

# Il Progetto

## BACKGROUND

L'istruzione svolge un ruolo fondamentale nel dare a bambini e bambine, ragazzi e ragazze gli strumenti per divenire membri attivi della società in cui vivono. È grazie alla scuola che si trasmettono valori e comportamenti necessari per creare una società autenticamente inclusiva caratterizzata da diversità, pluralismo e tolleranza.

La dichiarazione di Parigi va in questa direzione. Il documento è il prodotto di un incontro informale fra i Ministri dell'Istruzione dei Paesi Membri dell'UE, tenutosi a Parigi il 17 marzo 2015. In quell'occasione, sono state stabilite delle azioni prioritarie a livello europeo, regionale e locale volte a migliorare la qualità dei sistemi di istruzione e formazione al fine di promuovere l'uguaglianza, l'inclusione sociale e la crescita personale.

## IL PROGETTO

Le differenze culturali, nazionali, linguistiche e di genere in ambito educativo spesso si combinano a fattori quali la bassa autostima, le difficoltà di apprendimento e l'esclusione sociale. Inoltre, la discriminazione e la violenza nelle scuole portano a scarsi risultati e a un aumento della percentuale di abbandono scolastico che costituiscono degli ulteriori ostacoli al processo di inclusione degli studenti appartenenti a minoranze.

Il progetto FRIENDS cerca di trovare una soluzione a questi problemi!

FRIENDS è un progetto di 24 mesi, co-finanziato dal programma Erasmus+ dell'Unione Europea nell'ambito della Key Action 3: *Support for policy reform: social inclusion through education, training, and youth*. Il suo obiettivo è quello di contribuire alle strategie nazionali ed europee in risposta alla dichiarazione di Parigi. Il progetto promuove l'inclusione sociale e l'educazione all'interculturalità nei sistemi scolastici attraverso l'implementazione su vasta scala di un approccio innovativo che coinvolge tutta la scuola, il Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione Trascendentale.

Questo approccio innovativo che coinvolge l'intera comunità scolastica, si basa su due momenti di break quotidiani, i 'momenti di quiete', alcuni minuti all'inizio e alla fine della giornata scolastica, durante i quali viene praticata dagli studenti, insegnanti ed altro personale scolastico una tecnica psicofisiologica semplice e scientificamente convalidata, la Meditazione Trascendentale. È stato scientificamente provato che questo approccio naturale e facile da imparare ha un enorme impatto sul miglioramento dei risultati personali ed accademici degli studenti, generando un'atmosfera di pace e di calma e promuovendo un comportamento sociale più tollerante ed inclusivo. Contemporaneamente gli insegnanti sviluppano le loro capacità di gestire lo stress e di

confrontarsi con la diversità nei contesti di apprendimento.

Inoltre, a partire dalla capitalizzazione dei risultati di un altro progetto europeo (che prende il nome di "*EUROPE –Ensuring Unity and Respect as Outcomes for the people of Europe*"), FRIENDS cerca di divulgare ed espandere il programma del Momento di Quietude in classe/MT su scala europea a livello più ampio coinvolgendo nuovi paesi e un target più allargato, di cui fanno parte anche centri che si occupano di apprendimento non formale e studenti dall'età di 5 anni fino all'istruzione per gli adulti.

Per via del suo valore di approccio innovativo e centrato sullo studente, il Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione Trascendentale può avere un forte impatto sui sistemi scolastici europei per far sì che gli ambienti di apprendimento possano promuovere l'uguaglianza e l'inclusione sociale e in cui i discenti svantaggiati non siano discriminati, si sentano apprezzati e rispettati!

## Obiettivo generale:

---

Il principale obiettivo del progetto FRIENDS è quello di divulgare ed espandere su vasta scala un approccio innovativo ma a lungo studiato e che coinvolge l'intera comunità scolastica, noto come il Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione

Trascendentale. Tale approccio, scientificamente provato, sarà implementato in 4 paesi europei (Portogallo, Italia, Belgio e Regno Unito) all'interno di scuole e centri per l'apprendimento non formale frequentati da studenti svantaggiati o appartenenti a minoranze etniche o con *background* migratorio. Saranno coinvolti almeno 150 studenti per paese (dai 5 anni in su) per dimostrare, su più ampia scala europea, come l'implementazione del programma del Momento di Quietude in Classe/ Meditazione Trascendentale, adottato in ambito educativo, sia un approccio efficace e rivolto a tutta la scuola per promuovere l'istruzione e la formazione inclusive.

## Obiettivi specifici:

Sono di seguito elencati i 4 obiettivi specifici che il progetto intende raggiungere:

▶ **PROMUOVERE L'INCLUSIONE SOCIALE**

+ Dettagli

▶ **DIFFONDERE ED ESPANDERE**

## **SU AMPIA SCALA LA NOSTRA BUONA PRATICA**

[+ Dettagli](#)

- ▶ **DEFINIRE DELLE  
RACCOMANDAZIONI  
POLITICHE SOLIDE E  
SCIENTIFICAMENTE  
FONDATE IN MERITO  
ALL'IMPLEMENTAZIONE DEL  
MOMENTO DI QUIETE IN  
CLASSE BASATO SULLA  
MEDITAZIONE  
TRASCENDENTALE**

[+ Dettagli](#)

- ▶ **PROMUOVERE IL RUOLO  
DELL'ISTRUZIONE**

[+ Dettagli](#)

# GRUPPI TARGET

---

## Individui:

### Studenti

In ogni Paese partner almeno 150 studenti e discenti, soprattutto provenienti da contesti svantaggiati, appartenenti a minoranze etniche o con *background* migratorio (dai 5 anni in su) costituiranno il principale gruppo target del progetto FRIENDS. L'obiettivo è quello di aiutarli a migliorare i loro risultati personali e accademici, favorire l'adozione di comportamenti pro-sociali come la tolleranza, la moralità, la resilienza e le capacità di gestire lo stress

### Insegnanti

Un'importante caratteristica di questo approccio innovativo e inclusivo è che docenti e insegnanti ricevono il sostegno psico-fisiologico di cui hanno bisogno per gestire la diversità dei discenti, essendo quello degli insegnanti un ruolo chiave nell'aiutare gli studenti ad esprimere il loro pieno potenziale

### Genitori

Saranno ampiamente coinvolti nella vita scolastica, promuovendo il loro impegno a favore dell'inclusione sociale nelle scuole e nella comunità circostante

## Contesto:

Essendo un approccio innovativo e rivolto all'intera comunità scolastica, il progetto si adatta facilmente a diversi ambiti educativi.

A tale scopo saranno coinvolti nel progetto sia istituti scolastici che centri che promuovono l'apprendimento non formale, ed in particolare quelli con un'alta percentuale di discenti appartenenti a minoranze o con *background* migratorio.

## Paesi:

Italia, Portogallo, Belgio e Regno Unito saranno i 4 Paesi di implementazione del progetto.

## Comunità e Network europei:

### A livello scolastico

Attraverso l'implementazione del programma del Momento di Quieté in classe basato sulla Meditazione Trascendentale verrà esaltato il ruolo dei sistemi scolastici nella promozione del dialogo interculturale, della coesione sociale, del rispetto e della prevenzione delle violenze nelle



## A livello politico

I risultati del progetto si trasformeranno in indicazioni pratiche per i decisori politici nel campo dell'istruzione e della formazione a livello dell'Unione Europea per aiutarli nel processo di riforma volto a migliorare la qualità e l'efficienza del sistema scolastico.

## A livello scientifico

Saranno fornite ulteriori prove scientifiche attraverso il quadro di valutazione del programma del Momento di Quieté in classe basato sulla Meditazione Trascendentale ed i suoi risultati che saranno condivisi nel corso di seminari e attraverso la pubblicazione di articoli su riviste scientifiche.

## A livello collettivo

Saranno create delle comunità di apprendimento online e a livello locale al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo i benefici e risultati



ottenuti grazie all'implementazione del programma del Momento di Quietude in classe basato sulla Meditazione Trascendentale.

## QUALI RISULTATI SARANNO RAGGIUNTI?

---

Attraverso il programma del Momento di Quietude in Classe / Meditazione Trascendentale, il progetto FRIENDS mira a sostenere insegnanti, educatori e presidi favorendo la formazione di discenti svantaggiati al fine di promuovere l'inclusione sociale, il miglioramento dei risultati scolastici, la lotta ad ogni forma di discriminazione, la prevenzione del bullismo e della violenza nelle scuole.

Questo sarà possibile attraverso:

Un miglioramento dei risultati scolastici e personali degli studenti/discenti, grazie ad una crescita del pensiero critico e l'autostima;

Un maggior grado di benessere fra gli insegnanti e una migliore capacità di gestire lo stress e la diversità nei contesti di apprendimento;

La creazione di comunità scolastiche più inclusive e serene in cui

viga un'atmosfera di maggior tolleranza, non-discriminazione e rispetto per la diversità, fornendo le basi del dialogo e della comprensione interculturale.

## PRODOTTI PREVISTI:

---

- Un'analisi dell'attuale utilizzo del metodo proposto volta all'implementazione strategica del Momento di Quietè in classe/MT e alla valutazione della sua efficacia ai fini della promozione dell'inclusione sociale in modo da individuare ostacoli e potenziali elementi catalizzanti in vista di un adattamento dell'approccio su scala europea;
- Creazione di comunità di apprendimento a livello locale di cui faranno parte comunità scolastiche, autorità, ONG, imprese e soggetti interessati capaci di condividere le esperienze di implementazione, divulgazione e diffusione su ampia scala del Momento di Quietè in classe/MT;
- Una serie di articoli scientifici pubblicati su riviste specializzate, siti web e presentazioni nel corso di convegni e seminari al fine di sensibilizzare l'opinione pubblica riguardo ai benefici del Momento di Quietè/TM in classe in ambito educativo;

- Un manuale di buone pratiche e una guida per decisori politici riguardo all'implementazione del Momento di Quietude in classe/MT in altri contesti educativi.

## ATTIVITÀ

---

### Quali azioni saranno intraprese?

Durante il progetto FRIENDS, il Momento di Quietude in classe/Meditazione Trascendentale sarà implementato a partire da gennaio 2018 fino al gennaio 2020 in scuole e centri non formali dei 4 Paesi prescelti.

Nel corso del progetto, gli obiettivi saranno raggiunti sviluppando le seguenti attività:



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License](#).

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

© FRIENDS - Project n° 592247-EPP-1-2017-1-IT-EPPKA3-IPI-SOC-IN

DG EAC, Erasmus+, Key Activity 3: Support for policy reform – Social inclusion  
through Education, Training and Youth

Website developed by **CESIE**