



PROJECT HAPPINESS

PROGETTO FELICITA'

www.coopmetamorfosi.it info@coopmetamorfosi.it 0258115103



Il 7 luglio 2018 il Dalai Lama ha presentato al pubblico l' "**Happiness Curriculum**", la nuova offerta formativa per le scuole della capitale indiana ideata dal dipartimento di educazione del governo di Delhi.

Il nuovo piano di studi pone attenzione sull'importanza del benessere psicologico degli studenti già dalla giovane età.

Il vice primo ministro di Delhi:
"Lo scopo dell'educazione non è solamente quello di ottenere voti alti. Il Sistema Scolastico necessita di produrre cittadini più felici, più sicuri e più consapevoli. Saranno questi cittadini a creare la società del futuro."



Stati Uniti, Università di Yale, gennaio 2018. In pochi minuti il corso di "Psychology and the Good Life" basato sulla Psicologia Positiva, raccoglie iscrizioni per circa un quarto degli studenti dell'università rivelandosi il corso con il maggior numero di studenti in 316 anni di storia di Yale.

Ad Harvard il corso di Psicologia Positiva di Tal Ben-Shahar - fondato su autostima e ottimismo e attivo da più di dieci anni - è arrivato ad avere più iscritti di quello di Economia, per cui l'università è famosa in tutto il mondo.

Anche in Europa aumentano le esperienze di apprendimento sulla Felicità: nel Regno Unito in particolare, la Felicità è insegnata in numerose scuole primarie all'interno delle attività curriculari.

PERCHÈ?

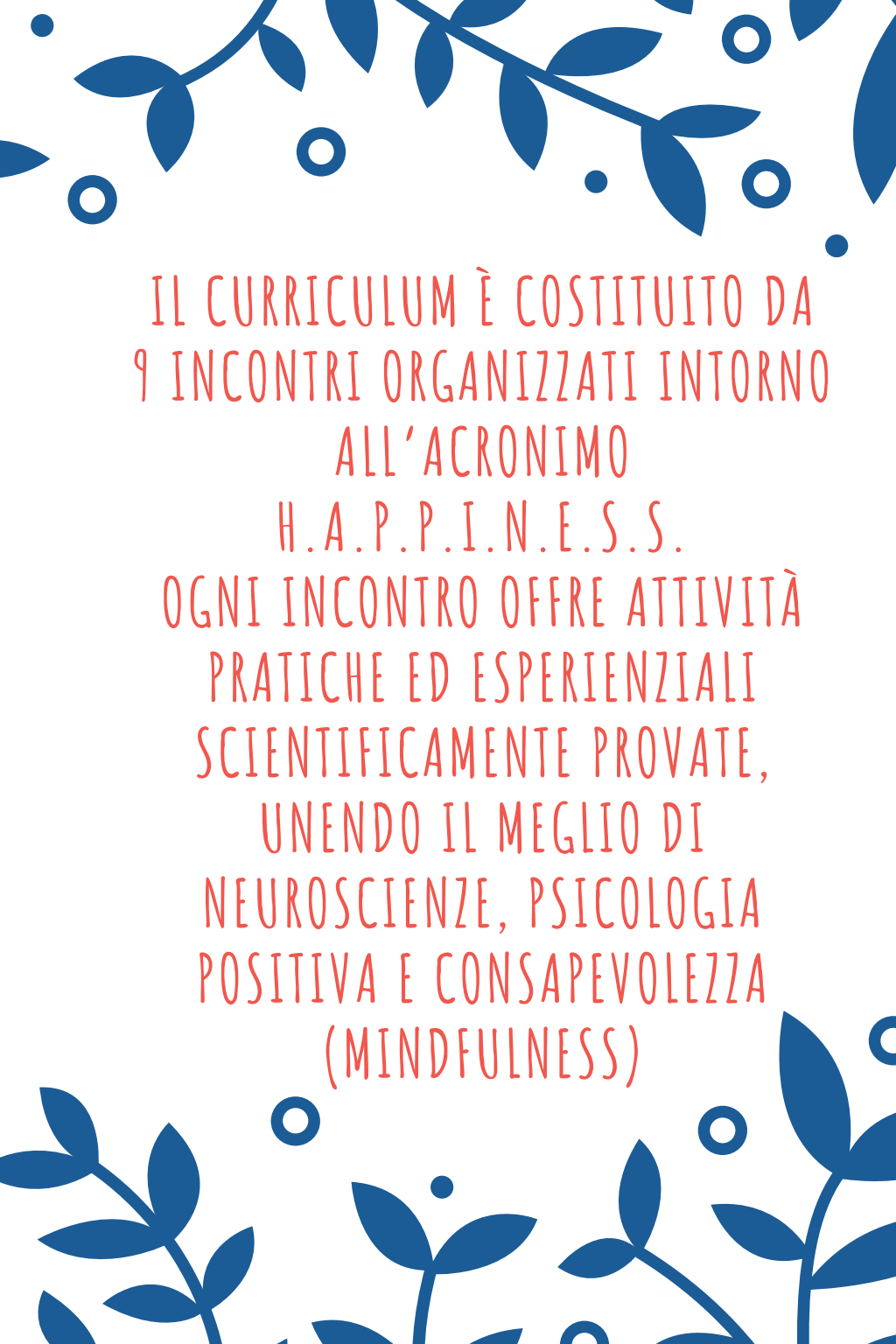
Perché la chiave della felicità non dipende dalle circostanze esterne della vita, ma dallo stato della mente e dalla qualità della consapevolezza.

I risultati della ricerca scientifica indicano chiaramente che interventi basati su mindfulness e psicologia positiva promuovono efficacemente la salute mentale e fisica.

Negli USA Project Happiness (www.projecthappiness.org) è nato per rispondere a problemi come il bullismo, la depressione e lo stress.

Le basi del programma sono la psicologia positiva, la mindfulness e le neuroscienze.

Il curriculum si sviluppa intorno all'apprendimento sociale ed emotivo (SEL): il processo attraverso il quale impariamo a riconoscere e gestire le emozioni, a prenderci cura degli altri, prendere decisioni giuste, comportarci in modo etico e responsabile, sviluppare relazioni positive ed evitare comportamenti negativi.



IL CURRICULUM È COSTITUITO DA
9 INCONTRI ORGANIZZATI INTORNO
ALL'ACRONIMO
H.A.P.P.I.N.E.S.S.
OGNI INCONTRO OFFRE ATTIVITÀ
PRATICHE ED ESPERIENZIALI
SCIENTIFICAMENTE PROVATE,
UNENDO IL MEGLIO DI
NEUROSCIENZE, PSICOLOGIA
POSITIVA E CONSAPEVOLEZZA
(MINDFULNESS)



H-APPINESS - FELICITÀ A BREVE E LUNGO TERMINE

A-PPREZZAMENTO - POTERE DELLA GRATITUDINE

P-UNTI DI FORZA E PASSIONI

P-ROSPETTIVA E SCELTE

I-NTERIORITÀ - VOCINA CRITICA E AMICA

N-INJA MASTERY - GESTIONE DELLA RABBIA

E-MPATIA - COMPrensione DEGLI ALTRI

S-OMIGLIANZE DIFFERENZE E COMUNE UMANITÀ

S-HARE - CONDIVIDERE I TALENTI



Il programma è pensato in modo sequenziale affinché gli studenti sperimentino la naturale progressione delle abilità sociali ed emotive.

Iniziano esplorando il loro mondo interiore attraverso l'auto-consapevolezza (incontri 1 - 5).

Una volta che hanno una comprensione più profonda di loro stessi, sono più pronti a indagare il loro mondo esterno e le loro interazioni con gli altri attraverso la consapevolezza sociale (incontri 6 - 9)



APPRENDIMENTO SOCIO-EMOTIVO

Competenze

- Riconoscere e gestire le emozioni
- Prendersi cura e interessarsi agli altri
- Instaurare relazioni positive
- Prendere decisioni responsabili
- Gestire situazioni sfidanti in modo costruttivo e etico

Sono le competenze che permettono ai bambini di imparare a:

- Calmarsi quando sono arrabbiati
- Avere amici
- Risolvere i conflitti
- Fare scelte etiche e sicure



APPRENDIMENTO SOCIO-EMOTIVO

Obiettivi di apprendimento

- 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 della diversità
- Ridurre la reattività e resistere alla pressione negativa dei pari
- Favorire i comportamenti prosociali e incoraggiare l'azione sociale



I 9 incontri sono pratici e attivi, i bambini seguono un curriculum specifico con materiali realizzati appositamente. Gli adulti di riferimento degli studenti sono fondamentali per la buona riuscita del programma: **i genitori sono coinvolti attraverso attività da svolgere a casa con i propri figli; gli insegnanti attraverso attività da portare avanti in classe tra un incontro e l'altro.**

**Metamorfosi propone l'intervento
nelle classi quarte e quinte della scuola primaria.**





IL PERCORSO HA UNA DURATA DI 9 INCONTRI DI
UN'ORA CIASCUNO, UN INCONTRO A SETTIMANA.

ALL'INIZIO E AL TERMINE DEL PERCORSO E'
PREVISTO UN INCONTRO DI UN'ORA E MEZZA CON
I GENITORI E GLI INSEGNANTI (UN UNICO
INCONTRO PER TUTTE LE CLASSI COINVOLTE).



Il progetto è condotto da una
psicologa dell'infanzia e
dell'adolescenza, che si occupa di
psicologia scolastica attraverso
interventi di prevenzione del disagio
e di promozione dell'apprendimento
sociale e emotivo con bambini e
adolescenti; percorsi di formazione
per insegnanti e incontri con genitori.

Metamorfosi dal 2005 realizza
interventi di psicologia scolastica
nella scuola dell'infanzia, primaria,
secondaria di primo e secondo grado.
Opera principalmente a Milano e
provincia.