

## 20 MARZO GIORNATA DELLA FELICITÀ

### PROPONIAMO IL SEGUENTE TEMA: ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ

Gentili colleghe/i,

quest'anno ci sembra opportuno, all'interno della progettazione del Benessere, proporre ai nostri alunni un momento di riflessione legato alla felicità.

Condividiamo lo stralcio finale di un articolo di Focus che invitiamo a leggere per intero, se lo ritenete opportuno, al seguente link

<https://www.focus.it/comportamento/psicologia/quale-e-il-segreto-della-felicità>

La riflessione nelle singole classi può partire dai seguenti input;

essere felici: *«Per riuscirci però bisogna rallentare, prendersi tempi e spazi per sé: pochi lo fanno, eppure è il primo vero passo verso la felicità»*, Andrea Fianco, presidente della Società Italiana di Psicologia Positiva.

*...«Gli ostacoli servono, spronano a mettere in campo le nostre migliori risorse»*, puntualizza Fianco.

*«Essere felici significa essere consapevoli di dover attraversare fasi negative: sono queste che fanno intervenire la nostra parte volitiva, vitale, per cavarcela poi vivere appieno i momenti belli»*.

Forse, allora, aveva ragione Bauman: la felicità più duratura è quella che arriva dopo aver superato le avversità, quando finalmente si può dire "**ce l'ho fatta**".

Quindi vi invitiamo, con fantasia e adesione, a voler proporre alle singole classi attività che possono attivare una riflessione consapevole rispetto al tema; poi aspettiamo quanti più riscontri possibili, es immagini, foto...di elaborati, cartelloni...da poter condividere sul sito della scuola.

Ringraziamo per attenzione ed ingaggio, restiamo a disposizione per eventuali chiarimenti.

Le Referenti per il Benessere

*Maestra Santina Divincenzo*

*Prof.ssa Francesca Tenore*