

# A Natale facciamoci caso

di Paola Nicolini



*Disegno di Mariangela Mata Romanelli*



## **L'importanza dell'informazione corretta e Junior**

**Viviamo tempi in cui l'informazione rappresenta un bene prezioso, forse il più prezioso, perché essere informati può garantire scelte consapevoli, è sinonimo di democrazia, supporta la trasparenza delle istituzioni e dei processi, aumenta la conoscenza del mondo e delle sue complesse dinamiche.** Va da sé che la qualità dell'informazione si presenta molto variabile tanto che, attualmente, una delle competenze più importanti da sviluppare è la ricerca delle fonti che danno attendibilità o no all'informazione stessa, soprattutto quella che circola in internet, per sua stessa natura veloce e spinta dal basso. Le ampie opportunità di essere autori dell'informazione, che le nuove tecnologie hanno messo a disposizione a una vasta gamma di persone, ha infatti certamente democratizzato il processo di pubblicazione delle notizie, da un lato. Dall'altro lato, però, dando in mano anche ai non esperti la possibilità di diffondere le informazioni, si è accentuato il rischio della loro falsificazione (basti pensare al fenomeno delle cosiddette “bufale” talvolta presenti nei social network) o della contraffazione (come può accadere nell'affidarsi a siti non accreditati).

In questa complessità e labilità del mondo dell'informazione, qualsiasi notizia arriva nelle nostre case in tempo reale, perché le connessioni tramite tablet, smartphone, pc accesi nelle stanze fanno apparire parole, foto, video, file audio. A differenza di altri momenti, in cui le notizie arrivavano in orari e momenti precisi della giornata, ad esempio con il giornale radio o tv, dando l'opportunità di condividerle o no con i più piccoli, attualmente le barriere temporali si sono di molto modificate e teoricamente i bambini e le bambine possono essere continuamente investiti da comunicazioni di ogni genere, non sempre elaborate in modo da essere sostenibili emotivamente e comprensibili cognitivamente anche da un pubblico non adulto. Bambini e bambine hanno un proprio modo di comprendere le cose e di elaborare la conoscenza, per cui la presenza e la mediazione del mondo degli adulti svolge un ruolo fondamentale, sia nella selezione delle notizie sia nella loro presentazione.

**Per questi motivi una sezione di un giornale che voglia occuparsi specificamente di fornire informazione al mondo dei più piccoli, come è nelle intenzioni di Cronache Maceratesi, mi**

**sembra una buona iniziativa, tanto più se supportata dalla volontà di coinvolgere esperti nel settore dello sviluppo infantile, come al momento è stato richiesto a un gruppo di ricerca attivo all'Università di Macerata.**

La sezione dedicata ai più piccoli - e qualche giorno fa inaugurata online – sembra avere le caratteristiche per porsi come un agile punto di riferimento a loro disposizione nella ricerca di eventi che via via caratterizzeranno il nostro territorio, alla scoperta di curiosità e tradizioni che lo contraddistinguono. Al tempo stesso è intenzione della testata che le informazioni più delicate e di difficile comprensione siano trattate con i linguaggi e l'attenzione che sempre sono necessari quando ci si propone di essere accanto e di supportare la crescita nella conoscenza delle bambine e dei bambini.

Per le sue premesse, CM junior potrà fornire uno strumento di riferimento nel reperimento dell'informazione locale legata al mondo dei bambini e delle bambine, con un'attenzione al dialogo sempre necessaria da parte dei genitori e, in generale, degli adulti impegnati nel mondo dell'educazione.

Alla redazione vanno i nostri auguri di buon lavoro: non faremo mancare il nostro contributo e anche il nostro pensiero critico, laddove fosse necessario, come d'altro canto ci è stato espressamente richiesto.

24 Marzo 2016

---



## Litigare in santa pace

Ma lo sai che tutti i bambini e le bambine **litigano**? Eh sì, è proprio così: si arrabbiano, urlano, piangono, pestano i piedi per terra, fanno il broncio, dicono brutte cose l'uno contro l'altro. Soprattutto se hai un **fratellino** o una **sorellina**, le occasioni per litigare non mancano mai, vero? Chi si mette davanti nella macchina quando si va fuori? Chi sceglie il cartone da vedere in tv? Chi vuole il gioco che uno o l'altro ha in mano, appena lo prende? Chi sale sulle ginocchia del babbo, quando c'è già la sorellina? Chi prende la parola a tavola quando il fratellino stava già parlando? Chi vuole farsi addormentare dalla **mamma**, anche quando sarebbe il turno del fratellino o della sorellina?

Insomma, ce ne sono di motivi per litigare, durante una giornata!

Quindi lo sai già che tutti i bambini e le bambine litigano, soprattutto tra fratelli e sorelle. Quel che forse non sai e che ora ti diciamo noi, è che litigare non solo è del tutto normale, ma anche che nel litigio si possono imparare alcune cose importanti e persino crescere un po'.

Allora, vuoi sapere perché?

Innanzitutto perché **il litigio ti fa capire che non tutti la pensano allo stesso tuo modo**, che ci sono idee e gusti diversi, che si vogliono difendere con energia e con determinazione. Questa è una importante scoperta, un po' faticosa ma molto interessante, perché le idee degli altri a volte sono persino meglio delle proprie e perché forniscono informazioni su aspetti della realtà che da soli non si potrebbero conoscere e talvolta neppure immaginare.

In secondo luogo, se si vuole partire con la macchina, guardare un cartone, riprendere a giocare, abbracciare il babbo, dire ciò che si voleva, andare a letto col racconto da parte della mamma, alla fine bisogna trovare una soluzione. E qui viene proprio il bello! Dopo essersi arrabbiati, essersene dette di tutti i colori, dopo aver urlato e magari pianto, viene il momento in cui è necessario trovare una soluzione al conflitto. In alcuni casi sono i familiari che aiutano a trovarlo, ma la cosa più bella e che dà soddisfazione è quando **il modo di risolvere la questione la trovano i bambini stessi**. Allora, se ci pensi bene, fai un sacco di cose coi tuoi pensieri: ad esempio immagini qualcosa di più attraente per la sorellina che diriga la sua attenzione su un altro gioco; oppure ti ricordi di qualcosa che piace molto al tuo fratellino e che lo faccia star bene e contento, anche se dovrà viaggiare sul sedile posteriore della macchina, invece che davanti, come avreste voluto tutti e due; a volte ti viene in mente che si può fare a turno nello scegliere il cartone; altre volte suggerisci che stasera c'è la nonna, così brava a raccontare le storie, persino più brava della mamma, così puoi farti accompagnare da lei a fare la nanna mentre il fratellino o la sorellina si attardano a sentire i racconti della nonna; in qualche caso sei disposta a cedere un tuo piccolo gioco, che tuo fratello ti ha chiesto tante volte e che sai gli piace moltissimo, in cambio del giocattolo per il quale stavate litigando.

**Insomma, per risolvere il litigio hai bisogno di trovare una soluzione che faccia così contento l'altro da non averlo più come un momentaneo nemico.** Questa ricerca è molto importante, perché ti aiuta a pensare all'altro, a come farlo essere soddisfatto, mentre cerchi di essere soddisfatto tu stesso. Per farlo devi contemporaneamente tenere presenti i tuoi bisogni e quelli dell'altra, un bell'esercizio che aiuta a costruire le relazioni con tutti gli altri intorno a te e che ti tornerà utile anche da grande, ad esempio quando avrai un fidanzato o una fidanzata e persino quando sarai nel tuo futuro posto di lavoro. Allora ti consigliamo di dire ai tuoi genitori che litigare fa bene, basta non picchiarsi e non farsi male. La rabbia è necessaria, qualche urletto ci sta, il broncio pure. **I grandi possono osservarvi da lontano, senza intervenire subito con le loro soluzioni, che non sempre sono quelle che più ti soddisfano, vero?**

Quindi, buoni litigi a te. E ai grandi puoi dire di leggere il libro di un simpatico pedagogista, Daniele Novara, che ha scritto "Litigare fa bene. Insegnare ai propri figli a gestire i conflitti per renderli più sicuri e felici". Anzi, dì che Daniele viene all'Università di Macerata il 20 aprile, per parlare proprio di litigi e di conflitti, così potranno saperne di più e lasciarvi litigare in pace.

7 Aprile 2016

---



## Sai cosa vuol dire essere razzista?

**Certamente in questi giorni avrai sentito parlare di un bruttissimo episodio di violenza avvenuto a pochi passi dalle nostre case, nel comune di Fermo, dove un uomo di colore ha perso la vita in seguito a uno scontro con un abitante locale che aveva insultato sua moglie chiamandola "scimmia africana". Immagino che tu abbia ascoltato quanto riportano le tv e forse che ti sia chiesto che cosa significa essere razzisti, perché questa è la parola che più è stata usata per commentare questo triste fatto. Così ho pensato di provare a spiegare un po', in modo che ne potrai discutere a casa, con i familiari e con gli amici, per avere una tua idea precisa e documentata.**

**In un libro dedicato alla sua bambina, "Il razzismo spiegato a mia figlia" (Ed. Bompiani), un celebre scrittore di nome Tahar Ben Jelloun si è impegnato a chiarire con parole comprensibili anche ai più piccoli come nasce il razzismo e perché a volte prende il sopravvento nelle relazioni con gli altri, sia a livello personale (cioè nelle relazioni tra singole persone) sia a livello sociale (cioè nelle relazioni tra gruppi di persone). Tahar dice: "Il razzismo è ciò che trasforma le differenze in disuguaglianze".**

**Per capire meglio cosa significa in pratica questa frase, pensa alla tua famiglia, magari hai un fratellino o una sorellina, e pensa a quanto siete differenti. Nei capelli e nel colore degli occhi,**

nei gusti alimentari, nelle scelte dei giochi e dei vestiti da indossare, nella scelta degli amici e delle amiche, nello sport che vi piace o non vi piace fare, nella musica che volete o non volete ascoltare... e così via. Tutte queste differenze vi rendono unici al mondo. Ora però pensa se i tuoi familiari decidessero che i capelli e il colore degli occhi migliori al mondo siano quelli della tua sorellina o del tuo fratellino: accidenti, e tu? Saresti considerato male solo perché non hai quei capelli e quel colore degli occhi. Oppure pensa se i giochi o i vestiti che sceglie la tua sorellina o il tuo fratellino improvvisamente fossero considerati così unici, importanti e speciali che quelli che piacciono a te non verrebbero più comprati. Non solo, forse verrebbero anche buttati via quelli che hai già, perché non più valutati buoni e divertenti o belli e funzionali.

O immagina di dover praticare lo sport o ascoltare la musica che piace al tuo fratellino o alla tua sorellina perché inaspettatamente i grandi hanno deciso che quello sport e quella musica sono eccellenti e superiori a quelli di tuo gusto. Ecco, in tutti questi casi le vostre differenze non sarebbero rispettate e diventerebbero disuguaglianze. In tutti questi casi un elemento facente parte del mondo del tuo fratellino o della tua sorellina verrebbe preso a modello e imposto come se fosse l'unico modo di vivere e di essere al mondo. Forse tu non potresti far altro che adeguarti oppure sentirti costantemente fuori luogo, “diverso”, non considerato. In tutti questi casi, e per fortuna non è così, le tue differenze così considerate generebbero una disuguaglianza: quel che va bene a una persona diventerebbe il metro di misura anche per tutte le tue cose.

**Si capisce che questo modo non può andare bene e che tu stesso ti ribelleresti a questo trattamento, se avvenisse, cercando di far valere i tuoi diritti e di far capire agli altri il valore dei tuoi gusti, delle tue preferenze, delle tue scelte, discutendone e proponendo costantemente un cambiamento di direzione nella vita quotidiana. Ora prova a spostare questo ragionamento a un altro livello, ad esempio alla tua classe, in cui magari c'è un bambino nero o una bambina cinese.** Il loro colore della pelle e la forma dei loro occhi è diversa dalla tua, ma non per questo il tuo compagno o la tua compagna di scuola sono “sbagliati” o “impropri”. Può darsi che una compagna di scuola indossi un velo e che un tuo compagno non mangi carne di maiale. Può darsi che ascoltino musica che a te non piace o preghino in modo per te del tutto estraneo. Queste sono usanze e modi dei loro popoli, che a te sembrano strane perché ne abbiamo delle altre. Non per questo, però, le nostre sono le migliori. Ti è più chiaro ora? A volte capita che persone appartenenti ad altri popoli, con colore della pelle, tradizioni, usanze, linguaggi siano solo numericamente minori nelle nostre scuole. Ma immagina di essere tu a doverti trasferire nelle loro terre: allora saresti tu in minoranza e il tuo colore della pelle, le tue tradizioni, le tue usanze, la tua lingua sarebbero diversi da quelli di tutti gli altri. Non vorresti comunque che fossero rispettati? Non vorresti a ogni modo essere considerato un bambino o una bambina, non vorresti farti delle amicizie, giocare con gli altri, trovare il modo di comunicare e di essere capito?

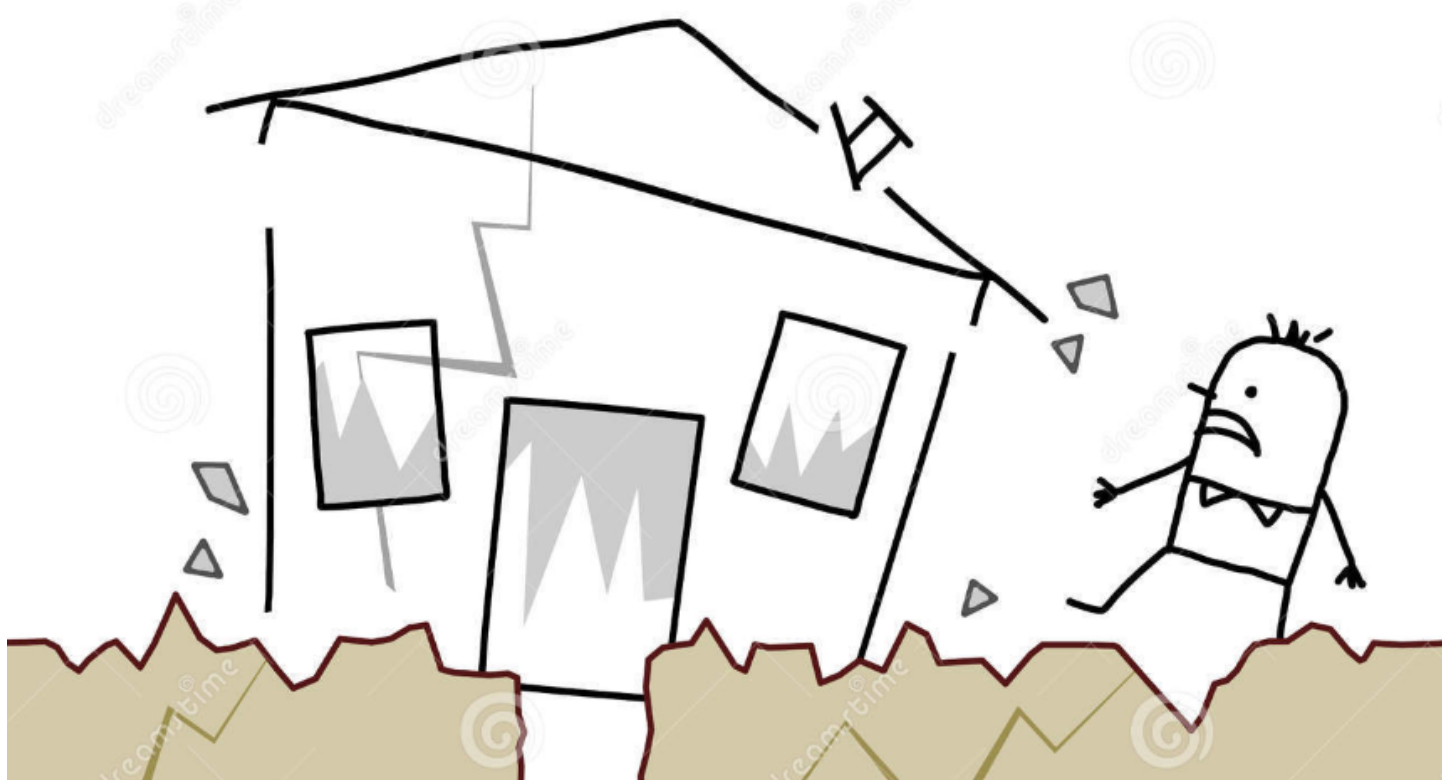
**Se le persone intorno a te ti giudicassero così diverso da loro da non volerlo fare, allora sarebbero “razzisti”. Dice ancora Tahar, lo scrittore che ho citato prima: “Con la cultura si impara a vivere insieme; si impara soprattutto che non siamo soli al mondo, che esistono altri popoli e altre tradizioni, altri modi di vivere che sono altrettanto validi dei nostri”. Perciò è importante studiare e andare a scuola, è importante leggere e ascoltare i racconti delle persone, soprattutto quelle che ci sembrano più diverse da noi, vincendo la paura che a volte ci tiene lontani.** L'incontro tra persone è di grande aiuto nel comprendere le loro ragioni, i sentimenti, la loro visione del mondo.

**Qualche anno fa, certamente tu ancora non eri nato, in Italia c'è stata una forte immigrazione**

**di persone che fuggivano dall'Albania perché nella loro terra c'era la guerra civile. A quel tempo abbiamo lavorato nelle scuole per capire cosa bambine e bambini pensavano del fatto che tanti albanesi stavano arrivando in Italia e proprio qui da noi, nelle Marche. Questo è un testo che ha scritto un bambino a quei tempi e che mi sembra possa essere utile anche per te, per porti dei dubbi e fare delle distinzioni:**

*"Se per caso un gruppo di profughi albanesi dovesse presentarsi nel mio quartiere, vorrei che si comportassero bene nei confronti altrui, che non rubassero, e vorrei che facessero amicizia con gente per bene. Forse mi farei amico qualcuno di loro e per risolvere il caso "guerra in Albania" ci metterei tutte le mie forze, compresa la forza d'animo. Prima di tutto farei una ricerca sull'Albania, per vedere in che posizione sociale è, per capire se altri stati che la circondano sono sviluppati o meno poi vorrei sapere se oltre alla questione principale che ha portato a questo ce ne sono altre. Intanto ospiterei dei profughi di buon cuore a casa mia così potrei avere più informazioni sul problema. Mi metterei d'accordo con amici per andare in Comune e ricevere il foglio delle leggi italiane per assicurarmi che le cose che fa lo Stato siano giuste nei loro confronti. Dopo aver fatto tutto questo metterei in carcere gli albanesi disonesti, che fanno del male anche a chi li aiuta".*

11 Luglio 2016



## **“Ho sentito il terremoto e ho ancora un po’ paura”: l’esperto spiega cosa fare**

**Questa notte che paura! Svegliati nel mezzo del nostro sonno mentre la casa balla e la terra trema. Sono certa che stanotte ti sei svegliato nel bel mezzo del sonno, perché il tuo letto ballava e in casa qualche oggetto è caduto, le porte di qualche armadio si sono aperte, il cane abbaia come se fosse impazzito.** Immagino che i tuoi genitori siano subito corsi da te, per rassicurarti e forse per portarti fuori casa, perché all’aperto ci sono meno pericoli di venire investiti dagli oggetti che cadono e perché ci si fa coraggio e compagnia nel trovarsi con gli altri, in strada, a condividere i racconti e a smaltire un po’ di paura. Eh sì, tanta paura! Perché non sappiamo bene cosa stia succedendo e sentire la casa che trema e fa strani rumori è proprio impressionante.

**Nella nostra zona non ci sono stati danni gravi, ma poi via via sono arrivate le notizie dai telegiornali. In alcuni piccoli paesi, non troppo lontani da noi, molte abitazioni sono cadute, qualcuno dice che non c’è più nemmeno un riparo.** Le immagini mostrano le rovine, la polvere, i soccorsi, le persone che piangono perché hanno perso tutto e temono che anche qualche amico o qualche parente non si sia salvato. La notte rende tutto più impressionante e incerto, anche i grandi sembrano tutti un po’ confusi, storditi, turbati. Con le prime luci del giorno arrivano però anche i soccorsi, si vedono gli esperti e i volontari al lavoro, persone davvero competenti e speciali, pronte ad aiutare chi ne ha bisogno, in momenti come questo. Tutti danno una mano per assistere le persone e portare un po’ di conforto: un tè caldo, una coperta, anche un abbraccio fanno bene, in questi momenti. Il terremoto, questo è il fenomeno che ha avuto luogo questa notte, è un evento naturale, nel senso che fa parte dei normali processi evolutivi del nostro mondo.

**A noi sembra che la terra sia ferma, ma in realtà ci sono movimenti continui, dovuti a diverse cause. Una di queste cause è costituita dall'energia che si accumula gradualmente all'interno della crosta terrestre e si sprigiona improvvisamente.** Per capire cosa significa, prova a spingere due palline una contro l'altra. Se spingi molto forte alla fine le palline saltano via, perché tra di esse si è creata una pressione che si libera in un sol colpo. Potremmo dire che quel salto fa tremare la terra che si trova intorno e così noi percepiamo la scossa di terremoto. Le scosse si susseguono quasi tutti i giorni, ma per fortuna esse di norma sono di bassa intensità, tanto che noi esseri umani non le sentiamo proprio. Ci sono anche altri tipi di terremoto, meno frequenti dalle nostre parti, ad esempio quelli legati all'attività dei vulcani e, in genere, sono di minore intensità. Ci sono poi i terremoti di crollo, anche quelli meno frequenti e più superficiali; sono tipici di territori che sono definiti carsici, dalla tipologia delle rocce che li formano, sono dovuti al crollo di grandi volte nelle cavità sotterranee.

**Il terremoto, per le persone che lo percepiscono, è comunque un "evento traumatico", un'esperienza negativa che può farci sentire minacciati nella nostra sicurezza, nel nostro stato di salute, nella tranquillità delle nostre abitudini giornaliere.** È normale, in queste situazioni, provare paura, senso di impotenza, angoscia, confusione che possono però scomparire in breve tempo, grazie anche al supporto e alla vicinanza delle persone che sono per noi affettivamente importanti. Primi fra tutti i nostri familiari. In momenti come questo è importante:

- trovare il tempo e la tranquillità necessari per stare insieme e parlare di quello che abbiamo vissuto, delle emozioni che abbiamo provato;
- trovare qualcuno che risponda alle tue domande, non ti preoccupare se sono ripetitive e insistenti, finché non ti sentirai di aver esaurito i tuoi dubbi e le tue incertezze;
- rispettare le emozioni e le paure, anche se quelle del tuo fratellino o della tua sorellina possono persino sembrare eccessive o assurde;
- stare insieme ai propri familiari, evitando separazioni a meno che non sia strettamente necessario;
- dedicarsi insieme ad attività rilassanti, come leggere una fiaba, passeggiare, giocare, ascoltare la musica.

**Puoi dire ai tuoi genitori di:**

- ascoltare i bambini quando desiderano parlare, accogliendo le loro domande e fornendo risposte chiare e semplici;
- aiutare i piccoli a dare un nome alle emozioni, per riuscire a definirle e a governarle;
- rassicurare il tuo fratellino sul fatto che è del tutto normale sentirsi tristi e arrabbiati per quel che è accaduto e che non ci si deve sentire "cattivi" o "sbagliati" se sperimentiamo queste emozioni. È normale avere paura, in momenti come questo, e perciò questa notte, in una situazione così particolare, potrai chiedere ai tuoi familiari di dormire insieme e magari di lasciare una lucina accesa, perché... non si sa mai.



## Tornare a scuola: tutto il bello che c'è

### *Il primo giorno di scuola*

*Suona la campanella  
scopa scopa la bidella,  
viene il bidello ad aprire il portone,  
viene il maestro dalla stazione  
viene la mamma, o scolaretto,  
a tirarti giù dal letto...  
Viene il sole nella stanza:  
su, è finita la vacanza.  
Metti la penna nell'astuccio,  
l'assorbente nel quadernuccio,  
fa la punta alla matita  
e corri a scrivere la tua vita.*

*Scrivi bene, senza fretta*

*ogni giorno una paginetta.*

*Scrivi parole diritte e chiare:*

*Amore, lottare, lavorare.*

**Gianni Rodari**

*Un pensiero particolare da parte nostra a tutti i bambini e le bambine che, nelle zone terremotate, non potranno tornare a scuola come gli altri. Molte persone stanno lavorando per riaprire le vostre scuole danneggiate e per sostituire quelle che sono crollate nel più breve tempo possibile. Il nostro augurio vi arrivi ancora più forte e più affettuoso, per una pronta ripresa.*

**Andare a scuola è un diritto. Ogni persona deve poter godere del beneficio di apprendere come si legge, come si scrive, come si fanno i conti, così da poter essere informati, da poter continuare a conoscere e a comprendere il mondo che ci circonda: le insegne luminose, lo scontrino della spesa, la bolletta della luce, l'orario dei treni, le istruzioni per far funzionare un elettrodomestico.** Le persone che per qualche motivo non sanno leggere, non sanno scrivere, non sanno fare i conti, in molte occasioni restano escluse da molte azioni che si ripetono nella vita quotidiana e dipendono da qualcun altro che dica loro come fare un'operazione, cosa contiene un barattolo, quando assumere un farmaco. Si capisce allora quanto sia importante andare a scuola, perché la scuola ha il compito di sostenere i percorsi di apprendimento di ogni bambino e di ogni bambina verso la padronanza nel leggere, nello scrivere e nel far di conto.

**A scuola poi, lo sai, si fa molto di più che solo questo!** Si fa attività in palestra, si ascolta e si suona la musica, si disegna, si partecipa ai progetti, si studia come vivono gli animali e le piante, come vivono gli esseri umani in diverse parti del mondo, si imparano poesie e molto altro ancora. Oltre a tutto questo e forse ancora più importante e bello, si sta in gruppo, si sta insieme ad altri bambini e bambine, si lavora insieme e si gioca con loro. Si impara ad ascoltarsi, a dialogare, a mettersi d'accordo e anche a litigare, qualche volta. Si impara a seguire le regole che rendono possibile stare bene insieme, a mangiare cose che in casa neanche proveresti a mettere in bocca, ad aspettare il tuo turno, a prendere la parola. Insomma, anche se a volte sembra faticosa, perché comunque richiede la tua attenzione e il tuo impegno, si capisce bene che la scuola è una ricchissima risorsa e una esperienza preziosissima. Perciò preparati bene al nuovo anno scolastico, iniziando a pensare a quante cose belle e importanti ti offre.

**Qualche consiglio per ricominciare:**

- **vai a letto presto la sera**, è importante aver dormito almeno 8 o 9 ore perché il nostro cervello possa riposare e arrivare pronto e fresco a lavorare sui nuovi apprendimenti;
- **leggere qualche pagina di un libro prima di dormire aiuta a prepararsi al sonno.** Meglio ancora se a leggere per te possa essere un tuo familiare (la mamma o il papà o il nonno o la sorella maggiore);
- **la mattina cerca di alzarti per tempo**, così non dovrai correre fuori di casa mentre sei ancora un po' insonnolito. Approfitta per sederti e fare una buona colazione, con frutta fresca o con una bella

spremuta, pane tostato e un po' di miele o di marmellata, anche un pezzetto di cioccolata (meglio se fondente!) può essere d'aiuto al cervello nel lavoro scolastico;

- **il tempo della colazione è anche buono per parlare con i tuoi familiari, prima di partire tutti verso la propria giornata.** Se sei preoccupato per una prova da affrontare, se sei in ansia per un compito che non sei sicuro di aver svolto bene, se hai un dubbio su come comportarti con un compagno, se ti va di conoscere meglio qualcosa che i grandi potrebbero spiegarti grazie alle loro conoscenze, questo è il momento buono;

- e adesso lo so, non ti piacerà quel che dico, ma secondo me puoi **fare a meno di accedere la televisione e di cadere imbambolato davanti ai cartoni**, facendo tardi e attirandoti i rimproveri dei grandi.

Ricorda che a scuola si va per imparare; se sapessimo già tutto, della scuola non ci sarebbe bisogno. Perciò è del tutto normale non capire qualche volta, fare degli errori qualche altra. Considera in questi casi i tuoi compagni e i tuoi insegnanti come dei collaboratori per i tuoi apprendimenti: fai domande, confrontati, esprimi i dubbi, guarda a quel che fanno gli altri bambini e bambine, ascolta, ripeti. Buon anno scolastico, quindi! Quando vuoi, facci sapere come sta andando questa nuova avventura.

14 Settembre 2016



## Due mesi sono pochi per tornare a essere normali

**Sono passati due mesi da quella notte in cui sei stato svegliato nel bel mezzo dei tuoi sogni, tra grida di paura, pareti che si riempivano di crepe e si sgretolavano, il buio che diveniva più buio.** Sono passati due mesi, ma la paura non è ancora passata. Arriva la notte e ancora ti sembra di sentire quei rumori, basta il rombo di un aeroplano per far partire il battito del cuore all'impazzata. Arriva il buio e con il buio il brutto ricordo di quei momenti, in cui la terra ha iniziato a tremare e la casa che di solito è il nostro più familiare riparo è divenuta una nemica che sembrava volerci aggredire. E magari sei a scuola e in un attimo ti passano davanti agli occhi le immagini di quei momenti, con tutte le emozioni che ancora sembrano muoversi dentro di te in completa libertà. Anche se è difficile da sopportare, tutto questo è la normale conseguenza di un evento che si dice "traumatico", perché crea dei traumi: al corpo, in quanto ci si può rompere una gamba o restare feriti, così come alla mente, perché la situazione di angoscia e di sofferenza resta impressa dentro di noi.

**Sono accadute molte cose, in questi due mesi, molte delle quali sono state utili a far ripartire la vita che si è spezzata e poi è sembrata per un po' come sospesa.** Sono arrivati volontari e cibo e giocattoli. Ci sono state cerimonie che hanno coinvolto tutte le comunità e visite di persone importanti, venute a rendersi conto di quel che è successo per decidere i modi migliori di poter aiutare. Molti di voi sono rientrati nelle proprie case, altri hanno riaperto i loro negozi, qualcuno ha ripreso il proprio lavoro e i bambini sono tornati tutti a scuola. Essere insieme, riflettere su quello che è accaduto, ragionare sulle possibili soluzioni, apprendere nuove cose sono proprio quel che ci vuole per tornare alla normalità. Mentre per te è un bene allontanarti via via da quei momenti e tornare pian piano a riprendere un po' delle vecchie abitudini, noi vogliamo dirti che non ci siamo

dimenticati di voi e di quel che avete passato.

Vogliamo che arrivi fino a voi il nostro pensiero di vicinanza con una filastrocca, scritta da Bruno Tognolini.

## **FILASTROCCA DELLA TERRA SCEMA**

Terra scema  
Terra che trema  
Terra balena  
Ci porta sulla schiena  
Ha fatto due starnuti  
E noi siamo caduti  
Però io mi rialzo  
Faccio un balzo  
Poi ne faccio un altro  
Guarda come salto  
Tonto d'un mondo  
Salto più di te  
Giro giro tondo  
Tu sei come me  
Peggio d'un bambino  
Sta' fermo un pochettino  
Siediti, calmati  
Sulle spalle portami  
Tienimi più stretto  
Guarda, c'è un libretto  
Terra che trema  
L'hanno scritto per te  
Quindi non far la scema  
Ferma e leggilo con me

24 Ottobre 2016



## **Accidenti! La terra trema ancora e la casa balla tutta: cosa mi succede?**

**Insomma, questo terremoto sembra non finire mai. E ieri sera lo abbiamo avvertito proprio tutti.** Stavamo in cucina, preparandoci per la cena e abbiamo iniziato a sentire il pavimento sobbalzare sotto ai nostri piedi. Ci siamo guardati intorno e poi negli occhi, realizzando che il terremoto si stava manifestando di nuovo. Tutti a correre sotto al tavolo o fuori di casa, abbracciandosi l'un l'altro per farsi coraggio. Qualcuno ha pianto, qualcuno ha urlato, qualcuno tremava, qualcuno è ammutolito, qualcuno si è sentito come paralizzato. Il fatto è che ci rendiamo conto che siamo in balia di eventi che non possiamo prevedere, di forze che non possiamo controllare, di effetti che non possiamo dominare. E anche se quel che avvertiamo è solo un lieve dondolio e magari sentiamo tintinnare i bicchieri nella credenza, la paura che il terremoto riesca a suscitare negli esseri umani è ben più grande, talvolta, di quanto effettivamente accade.

**Certo, bambini e bambine che si trovano vicino al punto in cui il terremoto si è sviluppato, cioè l'epicentro, hanno visto e sentito cose effettivamente paurose.** Sappiamo che le case sono crollate, le strade si sono interrotte, non c'era luce a causa dei guasti agli impianti elettrici. Hanno ragione a sentirsi in ansia a ogni minimo rumore, anche di un aereo che passa o a sobbalzare se il passaggio di un treno fa tremare i vetri delle finestre. In ogni caso il terremoto riesce a farci sentire

deboli, impotenti, indifesi. Che ci piaccia o no, anzi sicuramente non ci piace, dobbiamo essere consapevoli che nella nostra zona i terremoti ci sono sempre stati e è molto probabile che continueranno a esserci. Infatti i Sibillini sono montagne che non hanno finito di svilupparsi, assestandosi e, in questa loro evoluzione, si "muovono" sprigionando energia che si trasforma in onde che percorrono la terra, esattamente come vedi fare alle onde nell'acqua del mare.

### **In momenti come questo può accadere che:**

- sebbene sia abituato a dormire nella tua cameretta già da un po', tu abbia voglia di passare la notte accanto ai familiari;
- ti scappi di andare in bagno tante volte al giorno e, talvolta, anche di non riuscire a trattenere proprio la pipì, benché da molto tu abbia abbandonato il pannolino;
- ti svegli nel cuore della notte col cuore che batte all'impazzata, in preda a un vero e proprio terrore, anche se non hai proprio fatto un brutto sogno;
- ti venga da piangere all'improvviso, senza un vero perché, sentendo come una tristezza o un dolore che non sai spiegare;
- ti senta irrequieto, tanto da non poter star fermo o ferma, volendo saltellare o dimenarsi, correre senza uno scopo, agitarsi nel letto, rigirandosi di qua e di là nelle coperte;
- ti torni quella paura del buio che con tanto impegno ti eri già adoperato a superare qualche tempo fa.

**Quel che voglio dire a te e ai tuoi familiari è che sono tutti comportamenti normali dopo che si è subito una fatica psicologica come quella che il terremoto può procurare.** Sono piccoli disturbi del comportamento giornaliero che indicano che la nostra mente ha registrato un fatto anomalo e sta un po' in guardia o scarica un po' della tensione accumulata. Non preoccuparti, perciò, e chiedi ai tuoi familiari di avere un pochino di pazienza, di dedicarti un po' di tempo in più di quanto solitamente avviene, di giocare insieme e magari parlare un po', di lasciare una lucina accesa di notte nella tua cameretta o nel corridoio, perché... non si sa mai.

27 Ottobre 2016



## **La condivisione è la forza degli esseri umani, anche quando ci sono neve e terremoto**

**Mannaggia, speravo di non dover più parlarti del terremoto e invece mi tocca farlo, perché si è fatto risentire nei giorni scorsi. C'era la neve e forse eri a scuola con la maestra e i tuoi compagni o forse eri fuori a giocare con lo slittino e a fare i pupazzi. Non ce lo aspettavamo, anche se gli esperti dicevano che qualche scossa ancora era prevedibile, perché le nostre montagne sono soggette ad assestamenti in quanto, anche se è difficile crederci, sono relativamente giovani, sono montagne “vive”: si muovono, si trasformano e continuano a crescere. Lo fanno così lentamente che il processo non è apparentemente percepibile a occhio nudo e i cambiamenti si possono misurare solo in tempi molto molto lunghi.**

È lo sviluppo delle montagne che attiva i terremoti, come ormai avrai sentito dire più volte, perché di questi tempi si parla molto delle cause, della dinamica, degli effetti delle scosse e di quanto si possa prevedere un movimento delle montagne vicino a noi. Comunque, anche se abbiamo capito come si innescano, anche se sappiamo quali sono le forze che li generano, anche se ormai ci dirigiamo veloci sotto ai tavoli - sia che ci troviamo a casa sia che siamo a scuola, perché ci hanno insegnato le manovre utili alla nostra sicurezza – quando la scossa arriva ci coglie sempre di sorpresa e non smette di farci un po' paura. E ti credo! Sembra che i nostri edifici si mettano in moto, proprio come quando si avvia il motore di una macchina: tutto vibra, dondola, scricchiola, sobbalza e balla, ci gira la testa e ci vuole un momento per realizzare che no, non è l'autotreno che passa veloce per la via, non è il treno che schizza sulla ferrovia, non sono i mezzi che portano via la spazzatura differenziata, ma è ancora una volta il terremoto.

**Questa volta, l'abbondante nevicata che si è verificata negli ultimi giorni ha reso le cose più problematiche e abbiamo sentito le notizie delle difficoltà in cui si sono trovate le popolazioni**

**dei paesi che si trovano lungo la nostra zona appenninica e in Abruzzo, a due passi dalle Marche.**

**In questi stessi giorni abbiamo sentito anche dei tanti volontari e delle persone che si sono spese con il loro lavoro per alleggerire i disagi, per raggiungere la gente rimasta isolata, per dare riparo agli animali restati all'aperto e soprattutto per salvare gli ospiti di un albergo che è stato investito da una grandissima valanga. Perché, te lo voglio dire, se ancora alcuni eventi sono incontrollabili e uno di questi è il terremoto, a compensare la paura e l'ansia che ci mette addosso, c'è la sensazione della bellezza della solidarietà, dell'aiuto reciproco, dello stare insieme, della vicinanza di quanti hanno sentito la notizia e ci chiamano per sapere come stiamo e se abbiamo bisogno di aiuto, come forse hai potuto capire dalle telefonate che hanno ricevuto i tuoi genitori dai familiari e dagli amici che abitano lontano.**

Il bello dell'essere umano è la possibilità di far fronte insieme agli altri alle difficoltà che talvolta è necessario affrontare nella vita. Il bello dell'essere umani è di poter aggiungere al dolore la speranza, alla paura la rassicurazione, alla tristezza la vicinanza, al silenzio in cui sembra volerci chiudere l'ansia la spinta al dialogo con gli altri. Puoi anche tu portare speranza, rassicurazione, vicinanza e spingerti ad aprirti nel dialogo, con i tuoi familiari, con i tuoi amici e compagni di classe, con i tuoi insegnanti. Puoi chiedere se hai dubbi, puoi piangere se ti senti sconcertato, puoi farti leggere una storia che ti piace se vuoi fantasticare un po', puoi tenere una lucina accesa che rassicura di notte se il buio a volte fa paura, puoi cercare gli amici per stare insieme e per giocare se ti senti solo. C'è sempre un modo che ci permette di stare un po' meglio, anche nelle difficoltà, e di andare oltre i momenti di crisi, sebbene si ripetano, come da noi, in questi ultimi mesi. E anche se sei un bambino o una bambina, puoi trovare il tuo, magari facendoti aiutare da qualche persona adulta a cui vuoi bene e che vive vicino a te.

22 Gennaio 2017



## **Pensare al plurale, quale mondo vedrei se mi affacciassi alla finestra del vicino?**

**Ci sono diverse situazioni che mi spingono a scrivere quel che sto per scrivere. Quel che sto per scrivere non è facile da dire, ma lo ritengo così importante da condividere proprio con i più piccoli come te, che voglio impegnarmi a farlo.** Dicevo che ci sono diverse situazioni da cui nasce la mia riflessione: accendo la televisione e sento due individui che parlano senza ascoltarsi, che non si danno il turno e dicono cose contemporaneamente, tanto che non si capisce granché; sono a cena con amici, si parla di scuola, e i genitori dicono che gli insegnanti non sono capaci di insegnare mentre gli insegnanti presenti dicono che sono i genitori che non sanno più educare i propri figli;

ascolto due signori seduti al tavolo del bar e uno dice che nel suo quartiere ci sono troppe buche e non si può persino camminare senza timore di farsi male, mentre l'altro sostiene che – figurati, da voi le buche neanche si vedono, le vere voragini sono da noi –; mentre sto comprando il pane in un negozio, dietro di me, due signore che abitano vicine di casa stanno parlando animatamente e una dice – Certo che suo figlio, corre di qua e di là nell'appartamento, fa un rumore! Non si può stare mai in pace – e l'altra che risponde – Mio figlio ha diritto a muoversi, sta già seduto tanto tempo a scuola! Si metta i tappi nelle orecchie se le dà fastidio!-. Potrei continuare. Forse anche tu hai presenti situazioni simili, in cui mentre sei con un'altra bambina capita di contendersi lo stesso gioco e non si sa più come venirne a capo, mentre stai cercando di parlare a scuola il tuo compagno ti interrompe e tu non riesci più a dire la tua, mentre la mamma tenta di convincerti a mangiare una pietanza la nonna ne ha già preparata un'altra.

**Sai cosa hanno in comune queste situazioni? Secondo me due cose, che sono legate una**

**all'altra.**

**La prima cosa è che le ragioni di una persona sono più importanti e assolute delle ragioni degli altri.** Che esiste quindi, in modo sottinteso, un unico modo di ragionare – di solito il nostro – e non si possano vedere le cose adottando altri punti di vista.

È un po' come se tu pensassi, affacciandoti alla finestra, che l'unico mondo che esiste è quello che stai vedendo tu, eliminando l'idea che basta affacciarsi da un'altra finestra, persino nella tua stessa casa, per vedere un'altra parte del mondo. Che infatti esiste, è un dato di fatto anche se non lo vediamo in quel momento e magari è composto in modo molto diverso – da una finestra si vede il mare, dall'altra le nostre montagne – ma non per questo è utile o pensabile eliminare.

**La seconda cosa è che la presenza degli altri a volte è fastidiosa perché ci obbliga a tener conto dei pezzi di mondo che si vedono dalle finestre delle loro case.** Siccome siamo abituati a pensare che l'unico pezzo di mondo sia quello che si vede dalla nostra finestra, non ci piace fare lo sforzo di spostarci, di andare a vedere, di affacciarsi sul pezzo di mondo che vede l'altro.

Eppure, si capisce, in questo modo ci perdiamo tanti pezzi di mondo che sarebbe persino bello vedere e poi andare a conoscere da vicino!

Allora come si fa, ti chiederai, perché in effetti ti stai convincendo che vale la pena andare a vedere un po' di mondo dalla finestra dell'altro?

Bisogna allenarsi, ti suggerisco. Prendiamo ad esempio le due signore che brontolano per il bimbo che corre qua e là nell'appartamento, dato che potresti essere proprio tu. Allora, dicevo, sai già quel che pensa il bimbo: “Che bello correre, finalmente mi posso muovere un po', ne avevo proprio voglia”. Questo è il pezzo di mondo che vedi affacciandoti dalla tua finestra, capisci cosa intendo dire? E adesso andiamo alla finestra della vicina di casa e osserviamo cosa succede. Forse pensa: “Stanotte ho dormito poco per via del mal di denti, ho la guancia come un pallone, ogni rumore che arriva mi sembra come una botta in testa!”. Puoi provare ad affacciarti alla finestra che vede tua mamma: “Povero piccolo, è stato seduto tutta la mattinata, almeno che possa muoversi un po' quando è a casa!”. Ma puoi anche giocare a vedere il mondo dal punto di vista delle tue scarpe, del pavimento o del muro di casa tua, così, tanto per esercitarti in modo buffo e divertente.

Non so se poi troverete una soluzione che farà stare bene entrambi, intendo tu che corri e ne hai diritto e la tua vicina col mal di denti che anche lei ha diritto a stare un po' in silenzio a casa sua. Per questo ci vogliono altre competenze e magari in un altro momento te ne parlerò.

**Per ora mi basta che tu possa provare il desiderio, se non proprio il gusto, di affacciarti alle finestre degli altri per osservare i pezzi di mondo che vedono e che tu non puoi vedere, se non ti sposti almeno ogni tanto dalla loro parte.**

4 Febbraio 2017



## Spesso mi dicono bravo: chissà perché?

**Quando ti dicono “Bravo” tu chiedi sempre perché.**

Spesso i grandi si rivolgono ai bambini con questa espressione, ma non sempre ai bambini è chiaro il motivo per cui sono bravi e così non possono cogliere l'occasione di comportarsi nei modi ritenuti adeguati.

Hai appena finito di mangiare con gusto il tuo piatto di pasta, che la mamma ti dice: “Bravo!”.

Ti sei divertita a fare un disegno e mentre lo mostri al papà lui ti ripete: “Brava!”.

Vai a scuola, fatichi a risolvere un problema e la maestra, passando accanto al tuo banco esclama: “Bravo!”.

Stai completando una torre fatta con le costruzioni e lo zio che la vede prorompe in un: “Bravo!”.

Ti togli la maglia per andare a dormire ed ecco che arriva il: “Brava!” della tua baby sitter.

Ti sei ricordata di salutare i nonni mentre uscivi dalla loro casa e quelli si guardano e, all'unisono, prorompono in un: “Brava”.

**Lo so, hai ragione, noi adulti siamo un po' ripetitivi e a volte sembra che non sappiamo dire altro. Vedi, il fatto è che gli adulti in questo modo intendono sorreggere la tua crescita, infondendoti fiducia in te stesso e coltivando la tua autostima. Ma è vero, dal canto tuo non ci capisci molto, perché questo commento si diffonde nell'aria spesso senza darti le ragioni, i motivi per cui i grandi ritengono che tu sia bravo o brava.**

Allora, andiamo per ordine. Nessun bambino è bravo, nessuna bambina è brava, tanto per cominciare. Mi spiego meglio. Se un bambino è valutato bravo perché si toglie la maglia prima di andare a dormire o una bambina brava perché ha fatto un disegno, quando non si toglie la maglia o non fa disegni potrebbe iniziare a pensare che è cattivo o incompetente. Se un bambino è valutato bravo perché ha mangiato la sua pasta o una bambina valutata brava perché si è ricordata di salutare i nonni, quando non finisce la sua porzione o si dimentica di salutare i nonni può immaginare di essere ribelle o disubbidiente.

Ma tu lo sai, non è così!

A volte è bello togliersi la maglia e a volte sei così stanco che non ce la fai.

A volte ti va di fare un disegno tutto colorato e altre volte pasticci sul foglio per vedere che succede con i colori.

A volte mangi perché senti una gran fame e a volte hai la pancia ancora piena e non hai proprio voglia di mandar giù anche solo un boccone.

A volte ti ricordi che i tuoi genitori ti hanno detto che bisogna salutare i nonni quando si esce dalla loro casa e altre volte sei così preso dal regalo che ti hanno appena fatto, che te ne dimentichi.

**Tutto questo ha niente a che fare con la tua bravura, giusto? E men che mai ha a che fare con la tua cattiveria, incompetenza, ribellione e disubbidienza! Semmai ha a che fare con la tua stanchezza, con la tua curiosità, con la tua sazietà e con la tua memoria.**

Insomma questa parola, che i grandi usano così tanto spesso, crea nella tua testa un sacco di confusione e ti spinge a pensare che per essere bravo o brava devi fare un sacco di cose molto diverse l'una dall'altra, che nessun bambino e nessuna bambina potrebbero riuscire a fare tutte insieme, con il risultato che invece di farti sentire meglio ti fa sentire peggio ogni volta che il "Bravo" non arriva.

**Ho provato a parlare con i grandi, a spiegare loro perché dire tante volte "Bravo" e "Brava" ai loro bimbi non li aiuta a crescere e che dovrebbero sforzarsi di dire qualcosa che a te sia più utile, come ad esempio:**

"Oggi mi sembra che tu avessi una gran fame" quando hai appena finito di mangiare con gusto il tuo piatto di pasta.

"Mi piace il tuo disegno, hai usato molti colori e la coda del cane sembra quasi che si muova!" mentre mostri la tua creazione al papà.

"Ho notato che ti sei impegnato a risolvere il problema" mentre la maestra passa accanto al tuo banco.

"Questa torre è altissima!" quando lo zio si accorge della tua costruzione.

Intanto che ti togli la maglia per andare a dormire: "Sono contenta che tu collabori a svestirti" potrebbe dire la tua baby sitter.

"Ci fa piacere che tu ti sia ricordata di salutarci", possono dichiarare i nonni mentre te ne vai da casa loro.

Questo sarebbe molto più utile per te, molto più informativo. Ti aiuterebbe di più a comprendere le tue abilità, le tue competenze e soprattutto ad avere chiaro quello che ci si aspetta da te da parte dei grandi, così che tu possa avere un'idea precisa di ciò che è considerato bello, utile, adeguato, importante nel mondo in cui vivi e che per te è ancora per lo più da scoprire.

Questo ti aiuterebbe a stare dentro le interazioni con gli altri nei modi che nella nostra cultura sono attesi e considerati rilevanti.

**I grandi fanno fatica a adeguarsi, sono cresciuti e cambiare le loro abitudini non è facile, così credo che dovrai continuare a sentirti dire "Bravo!" e "Brava!".**

Però c'è una cosa che puoi fare: quando te lo dicono, tu chiedi perché.

Quando hai appena finito di mangiare con gusto il tuo piatto di pasta e la mamma ti dice: "Bravo!", chiedile perché mi hai detto "Bravo"?

Quando ti sei divertita a fare un disegno e lo mostri al papà, appena lui ti ripete: "Brava!" domandagli: come mai mi dici "Brava"?

Quando la maestra, passando accanto al tuo banco esclama: "Bravo!" buttando un occhio al tuo quaderno tu fermala e dille: "Maestra, mi spieghi il perché?"

Di fronte alla torre fatta con le costruzioni, tu prega lo zio che commenti cosa gli è piaciuto nella tua costruzione.

Fatti dire dalla tua baby sitter il motivo che la spinge a considerarti "brava" se ti togli la maglia per andare a dormire.

Abbraccia i nonni e fatti raccontare perché sono contenti che tu li abbia salutati mentre uscivi dalla loro casa.

**Come diceva il Piccolo Principe “I grandi non capiscono mai niente da soli e i bambini si stancano a spiegargli tutto ogni volta”, ma questa volta vale la pena, aiutali tu, perché loro si sono un po’ dimenticati di quello di cui avevano bisogno quando erano bambini. Vale la pena, fallo per te!**

3 Marzo 2017

# Non passa giorno che non mi ricordo del terremoto

**Non passa giorno, dallo scorso 24 agosto, che nelle nostre zone le persone non sentano un'oscillazione, un rumore, un tremore, un dondolio e non sobbalzino, non osservino il lampadario, non cerchino conferma nello sguardo degli altri, non verifichino sul sito dell'Ingv.**

Non passa giorno che, nel nostro spostarci a piedi, osserviamo le crepe di quel che non è andato giù, a controllare che non si siano allargate, perché la terra trema ancora, poco, ma trema ancora, tutti i giorni, dalle nostre parti.

Non passa giorno che, andando per strada, ci si incontri con un amico o un'amica che non vediamo da un po' e si chieda: "Come stai? Hai avuto danni alla tua casa? E la tua mamma, nell'entroterra? Hai sentito qualcosa questa notte? A me è parso di avvertire una scossetta, piccola eh, però mi sono svegliata col batticuore".

**Non si sentono tanti lamenti, non c'è chi piange in pubblico o alla televisione. Molti hanno ripreso a lavorare con il po' che è stato salvato dalle scosse, alcuni stanno provando a cambiar vita, cercando nuove radici un poco più in là dagli epicentri. Tutti i bambini come te, via via, sono tornati a scuola, anche se la scuola non è più la stessa di prima.**

Giornalmente ci sono incontri, eventi, attività con una miriade di piccoli e grandi volontari, pronti a dispensare un po' di informazione, di distrazione, di supporto logistico, di idee per riprendere e andare avanti, di semplice allegria senza un perché, o forse qualche piatto caldo fatto in casa, con dedizione.

Le ferite nella terra sono ancora ferite delle nostre anime, siamo ancora tutti un po' scioccati e frastornati.

Il resto del mondo nel frattempo è andato avanti, ma una parte di noi si è fermata lì. Siamo esseri umani, va bene così.

16 Marzo 2017

---



## Ci sono cose da piccoli e cose grandi

**Questa volta voglio parlarti di un libro. Non è un libro per bambini in realtà, lo dice anche il titolo “Sono cose da grandi”, ma ti riguarda, perché è stato scritto da una mamma scrittrice, pensando al suo bambino di 4 anni.**

Questa signora, che si chiama Simona Sparaco, si è accorta che a volte i grandi non sanno come parlare ai bambini di alcune cose, ad esempio degli attentati che compiono i terroristi o del perché in certe parti del mondo i bambini non hanno cibo da mangiare; talvolta gli adulti non sanno cosa dire quando sono spaventati per via delle scosse del terremoto o se il proprio figlio si ferma a parlare con un signore che sta seduto in strada a chiedere l’elemosina; può capitare che lascino cadere domande sul perché un giocattolo è rotto, sembra morto e perciò bisogna buttarlo via.

Il fatto è che queste cose non sono più difficili di altre, da capire, per te! Figuriamoci, ti si chiedono cose molto più complesse da comprendere: ad esempio perché è necessario lavarsi le mani, per via dei microbi, che non si vedono ma ci sono e che perciò possono portare delle malattie; oppure che bisogna mettersi in fila se vuoi andare sullo scivolo, perché ci sono gli altri bambini, che hanno anche loro diritto e quindi bisogna aspettare rispettando le regole; o ancora che bisogna disegnare il prato verde, il sole giallo e il cielo blu, ma tu vedi il prato giallo, il cielo grigio e il sole che non si può fissare, tanto brilla e fa male agli occhi.

**Sono fatti strani, gli adulti, perché dividono le cose tra quelle facili da trattare e quelle difficili da affrontare con te in un modo tutto loro. In effetti tu l’hai capito che ci sono stati dei fatti**

**tremendi, in cui alcune persone hanno usato le armi per far del male agli altri: ne ha parlato la televisione e, anche se stavi giocando, hai potuto ascoltare. Così la signora Simona, di cui ti dicevo prima, ha visto il suo bambino spaventarsi di fronte alla televisione che mostrava le immagini di un evento molto brutto, accaduto in Francia qualche mese fa.**

Siccome Simona è una scrittrice, cioè le piace scrivere libri e narrare storie fin da quando era bambina, ha deciso di usare queste sue capacità per scrivere una lettera al suo bimbo, con l'idea che da grande potrà leggere quello che la sua mamma pensava in quei momenti. Nel libro ci sono i racconti delle loro giornate e i loro giochi, si parla di scatole magiche e del far finta di essere i pesci in un acquario, dell'omino che porta via la spazzatura che a suo figlio piace tanto e di come i bambini riescono a divertirsi anche nelle sale di attesa.

Non è un libro per te, è scritto per essere letto dai grandi, ma mi piaceva raccontarti di persone grandi che i bambini cercano di capirli e si divertono a entrare nei loro mondi di fantasia. È un libro che va bene per i tuoi genitori, per aiutarli nel loro percorso accanto a te.

**Dimenticavo che abbiamo parlato di questo libro, la scorsa domenica, in un posto davvero fantastico, vicino alle montagne, dentro a una tenda che ospita un asilo nido per bambine e bambini molto piccoli. Quello sì è un posto meraviglioso anche per te. Fatti portare una volta, si chiama La Quercia delle memoria ed è abitato da persone grandi che ai bimbi vogliono un mondo di bene.**

29 Marzo 2017



## **Il 1° Maggio: cosa si festeggia e per quali motivi**

*Domani è un giorno di festa. Credo che tu lo sappia, perché anche se è lunedì, le scuole sono chiuse. E sai perché è festa? Sai cosa si celebra il 1° maggio? E sai come nasce questa data e da cosa ha avuto origine? Immagino di no. E dal momento che ritengo sia importante che tu possa conoscere meglio il significato di questa giornata, voglio soffermarmi a dartene un'idea.*

### **L'essere umano è naturalmente laborioso**

Da quando l'essere umano è apparso nella storia della terra, ha iniziato a procurarsi il cibo per la sua sopravvivenza dandosi di fare. Dapprima con lotte corpo a corpo con gli animali che avrebbe poi mangiato o salendo sugli alberi per raccogliere frutta o andando alla ricerca di bacche, foglie, piante commestibili. Mano a mano che l'essere umano si adattava all'ambiente e alla nuova condizione di essere vivente che poteva camminare su due "zampe", le mani che servivano per tenersi in equilibrio e spostarsi divennero "libere" da questi modi di essere usate e divennero flessibili e potenti strumenti, utili a realizzare attrezzi e utensili. Poco più di 2 milioni di anni fa, in tal modo, l'essere umano ha potuto dotarsi di pietre taglienti così come di frecce che facilitarono il compito nell'andare a caccia. Risale a circa 500.000 anni fa la scoperta del fuoco per riscaldarsi e a 80.000 l'uso del fuoco per cuocere il cibo. Da lì la realizzazione di altri arnesi che facilitassero la vita quotidiana, come ad esempio ciotole e pentole ricavate dalle pietre o dal ferro fuso.

Risalgono a circa 12.000 anni fa i primi reperti archeologici che testimoniano la presenza di capre vicino agli insediamenti umani, che forse venivano allevate per via della produzione di latte. A quell'epoca l'essere umano era ancora nomade. Dobbiamo aspettare ancora 4000 anni perché diventi stanziale e inizi a coltivare la terra e a produrre ogni sorta di frutta e di verdura, compresi il riso, i cereali e i legumi. Da qui in poi l'essere umano costruirà capanne e case, inizierà a lavorare la produzione della terra attraverso la macinazione, a realizzare ciotole e vasi in ceramica, a filare e a tessere. 4000 anni fa le donne e gli uomini che abitavano la terra scoprirono l'uso dei metalli, che avevano la dote di essere deformabili col calore, al contrario delle pietre. 3600 anni fa furono creati i primi utensili da cucina in bronzo, come coltelli e cucchiari. E via via così, fino a giorni nostri.

Tutto questo è per comprendere che l'essere umano è per sua natura “laborioso”, si dà da fare per rendere il suo vivere migliore, per modificare l'ambiente in modo da renderlo più consono e rispondente alle sue esigenze. Anche il procurarsi cibo è sempre avvenuto attraverso una qualche attività, come vedi, un darsi da fare, un mettersi alla ricerca e un trovare soluzioni adeguate allo scopo, un produrre oggetti e mettere in atto processi. Insomma, un bel po' di lavoro.

Perciò si può dire che il lavoro nasce spontaneamente nell'essere umano, che vi trova soddisfazione in quanto vi realizza le sue idee e si sostenta attraverso di esso, al tempo stesso.

## **Il lavoro e la Costituzione Italiana**

Pensa, il lavoro è così importante, che il primo articolo della Costituzione Italiana dice che “L'Italia è una Repubblica democratica, fondata sul lavoro”!

Nella società attuale, le persone lavorano per guadagnare il denaro utile a vivere, procurandosi il cibo, la casa, gli strumenti, alcune comodità, nonché ad allevare e dare una educazione ai figli. Nella maggior parte dei casi le persone possono lavorare anche con la soddisfazione di vedere realizzate le loro idee, i loro progetti, così come il sapere che hanno nelle proprie mani.

Non sempre è così, purtroppo, e come penso tu sappia, oggi come oggi c'è una crisi economica che ha fatto perdere il lavoro a molte persone, e questo è davvero sconvolgente e triste, se pensiamo al fatto che l'essere umano è laborioso, come abbiamo detto poco fa.

## **La rivoluzione industriale e il lavoro operaio**

Venendo alle origini della Festa dei lavoratori, esse si collocano alla fine del 1800. Infatti, all'inizio, il sistema economico era prevalentemente basato sull'agricoltura e sull'artigianato, cioè sulla produzione diretta di quel che all'essere umano serviva per vivere e sullo scambio dei prodotti tra persone. Una contadina aveva il grano e lo scambiava con un allevatore, che le dava ad esempio il latte delle sue capre. Un artigiano lavorava la creta per fare le ciotole e andava da un contadino a prendere frutta e verdura in cambio. Il lavoro era basato sulle capacità delle singole persone e non era pagato, ma vigeva il “baratto”.

È verso la fine dell'800 e i primi del '900 che i nuovi ritrovati della scienza e della tecnica permettono una lavorazione più in grande: le macchine, dotate di motori, si sostituiscono gradualmente ma incessantemente al lavoro manuale, in parte sollevando le persone da grandi fatiche fisiche. Immagina infatti contadini e contadine che dovevano zappare la terra, seminare, raccogliere frutta e verdura, mietere il grano e così via con le loro stesse mani, mentre già dal secolo

scorso si può fare tutto questo con i trattori e varie altre macchine agricole.

Inizia così la cosiddetta “rivoluzione industriale”. Si usa il termine rivoluzione per indicare che fu qualcosa di forte e determinante, che cambiò radicalmente il modo di vivere e di lavorare delle persone.

Infatti via via che venivano ideate nuove macchine, ci volevano industrie che le realizzassero e combustibili che alimentassero le macchine, e macchine per estrarre i combustibili e industrie che creassero macchine per estrarre i combustibili... In un baleno gli esseri umani iniziarono a lavorare dentro dei capannoni, le cosiddette fabbriche, e a venire pagati per il loro lavoro. All’inizio non c’erano leggi che regolavano il funzionamento del lavoro industriale e in molti casi i lavoratori passavano giornate intere nelle fabbriche e al lavoro per procurarsi il denaro per vivere.

Come puoi capire, una grande trasformazione rispetto al lavoro delle origini!

### **Le origini della festa dei lavoratori e i fatti di Chicago**

Insomma, considerati i lunghi tempi lavorativi all’interno delle fabbriche, alcuni operai alla fine dell’800, negli Stati Uniti diedero luogo al primo sciopero generale operaio, rivendicando una giornata lavorativa di 8 ore e il miglioramento delle condizioni di lavoro, in generale. A Chicago lo sciopero assunse dimensioni particolarmente grandi e ci fu una serie di scontri tra polizia e manifestanti. Il 4 maggio, durante un comizio in piazza Haymarket, improvvisamente, esplose una bomba. Non si sa bene, ancor oggi, di chi fosse la responsabilità di quel grave gesto, ma per i poliziotti locali fu abbastanza per aprire il fuoco contro gli scioperanti. Iniziò così una serie di scontri in tutto il paese, vennero arrestati centinaia di operai e in particolare otto di loro, ritenuti i coordinatori dello sciopero di Chicago, vennero processati e condannati, sebbene non ci fossero reali prove della loro colpevolezza e solo due di essi fossero presenti in piazza Haymarket al momento dell’esplosione della bomba.

Molte furono le proteste da parte delle varie organizzazioni operaie negli Stati Uniti e in Europa, sostenute da gran parte delle persone più attente al mondo del lavoro e al trattamento degli operai nelle fabbriche. I terribili avvenimenti di quelle giornate sono tutt’oggi ricordati come "l’affaire Haymarket", per dire che si era compiuta una grande ingiustizia. Tutti gli imputati sono passati alla storia come "i martiri di Chicago" o “i martiri di Haymarket”.

Gli avvenimenti verificatisi a Chicago nel mese di maggio del 1886 ebbero ripercussioni enormi in tutto il mondo tanto che, tre anni dopo, all’interno di un movimento internazionale che riuniva gli operai di molte parti del mondo, venne adottata una decisione storica: "Si indice una grande manifestazione internazionale, da tenersi a una data stabilita oggi, una volta per sempre, perché simultaneamente, in tutti i paesi e in tutte le città, in questo giorno stabilito i lavoratori presentino alle autorità le loro rivendicazioni”, come ad esempio la limitazione, per legge, della giornata lavorativa a otto ore.

### **Il 1° maggio**

In memoria degli scontri di Chicago, quella data è stata stabilita nel 1° maggio e così, in quasi tutte le nazioni del mondo, il 1° maggio si festeggiano il lavoro e i lavoratori. Si ricorda in questa giornata il valore del lavoro, la necessità che si rispettino le regole e i diritti, si commemorano le

persone che sono morte sui luoghi di lavoro e si riflette sulla necessità di predisporli in modo tale che risultino sempre più sicuri.

Spero che ora avrai compreso meglio quanto il lavoro sia importante per l'essere umano e che farai attenzione, nella tua vita da grande, a trovare il lavoro che più riesca a essere vicino al tuo modo di essere, di pensare, di dare valore alle cose e alle persone, preparandoti accuratamente e orientandoti tra molte possibili scelte.

Perché, come dice il poeta Kahlil Gibran

*Quando lavorate siete un flauto  
che nel suo cuore volge in musica  
il mormorio delle ore.*

E, sempre con le sue parole,

*Se non potete lavorare con amore,  
allora è meglio lasciare il lavoro, sedere alla porta del tempio  
e accettare elemosine da chi lavora con gioia.*

**Approfitta di questa giornata di festa per parlare un po' con i tuoi genitori. Potresti chiedere loro: che lavoro fanno? di cosa si occupano? chi sono le persone con le quali collaborano? a loro piace il lavoro che fanno? come sono arrivati a sceglierlo? Ti aiuterà a capirli meglio e a capire cosa vorrai fare tu da grande. Perciò, viva la festa dei lavoratori e buon 1° maggio a te e ai tuoi familiari!**

30 Aprile 2017

---



## Cosa c'è nel mio piatto?

Ieri pomeriggio all'università abbiamo parlato di te.

Ti chiederai come sia possibile che all'Università, che è un luogo per i grandi, ci si occupi di te, che sei un bambino o una bambina. In effetti non abbiamo parlato proprio di te, personalmente, ma di te come bambino o bambina, e del tuo diritto di godere di una sana e buona alimentazione. **Perché tu hai diritto di sapere quel che stai mangiando, hai diritto a un'educazione che ti renda consapevole delle funzioni che il cibo svolge per la tua crescita fisica e di quel che serve al tuo corpo per avere a disposizione energie mentali. Hai diritto a conoscere quanto le scelte alimentari influenzino non solo te come singolo individuo, ma l'insieme della comunità in cui vivi e dell'ambiente che ti circonda. Hai diritto a comprendere i processi economici che alla produzione, elaborazione e fornitura di cibo sono connessi.**

Ti sei mai chiesto chi ha preparato i biscotti che trovi in tavola per la tua colazione? Hai mai pensato dove “nasce” la mela che mangi per la tua merenda? E la pasta che tanto ti piace, sai come è stata prodotta? Hai idea di cosa ci sia dentro la tua merendina preferita? O nella marmellata? O nella cioccolata che ti fa leccare i baffi? Hai mai provato a immaginare quali sono i processi attraverso i quali le fettine di carne che talvolta costituiscono il piatto della sera arrivano nei negozi che le vendono e poi a casa tua? E che dire dei formaggi? Delle uova? Dei salumi? Delle verdure? Dei legumi? Che ingredienti ci sono poi nel pane e nella pizza che, sono certa, adori? **Insomma, ci sono tante cose da sapere sul cibo, tutte molto interessanti e importanti, perché il modo in cui ti alimenti ricade sulla tua salute tanto quanto su quella dell'intero pianeta.** Per tutti questi motivi ieri, con un po' di studenti e studentesse dell'università di Macerata che sono impegnati a studiare

come ragionano i bambini e le bambine, cosa possono comprendere del mondo che li circonda e come possiamo noi adulti supportare i loro ragionamenti perché crescano informati e consapevoli, abbiamo dedicato del tempo a metterci nei tuoi panni, perché ci sta a cuore il tuo sviluppo di cittadino e di abitante della terra.

**Abbiamo in mente un progetto ambizioso, che è quello di voler creare attenzione sui modi in cui vieni nutrito, non solo da parte dei tuoi familiari e della tua scuola, che già sicuramente ne hanno, ma soprattutto da parte delle persone che gestiscono ristoranti, trattorie e pizzerie, perché anche quando sei fuori casa ti possa essere garantito del cibo gradevole e stuzzicante, ma al tempo stesso sano e salutare.** C'è un gran da fare, sai, per questo progetto. Ma abbiamo dei fidati compagni di viaggio, come ad esempio il Laboratorio delle idee, un'azienda di Fabriano che sta supportando questa idea con tanto lavoro.

**Se sei incuriosito e ti va di saperne di più, anche per dare risposta alle domande che ho prima elencato, abbiamo almeno due appuntamenti in programma nei prossimi giorni.**

Saremo a Sant'Elpidio a Mare **domenica 7 maggio**, in occasione dell'evento "Sant'Elpidio a Mare in Fiore", quest'anno dedicato anche al mondo dell'infanzia. Ti aspettiamo dalle 16,30 alle 18 insieme ai nostri amici Govut, per scoprire insieme il fantastico mondo di Sensolandia, dell'alimentazione e della crescita consapevole. Poi

**domenica 21 maggio** dalle 17 alle 19 saremo a Macerata

nell'Orto dei pensatori con il nostro laboratorio "Olfattando e saporando" basato sulla degustazione e sull'esplorazione sensoriale. Ci saranno attività di gioco per te e momenti di riflessione per i tuoi familiari, per divertirsi e apprendere insieme. Se vuoi sapere di più del nostro progetto e delle nostre attività puoi farti aiutare e dare un'occhiata al link [www.edueat.com](http://www.edueat.com)



4 Maggio 2017

---



## Oggi è festa nazionale: da 71 anni l'Italia è una Repubblica

Oggi non si va a scuola, ti sei di sicuro accorto, perché è festa, una festa nazionale. Sai cosa si festeggia in questo giorno?

Forse qualcuno o qualcuna di voi ha un nonno molto vecchio o una bisnonna tanto anziana da ricordarsi come era l'Italia prima del 1946 e da chi era governata. Tu forse pensi che ci fosse, come ora, un Presidente della Repubblica. E invece no! C'era un re, il cui nome era Umberto II, figlio del re precedente, Vittorio Emanuele III.

Avrai di certo sentito dire che a quel tempo c'era stata una terribile guerra mondiale e che l'Italia aveva avuto un periodo politicamente molto complesso e duro, guidata da un dittatore di nome Benito Mussolini.

Una parte del popolo italiano aveva però sviluppato idee contrarie alla dittatura e si era ribellata sia al capo del governo sia al re che lo aveva appoggiato. Mentre la guerra, che era costata la vita a tante persone e aveva portato distruzione ovunque, stava per finire, Mussolini aveva perso il suo potere e il re lo aveva fatto arrestare. Ma ormai molti italiani nel frattempo avevano perso la fiducia anche nel re. Si tratta di un momento molto difficile della nostra storia nazionale, con l'Italia invasa dall'esercito tedesco e il re che da Roma si era rifugiato a Brindisi.

Ti racconto in breve questi avvenimenti perché sono indispensabili per comprendere come mai, di lì a breve, gli italiani si trovarono a votare per un referendum importantissimo in cui veniva a loro chiesto di decidere se continuare con la monarchia o scegliere per un cambiamento radicale, modificando l'Italia in una repubblica. Se chiedi a qualcuna delle persone più anziane che conosci, si ricordano di certo di quei tempi e ti potranno raccontare meglio di me quelle vicende.

Il referendum si tenne nei giorni 2 e 3 giugno del 1946, anche se i risultati furono resi noti dalla Corte di Cassazione il 10 giugno: 12.717.923 furono i voti dei cittadini favorevoli alla repubblica e 10.719.284 i voti dei cittadini che erano restati favorevoli alla monarchia. L'ex re Umberto II, preso atto della volontà del popolo italiano, lasciò volontariamente il paese il 13 giugno 1946, diretto nel

sud del Portogallo.

Questa votazione è passata alla storia perché da allora l'Italia non ebbe più il re come suo proprio governante, ma il Presidente della Repubblica: Alcide De Gasperi assunse le funzioni di primo capo dello Stato, anche se in modo provvisorio, per lasciare il posto nel 1948 a Luigi Einaudi, primo presidente della Repubblica eletto, in carica regolarmente con un mandato di sette anni.

Inoltre, questa votazione è stata importante perché per la prima volta in Italia anche le donne partecipavano a una consultazione politica nazionale: risultarono votanti circa 13 milioni di donne e circa 12 milioni di uomini, pari complessivamente a quasi il 90% dei cittadini che avevano diritto a partecipare al referendum con il proprio voto.

Da allora il 2 giugno è la Festa della Repubblica Italiana.

2 Giugno 2017

---



## La risposta al terrorismo: “No tinc por”, non abbiamo paura

Sembra impossibile che, mentre c'è il sole e ci possiamo godere le vacanze dalla scuola, al mare, in montagna, nel parco sotto casa, mentre il caldo suggerisce di rilassarci, di giocare con l'acqua e di fare passeggiate appena l'aria rinfresca verso sera, possano succedere cose brutte come quelle di cui certamente hai sentito parlare, dalla televisione o nei commenti che gli adulti fanno quando parlano tra di loro. Hai forse preso qualche parola qua e là, anche nelle telefonate che ha fatto chi aveva amici a Barcellona in questi giorni, per assicurarsi che stessero bene.

Hai forse sentito nominare la *rambla*, una parola che deriva dall'arabo *raml* (sabbia) e sta a indicare una strada ricavata da un corso d'acqua asciutto che è stato coperto. La rambla è la via principale di Barcellona, una zona molto caratteristica che è visitata durante tutto l'anno da moltissimi turisti, che vi passeggiano all'ombra degli alberi, ammirando la città circostante e godendo di tanti spettacoli che improvvisano ai suoi lati gli artisti di strada. Ci sono stata diverse volte a passeggiare lungo la rambla e ho il ricordo della luce, dei colori, delle tante lingue che si sentono parlare dalle persone che la percorrono, del mercato coperto a uno dei suoi lati con i profumi delle spezie e i sapori della frutta fresca.

**Quel posto che sembra fatto solo per stare bene, per godere delle cose belle e delle buone compagnie, per respirare l'aria internazionale di una città accogliente e aperta, quel bel posto ieri è stato violato da un *attentato terroristico*.**

Il termine *terrorismo* si capisce che ha a che fare con la generazione di terrore. Infatti *il terrorismo consiste in una o più azioni criminali dirette a provocare terrore nella popolazione o in gruppi di persone*. Nel 2001 l'Unione europea ha definito gli atti terroristici come atti intenzionali compiuti con il proposito di danneggiare uno Stato o un'organizzazione internazionale, di destabilizzare gravemente o distruggere le strutture politiche, costituzionali, economiche o sociali fondamentali di un Paese, di generare paura tra le persone e intimidirle.

Anche per noi adulti non è facile comprendere perché esistano persone che decidono di divenire terroristi. Ci sono ragioni storiche, religiose, politiche, sociali, economiche e geografiche che si intrecciano tra di loro in modi complessi e comunque inammissibili. L'unica cosa certa è che i terroristi, di qualsiasi provenienza e per qualsiasi motivazione, sono dei criminali. Infatti la polizia e tutte le forze dell'ordine sono al lavoro, da ieri, a Barcellona, per ripristinare la normalità e portare in prigione i responsabili dell'attacco alla rambla.

**Nella realtà, come nelle fiabe che spesso hai ascoltato raccontare dai tuoi familiari o dai tuoi insegnanti, esistono purtroppo persone cattive che commettono cose atroci e terribili, ma delle quali si può parlare e sulle quali puoi fare domande e discutere insieme alla tua famiglia.**

Nella realtà, come in quelle stesse fiabe, esistono per fortuna persone che si danno da fare per aiutare e per soccorrere, per mettere a disposizione un alloggio, un pasto, un vestito, un'automobile, persino per tradurre! Infatti ieri nella rambla c'erano tante persone di tante nazionalità diverse e quelle che sono ora in ospedale hanno necessità di comprendere quello che dicono i medici e i medici di comprendere quello che i ricoverati dicono per poterli curare; allo stesso modo c'è bisogno di interpreti per tutte le persone che possono fornire indicazioni alla polizia con le loro testimonianze e che non parlano lo spagnolo o il catalano. **Pensa che ieri in un sito internet dedicato a segnalare le necessità e a offrire assistenza per i fatti di Barcellona c'erano poco più di 60 richieste di aiuto e quasi 8000 offerte di cura e sostegno. Questo significa che le persone buone e disponibili verso gli altri sono molte di più di coloro che commettono stragi e seminano paura.**

La risposta della cittadinanza di Barcellona è stata grandiosa! Ada Colau, la sindaca di Barcellona, subito dopo l'attentato ha rivolto queste parole al mondo intero: "Barcellona è città della pace. Il terrore non ci farà smettere di essere come siamo: una città aperta al mondo, coraggiosa e solidale".

E da ieri mattina, per tutto il giorno, una grande folle si è riunita in Piazza Catalogna, da cui parte la rambla: "Non ci fate paura" dice quella gente tutta insieme. Si canta, si applaude, si portano fiori, si accendono candele, si prega. Ci si sente solidali e si grida la propria forza. Tutti uniti. Anche noi, da questa parte del mondo, diciamo ai terroristi che non fermeranno il nostro desiderio di pace e il nostro impegno per vivere in armonia tra esseri umani, nel nostro pianeta.

19 Agosto 2017



## Riflessioni e giochi per la giornata della gentilezza

Il 13 novembre si celebra in tutto il mondo la giornata della gentilezza. È stata istituita nel 1997 a Tokyo ed è arrivata nel 2000 anche in Italia.

In questa giornata la parola d'ordine è “essere gentili”. Si vede che non ce ne ricordiamo tanto spesso, se no non ci sarebbe stato bisogno di dedicare una giornata in tutto il mondo per farci attenzione!

Per comprendere bene cosa significhi la parola gentilezza dobbiamo tornare indietro fino ai tempi dell'antica Roma, dove le persone venivano identificate con un "praenomen", un “nomen” e un “cognomen”. Il praenomen corrisponde a quello che al giorno d'oggi è il nome; il nomen indicava invece l'appartenenza della famiglia a una “gens”, vale a dire a un insieme di famiglie discendenti da una stessa stirpe; il cognomen, infine, indicava la famiglia come ancora oggi si usa con il nostro cognome.

La parola gentilezza proviene proprio dal latino “gens”, vale a dire un insieme di famiglie, un clan di famiglie unite dal fatto di avere in comune uno stesso capostipite. Le persone che appartenevano alla stessa gens avevano doveri reciproci di assistenza e di difesa, potevano ereditare i possedimenti gli uni degli altri in mancanza di familiari più diretti e venivano sepolti negli stessi luoghi. Così l'essere "gentili" implicava di adottare un comportamento più fraterno rispetto a quello di norma tenuto rispetto a estranei di altre gentes, anche se magari, vista l'ampiezza di queste gentes, i gentili fra loro qualche volta non si conoscevano nemmeno.

Essere gentili, oggi, significa perciò esprimere un atteggiamento di rispetto e di cura anche quando i rapporti sono meno stretti di quelli familiari. Si tratta di assumere atteggiamenti benevoli e

genuinamente disinteressati. Questa giornata quindi ci ricorda di essere attenti a quelli che ci stanno vicino, di essere cortesi con dei piccoli gesti, di avere pazienza, di saper ascoltare, di prenderci cura degli altri.

**Oggi per celebrare la giornata della gentilezza potresti ad esempio aiutare tuo fratello a finire di preparare le cose per andare a scuola, se vedi che è in ritardo; aprire lo sportello dell'auto alla tua mamma che ha in mano la sua borsetta e una sportina con la spesa; passare la gomma per cancellare alla tua compagna di banco che si è accorta di averla lasciata a casa; portare al nonno gli occhiali che sta cercando e che non riesce a trovare; raccogliere la penna che è caduta al babbo; chiamare una tua amica al telefono per salutarla; entrare a scuola lanciando un sorriso alla bidella sul portone; fare una composizione con foglie colorate che in questi giorni sono cadute dagli alberi e portarle al maestro... Ci sono tanti modi per essere gentili!** La gentilezza fa crescere le relazioni. La gentilezza produce benessere sia in chi la pratica sia in chi la riceve. La gentilezza smorza l'aggressività e la rabbia. La gentilezza ha il potere di addolcire l'atmosfera e di rilassare le tensioni. Oggi, perciò, appena potete "praticate gentilezza a casaccio e atti di bellezza privi di senso".

Non è sempre semplice essere gentili, a volte bisogna allenarsi e per questo ci sono tanti giochi messi insieme da Luca Nardi, un esperto di attività motorie: <http://www.igiocidellagentilezza.it/>  
Oggi potresti chiedere ai tuoi insegnanti di farvi giocare al **gioco delle PAROLE (GENTILI) INCATENATE (da Giocopedia)**

**ETÀ:** dai 6 ai 10 anni

**PARTECIPANTI:** dai 10 a un massimo di 30

**AMBITO:** scuola

**AMBIENTE:** ovunque

**DURATA:** dipende anche dalla voglia di stare al gioco, comunque mezz'ora circa

**MATERIALE:** post-it, pennarelli, nastro e spillatrice

**DESCRIZIONE:** a ogni bambino/a viene consegnato un post-it e un pennarello, invitandolo/a a scrivere una parola che richiami la "gentilezza". Quando tutte/i hanno scritto la loro parola e se la sono posizionata sul petto, in cerchio, si procede alla lettura perché tutti/e conoscano cosa è stato scritto dai compagni/e. A questo punto, si fa la conta per scegliere un primo bimbo/a che rappresenterà l'inizio della "catena": il/la designato/a "declamerà" a voce alta la sua parola e chiamerà una di quelle scritte dai compagni che reputa possa collegarsi alla sua. L'amico/a lo/a raggiunge e si prendono per mano; ora, tocca al nuovo/a arrivato/a andare avanti e si procederà così fino a che la "catena mano nella mano" non sarà completa. A questo punto, la difficoltà da superare in collaborazione, è riuscire a muoversi nello spazio: aula, salone, scale, giardino, evitando che la "catena si spezzi". Il traguardo prestabilito è il giardino: una volta giunti qui, le insegnanti svolgeranno un nastro dalla cima della catena fino alla sua fine, porgendone il capo al primo bambino/a che vi si attaccherà e che sarà da esempio ai compagni che faranno altrettanto. Con la spillatrice, si appunteranno al nastro i tanti post-it dei bimbi/e così da ottenere una sorta di "festone della gentilezza". I/le bambini/e, sempre tenendo stretto il nastro, si muovono ancora in "serpentone" per arrivare al cancello della scuola e qui attaccare tutti/e insieme il loro "movimentato prodotto".

**CONOSCENZE GENTILI ALLENATE:** collaborazione, parole gentili

**PROPOSTO DA:** Classe 2°B, scuola Primaria Oltrera, I.C.Gandhi, Pontedera (Pi) Anno 2017



## I diritti dei bambini, una guida pratica per un mondo più entusiasmante

**Il 20 novembre è la giornata internazionale dei diritti dell'infanzia. Serve a ricordare che sebbene ancora in crescita, bambini e bambine sono cittadini speciali che godono di diritti a livello internazionale.**

L'Unicef ha curato una presentazione degli articoli in modo che bambini e bambine possano leggere e capire. Un versione del breve manuale illustrato si trova online e, con l'aiuto dei genitori o dell'insegnante, lo puoi scaricare per leggerlo e commentarlo in famiglia o a scuola. Ma quello di cui vorrei parlarti, è il **Manifesto dei DIRITTI NATURALI DI BIMBI E BIMBE**, che è stato scritto da una persona che si è dedicata per molto tempo a studiare quello che fa crescere bambini e bambine equilibrati e contenti di sé, quello che, insomma, permette loro di stare bene. Questo signore si chiama **Gianfranco Zavalloni** e ha pensato per voi i diritti che trovi di seguito:

### **1) IL DIRITTO ALL'OZIO, a vivere momenti di tempo non programmato dagli adulti.**

Ci pensi? Poter stare a guardare in aria per ore, seguire il volo di una farfalla che ha catturato la tua attenzione, startene disteso sul tappeto o su un prato solo a giocare con le figure che appaiono alla tua mente o a sentire il rumore del tuo cuore che batte. Un tempo tutto tuo, in cui c'è niente da fare se non oziare un po' e non dover correre dietro alla prossima cosa da realizzare, obiettivo da raggiungere, appuntamento da rispettare.

**2) IL DIRITTO A SPORCARSI, a giocare con la sabbia, la terra, l'erba, le foglie, l'acqua, i sassi, i rametti.** Che meraviglia! Ora sai che è considerato un tuo diritto mettere le mani nella sabbia e nella terra, rotolarti ogni tanto in un prato e sentire l'effetto che fa l'erba quando viene schiacciata, raccogliere conchiglie e vetrini arrotondati dal movimento delle onde del mare, mettere i piedi in acqua e... saltare dentro una pozzanghera! Splash!

**3) IL DIRITTO AGLI ODORI, a percepire il gusto degli odori, riconoscere i profumi offerti dalla natura.** Che bello camminare a naso in su dentro a un parco o in boschetto: camminando si calpestano foglie, semi e fiori e si sprigiona l'odore del muschio o della menta, del timo o dei fiori della camomilla. Il passo rallenta, il corpo si rilassa, il chiacchiericcio si spegne a poco a poco e possiamo gustare di altre sensazioni che la vita in città spesso preclude.

**4) IL DIRITTO AL DIALOGO, ad ascoltare e poter prendere la parola, interloquire e dialogare.** Questa è bella! Adesso che lo sai, quando ti diranno che devi stare zitto perché sei ancora piccolo, potrai dire che è tuo diritto dire la tua, fare domande, rispondere seguendo il tuo pensiero. Senza esagerare, eh! Che se è vero che hai diritto tu, vale anche per fratellini e sorelline, per compagni e compagne di classe, per gli amici che sono venuti a giocare con te.

**5) IL DIRITTO ALL'USO DELLE MANI, a piantare chiodi, segare e raspare legni, scartavetrare, incollare, plasmare la creta, legare corde, accendere un fuoco.** Sì lo so, ti starai chiedendo: ma davvero posso chiedere di entrare nella stanza degli attrezzi e provare a fare queste azioni? Sì, è così. E non è pericoloso? No, all'inizio gli adulti saranno la tua guida e ti mostreranno come fare, quali movimenti servono e quali accortezze si prendono per non rasparsi anche la mano, oltre al legno. E poi, se succede, ci si disinfetta, magari si soffre un momento (chiedi al nonno quante dita si è schiacciato nel piantare chiodi o alla nonna quante volte si è lievemente tagliata un dito mentre preparava il pranzo!) e via, si riprova. Sono cose che capitano, ma man mano che ci si esercita, si diventa più precisi e si evitano questi piccoli rischi.

**6) IL DIRITTO AD UN BUON INIZIO, a mangiare cibi sani fin dalla nascita, bere acqua pulita e respirare aria pura.** Quante volte lo avrai sentito dire! È che non è facile trovare posti in cui l'aria sia proprio pura pura, ma dalle nostre parti, tra mare colline e montagne, di posti belli e ancora puliti ce ne sono. Ci sono tante fonti a cui poter attingere l'acqua e basta andare dagli zii che hanno un piccolo pezzo di terra per godere della possibilità di cogliere un pomodoro e gustarselo a morsi, di prendere un frutto maturo da un albero e mangiarselo... a centimetro 0.

**7) IL DIRITTO ALLA STRADA, a giocare in piazza liberamente, a camminare per le strade.** Ahi, ahì, bambini e bambine che vivono in città spesso non possono praticare questo diritto: la piazza è un parcheggio, le strade un ingorgo di auto! Come si fa, allora? Chiediamo agli adulti di aiutarci a poter praticare questo diritto, scriviamo ai nostri amministratori locali che, come cittadini della loro città, vogliamo vederlo rispettato, mandiamo lettere al giornale perché la nostra voce arrivi là dove le decisioni possono essere prese! E se poi invece vivi in un luogo dove questo è ancora possibile, godine per tutto il tempo che puoi e da grande non dimenticarti di conservarlo per i bambini e le bambine che verranno dopo di te.

**8) IL DIRITTO AL SELVAGGIO, a costruire un rifugio-gioco nei boschetti, ad avere canneti in cui nascondersi, alberi su cui arrampicarsi.** Sono certa che molte volte hai avuto voglia di arrampicarti su un albero o di avere una di quelle belle casette che si vedono talvolta nei film, nascoste tra i rami. Sembrano cose impossibili, ti hanno detto così tante volte che è pericoloso che

non ci provi anche solo a chiedere. E invece, guarda qua, scopri che è un tuo diritto! Non rinuncierei del tutto, fossi in te! Chiedi a uno degli adulti che ti è vicino di essere presente mentre provi a dare la scalata a un albero, testando a uno a uno i rami per comprendere non solo con gli occhi, ma anche con le braccia e il corpo, se reggeranno; misurati con la distanza tra te, il tuo peso, la tua forza, la resistenza dell'albero, la sua elasticità. Non hai idea di quante cose stia facendo la tua mente per risolvere i problemi che ti si pongono di fronte, nella scalata! Ma, credimi, sono cose importanti, che non serviranno solo a trovarsi all'interno di un albero a godere del panorama, del fruscio del vento, dell'odore delle foglie e della corteccia, della soddisfazione di avercela fatta, che già di per sé sono dei gran bei risultati.

**9) IL DIRITTO AL SILENZIO, ad ascoltare il soffio del vento, il canto degli uccelli, il gorgogliare dell'acqua.** Tu forse ancora non sai quanto possa essere bello ogni tanto gustare del silenzio, così come della parola o degli odori. È una sensazione meravigliosa lasciare le orecchie libere dagli stimoli della tv accesa, della musica costante, del chiacchiericcio che non finisce mai. Dovremmo ogni tanto spegnere tutte le fonti di disturbo fino a poter ascoltare il proprio respiro e cogliere le pulsazioni del nostro cuore, che ci tiene in vita, sentire la lumaca che striscia sul prato in cui siamo stesi, ascoltare le mandibole del bruco che mastica un filino di erba standoci sopra come un equilibrista, percepire una ghianda che è caduta da una quercia o aspettarsi la prossima onda sintonizzandoci sul ritmo del mare.

**10) IL DIRITTO ALLE SFUMATURE, a vedere il sorgere del sole e il suo tramonto, ad ammirare, nella notte, la luna e le stelle.** Lo so, non è semplice, perché i ritmi delle giornate lavorative ci costringono spesso ad andare tutti di fretta, ma durante il periodo delle vacanze o nei fine settimana, perché non provare ad alzarsi la mattina presto tutti insieme e ancora con il sonno negli occhi tenersi stretti l'un l'altro di fronte alla finestra e salutare il sole che sembra spuntare dalle onde del mare, verso est? O, una volta che si è fatto tardi la sera, prima di andare a letto, mettersi addosso qualcosa per coprirsi e augurarsi una buona notte sul terrazzo di casa, cercando le stelle nel cielo? Ma anche, tornando verso sera in macchina verso casa, dopo che si è andati in piscina o a ginnastica o a lezione di inglese, perché non chiedere ai genitori che sono alla guida di fermarsi in un posto sicuro per ammirare le sfumature del tramonto rosso fiammeggiante e le nubi che sembrano fatte di panna, senza aspettare il giorno di festa?

Insomma: che ci vuole a vivere un po' meglio? Pochi istanti, qualche accortezza in più, molta bellezza da ammirare, la relazione tra persone che si scalda e la natura che ci fa sentire più vicini... **Rispettare i diritti naturali della bambine e dei bambini farebbe bene a tutti, proprio a tutti, e innalzerebbe immediatamente la qualità delle interazioni nella famiglia e nella scuola, oltre che il livello dell'attenzione sulla cura dell'ambiente.** E se per caso, nel leggere quel che ho scritto riportando il pensiero di Gianfranco Zavalloni, che di educazione se ne intendeva, qualche adulto abbia da obiettare: "Ma no! Ma è pericoloso! Non lo permetterei mai a mio figlio o a mia figlia! A scuola non si può, chi li sente poi i genitori?" **Io inviterei a riconnettersi per un attimo alla propria infanzia, ai desideri di quei tempi e alle scorribande nella natura che a noi sono state permesse.** Se, come immagino, il contatto con quelle prime esperienze risveglierà ricordi vividi e indimenticabili, di una bellezza e freschezza assolute, non solo dovrà cambiare presto idea, ma impegnarsi perché molti altri la cambino e il mondo diventi un luogo più entusiasmante e vivibile per tutti, non solo per i propri figli e i propri alunni.



## **Caro Babbo Natale, invece dei giocattoli portami un po' di gioco**

Ti vedo al supermercato, intento ad ascoltare una lunga spiegazione del perché “no, mi dispiace, forse domani, ma stasera no, non si può prendere questo o quello, perché hai il mal di pancia, perché sei stato dal dentista, perché c'è il glutine, perché c'è l'olio di palma, perché i bambini dall'altra parte del mondo non ce l'hanno, perché la mamma/il babbo/la nonna/il nonno/lo zio/la tata non vuole, perché lo hai avuto ieri, perché solo i giorni dispari o solo i giorni pari...”.

Ti osservo, con i tuoi occhioni spalancati a cercare di capire quale logica supporta il pensiero dei grandi, che oggi sì e domani no, babbo sì e nonna no, che cosa sia poi questo olio di palma e perché il glutine possa fare male, e come sarà il mondo dall'altra parte. A proposito, dove sarà l'altra parte? Sotto a i nostri piedi, dietro alle nostre spalle, sopra alle nostre teste? E poi come ci si arriva? E chissà se dall'altra parte oggi è un giorno di quelli pari o di quelli dispari...

Approdati a casa, dopo una lunga giornata di qua e di là, trotterelli verso la tua stanza e prendi la palla. Guardi desideroso il babbo che si è messo le pantofole e che ti dice, in rapida sequenza: “ora attacco questo quadro, apparecchio la tavola, porto i rifiuti di sotto, telefono alla nonna, rispondo a qualche email, poi, promesso, giochiamo un po' prima di andare a letto”. Allora, speranzoso, vai verso la mamma, in cerca di una compagna di giochi, ma lei ha inforcato il grembiule: “adesso ti preparo la pappa, vai a lavarti le mani, non toccare che scotta, aspetta che torni il babbo, intanto mando la lavatrice, ti accendo la TV”.

Ora sei in piedi, in mezzo alla stanza, la palla ancora in mano e la delusione che si fa strada dentro di te, appena un po' distratto dalla pubblicità e poi da un cartone. Passa qualche minuto, sei ancora lì con la palla in mano, la delusione non ha fatto in tempo a prendere piede, perché le immagini ti

hanno catturato e sei come in una sorta di trance. Senti i rumori dei piatti in cucina, la porta di casa che si apre e si chiude, un telefono squilla, qualcuno parla. Sei ancora lì, quasi addormentato ma ancora in piedi, quando ti senti chiamare per la cena.

Il torpore ti ha un po' inchiodato davanti alla TV e vorresti anche capire come finisce la storia che racconta il cartone, ma la chiamata si fa più imperiosa e poco dopo sei seduto a tavola, non sai bene come ci sei arrivato, forse volando trasportato dalle braccia del babbo. Allora pensi che forse è arrivato il momento buono: disegni ghirigori col cucchiaino nel piatto della minestrina, ma nessuno sembra apprezzare la tua opera d'arte e ti dicono di sbrigarti, che poi si fredda e diventa cattiva. Ci riprovi, tirando mollichine di pane sui piatti della mamma e del babbo, ma ti dicono di non sporcare, di non dare fastidio, di non sprecare il pane, di smetterla, di pensare a mangiare, di muoverti che è tardi.

Sono sicura che la mamma e il babbo fanno tutto questo con le migliori intenzioni, come curare la tua salute, condividere i motivi delle loro scelte, farti capire le loro ragioni, rendere pulito e igienico l'ambiente in cui vivi, insegnarti le buone maniere, farti mangiare le cose migliori, far sì che tu possa andare a letto presto, che la mattina bisogna alzarsi di buon'ora. Sono sicura che arrivano a casa un po' stanchi della loro giornata lavorativa, per i tanti problemi risolti e ancora da risolvere, per la fretta che caratterizza la vita dei grandi. Ma tu che c'entri, tu sei un bambino o una bambina, e vorresti solo un po' di attenzione giocosa.

**Ecco, forse i grandi, un po' presi da tante questioni, si sono dimenticati che sei un bambino o una bambina, che non puoi condividere scelte e comprendere cose da grandi, che al di là della pulizia e del cibo e delle buone maniere tu vorresti poter giocare con loro. Perché il gioco è il tuo più grande impegno e giocare ti fa stare così bene! Solo semplicemente tirare una palla e vedere che la ricevono e te la rilanciano. È così distensivo e si potrebbe andare avanti per ore! Basterebbe nascondersi dietro a un cuscino e ricomparire, a turno, per riprendere le fila della giornata insieme e fare una pausa di interazioni leggere e divertenti, prima di mettere in fila le cose per la cena e l'ora della nanna. Sarebbe fantastico rientrare in casa facendo gli indiani su per le scale, ululando e saltellando tutti insieme, e ridendo come i matti. Sarebbe gustosissimo rotolarsi per qualche minuto sul tappeto, come fanno gli ippopotami nel fango, per sentire la familiarità del contatto e rassicurarsi sul desiderio di presenza. La cena assumerebbe un altro tono se anche mamma e papà accettassero la sfida dei ghirigori da disegnare nel piatto e se, quando hai lanciato le mollichine, parassero il tiro come un vero portiere, fingendo una mossa strategica. Sai che risate! Ci si avvierebbe più allegramente a concludere la giornata facendo il trenino che gira nelle stanze della casa e a ogni fermata raccoglie un giocattolo sparso per terra per riportarlo alla sua destinazione. E persino lavarsi i denti (che fastidio!) potrebbe diventare un momento divertente se ci si mettesse per un attimo a provare a fare le bolle con il dentifricio.**

**Ecco perché ti consiglio di scrivere nella letterina a Babbo Natale che, quest'anno, non desideri farti portare giocattoli, ma piuttosto di chiedere qualche ora di gioco insieme alla mamma e al babbo. Sono certa che farebbe bene anche a loro due e che Babbo Natale sarà così d'accordo che proverà di sicuro a convincerli.**

Auguri! E, quando vuoi, fammi sapere com'è andata!



## L'anno che vorrei per te

Ormai lo sai che spesso dedico un pensiero ai bambini e alle bambine. Un po' perché questo è il mio lavoro, un po' perché ci tengo a che la cultura in cui vivete e siete educati, risponda alle vostre importantissime esigenze.

Ecco perché non potevo mancare questo appuntamento, all'inizio di un nuovo anno! Si sa, le cose non cambiano solo perché cambiano le cifre che indicano il tempo in cui viviamo, ma nell'anno che finisce e in quello che inizia noi esseri umani sperimentiamo una sorta di rito di passaggio, cioè un tempo ritualizzato e fatto di gesti tradizionali, come fare il brindisi e mangiare la lenticchia a mezzanotte. Non è un caso che tutte le popolazioni sulla terra festeggiano questo momento. È come se volessimo lasciar andare quel che non ci serve più, lasciandolo nell'anno che finisce, aprendoci al nuovo che arriva e che sentiamo più funzionale, più utile, più adatto, più necessario a far continuare la nostra crescita. Ecco perché voglio dedicare qualche minuto di riflessione a quelle cose e a quei concetti che possano rappresentare una novità funzionale, utile, adatta o necessaria a far continuare la nostra e vostra crescita. **Ho scelto dieci parole che inserirò, commentandole, in ordine alfabetico.**

**Accoglienza:** accogliere non significa solo fare spazio nelle nostre vite ad altre persone, che pure è una cosa bella e importante! Oggi penso all'accoglienza di noi stessi come persone, con le nostre caratteristiche distintive, che siano una piccola gobba sul naso o un dito storto, gli occhi tirati a mandorla o la pelle scura. Noi grandi non siamo dei grandi esempi di accoglienza di noi stessi, ad esempio quando diventiamo un po' vecchi e vorremmo non avere le rughe o le macchie sulla pelle, e per questo facciamo trattamenti e operazioni che mascherano le nostre caratteristiche. Accoglienza di sé è prendersi con i propri punti di forza (il carattere? La bellezza fisica? La forza muscolare? L'acuità dell'ingegno? L'altezza della voce?) che ci rendono unici e speciali, accettando allo stesso

modo di avere dei punti di debolezza (la vigliaccheria? un difetto del corpo? La debilitazione fisica? La lentezza del pensiero? La stonatura nel canto?) che pure fanno parte del nostro modo tutto particolare di essere al mondo.

**Ascolto:** lo so, è difficile! Prima che la mamma finisca di parlare ti sembra di sapere già cosa sta per dirti e quindi smetti di ascoltarla, completando nella tua mente con quel che tu pensi sia il suo pensiero. Il fratellino poi, inizia a dire una cosa e ci mette così tanto tempo che nel mentre ti sei distratta seguendo i tuoi pensieri, e ora non sai più di che cosa ti stava parlando. L'ascolto è l'arte di soffermarsi sulle parole che un altro ci dona, tenendo a bada i nostri pensieri e le reazioni che abbiamo mentre ascoltiamo. È avere la pazienza e anche la tenacia di arrivare fino in fondo allo scambio di parole, ponendo un freno a quel che vorremmo dire noi, a quel che vorremmo fare noi, a quel che a noi sembra una buona soluzione. Il bello dell'ascolto è la conoscenza dell'altro e la scoperta di tante cose che a noi non verrebbero mai in mente!

**Consapevolezza:** sembra una parola grossa per un bambino come te, ma non temere, ci sono consapevolezze diverse a seconda dell'età che viviamo. Nel tuo caso consapevolezza di quel che provi dentro di te, ad esempio: sei triste? Sei arrabbiato? Sei stanca? Sei annoiato? Hai fame o forse sonno? Insomma, cosa capita al tuo interno, sia in termini di consapevolezza dello stato del corpo che di consapevolezza dello stato emotivo? Fai una piccola prova subito e mettiti a pensare: sto comoda in questa posizione? Sono sudato o sento freddo? Come stanno i miei piedi dentro alle scarpe? E la mia pancia è piena? O addirittura è troppo piena? Sapere come sta il nostro corpo ci aiuta a rispondere alle sue esigenze (togliere un maglione di troppo, cambiare le scarpe umide, mangiare un pochino o aspettare il pranzo senza fare la merenda). Sapere che emozioni proviamo ci aiuta a capire come ci rappresentiamo le cose, gli altri e gli eventi e a tenerne conto nell'individuare i modi più sostenibili per stare al mondo. Conoscere il nostro mondo interno è di sostegno a poter comunicare e a rendere le relazioni più autentiche: “Adesso non ho voglia di giocare, mi sento un po' triste”, “Che bello, sono proprio felice per te!”, “Maestra, sono stanco di fare questo esercizio, potrei cambiare attività?”, “A volte sono proprio gelosa, quando parlate solo tra di voi!”, “Che invidia quell'atleta che sa fare tutti quei salti!”

**Corpo:** cosa c'è di meglio di una corsa, di poter saltare, di fare le capriole, di strisciare per terra, di arrampicarsi su un albero, di sguazzare nell'acqua, di dimenarsi al ritmo di una musica? Sempre meno ti diamo la possibilità di usare il corpo e tutte le sue innumerevoli possibilità, facendoti vivere in spazi stretti e poco adatti alla tua fisicità. L'organizzazione dei luoghi è per lo più fatta a misura degli adulti che lavorano e spesso non tiene conto di altri momenti della vita, come quello che stai vivendo tu ora, da bambino o da bambina, o che stanno vivendo persone anziane come ad esempio i nonni. Potremmo però riprendere l'attenzione sulla costruzione delle città e sulla edificazione dei territori, facendo sì che ti siano assicurati dalla comunità luoghi destinati a un uso libero e incondizionato del tuo corpo e della tua motricità, per garantirti l'opportunità di conoscerti e di conoscere il mondo attraverso l'esercizio di tutti i sensi.

**Inclusione:** la parola inclusione si usa per intendere qualcosa che viene messo all'interno di una serie o di un insieme, per questo indica vicinanza e relazione. Anche in questo caso avrai sentito questa parola tante volte, ad esempio a scuola, quando ci sono attività che aiutano bambini e bambine che provengono da mondi lontani dal nostro e spesso non parlano la nostra lingua a fare le cose insieme, a conoscere e scambiarsi le proprie usanze e abitudini. Ci sono progetti finalizzati a includere i bambini e le bambine che hanno delle disabilità o delle malattie che rendono la loro vita un po' complicata, perché sperimentino la possibilità di divertirsi e di apprendere insieme. Spesso

non dipende da loro la difficoltà di partecipare a pieno titolo, ma dal contesto in cui vivono: scale che non consentono di essere percorse agevolmente da bambini e bambine che non hanno l'uso delle gambe, banchi stretti e aule affollate che non permettono il movimento di bambini e bambine che non riescono a stare seduti per troppo tempo, cartelli di indicazione e segnali scritti solo nella nostra lingua. E così via. Includere dunque significa far sì che tutti e tutte si possa partecipare, senza dover colmare con il proprio sforzo le lacune dell'ambiente in cui viviamo. Includere significa avere uno sguardo attento alle esigenze di tutti e apprendere a trovare le armonie per poter abitare insieme questo mondo.

**Gioco:** sono sicura che questa parola ti piacerà più delle altre, perché giocare è una gran bella cosa, solo che noi adulti ce ne siamo un po' dimenticati. E allora eccoci a dirti: "smettila di giocare, adesso fai il serio!" o "qui non stiamo mica giocando!" o anche "adesso sei grande, dovresti abbandonare i giochi dei bambini!" Ciononostante il gioco è una cosa molto seria e sostiene la crescita come un motore potentissimo, perché per sua natura è piacevole e fa divertire. Mentre giochi la tua mente è impegnata a risolvere problemi, a trovare accordi, a inventare soluzioni, a sperimentare ruoli, a esercitarsi nell'essere diversi personaggi, a scovare strategie, a fare conti, a pianificare azioni, a prevedere reazioni, ad allearsi, a contrastarsi, a tenere a memoria... e molto altro ancora! L'avresti mai detto? Quindi mi raccomando, che non manchino ore di gioco nella tua giornata e, quando possibile, ricordati di invitare a giocare con te i genitori, i nonni e tutti i familiari adulti. Giocare insieme farà bene anche a loro.

**Natura:** vivere col sole in fronte, sentire su di sé l'aria di montagna, ascoltare l'allegria dello scorrere di un ruscello d'acqua, godere di una fioritura, rallegra il cuore e costa niente. Lo si sa da tempo. Lo sappiamo tutti, perché se vogliamo andare in vacanza o avere un po' di tempo rilassante, di certo non ci buttiamo nel traffico, non facciamo un giro in metropolitana, non andiamo a visitare una industria dietro casa o a chiuderci in una stanza senza finestre di un anonimo condominio di periferia. Per star bene abbiamo bisogno di orizzonti aperti, di spazi ampi, di bellezza, di colori, di aria e sentori di muschio ed erba, di vette, di mari, di alberi e piante.... Insomma, stiamo bene se ci immergiamo nella natura e in tutto quanto essa permette. Dovremmo approfittare un po' di più della natura e dei suoi benefici, tanto più che nella nostra Regione abbiamo proprio di tutto, montagne, pianure, mare, fiumi, laghi e colline.

**Storie:** di certo la sera avrai qualcuno che ti legge una storia, prima di dormire. Si sa, le storie fanno bene alla nostra mente perché rappresentano le varie difficoltà che un essere umano può trovarsi ad affrontare durante la sua esistenza e altrettante soluzioni che sono praticabili. Le storie nascono da un problema e finiscono sempre con una via d'uscita. Per questo sono curative, perché ci aiutano a sistemare in modo silenzioso e fantastico, quel che nella realtà sarebbe spesso difficile da fronteggiare. Comunque, non ci facciamo caso, ma viviamo continuamente immersi nelle storie e tutte hanno gli stessi poteri benefici di quelle che ascolti alla sera dalla voce dei tuoi familiari. C'è la storia che racconta il bisnonno o il nonno, magari ripetendola tante volte, di quando faceva la guerra in Africa, tantissimo tempo fa, e si era messo seduto su quella che sembrava una roccia, per poi scoprire che era una tartaruga da cui aveva rischiato di cadere appena si era mossa. C'è la storia della zia, che narra dei giochi che facevano da bambini sull'aia, quando si raccoglieva il grano ancora a mano e i contadini si radunavano dopo il lavoro, per festeggiare il raccolto. C'è la storia della mamma che ti descrive il giorno in cui sei nata, di come avevano aspettato ad andare in ospedale insieme al babbo e perciò avevi rischiato di nascere nella macchina. C'è la storia di tuo fratello grande, di quella volta che non era andato a scuola all'insaputa dei vostri genitori, ed era stato scoperto mentre si nascondeva all'interno di un bar, da una vicina di passaggio. C'è la storia

della maestra, che racconta di quando andava a scuola lei, e nei primi giorni di scuola si passavano ore e ore a disegnare aste e a copiare letterine. C'è la storia che racconta l'amica della tua mamma quando si incontrano al supermercato, di quella tale ricetta e del pranzo squisito, delle vacanze appena terminate in un posto bellissimo. Insomma, lo avrai capito, le storie sono il terreno in cui la nostra mente cresce e si sviluppa. Ne produciamo tantissime ogni giorno e ne riceviamo altrettante. Attraverso le storie conosciamo le persone, i loro ambienti, le vicissitudini della vita, i momenti bui e i modi con i quali abbiamo continuato a sorridere.

**Tempo:** non hai ancora aperto gli occhi di prima mattina ed è già tutto un corri corri! Bisogna sbrigarsi a lavarsi, vestirsi, pettinarsi, fare colazione, prendere la merenda, infilare la cartella, salire in macchina. Talvolta, sono sicura, arrivi a scuola e non sai come è successo, tanta è la fretta con cui tutto ciò si realizza. E alla fretta si accompagna la frenesia dei gesti, le arrabbiate per gli errori, l'impazienza per le sperimentazioni di cui invece avresti bisogno. Mannaggia, per crescere ti serve il tempo di pensare, il tempo di provare, il tempo di sbagliare e riprovare, il tempo di fantasticare, il tempo di renderti conto. Non è facile e i familiari sono spesso presi dai ritmi del lavoro, che non sono pensati di certo per i bambini e le bambine. Comunque, in questo nuovo anno, che è del tutto nuovo smagliante, prova a chiedere ogni tanto un po' di tempo lento, magari nei giorni di festa o durante le vacanze.

**Umore:** sai quante situazioni, che poi degenerano in liti e discussioni senza fine, potrebbero concludersi con una bella battuta di spirito che allenta tutte le tensioni? Lo hai mai sperimentato? Saper fare battute al momento giusto è una bella competenza che tiene insieme la capacità di usare in modo articolato il linguaggio, da una parte, e di rendersi conto della situazione delle persone coinvolte, dall'altra. Coniugare questi due versanti dell'atto del comunicare non è sempre facile, ma vale la pena ogni tanto prendere meno sul serio alcune questioni e assestare una bella battuta di spirito, che libera dall'agitazione. I grandi dovrebbero ogni tanto essere in grado di trattare argomenti con maggiore leggerezza, perché i bambini non andrebbero troppo appesantiti con infinite spiegazioni, utili di sicuro agli adulti, ma spesso incomprensibili quando si è piccini. Con questo ho terminato e rinnovo gli auguri di un anno che sia buono per la tua crescita, garantito dalla tua famiglia e dalle persone che governano la tua città: un anno a misura di bambino e di bambina.

1 Gennaio 2018



## Per te che ami giocare in solitudine

So che ti sarai sentito spingere per le spalle dalla mamma o dal babbo verso i bambini che vanno su e giù sullo scivolo al parco giochi, mentre a te sarebbe piaciuto restare a fare castelli di sabbia (o magari castelli in aria!), solo con i tuoi pensieri, a sentire il sole e l'aria nei capelli.

So che hai sentito il commento della tua insegnante, che dice ai tuoi genitori, con il viso un po' preoccupato, che ha notato che spesso non ti piace unirti al gruppo degli altri tuoi coetanei, che invece sembrano essere felici di stare tutti insieme. L'insegnante teme che tu sia un bambino o una bambina privo di abilità sociali, che tu ne soffra, perché ti senti incapace. O peggio ancora, perché non vuoi stare con i compagni e le compagne di scuola per cui loro, alla fine, non vogliono più stare con te e non ti chiamano spesso a giocare con loro, durante l'intervallo.

Tu vorresti dire ai grandi di non preoccuparsi, perché in realtà è che tu ogni tanto stai proprio bene per conto tuo. E non è perché non sai come fare a entrare nel giro dei turni del salire e scendere dallo scivolo o perché rifiuti la compagnia degli altri. Il fatto è che ci sono momenti in cui senti proprio il bisogno di stare per conto tuo con i tuoi pensieri, con le tue fantasie, con le tue immagini nella mente, così vivide che il pescecane diventa concreto e il coniglio parlante potrebbe da un momento all'altro saltare dalla tua fantasia al mondo reale, sorprendendo tutti. Di tanto in tanto hai bisogno di pensare a quel che ti piace o ti preoccupa o ti dà pensiero, perché anche i bambini e le bambine hanno gusti, preoccupazioni e pensieri. Ogni tanto hai bisogno di una pausa dall'impegno a interagire con gli altri, che comunque significa ascoltarli invece che ascoltarsi, comprenderli invece che comprendersi, sintonizzarsi verso l'esterno invece di restare centrati su di sé, cosa altrettanto importante.

E per ascoltare se stessi, per comprendersi, per restare centrati su di sé lo sai che è necessaria una grande competenza emotiva? Lo hanno affermato due docenti di psicologia dell'Università di

Parma, che sono venute a raccontarci le loro ricerche qualche giorno fa a Macerata. I loro nomi sono Ada Cigala e Paola Corsano\*\*. Queste due esperte nel campo dello sviluppo dei bambini e delle bambine si sono soffermate proprio su quelli che amano stare da soli, cercando di comprendere se siano persone a cui manca qualche caratteristica importante per poter socializzare o, viceversa, siano persone così altamente competenti da avere una particolare capacità di sostare nella propria solitudine senza avvertirne il peso, ma solo gli aspetti migliori.

**Quindi se sei uno di quei bambini o una di quelle bambine, sappi che stare da soli costituisce un bisogno fondamentale per l'essere umano tanto quanto stare in compagnia degli altri.** Darsi un tempo per sé è importantissimo per la crescita equilibrata, richiede capacità di autoregolazione e di comprensione dei propri stati d'animo. Infatti i bambini e le bambine che amano stare da soli hanno la capacità di capire quando è il momento di distaccarsi dalle attività e dai giochi che si fanno in gruppo, per prendersi cura di sé in uno spazio privato. Sanno anche comprendere quando sono tristi o arrabbiati, per cui in quei momenti si appartano alla ricerca del silenzio o per evitare di sfogarsi sugli altri senza motivo. Insomma, tutt'altro che manchevoli di capacità, piuttosto sono molto competenti.

Sono sicura che qualcuno o qualcuna di voi si riconoscerà in questa descrizione. Allora, se finora non vi siete sentiti capiti, avete ragione. Raccontate quel che ho condiviso ai genitori, agli insegnanti, agli educatori e ad altri bambini e bambine che vi sembra amino stare da soli. È importante diffondere una cultura che ci permetta di essere riconosciuti nelle nostre caratteristiche e dimensioni.

\*\* P. Corsano, A. Cigala, *So-stare in solitudine*, McGraw-Hill 2004

6 Aprile 2018



***Paola Nicolini***

*Psicologa dello sviluppo e dell'educazione*

- Università di Macerata -