

“Esploratori di Benessere 2024”: Un Progetto di Crescita Personale per Studenti dell'IC Crema 2

ABC Benessere Consapevole è orgogliosa di comunicare che è stato realizzato il Progetto **"Esploratori di Benessere 2024"**, una serie di percorsi di crescita personale dedicati agli studenti della scuola IC Crema 2. Questa iniziativa è realizzata in collaborazione con l'Associazione Popolare Crema per il Territorio, IC Crema 2, Lombardia TV e il Comune di Crema.



La missione di ABC Benessere Consapevole è promuovere il benessere e la consapevolezza di persone di tutte le età. Iniziare sin da giovani a lavorare sulla crescita personale è fondamentale per fornire agli studenti gli strumenti necessari per affrontare le sfide della vita, con fiducia e resilienza.

Collaborazioni e Supporto:

- **Associazione Popolare Crema per il Territorio:** Ha fornito il sostegno finanziario per rendere possibile questo progetto.
- **IC Crema 2:** Ha scelto i percorsi ABC per arricchire l'esperienza formativa dei propri studenti.
- **Lombardia TV:** Ha supportato nella divulgazione del progetto, contribuendo a diffondere strumenti di comunicazione e sviluppo personale tra i giovani della nostra comunità.
- **Comune di Crema:** Ha dato il patrocinio e supportato l'iniziativa, con particolare apprezzamento da parte dell'Assessore alle Pari Opportunità e alla Scuola, Emanuela Nichetti.

Valutazione e Percorsi:

Prima dell'avvio dei percorsi, è stata effettuata una valutazione dei bisogni degli studenti per adattare al meglio l'offerta formativa. Durante il progetto, gli studenti sono stati accompagnati nella produzione di elaborati che testimonieranno il loro percorso e concretizzeranno le nuove consapevolezze acquisite.

Questi percorsi hanno offerto agli studenti una preziosa opportunità di crescita personale e di sviluppo delle proprie competenze emotive e relazionali. Il progetto è partito il 4 aprile ed è terminato a fine luglio. Durante questo progetto, gli studenti hanno avuto l'opportunità di condividere i risultati del loro lavoro e le loro esperienze con genitori, grazie agli elaborati portati a casa.

Applicazione del Progetto:

Il progetto ha visto applicazioni sia nelle scuole secondarie di primo grado che nella scuola primaria di Ombriano, su un totale di circa 70 bambini/ragazzi:



- **Scuole secondarie di primo grado:** hanno accolto l'attività di counseling one-to-one con **Monica Maggiore** hanno permesso ai ragazzi di esprimere pensieri, disagi ed emozioni che non riuscivano a gestire, come rabbia e ansia, utilizzando tecniche innovative come LEGO® SERIOUS PLAY® che ha favorito la condivisione.
- **Scuola primaria di Ombriano:** I bambini hanno partecipato a un viaggio di crescita personale. Hanno scoperto i propri talenti attraverso la facilitazione LEGO® SERIOUS PLAY® con **Monica Maggiore**, e giocato con le emozioni con le tecniche di mindfulness con **Laura Lonati**.



Questa esperienza ha permesso ai bambini di conoscere nuove parti di sé e del gruppo, lavorando su ascolto, empatia e attenzione verso sé stessi e gli altri. Ogni attività ha contribuito all'evoluzione dell'autostima di ciascuno, rispondendo al bisogno profondo di essere accolti e di esprimere le proprie emozioni.

Il progetto "Esploratori di Benessere" ha incontrato il bisogno profondo di ragazzi e bambini di essere accolti e di esprimere ciò che di più profondo avevano dentro di sé.



ABC Benessere Consapevole, felice dell'accoglienza e della collaborazione con IC Crema 2, ringrazia tutti coloro che hanno reso possibile questo progetto. Un sentito grazie: al Preside Attilio Maccoppi, all'ex Preside Pietro Baccetti, alla Vice Preside Barbara Ghisletti, alla Coordinatrice M. Laura Piredda. I ringraziamenti vanno anche: al Comune per il patrocinio, a

Lombardia TV per la divulgazione dando voce al progetto e all'Associazione Popolare Crema per il Territorio per il finanziamento.

Il Dott. **Pietro Baccetti** ci ha detto:

-I bambini sono rimasti estremamente soddisfatti, anche il caldo infuocato prodotto dal sole di queste settimane ha dovuto cedere spazio al benessere, le metodologie e le tecniche utilizzate si sono rivelate fortemente accattivanti, lo spirito di gruppo si è rafforzato, le emozioni sono diventate meno misteriose, il Piano estate si è fatto Piano vita.



"Il compito principale nella vita di ognuno è dare alla luce se stesso" (Erich Fromm). I nostri bambini lo stanno già facendo, non aspettando un "dopo" che potrebbe arrivare tardi.-

Visti i ritorni positivi dei bambini, siamo entusiasti di aver sviluppato e messo in pratica questo progetto e ci auguriamo di poter estendere il Progetto "**Esploratori di Benessere 2024**" a tutto il territorio cremasco, per continuare a promuovere il benessere e la consapevolezza già da tenera età.

Per fare questo contiamo sulla sensibilità di istituzioni e aziende che possono sostenere la bontà del progetto per patrocinarlo e finanziarlo in modo da agevolare le scuole nel prendervi parte per il bene dei più giovani che saranno gli adulti di domani.

