



LE SCUOLE DELLA FELICITÀ

DEFINIZIONE E ANALISI DEL TEMA

OBIETTIVI

LINEE METODOLOGICHE

Prof. Mariano Laudisi

LE SCUOLE DELLA FELICITA'

PREMESSA

Nella Costituzione americana si legge che *“tutti gli uomini sono stati creati uguali, che essi sono dotati dal loro Creatore di alcuni Diritti inalienabili, che fra questi sono la Vita, la Libertà e la ricerca della Felicità.”*

A proposito della ricerca della felicità, diritto forse poco valorizzato e per cui ci si spende di meno, crediamo che si debba focalizzare l'attenzione su quel comandamento: *“Amerai il prossimo tuo come te stesso”* (Mc 12,29-31) che è cuore e fondamento della legge biblica. Cosa c'è in esso di tanto rivoluzionario?

L'abbiamo sentito recitare migliaia di volte, ma forse, distrattamente, non ci siamo mai soffermati per analizzarlo fino in fondo e porre l'attenzione sulla seconda parte, perché, forse, impegnati nel comprendere il significato di “prossimo”. Invece, a nostro avviso, ciò che è realmente rivoluzionario risiede proprio in questa seconda parte del comandamento: **“come te stesso”**. Tradotto: ama nella misura in cui ami te stesso. Ma ci siamo mai posti la domanda, forse troppo banale, “io mi amo?”. La risposta sembrerebbe così scontata e quindi non meritevole di alcun quesito o riflessione seria su di essa.

Invece, siamo convinti, che la chiave di tutto, dell'intera esistenza, risieda nell'attuazione di questo amore per se stessi. Facile? Affatto. Difficile? Complesso perché, spesso, confondiamo il voler bene a noi stessi con una forma velata di egoismo. Ma così non è. È una deformazione tutta nostra, forse rinveniente da una cultura poco attenta al benessere personale e tutta votata all'apparenza. “Come mi sento?”, “Ho cura di me stesso?”, “Ritaglio uno spazio per parlare al mio io?”, “In che misura mi voglio bene?”, “Sto realmente bene?”. Noi fingiamo di stare bene. Basti pensare ai social più usati come Facebook o Instagram. Uno scorrere continuo di immagini di benessere e di felicità. Ma allora come si spiegano i dati sempre più allarmanti, specie tra gli adolescenti e tra i giovani, circa l'aumento dei disturbi legati alla psiche, all'apprendimento, alla depressione, all'uso di droghe ed alcool, alla sofferenza da bullismo, all'emarginazione?

Purtroppo viviamo in una cultura estremamente selettiva dove chi “non vale” viene scartato. La vita sta prendendo le sembianze di un talent: vali (ai fini commerciali)? Vai avanti. Non “vali”? sei fuori! Quindi la “normalità”, la quotidianità è bandita dal palcoscenico della vita. Il modello di scuola occidentale, incentrato sul “creare” alunni

e uomini sempre più “efficienti” sta, invece, a causa dell’ansia da prestazione e dello stress che i giovani subiscono in questa continua competizione, generando adolescenti che, sempre più, fanno ricorso ad ansiolitici e psicofarmaci già in tenera età.

Inoltre, troppo spesso, come emerge da tanti studi condotti sull’argomento, i genitori contribuirebbero a creare situazioni di stress nei ragazzi con un atteggiamento oltremodo protettivo e competitivo. Essi trasformano il tempo libero in momenti altamente competitivi indirizzando i figli a pratiche sportive o ad attività ludiche che convertono il divertimento in una sfida con altri coetanei.

Anche l’approccio con il mondo scolastico dovrebbe essere modificato specie per quanto concerne il linguaggio. Anche se non ce ne rendiamo conto, la parola ha un potere altissimo nel condizionare la nostra personalità. Sarebbe auspicabile, così, non chiedere sempre che voto hanno ottenuto o “*come è andata l’interrogazione?*”, ma piuttosto come è stata vissuta la giornata a scuola, se ci sono stati problemi con i compagni o, meglio, quali sono state le emozioni provate nella giornata.

In controtendenza troviamo una nazione, la Danimarca, che da anni risulta il Paese, o tra i Paesi, più felici al mondo. Perché questo dato? Probabilmente perché hanno incentrato buona parte del loro stile di vita su quell’ “*ama te stesso*” nel significato più laico del termine. La cura del sé, del noi, del bello, dell’essenziale sembrano essere gli elementi fondamentali della cultura danese che, ultimamente, è attenzionata da molti studiosi in materia di educazione e di psicologia.

Da queste riflessioni, nell’anno scolastico 2019-2020, è scaturita l’idea di creare **Le Scuole della felicità**, un progetto scritto dal **prof. Mariano Laudisi** (docente di italiano dell’I.C. **Virgilio-Salandra in Troia-Fg**), in accordo con la **Dirigente prof.ssa Maria Michela Ciampi**, che, ad oggi, vede 21 istituzioni scolastiche coinvolte e un centinaio di docenti impegnati (dai micro-nido fino alla secondaria di secondo grado).

Il progetto si basa sulle teorie della **Psicologia Positiva** e della **PNL** e tiene presenti alcuni capisaldi importanti come:

- **Non identificare l’alunno con il voto;**
- **Valorizzarlo per il sol fatto che esiste;**
- **Non stigmatizzare i suoi errori;**
- **Dare massimo spazio alle sue emozioni e al suo inconscio;**
- **Aiutare l’alunno a creare un pensiero positivo per il benessere personale e per un più proficuo apprendimento.**

- **Cancellare le sue credenze tossiche e creare una nuova mappa mentale, un nuovo modello per leggere la realtà;**
- **Educare alla vocazione del discente;**
- **Far venir fuori tutto il suo potenziale inespresso.**

Per sostanziarlo, si è istituita **l'ORA DELLA FELICITA'**, un'ora didattica dedicata al benessere dell'alunno in cui egli impara a conoscere meglio se stesso e le proprie emozioni attraverso alcune attività come:

- la meditazione;
- la mindfulness;
- la visione di film a tema con discussione e rielaborazione finale;
- la lettura di brani o di poesie a tema;
- test sulla felicità;
- test sul gradimento dei compagni di classe;
- il diario delle emozioni;
- gli esercizi fisici atti al rilassamento per abbassare l'aggressività;
- la pratica del linguaggio positivo;
- la trasformazione dell'emozione in linguaggio iconico;
- la scatola della felicità;
- video motivazionali;
- esercizi mutuati dalla PNL e dalla Psicologia Positiva

e, dulcis in fundo, alcune ore di formazione per docenti al Pensiero Positivo e alla gestione delle emozioni.

Ogni docente che aderisce al progetto, alla fine del suo lavoro con la classe, invia il suo elaborato, illustrandone il percorso didattico, declinato in qualsiasi metodo e con la massima libertà espressiva (video, foto, lettera, articolo di giornale, pagina di diario, poesia, ecc...) alla nostra Istituzione scolastica. Questo viene pubblicizzato sulle pagine Facebook e Instagram, create ad hoc per LE SCUOLE DELLA FELICITA' (**Fb: le scuole della felicità; Ig: lescuole_della_felicità**), dando rilievo e importanza al docente, alla classe e alla scuola di provenienza.

Il progetto si avvale, inoltre, della preziosa collaborazione di docenti universitari, professori, psicologi, nutrizionisti, sacerdoti, artisti, educatori, blogger e terzo settore con i quali si intrattengono discussioni live sul canale **YouTube (Le scuole della felicità)**.

LINEE METODOLOGICHE E FASI DI REALIZZAZIONE

LA FELICITA' È UNA COMPETENZA CHE VA COSTRUITA: ESISTE UNA FELICITA' EDONICA E UNA EUDAIMONICA.

Le Scuole della Felicità si fondano sui seguenti capisaldi per la creazione di una felicità eudaimonica:

➤ **FAMILIARIZZAZIONE CON LE EMOZIONI:**

- Riconoscimento delle ansie e delle paure intese come principali emozioni nelle varie fasi specifiche dell'età evolutiva

➤ **RICONOSCIMENTO DEL MECCANISMO DEL PENSIERO NEGATIVO:**

- Destrutturazione del pensiero negativo secondo la teoria di Seligman: (impotenza appresa) cause interne, pervasive e permanenti.

➤ **CREAZIONE DI UN PENSIERO POSITIVO CON TECNICHE DI:**

A) PSICOLOGIA POSITIVA

- Terapia Cognitiva
- Gestione del pensiero e padronanza delle emozioni: Fisiologia, Focus mentale, Linguaggio; Credenze
- Eliminare il rimuginare (Seligman e Chief Happiness Officer)
- Tecnica dello stop al Pensiero Negativo
- PNL: i 6 gradini per eliminare un modulo tossico
- Meditazione
- Prefigurazione della realtà (Achor: teoria della relatività: la grande rivoluzione): Teoria "Effetto Tetris" e "Cerchio di Zorro" (Achor)
- 5 Skills di Achor: 1) Realtà più vantaggiosa; 2) Mappe mentali; 3) Il punto X; 4) Cancellazione del rumore; 5) Trasferire la realtà positiva agli altri.
- Test di valutazione dell'inclinazione del nostro pensiero (Seligman)
- Reciprocità (il Noi e non l'io. Volontariato, beneficenza, prosocialità)
- Esercizio fisico
- Gratitudine (tecnica delle "Le tre benedizioni" per riprogrammare la "spam" del cervello)

B) PENSIERO POSITIVO

- Meditazione
- Importanza della parola che crea il Pensiero, si trasforma in azione, diventa comportamento
- Bene-Dire
- Esercizi di prefigurazione mentale (la forza creatrice del pensiero)
- Tecnica del Lasciar Andare
- Creatività

➤ **CREAZIONE AMBIENTE POSITIVO**

Al fine di favorire la piena realizzazione delle tecniche prima esposte, è necessario creare un ambiente favorevole con:

- Spazi confortevoli, belli, accoglienti (esempio metodo danese)
- Spazi che ricordino il pensiero positivo
- Musiche rilassanti
- Clima sereno (effetto Pigmalione)
- Abolizione dei voti, o poco peso (per Achor il QI non è significativo e non predice il successo). (Questo punto può anche non essere considerato al momento)

➤ **EDUCAZIONE ALLA VOCAZIONE**

Per la piena realizzazione di un percorso scolastico e di vita veramente personalizzato è necessario che ogni alunno percepisca e comprenda, sempre più chiaramente, attraverso

- Conoscenze
- Abilità
- Competenze

acquisite nel lavoro quotidiano il proprio sogno, il proprio desiderio, la propria **vocazione.**

ATTIVITA'

Le attività, che fanno riferimento alle linee e ai contenuti su esposti, si articolano secondo le intuizioni, le inclinazioni di ogni docente e gli stimoli che rinvengono dall'attività didattica quotidiana.

FORMAZIONE DOCENTI

- Corso di formazione per docenti

RISULTATI ATTESI

- Coinvolgimento degli alunni con BES con scoperta e valorizzazione del loro potenziale
- Valorizzazione delle eccellenze
- Miglior gradimento delle lezioni
- Vera didattica personalizzata
- Innalzamento del rendimento scolastico
- Innalzamento o creazione dell'autostima
- Prevenzione della depressione
- Consapevolezza del sé e del proprio potenziale
- Creazione di un pensiero positivo atto all'autoaffermazione dell'individuo
- "Creazione" della Felicità intesa come competenza di vita
- Alunni e individui performanti