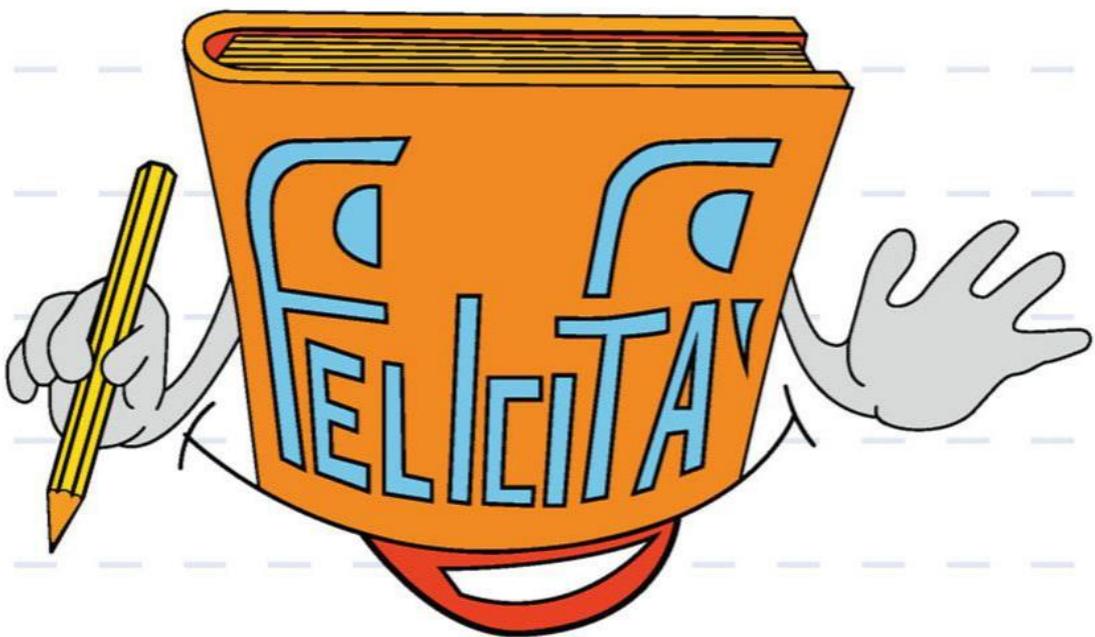




LE SCUOLE DELLA



Il Progetto

Prof. Mariano Laudisi



PREMESSA

Le scuole della Felicità



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, all'abbandono scolastico?

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, oppure che preferiscono abbandonare gli studi anzitempo.

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.

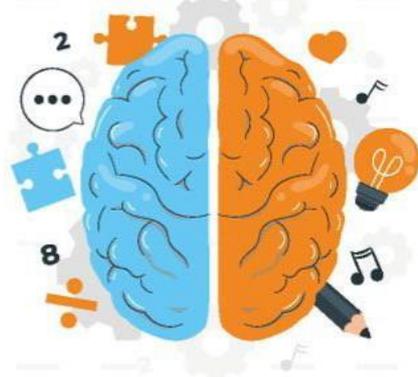
Da queste riflessioni, nell'anno scolastico 2019-2020, è scaturita l'idea di creare **Le Scuole della felicità**, un progetto scritto dal **prof. Mariano Laudisi** (docente di italiano dell'I.C. **Virgilio-Salandra in Troia-Fg**), in accordo con la Dirigente **prof.ssa Maria Michela Ciampi**, che, ad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



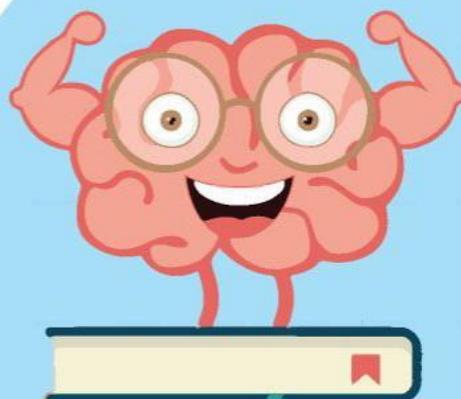
Il progetto si basa sulle teorie della **Psicologia Positiva** e della **PNL** (questo metodo è stato scritto in collaborazione con **Gianfranco Secondo**, Direttore Responsabile del Sud Italia delle **Scuole di Roberto Re "Leadership School Roberto Re HRD"**, leader nazionale nel campo della formazione e della crescita personale) 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**

LE CINQUE AREE DI INTERVENTO



- **Gestione delle emozioni (padronanza di focus-fisiologia-linguaggio)**
- **Equilibrio psicofisico**
- **Gestione del tempo e degli obiettivi**
- **Rapporto con gli altri**
- **Abilità di comunicazione**



LINEE METODOLOGICHE E FASI DI REALIZZAZIONE

LA FELICITÀ È UNA COMPETENZA CHE VA COSTRUITA: ESISTE UNA FELICITÀ EDONICA E UNA EUDEMONICA.

Questo metodo parte dall'analisi del contesto classe nel quale, al pari del branco, quasi sempre, sembrano delinearsi tre sottogruppi:

- **i leader**
- **la pancia**
- **la coda del gruppo**



Il percorso mira a valorizzare le diverse identità del gruppo classe, andando ad enfatizzare e potenziare le eccellenze, a dare valore alla "pancia" della classe, a evitare l'esclusione della coda.

È una vera e propria didattica personalizzata grazie alla quale ogni alunno viene valorizzato:

i leader saranno aiutati ad energizzare questa loro propensione e saranno accompagnati in un percorso di valorizzazione delle eccellenze;

la pancia verrà aiutata alla ricerca di una vera identità e vocazione di vita;

la coda verrà reintegrata nel gruppo evitando che questa viva ciò che Seligman ha teorizzato come "teoria dell'impotenza appresa" in grado di divenire pervasiva e permanente. In tal modo si cercherà di contrastare la dispersione scolastica, l'emarginazione e i disturbi legati alla bassa autostima.

STEP PER LA CREAZIONE DELLA FELICITÀ EUDEMONICA

LE SCUOLE DELLA FELICITÀ SI FONDANO SUI SEGUENTI CAPISALDI:

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

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

CREAZIONE DI UN PENSIERO POSITIVO CON ATTIVITA' DI:

- Esercizi mutuati dalla PNL e dalla Psicologia Positiva per una consapevolezza del sé e per un percorso di crescita personale
- Terapia Cognitiva
- Gestione del pensiero e padronanza delle emozioni: Fisiologia, Focus mentale, Linguaggio; Credenze
- Eliminare il rimuginare
- Tecnica dello stop al Pensiero Negativo; interruzione del modulo
- PNL: i 6 gradini per eliminare un modulo tossico
- Meditazione
- Prefigurazione della realtà
- 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
- Esercizio fisico
- Gratitudine (tecnica delle "Le tre benedizioni" per riprogrammare la "spam" del cervello)
- Importanza della parola che crea il Pensiero, si trasforma in azione, diventa comportamento
- Bene-Dire
- 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 sensazioni positive
- Musiche rilassanti
- Clima sereno (effetto Pigmalione)

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.

FORMAZIONE DOCENTI

Corsi di formazione per docenti (facoltativo) tenuti dal prof. **Mariano Laudisi** (ideatore del progetto) e da **Gianfranco Secondo**, coach e Direttore del Sud Italia per le Scuole di Roberto Re.

RISULTATI ATTESI

- Coinvolgimento degli alunni con BES 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 e resilienti
- Prevenzione della dispersione scolastica



info e contatti:

www.lescuoledellafelicità.it

cel. 3475018705

facebook: le scuole della felicità

instagram : @lescuole_della_felicta