

Progetto Reload

Una ricarica energetica post pandemia

Dai 14 ai 18 anni

Bando Youth Bank 2022.5 della Fondazione Comunità Monza e Brianza

Non tanto la pandemia quanto il contesto pandemico, è quello che ha causato gli effetti peggiori sui ragazzi. Anche la scuola ha fatto la sua parte, invece di essere un'ancora di salvataggio è diventata un'ulteriore fonte di stress e ansia.

Ippocampo propone un **Progetto di Ricarica Energetica –Reload-** su tre livelli

1 Studio: si scoprirà come funziona la mente per l'apprendimento e si sperimenteranno Strategie, Strumenti e Metodi di Studio con l'obiettivo di affrontare con maggiore serenità la scuola.

2 Se Stessi: si proporranno delle esperienze dedicate al proprio sé per conoscerlo un po' meglio, diventare consapevoli di ciò che siamo, punti di debolezza e di forza, trovare la strada verso la gioia di vivere. I laboratori saranno basati sull'Arte, la Musica, le Relazioni e gli Anime di Miyazaki

3 Sociale: Insieme ai ragazzi si progetteranno attività/gite pomeridiane per fare gruppo e serate con pizza e quiz per sfidare i genitori, anche loro hanno bisogno di fare gruppo.

I Laboratori si terranno presso la sede di Ippocampo in via Ronchi, 12 a Vimercate

Sono previsti 10 partecipanti per ogni proposta.

Obiettivi specifici del progetto

L'ambito scolastico è abbastanza totalizzante per i ragazzi che vengono giudicati e valutati insieme ai loro voti. Essere in difficoltà a scuola è uno dei motivi principali che porta ad uno stato di malessere e all'iniziale perdita dell'autostima.

Durante il periodo pandemico questa difficoltà è entrata in sinergia con una serie di altri malesseri di varia natura: isolamento, paura, malattia, morte, ansia e un rapido passaggio da una vita reale ad una virtuale risucchiata da piccoli e grandi schermi.

L'obiettivo è quello di riuscire ad infondere una nuova ricarica energetica che gli permetta di fare un Reload nella vita reale attraverso Strumenti e Strategie per lo Studio, per Se Stessi e per gli Altri: Studio, Autostima e Socialità.

Proponiamo di fare un percorso di cambiamento diventando consapevoli di ciò che siamo e di ciò che possiamo diventare con le nostre capacità sapendo di non essere soli, in un ambiente sereno che li potrà accompagnare e sostenere anche nel futuro.

Trovare un punto di riferimento sul territorio dove poter andare e socializzare con serenità sia per i ragazzi che per i genitori che si sono trovati in difficoltà e sperduti quanto loro. Un punto di Reload che continuerà nel tempo.

Il progetto è una continuità del servizio che la cooperativa offre durante l'anno come supporto allo studio per chi ha difficoltà nell'apprendimento. Inizialmente specializzato per i ragazzi delle "medie" ma da quest'anno, visto l'aumento della richiesta, include anche i ragazzi della secondaria di secondo grado.

Azioni

Il 30 gennaio 2023 alle 18.30 ci sarà un incontro di presentazione del progetto presso l'auditorium della Biblioteca di Vimercate, che verrà promosso in tutte le scuole superiori del territorio.

La partenza è prevista per febbraio con 4 percorsi pomeridiani dalle 17.00 alle 18.30

Reload Musicoterapia: You Are Music

- 5 incontri da 1 ora e mezza
- 5 incontri di Sopravvivenza Scolastica 1 ora e mezza
- 1 gita/attività da 3 ore
- 1 serata pizzaquizz con i genitori

Reload Arteterapia: You Are Beautiful

- 5 incontri da 1 ora e mezza
- 5 incontri di Sopravvivenza Scolastica 1 ora e mezza
- 1 gita/attività da 3 ore
- 1 serata pizzaquizz con i genitori

Reload Relazioni You & Me

- 5 incontri da 1 ora e mezza
- 5 incontri di Sopravvivenza Scolastica 1 ora e mezza
- 1 gita/attività da 3 ore
- 1 serata pizzaquizz con i genitori

Reload Animiamoci

- 5 incontri da 1 ora e mezza
- 5 incontri di Sopravvivenza Scolastica 1 ora e mezza
- 1 gita/attività da 3 ore
- 1 serata pizzaquizz con i genitori

Per ogni percorso è prevista una gita o attività pomeridiana da stabilire insieme ai partecipanti (escape room, bowling, teatro, ...)

Proporremo una serata con pizza e sfide tra genitori e figli così da coinvolgere anche la famiglia in un ambiente giocoso che possa favorire la comunicazione e un buon rapporto tra genitori e figli, fondamentale in questa fase della vita dei ragazzi.

In particolare i Laboratori proposti saranno:

Laboratorio di Arte Terapia: You are Beautiful

Il percorso prevede cinque incontri di gruppo e verrà condotto da Valeria Grillo, arteterapeuta ad indirizzo Psicodinamico.

L'arteterapia favorisce l'espressione degli stati d'animo e delle emozioni vissute e, attraverso l'uso di tecniche e strumenti specifici, (colore, graffiti, creta, fotografia, musica ecc) aiuta a mettersi nella condizione di utilizzare le fantasie per orientare la propria vita in un'ottica creativa.

Lo scopo dell'arteterapia è di facilitare l'azione del processo creativo. Le tecniche espressive applicate in laboratori rivolti all'adolescenza, stimolano e facilitano l'autoespressione, la crescita personale e il cambiamento.

Attraverso l'uso dell'arte, ma senza che siano richieste specifiche competenze per la partecipazione all'attività, il ragazzo trova un luogo e uno spazio per trasformare e mettere in evidenza tutto quello che non riesce a dire con le semplici parole. Il laboratorio di Arteterapia diventa così "uno spazio di riflessione" per l'adolescente che, incontro dopo incontro, diventa consapevole delle proprie risorse, acquistando una nuova e inaspettata fiducia in se stesso.

Quello che semplicemente può apparire come un laboratorio artistico diventa un "viaggio di scoperta", un luogo per la cura di se stessi e delle proprie risorse personali.

Il laboratorio intende dunque rappresentare uno spazio di ascolto e di sostegno di ragazzi e ragazze, in questa difficilissima fase della loro crescita, in un clima facilitante e creativo, caratterizzato dalla gioia di potersi ritrovare in piccoli gruppi e dall'assenza di giudizio, con

l'obiettivo di favorire l'espressione dei propri stati interiori, l'integrazione e la socializzazione dei partecipanti ai gruppi ma anche fornire "uno spazio per il fare" per la promozione delle potenzialità creative, di immagini, pensieri che altrimenti rimarrebbero nascosti, bloccati, accantonati.

Laboratorio di Musico Terapia: You are Music

"La musica è uno dei pochi linguaggi in cui le differenze si appianano perché è di tutti e per tutti: non ci sono difficoltà oggettive che impediscano di fare musica perché è un'attività propria dell'essere umano, ce l'abbiamo dentro fin dalla nascita, è nel nostro cuore, nei nostri respiri e nella nostra voce. Specialmente durante l'adolescenza, in cui è più difficile relazionarsi perché sembra che il mondo non ci accolga per quello che siamo, la musica può essere un'ottima risorsa per affermarci."

Il laboratorio si svolgerà in 5 incontri in cui, attraverso suoni, movimenti, strutture, silenzi, pause ed echi, ed utilizzando strumenti specifici si cercheranno di promuovere la solidarietà reciproca, il rispetto dell'altro, lo stimolo al cambiamento e alla progettualità, l'alleviamento alle multiformi situazioni di disagio e/o di svantaggio e, soprattutto, le abilità sociali e l'amicizia.

Inoltre si cercherà di creare un ambiente in cui i ragazzi impareranno ad usare la moltitudine degli elementi comunicativi, in termini di sonorità, di corporeità e di movimento, e sviluppare anche i talenti nascosti, quei talenti che a volte, a causa di molteplici fattori (soprattutto contestuali), potrebbero non manifestarsi in modo completo.

Laboratorio Relazionale: You & Me

Il percorso prevede cinque incontri di gruppo e verrà condotto da Valeria Salerno, promotrice delle Life Skills ed abilitata alla somministrazione del Progetto Gaia presso l'Associazione Villaggio Globale.

Il laboratorio prenderà spunto dal "Progetto Gaia", un programma di educazione alla consapevolezza globale e alla salute psicofisica.

Attraverso i 5 incontri andremo a scoprire cos'è la consapevolezza di Sé e come ci può aiutare a sviluppare un senso di rispetto, responsabilità e conoscenza non solo di noi stessi ma anche degli altri per diventare cittadini globali migliori.

Lavorando e migliorando il nostro benessere psicofisico aumentiamo la nostra "intelligenza emotiva" perché in ognuno di noi non esiste solo l'intelligenza del "sapere" misurabile con il QI ma anche l'intelligenza del "saper essere" che si allena per diventare più bravi anche nelle relazioni con gli altri che a volte sembrano molto difficili ma che ci attraggono e ci stimolano.

e nei giovani un ruolo attivo e creativo nella realizzazione di una società più consapevole e sostenibile.

In ogni incontro parleremo e ci alleneremo per imparare a gestire l'ansia, le eventuali richieste di performance che così ci stressano a volte, e a migliorare le nostre Relazioni provando a renderle "efficaci".

Per fare tutto ciò ci faremo aiutare dalla Mindfulness Psicosomatica (PMP) che altro non è che la nostra capacità di ascoltare...ascoltare il nostro respiro...ascoltare il nostro corpo...ed ascoltare gli altri.

Creeremo uno spazio sicuro e protetto dove potremo sentirci liberi di esprimerci se e come lo vogliamo, senza giudizi, con empatia, stima di sé e attenzione gli altri.

Laboratorio: Animiamoci con Miyazaki

È possibile conoscere meglio se stessi guardando un anime? noi crediamo di sì!

Attraverso laboratori formativi, a partire dalla visione di brevi montaggi degli anime di Miyazaki, due giovani pedagogiste vi accompagneranno lungo un percorso in cui ci daremo la possibilità di prenderci quel tempo per ascoltarci, confrontarci e raccontarci, attraverso attività artistiche e manuali che ci aiuteranno a dare forma alle parole facendo emergere pensieri, desideri e obiettivi che troppo spesso, e soprattutto in questo periodo, rimangono silenti, senza forma, confusi, incompresi e inascoltati.

Perché abbiamo scelto gli anime di Miyazaki? Questi film d'animazione hanno l'incredibile capacità di toccare la profondità dell'essere umano; raccontano di desideri, sfide, fatiche e sogni di giovani protagonisti, talvolta incompresi e non ascoltati dagli adulti. La principessa Mononoke, Sophie, Chihiro e tutti i protagonisti di questi anime che incontreremo ricercano e conquistano il loro posto nel mondo e per noi la sfida è la stessa: collocarsi nel mondo e prenderci il nostro posto!

Ma come? Per farlo è necessario in primis conoscersi, interrogarsi ed ascoltarsi così da avere l'opportunità di dialogare con noi stessi per poi raccontarci al mondo!

Per il regista Miyazaki è sempre stato chiaro che le sorti di un'umanità migliore sono in mano ai giovani ma è proprio il nostro mondo a dimenticarsene.

Impariamo a prenderci lo spazio che ci è dovuto e impariamo a essere noi stessi!

Cosa faremo nel concreto?

Il percorso che vi proponiamo è fatto di 5 incontri di un'ora e mezza ciascuno.

Nelle prime quattro date, attraverso delle attività e sempre a partire dalla visione delle opere cinematografiche di Miyazaki darete voce al vostro mondo interiore, in una modalità laboratoriale e di gruppo, con tecniche di lavoro artistiche crederete sculture, mappe, immagini e racconti, che potrete condividere con il vostro gruppo all'interno di uno spazio protetto e non giudicante.

Il quinto e ultimo incontro sarà dedicato a un cineforum, quindi guarderemo un anime integralmente per poi condividere pensieri e riflessioni valorizzando il lavoro fatto insieme fino a quel momento e le sue potenzialità. Attraverso un'esperienza concreta esprimeremo quello che abbiamo dentro e gli daremo forma e vita.

"Si alza il vento..."

"Bisogna tentare di vivere"

(H. Miyazaki)

Gli incontri di Sopravvivenza scolastica

Sono affiancati ai laboratori e si inizierà con un viaggio esperienziale dedicato alla mente e alle modalità di apprendimento nel quale verranno proposte strategie e strumenti da utilizzare subito nei compiti delle vacanze o nello studio dei debiti. In particolare l'utilizzo dei libri digitali scolastici, le mappe mentali, gli strumenti multimediali, la ricerca di un metodo di studio, l'organizzazione del tempo e dei materiali. Particolare spazio sarà dato al confronto e all'aiuto reciproco.

Attraverso i compiti e le materie di studio si troverà insieme un metodo di studio per ottenere la massima efficacia con il minor dispendio di energia.

Per chi fosse interessato la cooperativa Ippocampo propone una continuazione del percorso iniziato oltre ai termini proposti dal bando al fine di poter accompagnare i ragazzi in un cammino di Reload continuo nel tempo.

Responsabile del progetto

Dr.ssa M.Gabriola Chetta

Tel 348 5626268

gabriola@dsapp.it

<https://www.dsapp.it/reload/>