



Educare alla felicità

di **EVA PIGLIAPOCO, IVAN SCIAPECONI**

Il **20 marzo** si celebra la **Giornata Mondiale della Felicità**, istituita dalle Nazioni Unite per ricordare quanto il benessere delle persone dipenda soprattutto da relazioni, emozioni e quindi -in modo sostanziale- dall'educazione. La scuola primaria rappresenta pertanto uno dei contesti privilegiati per coltivare la felicità come esperienza quotidiana. La felicità non è infatti un'emozione momentanea o riconducibile esclusivamente a condizioni esterne all'individuo, ma nasce dalla consapevolezza di sé, dalla partecipazione attiva e dalla possibilità di sentirsi parte di una comunità.

Per gli insegnanti, lavorare sul tema della felicità significa promuovere un ambiente di apprendimento positivo, in cui ogni alunno possa sperimentare fiducia, motivazione e senso di appartenenza. In questo quadro, e in occasione della Giornata Mondiale della Felicità, possiamo proporre alcune attività basate su educazione emotiva, cittadinanza e apprendimento.

UNO SGUARDO TEORICO

Le ricerche psicologiche ed educative evidenziano come il benessere sia strettamente connesso alla qualità dell'esperienza scolastica. Tra i contributi più significativi vi è quello relativo allo **stato di "flow"**, descritto come una condizione di coinvolgimento totale in un'attività: il tempo sembra scorrere diversamente, la concentrazione è elevata, la sfida è adeguata alle capacità e la motivazione nasce dall'attività stessa.

Quando gli alunni sperimentano il flow, imparano con maggiore efficacia e sviluppano autostima, autonomia e piacere nell'apprendere. Questo accade, ad esempio, durante **attività creative, cooperative, laboratoriali o di problem solving**, in cui l'obiettivo è chiaro e il compito è significativo.

Accanto al concetto di flow, altre teorie sulla felicità sottolineano l'importanza di alcuni elementi fondamentali:

- le **relazioni positive** e il **clima di classe**;
- la **percezione di competenza**;
- il **riconoscimento delle emozioni**;
- il **senso di scopo e partecipazione**;
- la **gratitudine e l'attenzione ai piccoli successi quotidiani**.

Educare alla felicità non significa evitare frustrazioni o difficoltà, ma fornire strumenti per affrontarle, comprenderle e trasformarle in occasioni di crescita.

La scuola primaria è il luogo iniziale in cui i bambini costruiscono rappresentazioni di sé come studenti e come persone. Qui apprendono non solo contenuti disciplinari, ma anche modi di stare insieme, di esprimersi, di affrontare le sfide.

La Giornata Mondiale della Felicità può diventare quindi un momento simbolico da cui partire per costruire percorsi continui durante l'anno scolastico, finalizzati a:

- favorire un clima accogliente e non giudicante;
- valorizzare i punti di forza di ciascun alunno;
- incoraggiare la cooperazione;
- dare spazio all'espressione emotiva;
- collegare l'apprendimento alla vita reale.

CINQUE PROPOSTE DIDATTICHE: UNA PER OGNI CLASSE

CLASSE PRIMA – “IL BARATTOLO DELLA FELICITÀ”

Obiettivo: riconoscere e nominare emozioni positive.

Gli alunni, guidati dall'insegnante, riflettono su ciò che li rende felici a scuola e a casa. Ognuno disegna o scrive (con parole semplici o simboli) un momento felice su un biglietto colorato. I biglietti vengono inseriti in un "barattolo della felicità" della classe.

A fine giornata o settimana, l'insegnante ne legge alcuni ad alta voce. L'attività sviluppa linguaggio emotivo, ascolto e senso di comunità.

CLASSE SECONDA – “LA MAPPA DELLE COSE CHE MI FANNO STARE BENE”

Obiettivo: sviluppare consapevolezza del benessere personale.

Gli alunni costruiscono una mappa (cartellone o quaderno) con immagini, parole e simboli che rappresentano ciò che li fa stare bene: amici, giochi, attività, luoghi, persone. L'insegnante guida una conversazione sul fatto che la felicità può essere diversa per ciascuno.

Si può concludere con una condivisione in piccoli gruppi, promuovendo empatia e rispetto delle differenze.

CLASSE TERZA – “CHIUDO GLI OCCHI E PENSO”

Obiettivo: sperimentare momenti di visualizzazione e respirazione.

In classe terza si può sperimentare con la classe un'attività di visualizzazione e respirazione. Dopo aver abbassato le luci, si chiede ai bambini di ascoltare una musica (rilassante) a occhi chiusi e di immaginare una situazione completamente naturale: un bosco, il mare, l'alta montagna. La classe è invitata ad ascoltare suoni e profumi, immaginare situazioni positive.

Al termine dell'esperienza, chi vuole, può condividere con gli altri quanto immaginato.

CLASSE QUARTA – “IL DIARIO DELLA GRATITUDINE”

Obiettivo: sviluppare atteggiamento positivo e riflessivo.

Per una settimana, ogni alunno tiene un piccolo diario in cui annota tre cose belle accadute durante la giornata scolastica. Non è necessario tenere traccia solo di eventi straordinari: sono sufficienti un sorriso, un gioco riuscito o un compito svolto bene.

Al termine del percorso, si riflette insieme su come cambia lo sguardo quando si presta attenzione agli aspetti positivi della vita quotidiana.

CLASSE QUINTA – “COSTRUIAMO LA FELICITÀ A SCUOLA”

Obiettivo: promuovere responsabilità e cittadinanza attiva.

Gli alunni lavorano in gruppi per progettare azioni concrete per rendere la scuola un luogo più accogliente: quali azioni possono essere messe in campo per favorire benessere e gentilezza? Esempi: angoli di lettura, messaggi gentili nei corridoi, momenti di tutoraggio tra pari, campagne per stimolare comportamenti gentili.

Ogni gruppo presenta il proprio progetto alla classe o all'istituto. L'attività sviluppa senso di appartenenza, progettualità e collaborazione.

DALLA GIORNATA AL PERCORSO

Come detto, la celebrazione della Giornata Mondiale della Felicità dovrebbe essere un punto di partenza, non un episodio isolato, per rendere la scuola primaria il luogo ideale per costruire esperienze di benessere autentico. Attività mirate, riflessioni condivise e un clima positivo possono fare la differenza nel percorso della crescita emotiva e sociale.