


Il magico potere della gentilezza

Il 13 novembre è la giornata mondiale dedicata alla gentilezza. L'occasione per sollecitare azioni, parole e gesti di cura e di attenzione verso gli altri per imparare a stare insieme con rispetto, solidarietà e con reciproca allegria

 di **Graziella Favaro**  5 minuti di lettura 08 novembre 2018

Un grande bisogno di gentilezza

Mai come in questo momento sentiamo il bisogno di gentilezza. Di atti gratuiti, di sguardi più attenti, di parole dal suono e significato sorridente e inclusivo. È un tempo difficile attraversato sempre più spesso da asprezze e distanze, da rappresentazioni degli altri connotate dalla diffidenza e dalla chiusura. Ben venga allora la **giornata mondiale della gentilezza**, che si celebra il **13 novembre** alla quale anche **l'Italia**, insieme a numerosissimi altri Paesi, **aderisce fin dal 1998**.

Questa può essere **un'occasione in più per sollecitare e moltiplicare le parole e i gesti di cura e di attenzione verso gli altri** e per ricordarsi che tante piccole azioni positive messe insieme possono contribuire a cambiare il mondo. Ma naturalmente questo dovrebbe essere fatto ogni giorno e non solo nel "giorno gentile" e allora dilatiamo la giornata del 13 fino a farla diventare la settimana, il mese, l'anno della gentilezza. Un tempo un po' più lungo durante il quale ricavare qualche minuto al giorno per **prestare attenzione alle relazioni e al "polso emotivo" della classe**: piccola comunità di uguali e diversi. Per discutere delle parole che usiamo, degli atteggiamenti e delle attitudini che esprimiamo nei confronti degli altri.

La gentilezza è contagiosa

Il rispetto e la capacità di vivere insieme s'imparano fin da piccoli. E lì si insegna ai bambini e ai ragazzi attraverso i gesti e le parole, gli esempi e le scelte quotidiane, la qualità delle relazioni e le modalità che noi stessi adottiamo per rappresentare gli altri. I bambini imparano, oltre che dalle parole ed esortazioni, anche dagli esempi e i comportamenti degli adulti, dai segnali espliciti e impliciti che essi colgono e fanno propri. Oggi, più che in passato, nella scuola, nella città e negli spazi dell'incontro, **i bambini vedono le differenze e sperimentano concretamente la pluralità**. Entrano infatti a contatto ogni giorno con le diversità delle storie, dei riferimenti culturali, delle provenienze e delle appartenenze. E dalle situazioni di convivenza quotidiana possono imparare la curiosità e l'apertura, il rispetto e la cura. Possono diventare

consapevoli che i gesti che vengono fatti agli altri e le parole che vengono dette tornano sempre indietro e vengono “restituiti” al mittente, proprio come succede con un boomerang. Perché **anche la gentilezza è contagiosa** .

Sette parole/chiave per aprire la mente e aprire il cuore

Ma come si può educare all’attenzione nei confronti di se stessi e degli altri, di coloro che sentiamo simili e vicini e, soprattutto, verso chi ci appare distante e differente? Lo si può fare attraverso proposte concrete e coinvolgenti che devono cercare di agire nelle due direzioni: quella di **aprire le menti** e quella di **aprire il cuore** . Il rispetto infatti non si insegna attraverso i richiami al dover essere, ma trasmettendo più conoscenze e informazioni sul mondo, su di sé, sugli altri e sulle dense e inestricabili interazioni che uniscono da sempre le vicende umane e i contesti diversi.

Ma la conoscenza da sola non basta. **Il rispetto lo si insegna allora anche allenando i bambini all’attenzione e alla solidarietà** , all’ascolto di sé e degli altri, a lasciare spazio e tempo a ciascuno, a capire e a tener conto di punti di vista diversi dal proprio. E allora, nel giorno della gentilezza, che si dilaterà fino a diventare intera settimana, proviamo a sperimentare la forza e la creatività del rispetto, seguendo **sette parole/chiave, una per ogni giorno gentile**:

- i giochi di gentilezza, per riscaldare i muscoli dell’attenzione agli altri e iniziare il viaggio;
- le parole gentili, per dare voce a interazioni ed emozioni positive;
- i gesti concreti di cura e attenzione, perché “ *niente accade se tu non fai niente*”;
- gli atteggiamenti di rispetto delle differenze, consapevoli che ognuno è simile e diverso da tutti gli altri;
- la collaborazione e l’aiuto reciproco perché “insieme è meglio”;
- la poesia, che è la colonna sonora della gentilezza;
- l’immaginazione che sollecita a pensare a un luogo gentile in cui vivere insieme, perché l’utopia apre la porta alla creatività e al possibile.

Per allenare alla gentilezza

- **Elogio della gentilezza**

Su **La Vita Scolastica** di questo mese nove attività e altrettanti strumenti per insegnare e per praticare la gentilezza in classe: [clicca qui](#)

- **Giochi di gentilezza**

Sul sito www.igiocidellagentilezza.it sono disponibili molti **giochi e attività ludiche** per allenare i bambini e i ragazzi a essere collaborativi e attenti.

- ***Un'ora la settimana c'è lezione di empatia***

In **Danimarca** , uno fra i Paesi che vantano le scuole migliori e la popolazione più felice del mondo, i bambini e i ragazzi seguono ogni settimana **un'ora di lezione di empatia** per imparare a mettersi nelle scarpe/nei panni degli altri: *Bimbi a lezione di empatia per avere adulti più felici*: www.corriere.it

- ***Color your world with kindness***

Un bel video senza parole che mostra in maniera immediata e sorprendente il magico potere della gentilezza: www.kindnessuk.com