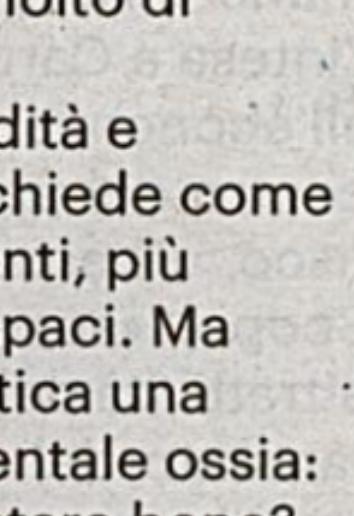


Felici in classe Educare al benessere

**Daniele
Nappo***



N

ella società moderna

si parla molto di risultati,

performance, rapidità e produttività. Ci si chiede come divenire più efficienti, più competitivi, più capaci. Ma spesso ci si dimentica una domanda fondamentale ossia: Come imparare a stare bene?

La felicità non è soltanto un'emozione transitoria, ma una competenza, un'abilità che può essere educata, praticata e allenata nel tempo. La scuola, come luogo di crescita umana e non solo accademica, ha il compito di accompagnare gli studenti non solo al sapere, ma anche alla capacità di vivere. Quindi la felicità è una competenza che può essere insegnata e addestrata tramite percorsi educativi basati su consapevolezza emotiva, relazioni positive, senso di appartenenza e cura di sé. Per questo la scuola deve

includere tra i suoi obiettivi anche il benessere psicologico, promuovendo ambienti sereni, azioni di riconoscimento e una cultura della gentilezza e della gratitudine. La psicologia positiva (Seligman) mostra che allenare ottimismo e consapevolezza cambia la qualità di vita. La scuola può formarsi come laboratorio di educazione emotiva. La cura di sé è un elemento fondamentale per vivere bene, apprendere in modo efficace e mantenere relazioni sane. Senza cura di sé tutto il resto — studio, lavoro, relazioni — perde qualità e profondità. La felicità nasce spesso dal sentirsi riconosciuti e visti: un sorriso di un docente, una parola di incoraggiamento, un "bravo" sincero hanno un impatto enorme. La gratitudine aumenta resilienza, empatia, serenità. Educare alla felicità non è "aggiungere qualcosa" al programma, è restituire senso all'educazione. Una scuola che si occupa del benessere non è una scuola buonista, ma una scuola intelligente, perché uno studente che sta bene impara meglio, vive meglio e costruisce relazioni più sane.

La felicità, quindi, è un investimento educativo, sociale e umano. Imparare a stare bene è una competenza per tutta la vita.

***Direttore Scuola Freud**