

“Insieme si può”

Il Coordinamento Toscano dei Gruppi di Auto Aiuto ha a cuore e come “Mission” la promozione, la nascita ed il sostegno dei Gruppi di Auto Aiuto. Prepara i partecipanti attraverso i Corsi di Formazione gratuiti, per chi vi partecipa, in cui vengono insegnate poche e semplici regole per non incorrere in conflitti e per sapersi gestire consapevolmente in un piccolo gruppo di persone che vivono lo stesso tipo di problema (malattia, disagio, relazioni difficili, sofferenze, ecc.).

L' incontro nel gruppo sappiamo che aiuta le persone ad aprirsi, a condividere, a trovare vie di uscita, a stabilire relazioni di aiuto reciproco e di fiducia, e spesso anche di amicizia. È una metodologia nata nel 1935 e da allora è stata sperimentata in tanti paesi del mondo ed anche in Toscana sono attivi molti gruppi. Proponiamo alle Scuole questa Formazione propedeutica alla creazione di gruppi di giovani studenti, perché dai dati in nostro possesso vediamo che nei giovani, durante la difficile fase della pubertà, tanti problemi si acquiscono. Quindi pensiamo sia importante offrire questa opportunità di superamento delle difficoltà sia per i giovani, che per le loro famiglie e per la Scuola stessa che a volte si può trovare disarmata.

Ma cosa offriamo? Perché vi proponiamo questa metodologia?

Offriamo una metodologia semplice, chiara anche per giovani e giovanissimi studenti, che non ha bisogno di essere studiata, ma solo provata sul campo.

Questa sarà utile:

- agli studenti per non sentirsi soli e diversi avendo un problema che li affligge e prendere coscienza che questo problema lo hanno sicuramente anche altri ed insieme possono provare ad uscirne e a superarlo;
- ai familiari perché spesso i figli hanno problemi che non riescono o non vogliono comunicare loro, ma il/i problema/i si moltiplicano e così i giovani possono trovare nel gruppo soluzioni di aiuto attraverso le storie di superamento di altri compagni;
- la scuola ed il Centro di Ascolto, possono avere la possibilità di indirizzare, ai vari gruppi, ragazzi con problemi simili.

Auto Aiuto in Cerchio – il progetto

Obiettivo

- Contribuire in modo costruttivo al miglioramento della qualità della vita degli studenti;
- Promuovere una cultura del dialogo, dell'ascolto e dell'Auto Aiuto;
- Promuovere gli strumenti per saper comunicare, condividere, collaborare;
- Allargare la visione per cui il problema che “io” ho non riguarda solo me, ma tante altre persone e dividerlo aiuta a superarlo, perché insieme si trova la forza di fare proposte di cambiamento collettive.

Cosa proponiamo

Un Corso Formativo teorico pratico che vuole trasmettere ai partecipanti tutti gli strumenti per acquisire la capacità di attivare nuovi Gruppi di Auto Aiuto autogestiti e di saperli seguire nel tempo durante tutto l'iter scolastico ed oltre. In questo modo, i partecipanti divengono cittadini attivi che, di fronte a situazioni di disagio, di malattie conclamate anche gravi, di situazioni difficili, ecc. sanno coinvolgere gli altri ed affrontare insieme qualsiasi problema, sviluppando competenze trasversali di vita centrali, che vanno oltre il contesto scolastico, ma che sono funzionali tanto nel contesto lavorativo quanto privato.

Attività previste

1) Giornata di presentazione della metodica dell'Auto Aiuto alla Scuola rivolta agli studenti e alle studentesse, alle famiglie e, più in generale, alla struttura scolastica. L'incontro sarà caratterizzato dall'apporto dei professionisti esperti (psicologi) che lavorano nel settore e le testimonianze di persone che partecipano già a gruppi e favorirà la raccolta di adesioni per il successivo Corso di Formazione.

2) Corso di Formazione di tipo teorico- pratico rivolto prioritariamente agli studenti della durata di n.30 ore, che non esclude comunque la possibilità di partecipazione anche ad insegnanti e/o figure responsabili di indirizzo, psicologi della scuola o ASL, in base alle esigenze dipendenti dalle singole specificità scolastiche.

Il Corso è strutturato in due fasi: durante la prima, i partecipanti apprenderanno gli strumenti dell'Auto Aiuto, mentre nella seconda saranno coinvolti nella costruzione e nell'avvio di gruppi di Auto Aiuto sotto la guida di psicologi e facilitatori esperti del Coordinamento Toscano, secondo una metodologia pratica il cui obiettivo è quello di rendere autonomi i gruppi formatisi.

Tempistica

Il progetto si svolge durante l'intero arco dell'anno scolastico.

I tempi per realizzare la Giornata di presentazione ed avviare il Corso di formazione dovranno riferirsi preferibilmente ai primi 2/ 3 mesi dall'inizio dell'attività scolastica, in modo da favorire la creazione dei nuovi gruppi di Auto Aiuto poco dopo la metà dell'anno scolastico e il successivo consolidamento entro la sua conclusione. In questo modo, dovrebbe essere assicurata la continuità dei gruppi che, se lo desiderano, potranno trovarsi anche nel periodo estivo, e poi subito dopo riprendere all'inizio del nuovo anno scolastico.

L'obiettivo è che i nuovi gruppi nati possano durare almeno durante tutto il percorso scolastico degli alunni e delle alunne partecipanti.

Cadenza degli incontri

c/o P.A. IREOS
Via dei Serragli 3
50125 Firenze
Tel./Fax 055 2741519

P.I. C.F. 94063060480

info@autoaiutotoscana.org
www.autoaiutotoscana.org



help *"Posso farlo.
ma non da solo".*

La cadenza, fermo restando la necessità di prendere specifici accordi con Istituti e studenti/ esse aderenti al progetto, dovrebbe essere settimanale.

Come già anticipato, alla Presentazione ed al Corso possono partecipare tutti, nessuno escluso!!

Esperti coinvolti

n.4/5 psicologi esperti delle tecniche di Auto Aiuto con esperienza nel settore e facilitatori di Gruppi di Auto Aiuto operanti in Toscana che porteranno le loro testimonianze

Coinvolgimento della struttura scolastica e degli alunni:

L'intero progetto sarà condiviso con la struttura scolastica e con gli operatori che eventualmente dovranno garantire l'apertura della struttura stessa.

In questo senso, prima dell'avvio del progetto saranno coinvolti in riunioni di programmazione e organizzative il Dirigente Scolastico, i Docenti Figure Obiettivo, i docenti interessati, la rappresentanza dei genitori, la rappresentanza degli studenti e gli stessi studenti coinvolti.

In corso d'opera, sarà mantenuto un rapporto di dialogo costante con l'intera struttura e, come anticipato, insegnanti e/o figure responsabili di indirizzo, psicologi della scuola o ASL saranno benvenuti al Corso di Formazione, laddove sia ritenuto opportuno o imprescindibile, oltre che alla Giornata di presentazione.

In questo senso, si prevede di coinvolgere complessivamente almeno n.40 persone, di cui all'incirca n.30 studenti/ studentesse.

NB: la presenza del docente della classe non è necessaria, mentre per i minori resta inteso che occorrerà l'autorizzazione dei genitori.

Risultati attesi

Rispetto al coinvolgimento di studenti e studentesse ci aspettiamo di favorire l'acquisizione di competenze e strumenti per avviare e gestire un Gruppo di Auto Aiuto in autonomia. Al tal fine, i partecipanti saranno supportati nella scelta della tematica che risulterà loro più congeniale.

Più in generale auspichiamo lo sviluppo di competenze trasversali, quali intelligenza emotiva e empatia (capacità di comprendere le emozioni propri e altrui, gestendo le relazioni); team working (lavorare in gruppo per raggiungere obiettivi comuni); resilienza (capacità di gestire e reagire positivamente alla pressione); spirito di iniziativa (proattività nell'intraprendere azioni e proporre idee); comunicazione efficace (capacità di ascoltare attivamente e trasmettere informazioni/ contenuti/ emozioni in modo chiaro).

Tali competenze sono centrali per la crescita personale di ciascuno e funzionali tanto all'interno del contesto scolastico, quanto nella vita privata, ma anche nel futuro ambiente lavorativo.



Alla fine dell'anno sarà valutata e pubblicizzata tutta l'attività complessiva svolta. L'intero percorso formativo può dare luogo ad una esperienza di Formazione Scuola Lavoro riconosciuta.

Il progetto è stato realizzato dal Coordinamento Toscano dei Gruppi di Auto Aiuto

In fede

Lucia Frati

(Presidente del Coordinamento Toscano dei gruppi di Auto Aiuto)

Referente del progetto

Lucia Frati

339 560 8543

lucia.fрати51@gmail.com

<https://www.autoaiutotoscana.org/>

c/o P.A. IREOS
Via dei Serragli 3
50125 Firenze
Tel./Fax 055 2741519
P.I. C.F. 94063060480

info@autoaiutotoscana.org
www.autoaiutotoscana.org



help *"Posso farlo.
ma non da solo".*