



Associazione Percorsi di Crescita Onlus
COD. FISC.92097620097
www.percorsidicrescita.it

IL MIO AMATO DOPOSCUOLA

Un progetto diverso di doposcuola, pensato per andare incontro al bisogno di sostegno pomeridiano espresso dalle famiglie e per accogliere i ragazzi nella loro **TOTALITA' di persona**, favorendo la loro crescita ed espressione a partire dall'ambito scolastico, superando limiti e paure e prevenendo il rischio di etichettamento diagnostico partendo dalla considerazione che dare ulteriori radici alla dimensione di attaccamento (Terra) è fondamentale per l'apprendimento del bambino (teorie dell'apprendimento affettivo) e costituisce la base solida da cui proseguire nel percorso di studi come nella vita, incontrando e integrando gradualmente le qualità dei diversi elementi della natura.



1

TERRA Uno spazio per **STUDIARE** o **RIPASSARE** con un valido supporto.

ACQUA Uno spazio per **IMPARARE** ad **ESPRIMERE SENSAZIONI** ed **EMOZIONI**, importanti nel processo di crescita e nel rapporto con gli altri.

ARIA Uno spazio per **CONDIVIDERE** in modo equilibrato e costruttivo, per **SCOPRIRE** passioni e **talenti** dentro di sé in una cornice ricreativa e aggregativa.

FUOCO Uno spazio per **AUMENTARE** l'**AUTOSTIMA**, la capacità di **ATTENZIONE** e di **CONCENTRAZIONE**, le capacità **RELAZIONALI** e il **RISPETTO DELLE REGOLE**.



A CHI È RIVOLTO?

Il percorso è rivolto a bambini e ragazzini che desiderino- accompagnati dalla decisione degli adulti di riferimento (genitori-insegnanti-parenti e altri membri del mondo relazionale del minore) - sperimentare un modo ludico e creativo di studiare.

L'ampliamento dell'attività mette parzialmente sullo sfondo la sfera cognitiva della personalità (e l'eventuale vissuto di inadeguatezza), concentrandosi anche su quella sociale e affettiva (dando all'alunno la possibilità di scoprire e di far scoprire altri volti di Sé) e consentendo una maggiore riattivazione di aspetti e capacità inibite.

IN QUALI CASI È PARTICOLARMENTE INDICATO?

Particolare indicazione può esserci per gli alunni della fascia dagli 8 ai 15 anni che coincide con uno stadio della crescita contraddistinto da molte fasi di passaggio (le trasformazioni fisiche, sessuali, mentali, emotive e relazionali indotte dalla pubertà, ma anche il passaggio dal ciclo delle elementari alle medie, con tutto ciò che comporta...) la cui delicatezza a volte può innescare problematiche legate al rendimento scolastico.

Oltre ai cambiamenti della pubertà e della pre-adolescenza, a volte possono creare difficoltà (e quindi potenziali sintomi da prevenire) le crisi e la separazione della coppia genitoriale, storie personali di affido, adozione, diversa etnia ma soprattutto è fortemente pensato per accompagnare il passaggio dalla scuola elementare alla media, sostenendo l'alunno nel cambiamento e nel delicato passaggio dal mondo dell'infanzia (maggiormente rappresentato dalla scuola elementare) alle richieste scolastiche che spingono verso il versante adulto (sollecitato dalla scuola media)...

A volte l'alunno non riesce ad esprimere le sue potenzialità in quanto la mente, sopraffatta dall'ansia, lascia poco spazio per le capacità di apprendimento (disturbi dell'apprendimento, comprensione, memorizzazione..); il lavoro di gruppo con l'accettazione incondizionata e il sostegno della **TERRA**, porterà pian piano ad esprimere in parole emozioni e sentimenti (**ACQUA**) come paura, nostalgia e/o rabbia rimasti intrappolati, liberando (**ARIA**) nuove energie psichiche indispensabili all'apprendimento e consentendo, con nuova motivazione (**FUOCO**), un conseguente miglioramento del rendimento scolastico.

Un ulteriore esempio può essere rappresentato dall'alunno che manifesta all'interno del gruppo classe una modalità relazionale basata su comportamenti prepotenti e atteggiamenti di prevaricazione (il cosiddetto bullo) o comunque vive in un clima relazionale di disagio; per quest'alunno poter sperimentare un'atmosfera socio-affettiva favorevole in un percorso di gruppo, consente di alleggerirsi di conflitti e rapporti interpersonali problematici e anche poi nell'ambito dell'apprendimento e rendimento scolastico, pian piano- sostenuto dalle migliori competenze relazionali- manifestare maggiore motivazione e sicurezza.

Il progetto può diventare ancora più interessante e personalizzato nei casi in cui ci siano momenti difficili da affrontare sia nel percorso di crescita di singoli alunni che dell'intera classe e risulta particolarmente efficace nelle classi di passaggio.

QUALCHE ACCENNO SULLA METODOLOGIA¹ ...

La metodologia dell'Ascolto Transpersonale è una metodologia psicoeducativa messa a punto dalla Dott.ssa Cinzia Nardelli a partire da studi ed esperienze nell'ambito della Psicoanalisi infantile (in particolare le teorie dell'attaccamento e della separazione- individuazione), dell'Infant Research, della Psicologia Umanistica e Transpersonale, con particolare riferimento alla Biotransenergetica, disciplina che si basa sulle forze della natura e sul risveglio interiore delle sue qualità di autoguarigione.

¹ La metodologia dell'*Ascolto Transpersonale* è materia di laboratori presso l' Università di Genova, facoltà di Scienze della Formazione (corso di laurea in scienze dell'educazione e scienze e tecniche psicologiche) ed è declinata in diversi progetti, tra cui il presente "Mio Amato Doposcuola".



Intende collocarsi prevalentemente nell'area della prevenzione più che degli interventi psicodiagnostici e psicoterapeutici in senso stretto e, soprattutto esce dalla concezione classica di paziente, di malattia, e di cura, basandosi su un paradigma integrato e olistico *piuttosto che su quello di malattia*. Tale paradigma considera appunto il tutto *intero* (olos) *che è completezza e non semplice insieme di parti*; quindi, l'integrità della persona, dei suoi eventuali disagi e limiti, come delle sue ricchezze e delle sue potenzialità naturali, da risvegliare in età evolutiva per spiccare il proprio volo e compiere il percorso della propria crescita.

Nella metodologia psicopedagogica utilizzata crescere riguarda tanto i bambini, quanto gli adulti e significa avvicinarsi sempre di più a ciò che si è veramente, in un illimitato cammino verso la propria autorealizzazione. Cresciamo quando riusciamo a valorizzare le nostre capacità e potenzialità, riconoscendo e attenuando limiti (non esistono in noi parti "cattive", ma solo parti ancora sconosciute, in ombra, alle quali non diamo l'opportunità di esprimersi) , superando automatismi e condizionamenti, imparando a interagire in modo costruttivo con gli altri pur rimanendo nella nostra individualità, di esseri unici e irripetibili.

Negli scambi culturali tra pari sono interessati continui processi di identificazione e negazione che possono produrre disagi relazionali importanti se non adeguatamente sostenuti.

La metodologia dell'Ascolto Transpersonale consente al minore di ripristinare, attraverso un lavoro individuale o di gruppo, esperienze di fiducia e appartenenza. Il Modello integrato dell' Ascolto Transpersonale consente, attraverso il contatto con le forze della natura, di attivare potenzialità e risorse liberando nuove energie altrimenti disperse in disagi e intoppi involutivi.

Il Modello Integrato dell' Ascolto Transpersonale in età evolutiva



Cinzia Nardelli, *L'Ascolto transpersonale*, Pg. 56



Modello per l' Età Evolutiva durante il
processo di attaccamento-separazione-individuazione

Terra	Acqua	Aria	Fuoco
1 QUADRANTE IO/SE' Contatto	2 QUADRANTE IO/TU Mobilizzazione	3 QUADRANTE IO/NOI Direzione	4 QUADRANTE IO/LORO Trasformazione
Ascolto transpersonale nelle fasi di passaggio	L'incontro con l'altro da sé (il sintomo, il limite, il diverso, i pezzi di anima rilegati)	Libertà, autonomia, nuove sperimentazioni per la nascita del vero sé Il modo ulteriore e gli adulti di riferimento	Integrazione differenziazione individuazione Percorsi di crescita
Accettazione incondizionata	Varcare la soglia	Iniziazione e avventure	Riti transpersonali
FASE ATTACCAMENTO TRANSPERSONALE	FASE ELABORAZIONE DEL LUTTO PER LA SEPARAZIONE	FASE DI SEPARAZIONE	FASE DI INDIVIDUAZIONE

Cinzia Nardelli, *L'Ascolto transpersonale*, Pg. 58

Il percorso archetipico attraverso i 4 elementi mette costantemente il minore in un ruolo attivo e responsabile, in cui le competenze acquisite attraverso le esperienze di gruppo (ad es. la maggiore dimestichezza nelle capacità di sentire e ascoltare in profondità il proprio mondo interiore o una diversa competenza relazionale), portano alla fase di individuazione con una reale sensazione di conquista.

4

Nelle diverse fasi, pur strutturate da precisi tempi e regole, si sollecita in ciascuno l'esperienza di essere accettati per quello che è, a partire da uno spazio creativo ed espressivo bonificato dall'ansia di prestazione e nel favorire l'armonizzazione dell'identità individuale con l'identità del gruppo avviene il rafforzamento dell'identità del singolo (autostima).

I progetti con la metodologia dell'Ascolto Transpersonale vengono veicolati principalmente attraverso una dimensione ludica e di leggerezza; questo approccio, generalmente poco valorizzato in ambito terapeutico se non per le fasce d'età inferiori (come ad es. per la psicomotricità infantile), è potenzialmente uno strumento prezioso perché libera da tabù, pregiudizi e paure legati alla diagnosi e alla patologia, favorendo un livello di intervento e di prevenzione più precoce (valorizzazione della PREVENZIONE PRIMARIA E SECONDARIA).

DALLA METODOLOGIA AGLI INCONTRI

Il percorso di ogni singolo incontro, della durata di due ore, è suddiviso in quattro parti, estremamente ritualizzate (aspetto importante che contribuisce a dare contenimento affettivo e a favorire il rispetto delle regole): nella prima fase (a cui in tutti gli inizi e/o passaggi sarà data particolare attenzione) si attraversano gli elementi **TERRA** e **ACQUA** con le relative qualità, dando spazio alla condivisione e alla comunicazione di gruppo con "la parola", che consente l'ingresso verso il mondo emotivo, e con "il corpo in gioco che



apre il movimento”: quest’ultimo-anche in funzione degli spazi a disposizione- potrà essere libero (per consentire l’osservazione di alcune dinamiche del gruppo) o guidato/strutturato. Verranno proposte diverse attività con l’intento di aumentare la consapevolezza e il controllo fisico ed energetico; mano a mano si potranno utilizzare pratiche psicocorporee che richiamando la forza degli elementi della natura, porteranno il progressivo risveglio delle qualità ad esse associate. Con l’intento di una sempre maggiore consapevolezza delle proprie qualità si accede alla seconda fase (la terza parte rappresentata dall’elemento **ARIA** con un vissuto di maggiore accettazione e amore verso la scuola, in cui si dedicherà un’ora piena ai compiti da svolgere).

Infine, una fase conclusiva, la quarta parte dell’elemento **FUOCO**, in cui si dà spazio alla celebrazione e sedimentazione dell’esperienza con attività varie (come la “lettura di una storia significativa” per il gruppo, al disegno e scrittura creativa o attività più personalizzate) che emergeranno in un processo maieutico col gruppo.

Il programma vero e proprio delle attività verrà creato su misura personalizzata alla singola classe e realtà scolastica, in base a proposte, esigenze e desideri, offrendo anche ai ragazzi l’opportunità di collaborare con soluzioni creative e attive, pur sulla base di alcuni aspetti fondamentali che caratterizzano la metodologia di lavoro.

PRINCIPALI OBIETTIVI GENERALI E A LUNGO TERMINE:

- Migliorare il rapporto personale con la Scuola
- Migliorare effettivamente la valutazione e il rendimento scolastico
- Orientarsi in modo più autentico e consapevole verso le proprie scelte scolastiche
- Sviluppare la capacità di ascoltare se stessi, in particolare le proprie sensazioni ed emozioni e la capacità di riconoscere i propri vissuti emozionali
- Sviluppare la capacità di ascoltare gli altri
- Rinforzare l’autostima
- Sviluppare il senso di responsabilità e di comprensione e accettazione delle regole
- Indurre l’integrazione affettivo – motoria (consapevolezza del sè corporeo) e l’armonizzazione psicocorporea
- Facilitare l’espressione dei concetti appresi a livello scolastico, mediante l’integrazione dell’apprendimento cognitivo con quello affettivo ed emotivo
- Prevenire lo sviluppo di sintomi somato-psichici e di ogni altra forma di disagio (ad es. bullismo e vittimismo -a livello relazionale- deficit dell’attenzione e concentrazione-a livello cognitivo)

IL RUOLO DEGLI ADULTI DI RIFERIMENTO

Il ruolo degli adulti di riferimento (in particolare dei genitori) è fondamentale in quanto è nell’ambito dei rapporti primari che il figlio impara a conoscersi dal punto di vista affettivo, sa “chi è” (cioè sviluppa il suo senso di identità e di autostima) grazie al rispecchiamento che gli adulti fanno di lui.

Laddove possibile saranno invitati i genitori a prender parte a specifici incontri di approfondimento; in una fase iniziale, se possibile, verrà col loro aiuto raccolto un quadro anamnestico (attraverso un’apposita scheda) delle principali informazioni relative al minore e al suo contesto di riferimento; altri incontri saranno proposti durante il percorso e laddove richiesto si andrà a contestualizzare, rispetto al gruppo, la situazione



del singolo minore, valutando le specifiche trasformazioni evolutive ed eventuali difficoltà durante il percorso. Tali momenti di confronto consentiranno di amplificare e sedimentare la natura del percorso svolto.

TEMPI E COSTI DI SVOLGIMENTO

Il **mio amato doposcuola** è un progetto che accompagna il calendario scolastico da ottobre/novembre sino alla chiusura dell'anno e persino in concomitanza di esami e passaggi.

In caso di alta affluenza, il percorso sarà articolato in due gruppi di lavoro, per consentire il buon lavoro di ogni singolo. E' prevista una riduzione dei costi nel caso che l'intera classe sia interessata a compiere il percorso e nel caso che più classi aderiscano al progetto all'interno della stessa realtà scolastica.

L'iscrizione consigliata prevede un percorso minimo di tre mesi e si offre alle famiglie la possibilità di scegliere tra due opzioni di frequenza a seconda dell'esigenza percepita; richiedere un preventivo dettagliato a info@percorsidicrescita.it specificando il numero di alunni e di incontri richiesti (l'eventuale aula a disposizione).

Referenze e contatti

Responsabile progetti Associazione Percorsi di Crescita Onlus

Dott. Cinzia Nardelli

Psicologa Psicoterapeuta specializzata in infanzia e adolescenza

Docente di psicologia evolutiva scuola di specializzazione Milano in Psicoterapia Transpersonale

Titolare Laboratori metodologia dell'Ascolto Transpersonale Facoltà di Scienze della Formazione (corso di laurea in scienze dell'Educazione e in tecniche psicologiche) Università Genova

Responsabile sede Genova Associazione Nazionale OM (associazione per la medicina e psicologia transpersonale)

A partire dagli studi ed esperienze nell'ambito della Psicoterapia infantile, della Psicologia Umanistica e Transpersonale ha messo a punto la metodologia dell'Ascolto Transpersonale, con l'obiettivo di progettare e promuovere iniziative che si collochino prevalentemente nell'area della prevenzione e del benessere, per prevenire il più possibile l'"etichettamento" diagnostico e l'uso degli psicofarmaci in età evolutiva e per accompagnare la crescita lungo percorsi che portino a sviluppare il potenziale individuale.

In seguito alla convenzione con la facoltà di scienze della Formazione dell'Università di Genova è tutor e responsabile per lo svolgimento di stage e tirocini per gli studenti in scienze pedagogiche e tecniche psicologiche.

cinzianardelli@percorsidicrescita.it

Cell. 346/1046822

www.percorsidicrescita.it



*L'Ascolto Transpersonale
per la Prevenzione e il
Ben Essere in età evolutiva*