122 Firenze
- telefono/cell.: +39 331 9685263
- e.mail: [almacalende@gmail.com](mailto:almacalende@gmail.com)
- nome del referente per l'iniziativa: Stefania Gontero
- sito web: [www.facebook.com/alma-calende](http://www.facebook.com/alma-calende)

### **DESCRIZIONE DETTAGLIATA DEL PROGETTO**

a. Analisi del contesto dell'intervento (max 1.500 caratteri spazi esclusi)

Il Ministero dell'Istruzione ha stipulato un "*piano per il benessere dello studente*" con l'obiettivo di contrastare il fenomeno del disagio giovanile. Il piano ha definito alcune aree di intervento per realizzare a scuola percorsi multidisciplinari di educazione alla salute. In modo specifico mira a prevenire l'obesità e i disturbi dell'alimentazione, i fenomeni di dipendenza, di bullismo e razzismo nei confronti dei soggetti più disagiati e i disturbi fisici e psicologici.

Il progetto proposto soddisfa pienamente gli obiettivi delineati dal piano del ministero per sviluppare l'infinito potenziale di intelligenza, creatività ed energia degli studenti, e valorizzare le loro differenze e peculiarità, contribuendo in tale modo a creare una società sana e pacifica. Lo speciale riposo generato dallo Shiatsu, infatti, aiuta a rimuovere stress e tensioni, a promuovere un funzionamento neurofisiologico integrato e completo che favorisce la salute, il benessere interiore, lo sviluppo intellettuale, sociale, emotivo e la resa scolastica.

Oggi più che mai bambini e adolescenti sono sottoposti a stress. I cambiamenti repentini, gli impegni quotidiani, i pochi punti di riferimento e momenti di confronto, cronicizzano lo stress con il rischio di produrre lesioni funzionali che sono alla base di varie problematiche giovanili: ansia e insicurezza, dipendenze, comportamenti violenti, peggioramento dei risultati scolastici e maggiore numero di studenti che abbandonano gli studi. Fare e ricevere Shiatsu aiuta a liberarsi in modo naturale dallo stress riducendo le problematiche ad esso legate, favorendo il confronto e contatto con i compagni, migliorando così le relazioni in classe.

b. Contenuti dell'intervento (max 1.500 caratteri spazi esclusi)

- Presentazione di se stessi. Saranno date indicazioni sul tipo di attività e precisate alcune regole comportamentali. Spiegazioni relative all'attività che verrà svolta e notizie inerenti allo storia dello Shiatsu saranno sempre ripetute durante lo svolgimento degli incontri.
- La predisposizione dell'ambiente: con i ragazzi si provvederà a posizionare i materassini per le esercitazioni. La disposizione spaziale sarà eseguita in modo attento ed accurato tenendo in considerazione l'indirizzo da dare ad ogni specifico incontro.
- Prima di iniziare la parte dedicata alle esercitazioni pratiche d'apprendimento dello Shiatsu, saranno proposti giochi finalizzati a verificare ed eventualmente a migliorare le capacità di coordinamento dei movimenti, e la conoscenza attraverso la percezione tattile (ad esempio riconoscere l'identità del compagno utilizzando le mani).
- Verranno raccontate delle storie per intermezzare il lavoro pratico.
- La pratica sarà accompagnata dalla musica appropriata all'attività.
- La scelta del compagno con cui praticare le esercitazioni sarà fatta considerando che ogni studente dovrà lavorare con tutti gli altri, in modo da favorire la socializzazione con tutto il gruppo.

#### c. Finalità generali del progetto (max 1.000 caratteri spazi esclusi)

La scelta di proporre l'apprendimento dello Shiatsu a scuola, nella sua dimensione prevalentemente ludica, tiene in considerazione la condizione di sviluppo del bambino e dell'adolescente anche nel rapporto conflittuale con il sistema relazionale che governa la famiglia, la scuola e il gruppo di pari età.

La finalità del progetto è volta pertanto ad accompagnare lo studente a conoscere il proprio corpo e a rispettare quello dell'Altro, stimolandolo nella capacità di assumere la prospettiva altrui e ad orientare la naturale aggressività, migliorando così la comunicazione, ma soprattutto imparando a percepire se stesso e "l'altro" nell'ascolto empatico dei bisogni.

Il laboratorio si pone la finalità di promuovere un senso di autoresponsabilità per dare la possibilità ai bambini/ragazzi di imparare a percepire in che modo intraprendere uno stile di vita volto alla costruzione di un sano equilibrio. Concetto dunque importante sia in campo scolastico, sia nell'ambito più vasto della crescita individuale,

in un continuo e progressivo processo di maturazione, nel quale viene facilitato l'emergere delle potenzialità presenti nella persona.

d. Metodologie usate (max 1.000 caratteri spazi esclusi)

La metodologia rientra nell'ambito dei "metodi attivi", orientati all'appropriazione di modelli comportamentali, partendo dall'esperienza: nell'apprendere competenze utili e concretamente visibili dagli altri, l'alunno aumenta la fiducia in se stesso, imparando a farsi accettare dal gruppo.

Il progetto prende spunto dalle *tecniche di CNV (comunicazione non violenta)* diffuse da M. Rosenberg, per aumentare la capacità di esprimersi con autenticità, sviluppare l'ascolto, l'empatia e l'auto-empatia.

Le attività proposte delle scuole professionali di Shiatsu sono state riadattate attraverso giochi e narrazioni, per far affiorare temi personali e creare coesione nel gruppo. *L'arte dello Shiatsu* agisce sul corpo di chi lo riceve e lo esegue, favorendo il rilassamento e la trasformazione delle condizioni energetiche disarmoniche. Ciò significa creare le condizioni per sviluppare, soprattutto nei casi di disabilità, l'armonizzazione della natura interna e la relazione con l'ambiente esterno.

In questo caso, la metodologia verrà adattata in base alle fasce d'età su cui interverrà il progetto.

e. numero degli operatori coinvolti e loro competenze professionali

1. Stefania Gontero, naturopata, operatrice shiatsu ed educatrice (Cv in allegato)

f. modalità di coinvolgimento delle famiglie

Saranno gli stessi bambini/ragazzi a coinvolgere i propri genitori durante le esercitazioni pratiche che svolgeranno a casa, per perfezionare la tecnica e sfruttare gli effetti salutari del rilassamento e della riduzione dello stress di cui beneficeranno durante il percorso svolto in classe.

Nelle esercitazioni a casa i genitori si metteranno nel ruolo di "riceventi" attestando direttamente le competenze acquisite dai propri figli/figlie e i benefici della pratica.

In questo modo potranno sviluppare nozioni nell'ambito della prevenzione, del mantenimento dello stato di benessere e far esperienza della loro vitalità data dalla diminuzione dei livelli di stress.

g. modalità di comunicazione e condivisione con il CRED Ausilioteca

Al termine del progetto verrà fornita al CRED la relazione dettagliata del programma svolto, gli esiti raggiunti ed il materiale prodotto (foto, video, dispense illustrative, feedback di autovalutazione finale scritto dai bambini/ragazzi)

#### h. Esiti attesi e loro misurabilità

I bambini/ragazzi miglioreranno la capacità di comunicazione verbale e non-verbale libera e autentica, ma sempre all'interno di un metodo capace di esprimere una abilità tecnica collaudata.

Svilupperanno un atteggiamento di maggior rispetto nei confronti del proprio corpo e dello spazio personale e dell'Altro.

Al termine del laboratorio avranno appreso le basi per poter svolgere un trattamento Shiatsu e sapranno mettere in pratica le teorie delle tecniche apprese nella loro vita quotidiana, per poterle usare come strumento per migliorare la qualità dell'esistenza (respirazione e rilassamento, autotrattamento, giochi e movimenti, contatto con le sensazioni interiori).

Tali esiti saranno verificabili attraverso il saggio di pratica finale "a coppie", in cui tra compagni si scambieranno nei ruoli di "ricevente" ed "operatore".

Avendo il laboratorio una connotazione ludica ed esperienziale, gli esiti saranno soggettivi, per cui l'impegno sarà quello di portare ogni bambino/ragazzo ad impegnarsi al massimo delle sue capacità per poi esprimere una auto-valutazione finale, attraverso un feedback scritto e orale.

#### i. Documentazione (fornita e da produrre durante la realizzazione del progetto sia cartacea che fotografica)

Durante la realizzazione del laboratorio verranno prodotti foto e video delle attività svolte in classe.