

Project Happiness – Progetto Felicità

Realizzare un percorso di educazione alla Felicità all'interno delle classi significa **creare e sviluppare un alfabeto sociale ed emotivo**. E' scientificamente provato che essere in grado di calmarsi, risolvere conflitti, avere amici e fare scelte etiche e sicure sono competenze. **La chiave della Felicità non dipende dalle circostanze esterne della vita, ma dallo stato della mente e dalla qualità della consapevolezza.**

La metodologia è basata sulla **psicologia positiva, mindfulness e neuroscienze**, dalle quali sono state elaborate e vengono proposte attività pratiche ed esperienziali, con materiali realizzati appositamente, volte a promuovere efficacemente la salute mentale e fisica. Gli adulti di riferimento sono fondamentali per la buona riuscita del programma: i **genitori** sono coinvolti attraverso le attività da svolgere a casa con i propri figli; gli **insegnanti** attraverso le attività facoltative in classe tra un incontro e l'altro.

Il percorso nasce da un progetto americano <https://projecthappiness.org/>. **Metamorfosi ha ricevuto l'autorizzazione ad adattare alla cultura e contenuto italiano i contenuti del progetto e a presentarlo nelle scuole.**

L'obiettivo generale è quello di accompagnare i bambini nell'acquisizione di competenze emotive e sociali utili per riconoscere e gestire le emozioni, instaurare relazioni positive, prendere decisioni responsabili e gestire situazioni sfidanti in modo costruttivo ed etico.

Gli **obiettivi specifici** sono:

- Aumentare l'attenzione e la concentrazione;
- Imparare a identificare e gestire le emozioni;
- Aumentare l'autocontrollo e ridurre l'impulsività;
- Migliorare la capacità di ascolto e di comunicazione;
- Sviluppare l'empatia e facilitare l'apprezzamento delle diversità;
- Ridurre la reattività e resistere alla pressione negativa dei pari;
- Favorire i comportamenti prosociali e incoraggiare l'azione sociale.

Gli incontri sono articolati come segue: i primi cinque dedicati ad esplorare il proprio mondo interiore attraverso l'autoconsapevolezza, e i secondi quattro, sulla base di una maggiore comprensione di sé, dedicati all'esplorazione delle proprie interazioni con gli altri attraverso una consapevolezza sociale.

Gli incontri sono tenuti da **psicologi, esperti in età evolutiva e in ambito scolastico**.

I destinatari del percorso sono gli **alunni delle classi quarte o quinte della scuola primaria**. Per ogni classe sono previsti **nove incontri di un'ora** ciascuno con cadenza settimanale e **due incontri di 90 minuti** con gli insegnanti e i genitori di tutte le classi coinvolte, all'inizio e alla fine del percorso.

Il **costo** per classe per un percorso di 9 ore è 315 euro più iva 5%, per gli incontri (iniziale e finale) collettivi con adulti è 105 euro totali esente iva.

Allegiamo presentazione.