

dire
fare
amare
La scuola degli affetti



COSTRUIRE
comunità gentili.
Il valore delle relazioni





Progetto editoriale realizzato nell'ambito della campagna “Dire Fare Amare”

Copyright Coop Italia Soc. Cooperativa

da Iniziative Speciali di Giunti Editore S.p.A. in collaborazione con

Unicoop Firenze sc e International Kindness Movement

Consulenza e supervisione sui contenuti: **Unicoop Firenze sc,**

Daniel Lumera e Felicia Cigorescu, Mèta Società Cooperativa Sociale Onlus

Testi: Beniamino Sidoti

Testi dei box di approfondimento: Daniel Lumera e Felicia Cigorescu per Unicoop Firenze sc

Illustrazioni: Lorenzo Fornaciari

Progetto grafico e impaginazione: Lisa Amerighi

Editing e redazione: Barbara Gentile

© 2026 Giunti Editore S.p.A., Firenze - Milano

Prima edizione: febbraio 2026

www.coop.it/dire-fare-amare

www.cittadinanzaconsapevole.it

www.giunti.it

www.danielumera.com



Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente da fonti gestite in maniera responsabile.



Stampato da Lito Terrazzi S.r.l.

Introduzione

Una collaborazione forte tra soggetti impegnati ogni giorno sui temi educativi ha dato vita a un prodotto editoriale inedito da portare nelle scuole e da affidare agli insegnanti. È attraverso la comunità scolastica che vogliamo allargare il cerchio delle **comunità gentili**: luoghi in cui le relazioni diventano competenze condivise e i giovani crescono come semi di futuro. La scienza mostra che la gentilezza attiva circuiti biologici che rafforzano fiducia, cooperazione e senso di appartenenza. Diffondere strumenti agili e originali per coltivare relazioni gentili significa rigenerare il clima scolastico e, attraverso gli studenti, sensibilizzare anche le famiglie, le comunità e la società. Perché la gentilezza è una **competenza trasformativa**, capace di cambiare il nostro modo di vivere insieme.

Come funziona questa guida

Questa guida raccoglie una **serie di attività** da fare in classe in piccoli gruppi o fuori della scuola, per ragionare insieme sul potere della gentilezza. Ogni attività è individuabile per **durata, tipo e materiali necessari**. I tre campi permettono, infatti, di scegliere quelle più adatte al proprio contesto. Al termine di ognuna sono suggerite anche piccole azioni o domande per aiutare a consolidare i contenuti appresi o le scoperte fatte nel corso dell'attività.

PRIMA AREA

gentili con se stessi

In questa area esploriamo le dimensioni e i benefici del volersi bene, in particolare dell'**essere gentili con noi stessi**. Durante l'adolescenza, mentre il corpo cambia, possiamo avere più difficoltà ad ascoltarci, a capirci, a riconoscerci per ciò che siamo.

Coltivare la gentilezza in noi stessi

La gentilezza nasce anzitutto da dentro, da una *predisposizione interiore*: per essere gentili dobbiamo essere pronti a incontrare l'altro e quindi anche a riconoscere in noi stessi gli stati d'animo che possono impedirci l'incontro.

*attività 1 • Ascolto, attenzione, silenzio

Durata: 30 minuti • **Tipo di attività:** attività fisica • **Cosa serve:** uno spazio tranquillo

- * Disponiamo le sedie in cerchio o sediamoci per terra.
- * Facciamo silenzio e chiudiamo gli occhi.
- * Se la concentrazione tarda ad arrivare, dividiamoci in coppie, sedendoci schiena contro schiena.
- * Il silenzio si *costruisce*: non è mancanza di rumore, ma attenzione attiva, e richiede complicità e fiducia. Il silenzio è un'altra faccia dell'ascolto.
- * Concentriamoci su ciò che sta fuori di noi: cosa sentiamo? Come sta la persona cui ci stiamo appoggiando? Come la *sentiamo*? Come stanno le altre persone nella stanza?
- * Cosa ci infastidisce? Cosa invece ci sostiene e ci aiuta?
- * Come ci sosteniamo, nelle cose che facciamo, dentro di noi, l'uno con l'altro, l'uno col gruppo?

Gentilezza, gratitudine, perdono, felicità

La gentilezza ci fa stare meglio: non solo come collettività, ma anche come singoli. Provare gratitudine per qualcuno, ancor più che sentire la gratitudine degli altri, è infatti una delle sensazioni più positive che possiamo vivere.

*attività 2 • Una lista di gratitudini

Durata: 20 minuti • **Tipo di attività:** attività di scrittura • **Cosa serve:** carta e penna

Questa attività serve a creare una connessione con il proprio mondo. È contemporaneamente intima e pubblica, un equilibrio prezioso.

- * Ciò che siamo dipende ogni giorno dagli altri, nel bene e nel male.
- * Concentriamoci singolarmente su qualcosa per cui siamo grati a qualcun altro.
- * Scriviamola su un biglietto, in forma anonima, pensando a qualcuno che non è presente durante l'attività. Non si deve capire a chi ci stiamo riferendo.
- * Su un altro biglietto, sempre in forma anonima, buttiamo giù una lista di cose per cui siamo grati a qualcuno che invece è presente. Ancora una volta, non si deve capire a chi ci stiamo riferendo.
- * Mischiamo i biglietti e leggiamoli insieme.

Per questa attività bisogna mettere da parte il sarcasmo e gli screzi: troppi grazie, dal vivo o sui social, sono ironici e non fanno bene.

*attività 3 • Provare a perdonare

Durata: 30 minuti • **Tipo di attività:** attività teatrale (e di racconto) • **Cosa serve:** uno spazio in cui muoversi; carta e penna

- * Tante volte, nella testa, immaginiamo di vendicarci di qualcosa.
- * Proviamo invece a immaginare di perdonare.
- * Come vorremmo essere perdonati? Facciamo vedere agli altri come pensiamo debba essere un "buon perdono".
- * Scriviamo su un foglietto anonimo un perdono che vorremmo mettere in atto.
- * Tutti pescano poi un foglietto e chi vuole mette in scena quel perdono.

Ottimismo: se il bicchiere non è mezzo pieno, cambia bicchiere

Un altro dei superpoteri della gentilezza è l'**ottimismo**: è un modo per essere gentili con noi stessi, perché proviamo a vedere il lato positivo di una situazione o cosa potrebbe andare bene, perché regaliamo a noi stessi un futuro fatto di positività.

*attività 4 • I bicchieri dell'ottimismo

Durata: 1 ora • **Tipo di attività:** attività espressiva • **Cosa serve:** carta e colori per disegnare (o altri materiali creativi); 2 bicchieri di carta di dimensioni diverse

Di solito l'ottimista è quello che "vede il bicchiere mezzo pieno". L'ottimismo, come la gentilezza, non è però un dono, ma un atteggiamento con cui *attivamente* cambiamo il modo di vedere il mondo.

- * Prendiamo il bicchiere più grande e riempiamolo per metà d'acqua. Chiediamo ai partecipanti cosa vedono.
- * Ci sarà chi propende per un bicchiere mezzo pieno, chi per un bicchiere mezzo vuoto e chi farà lo spiritoso.
- * Prendiamo il secondo bicchiere (più piccolo) e riempiamolo d'acqua. Adesso abbiamo un bicchiere pieno. Vale meno perché è più piccolo? No, perché contiene la stessa quantità dell'altro bicchiere.
- * Adesso prendiamo un foglio e disegniamo due cornici: una grande e una piccola.
- * Disegniamo qualcosa nella prima, di astratto o di concreto, quello che vogliamo.
- * Copiamo nella seconda cornice quello che c'era nella prima.
- * Come cambia la nostra percezione delle cose?

educare alle relazioni

Gentilezza e cervello in adolescenza

La gentilezza stabilizza le emozioni, riduce l'impulsività e favorisce relazioni cooperative. Negli adolescenti sostiene l'equilibrio tra reattività emotiva e capacità di riflessione, migliorando sicurezza emotiva e qualità della vita scolastica.

Fonti complete: Blakemore S-J., *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*, Doubleday, 2018; Durlak J. A., Weissberg, R. P. et al., «The impact of enhancing students' social and emotional learning», in *Child Development*, 2011, 82(1), pp. 405-432.

SECONDA AREA

gentili con gli altri

In questa area passiamo invece alla dimensione relazionale: la gentilezza come **misura del vivere sociale**, che ci aiuta a costruire comunicazioni basate su ascolto e risposte.

Non conta solo quello che diciamo, ma anche ciò che viene capito e ciò che passa attraverso le emozioni: la gentilezza è in questo senso una “danza” che si fa con gli altri.

La comunicazione gentile e rispettosa

Il filosofo Herbert Paul Grice riassume in quattro massime gli elementi essenziali per una conversazione efficace.

Massima della quantità: non dare né troppe informazioni né troppo poche.

Massima della qualità: non riferire cose di cui non si è certi.

Massima della relazione: essere attinenti a ciò di cui si parla.

Massima del modo: evitare le ambiguità e cercare di essere chiari.

Senza darle per scontate, aggiungiamone una quinta: **il rispetto**. Parliamo per imparare, per farci capire, non per vincere; il nostro interlocutore non è un avversario.

educare alle relazioni

Comunicazione gentile e confini sani

Un linguaggio gentile calma il clima emotivo, facilita l'ascolto e riduce i conflitti. Crea fiducia, sostiene l'apertura reciproca e permette agli studenti di esprimersi senza paura. Rafforza relazioni sicure e stabili, indispensabili per apprendere bene.

Fonti complete: Siegel D. J., *The Developing Mind*, Guilford Press, New York 2016; Cozolino L., *The Social Neuroscience of Education*, W. W. Norton & Co., New York 2014; Lumera D. e De Vivo I., *Biologia della gentilezza*, Mondadori, Milano 2020.

*attività 5 • Imparare a riformulare

Durata: 1 ora • **Tipo di attività:** attività di discussione • **Cosa serve:** uno spazio per parlare liberamente; foglietti o cartoncini su cui scrivere

Le parole possono fare male, anche quando abbiamo imparato cosa dire e non dire. Per convivere con gli altri e lasciare un buon segno nelle nostre relazioni, impariamo a dire quando una frase fa male e ad accettare che quella frase si può *riparare*. Come si ripara una cosa detta? Con gentilezza, cioè ascoltando, aspettando e andando incontro all'altro.

- * Prepariamo dei foglietti bianchi. Scriviamoci sopra dei possibili argomenti di conversazione: quanto è buona la pizza, oppure quanto sono belle le città di mare, o altro ancora. Un solo argomento per foglietto.
- * Mischiamo i foglietti. Ogni partecipante ne pesca uno senza mostrarlo agli altri.
- * Si sorteggiano poi un "conferenziere" e tre "persone offese".
- * Il conferenziere dovrà tenere un discorso sull'argomento che ha pescato.
- * Le persone offese/suscettibili seguiranno la conferenza interrompendo se il conferenziere nomina i loro argomenti "sensibili", dicendosi offese.
- * Chi parla dovrà quindi spiegarsi meglio. (Si può fare più di un giro.)
- * Questo è un gioco, ovviamente. Cosa succede, però, se mentre parliamo offendiamo davvero qualcuno? O se qualcuno ci offende mentre parla?

*attività 6 • Il tono di voce (anche da scritto)

Durata: 30 minuti • **Tipo di attività:** attività di scrittura • **Cosa serve:** foglietti o cartoncini su cui scrivere; carta e penna

Questa attività è incentrata sulle emozioni: perché capirle e farle capire è importante.

- * Prepariamo dei foglietti bianchi o dei cartoncini.
- * Sui foglietti bisogna scrivere delle emozioni: paura, rabbia, felicità, sospetto... Su ogni foglietto va scritta una sola emozione.
- * Mischiamo i foglietti. Ogni partecipante ne pesca uno senza mostrarlo agli altri.
- * Adesso ognuno deve raccontare, in forma scritta, cosa ha fatto il giorno prima (anche inventando!), per far capire agli altri l'emozione pescata senza nominarla.
- * Se abbiamo pescato la paura, per esempio, non possiamo dire "paura" o "terrore" o "sono spaventato", ma dobbiamo raccontare cosa abbiamo fatto il giorno prima in maniera che si capisca che stiamo parlando della paura.

- * A turno, leggiamo i racconti, e cerchiamo di indovinare l'emozione.
- * Da cosa capiamo quali emozioni stiamo vivendo? E come capiamo quali emozioni vivono gli altri? Perché è importante riconoscere quali emozioni sta provando la persona con cui cerchiamo di comunicare?
- * Allo stesso modo perché è importante saper "raccontare" le emozioni?

* **attività 7 • La critica positiva: rinforzare**

Durata: 30 minuti • **Tipo di attività:** attività teatrale • **Cosa serve:** uno spazio in cui muoversi liberamente

Questo è un esercizio particolare in cui dobbiamo far mimare qualcosa a qualcun altro dicendo solo cose positive.

- * Scegliamo tre persone: un/a "interprete", un/a "regista" e un/a "confidente".
- * Il/la confidente sceglie un mestiere da mimare e lo scrive su un foglietto per il/la regista.
- * Il/la interprete si mette al centro dello spazio.
- * Il/la regista indica ad alta voce all'interprete che gesti deve fare e che parti del corpo muovere, senza dire niente che sveli il mestiere. Può dire per esempio: "chiudi il pugno, muovi il braccio", ma non "fai finta di picchiare con un martello".
- * Il/la regista deve incoraggiare comunque l'interprete, dicendo di fare di più o di meno, ma senza mai criticarlo (altrimenti ha perso).
- * Gli altri provano a indovinare cosa sta mimando. (Si può fare più di un giro.)
- * È difficile dare solo indicazioni costruttive?
- * Ci si sente più seguiti/capiti se qualcuno ci incoraggia?

* **attività 8 • La scatola degli apprezzamenti**

Durata: più giorni • **Tipo di attività:** attività di discussione • **Cosa serve:** una scatola con un buco al centro; biglietti su cui scrivere

- * Nella scatola dovremo mettere dei biglietti, anche anonimi, in cui si diranno solo le cose belle che sono successe o che altri hanno fatto.
- * Ogni giorno ogni partecipante deve lasciare almeno un foglietto nella scatola, anonimo o firmato.
- * Dopo un periodo di tempo prestabilito, il conduttore dell'attività svuota la scatola e condivide gli apprezzamenti che ritiene interessanti.

I conflitti, i limiti, il rispetto

Il **conflitto** non è scontro e non è fuga: è ciò che succede quando più parti in causa hanno obiettivi diversi, e una soluzione è possibile solo facendo qualche passo indietro. A volte le parti in conflitto ricorrono a un arbitro neutrale, altre volte cercano una strada comune.

Avere a che fare con i conflitti è faticoso, ma ci permette di imparare a superarli trovando soluzioni in cui tutti possano vincere.

*attività 9 • Abitare il conflitto

Durata: 1 ora • **Tipo di attività:** attività teatrale • **Cosa serve:** un luogo tranquillo dove poter recitare

- * Uno dei partecipanti comincia a raccontare un conflitto che ha vissuto personalmente, descrivendo le parti in causa.
- * Scegliamo qualcuno che possa interpretare le varie parti e rappresentare il conflitto.
- * Dopo un po' chiamiamo cambio e sostituiamo qualche interprete (uno o più).
- * Il nuovo/la nuova interprete deve continuare lo scontro, ma allo stesso tempo cercare un terreno di incontro.
- * Si va avanti con sostituzioni fino a quando la scena non si risolve.

*attività 10 • La scatola dei problemi

Durata: più giorni • **Tipo di attività:** attività di discussione • **Cosa serve:** una scatola con un buco al centro; biglietti su cui scrivere

- * Realizzate una "scatola dei problemi", in cui si potranno mettere dei biglietti, anche anonimi, che descrivano problemi che richiedono una soluzione (possono essere problemi di ogni portata).
- * Ogni settimana ognuno deve lasciare almeno un foglietto nella scatola, anonimo o firmato; i problemi devono essere raccontati cercando di descrivere le parti coinvolte, anche senza fare nomi.
- * Il conduttore a inizio settimana svuota la scatola e condivide almeno un problema, cercando di far raccontare a ogni persona coinvolta il proprio punto di vista (dicendolo, immaginandolo o cercandolo in rete), e coinvolgendo il gruppo in cerca di soluzioni.

* **attività 11 • La piramide delle relazioni**

Durata: 1 ora • **Tipo di attività:** attività di discussione • **Cosa serve:** il poster del kit (o una stampa o una fotocopia)

- * Ritagliate dal poster la piramide, senza montarla. Se preferite potete fotocopiarla o stamparla (il QR code per scaricare il formato PDF si trova in chiusura di volume) e poi ritagliarla.
- * Ogni faccia della piramide riporta, dal basso verso l'alto, sette dimensioni della nostra vita: fisica, vitale, emozionale, mentale, relativa al passato, relazionale ed esistenziale.
- * Le tre facce, invece, rappresentano tre dimensioni del nostro rapporto col mondo: collettivo, interpersonale, intrapersonale.
- * Decidiamo dove collocare alcune parole, cioè quale casella potrebbe essere il posto migliore. Possono essere, per esempio, concetti come "rispetto", "affetto", "ascolto", "libertà", "attenzione"...
- * Potremmo per esempio decidere che la parola "attenzione" stia bene nella casella della faccia interpersonale che parla della nostra vita relazionale o in quella della faccia intrapersonale che parla della nostra vita mentale. In questo caso potremmo trovare due espressioni più ampie e parlare di "attenzione al prossimo" e "attenzione nei confronti del mondo".
- * Possiamo sistemare anche dei nomi di persone, delle brevi poesie o dei racconti di cose che ci sono successe.
- * Dopo un po', alcune caselle si riempiranno e altre resteranno vuote: proviamo a trovare le parole giuste per riempirle.
- * Il lavoro può essere fatto nel grande gruppo, a piccoli gruppi o in coppie.
- * Alla fine, possiamo montare la piramide, mettendo la colla sulle rispettive linguette o usando un po' di scotch.
- * Volendo, si possono costruire piramidi specifiche che parlino per esempio della vita affettiva a scuola, delle emozioni in classe o di altro ancora.

*attività 12 • Scrivere la felicità

Durata: 10 minuti • **Tipo di attività:** attività di scrittura collettiva • **Cosa serve:** foglietti su cui scrivere

- * Distribuiamo due foglietti per partecipante.
- * Su un foglietto, in modo anonimo, ciascuno scrive in poche parole una cosa che lo/la rende felice; sull'altro un modo che abbiamo di esprimere la felicità, un modo di essere felici.
- * Mischiamo i foglietti e leggiamoli ad alta voce.
- * Proviamo ora a vedere se possiamo ordinarli in qualche modo più efficace: frasi simili devono stare vicine o lontane? Possiamo trovare un ritmo interno, o un crescendo, che ci consenta di far sentire una progressione?
- * Quando abbiamo trovato un ordine che ci pare più convincente, possiamo trascrivere il tutto in forma di poesia, eventualmente aggiustando le concordanze e ciò che vogliamo.
- * Possiamo proseguire l'esercizio usando un'altra emozione, più o meno rara.

educare alle relazioni

Gratitudine e apprendimento

La gratitudine migliora umore, energia mentale e capacità di concentrazione. Anche pochi secondi al giorno aiutano gli studenti a collaborare meglio e a gestire sfide ed emozioni. Una classe che coltiva gratitudine sviluppa maggiore armonia e stabilità emotiva.

Fonti complete: Emmons R. A. e McCullough M. E., «Counting blessings versus burdens», in *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(2), pp. 377-389; Froh J. J., Bono G. et al., «Gratitude and well-being in adolescents», in *School Psychology Review*, 2014, 43(2), pp. 132-152; Lumerà D. e De Vivo I., *Biologia della gentilezza*, Mondadori, Milano 2020.

La coppia

Se la gentilezza è fondamentale nelle relazioni, lo è anche in quelle tra partner, o anche solo quando si vuole approfondire la conoscenza di qualcuno che ci piace.

Le qualità gentili che entrano in gioco sono in questo caso la **fiducia**, l'**empatia** e la **compassione**: tre sfumature che riguardano la nostra capacità di percepire cosa sente l'altro (e di sapere che l'altro sente quello che proviamo noi).

La mancanza di queste qualità dovrebbe suonare come un campanello d'allarme: forse potremmo essere di fronte a una *relazione tossica*, cioè basata non sulla complicità ma su ruoli stereotipati, o sull'impossibilità di confrontarsi e rispecchiarsi.

* attività 13 • **Ciò che diciamo bendati** **(e ciò che diciamo non visti)**

Durata: 30 minuti • **Tipo di attività:** attività fisica • **Cosa serve:** uno spazio tranquillo; scotch di carta; almeno 2 bende o mascherine per coprire gli occhi

Questa attività parte da un tradizionale gioco di fiducia, che andremo a rinforzare con le parole.

- * Con dello scotch di carta creiamo sul pavimento delle linee guida dentro cui dovranno muoversi le persone, con curve, corridoi più stretti e così via; se i partecipanti sono molti, conviene preparare più di un percorso.
- * Dividiamo il gruppo in coppie.
- * A turno ogni coppia dovrà arrivare in fondo al percorso con un/a partecipante che ha gli occhi coperti da una benda o mascherina.
- * Fate un primo giro di prova con la persona bendata che sta dietro a quella con la visuale libera.
- * Cosa succede se il bendato è davanti?
- * Fate fare il percorso alla persona bendata senza mai toccarla o sfiorarla, dando solo indicazioni a voce e da lontano.
- * Che cosa rinforza la fiducia? Cosa proviamo quando siamo costretti a dipendere interamente da un'altra persona?

*attività 14 • Le scuse

Durata: 30 minuti • **Tipo di attività:** attività espressiva • **Cosa serve:** qualcosa su cui scrivere

- * Vi è mai capitato di sottrarvi a un compito accampando delle scuse?
- * Raccogliamo tutte le scuse possibili, per esempio, per lasciare lavare i piatti a qualcun altro.
- * Possiamo scriverle su dei biglietti, fare un *brainstorming*, scriverle su un muro o su un cartellone, usare un documento condiviso...
- * Fino a che punto siamo disposti ad accettare le scuse altrui? Quand'è che rifiutiamo la scusa di un'altra persona?

*attività 15 • Esprimere rispetto (Yo)

Durata: 10 minuti • **Tipo di attività:** attività di scrittura • **Cosa serve:** foglietti e penne

La parola “rispetto” è entrata a far parte del gergo giovanile: dire “ti rispetto” è anche un modo per sottolineare ciò che ci piace di un'altra persona.

- * Scriviamo una poesia anaforica, in cui cioè i versi sono tutti introdotti da una formula ripetuta. Per realizzarla scriviamo un verso per biglietto (ogni partecipante può scrivere anche più di un verso, usando più di un biglietto).
- * Ogni verso deve iniziare con le parole “Ti rispetto” (per esempio: “Ti rispetto quando difendi ciò in cui credi” oppure “Ti rispetto perché sei mia sorella” o anche solo “Ti rispetto, amico”).
- * Mischiamo i foglietti e leggiamo il risultato complessivo.
- * Quali forme di rispetto chiediamo all'interno di una relazione?

educare alle relazioni

Relazioni positive come fattore protettivo

Relazioni sane con pari e adulti riducono il rischio di ansia, depressione e difficoltà comportamentali. La gentilezza agisce come un vero fattore protettivo: aumenta autostima, sicurezza e capacità di affrontare le sfide emotive della crescita.

Fonti complete: Holt-Lunstad J., Smith T. B. et al., «Social relationships and mortality risk», in *PLoS Med.*, 2010, 7(7); Zimmerman-Gembeck M. J., «Emotional regulation and adolescent adjustment», in *Journal of Youth and Adolescence*, 2022; Lumerà D. e De Vivo I, *Biologia della gentilezza*, Mondadori, Milano 2020.

TERZA AREA

gentili con il mondo

Questa ultima area parla della **dimensione collettiva**, di come siamo e possiamo essere gentili con il mondo. Vedremo cosa significa essere gentili con tutti o con tutto, come si costruisce un patto e cosa ne ricaviamo a livello di benessere personale.

*attività 16 • Il patto

Durata: 1 ora • **Tipo di attività:** attività di discussione • **Cosa serve:** il modello di “patto” allegato a questo kit

Come si fa un patto? Che cosa bisogna mettere a fuoco? In questa attività, più complessa delle altre, vedremo come preparare un patto: la stessa cosa potrà poi essere fatta liberamente da ogni studente con altri amici, familiari o simili.

- * Per fare un patto serve anzitutto aver individuato un problema o un conflitto (vedi attività 9 e 10 a p. 8). Per prima cosa descriviamolo, in maniera precisa e condivisa.
- * Quali sono le parti in causa coinvolte? Un patto su come tenere ordinata la classe, per esempio, potrà aver bisogno della partecipazione di studenti, professori, addetti alle pulizie e personale ATA. Un patto che riguarda invece la tutela di un giardino a noi vicino potrà richiedere la partecipazione del Comune o di uno specifico ufficio. Un patto con la famiglia, infine, può richiedere o meno la collaborazione di altri fratelli o sorelle.
- * Facciamo una descrizione condivisa del problema: in questa fase è importante decidere cosa c'entra e non c'entra. Se stiamo per esempio decidendo quali sono i compiti che tutti devono svolgere in famiglia, sarà importante specificare quali sono gli impegni ricorrenti (come pulire i piatti, buttare la spazzatura, mettere a posto le camere...) e quali le cose che invece decidiamo che non riguardano questo patto (lavare la macchina, andare bene a scuola, sostenere fratelli e sorelle...).
- * Scriviamo quali sono le persone coinvolte (possono essere tutte le parti in causa o dei rappresentanti individuali).
- * Segue il patto vero e proprio: chi si impegna a fare cosa?
- * In cambio di questo cosa ottiene?

- * Il patto può servire anche per esplicitare dei doveri che si danno per scontati (per esempio “dover sparcchiare”); una delle due parti allora può ribadire qualcosa che dovrebbe essere altrettanto scontato (per esempio “non venire richiamato ogni volta per sparcchiare”).
- * Come si fa se non si trova un accordo? Proviamo ad affrontarlo come ogni altro problema: se non si risolve vuol dire che forse non conosciamo tutte le incognite, e allora possiamo approfondire meglio la premessa. Oppure potremmo trovarci di fronte ad altri problemi più ampi, che andranno esplicitati: non è un dramma, è solo un modo per allargare lo sguardo.
- * Ricordiamoci le qualità che abbiamo finora individuato: l’ascolto, la capacità di immedesimarsi nell’altro, di vedere ogni situazione da più punti di vista.
- * Proviamo a impostare altri patti, sia in famiglia sia all’interno della classe, della scuola, o nel nostro territorio.
- * Qualcuno può sentirsi a disagio nel mettere per iscritto qualcosa di personale. Ci sono patti che si fanno “a voce”.
- * E se qualcuno non sta ai patti? E se una delle parti si rifiuta di dialogare? Dobbiamo allargare lo sguardo (come già detto) e coinvolgere qualcun altro: un’istituzione che faccia valere i nostri diritti, qualcuno che spieghi da un punto di vista neutrale come stanno le cose, e così via.

INFINE... NON DIMENTICHIAMOCI LE EMOZIONI: possiamo usare lo spazio in fondo al modello del patto per raccontare come si sentono le persone che lo hanno firmato.

Empatia e cervello sociale

L’empatia rafforza la cooperazione, diminuisce l’aggressività e migliora la qualità delle relazioni. Aiuta gli studenti a comprendere emozioni proprie e altrui, prevenendo isolamento e dinamiche di esclusione. Favorisce un clima più umano e collaborativo.

Fonti complete: Rizzolatti G. e Sinigaglia C., *Specchi nel cervello. Come comprendiamo gli altri dall’interno*, Raffaello Cortina, Milano 2019; Crowell S. E., Puzia M. E. e Yaptangco M., «Emotion dysregulation and the development of borderline personality disorder», in *Development and Psychopathology*, 2005; Durlak J. A. et al., «The Impact of Enhancing Students’ Social and Emotional Learning», in *Child Development*, 2011, 82 (1), pp. 405-432.

* attività 17 • Siamo diversi

Durata: 10 minuti • **Tipo di attività:** attività di scrittura • **Cosa serve:** biglietti su cui scrivere

Quando ci troviamo a scrivere un patto, emergono in maniera anche molto pesante i contrasti e le differenze tra le persone: è probabile che questo provochi sentimenti ed emozioni forti, ma quelle differenze sono comunque e sempre un'occasione di crescita.

Cerchiamo infatti chi ci è simile, ma cresciamo solo nell'incontro con chi ci è differente.

- * Scriviamo su dei biglietti anonimi delle cose che ci rendono diversi (una cosa per biglietto).
- * Lasciamo i biglietti su un tavolo, a disposizione degli altri. Se in un biglietto sentiamo che c'è qualcosa che ci piace e che vorremmo avere, possiamo prenderlo.

Sentirsi in pace

Essere gentili con il mondo significa anche **fare scelte sostenibili**, che alleggeriscano la nostra impronta, cioè il peso del nostro passaggio: sfruttare meno risorse, rispettare gli habitat e le altre specie viventi, non distruggere.

Terminiamo la nostra guida con due attività che permettono di sentirci in pace col mondo: lasciamo da parte per un attimo i patti e gli accordi e tentiamo una strada più poetica, che passa per la speranza, cioè la capacità di visualizzare ciò che vorremmo per il nostro futuro.

* attività 18 • Spreco

Durata: 1 ora • **Tipo di attività:** attività di scrittura • **Cosa serve:** carta e penna o qualcosa su cui scrivere

- * Proviamo a raccontare delle attività di spreco positivo, o spreco utile.
- * Quali sono le occasioni in cui facciamo qualcosa di "inutile", che però fa bene a qualcun altro?
- * A cosa serve, per esempio, lo spreco della festa o di un ballo?
- * Quali sono, invece, i modi che abbiamo di rendere utile qualcosa che altrimenti andrebbe sprecato? Compriamo cose usate? Riutilizziamo o regaliamo le cose che non ci servono più?

- * Scriviamo un racconto su un rifiuto che diventa qualcos'altro, su uno spreco che diventa un oggetto prezioso.
- * Potremmo anche fare la stessa cosa visivamente, per esempio realizzando un grande mandala con materiale di recupero.

*attività 19 • Accogliere il mondo, immaginare il mondo

Durata: 15 minuti • **Tipo di attività:** attività di immaginazione guidata • **Cosa serve:** un posto tranquillo

- * Individuiamo un posto tranquillo, e invitiamo ognuno a prendere una posizione comoda: dobbiamo essere vicini ma non troppo.
- * Rilassiamoci e chiudiamo gli occhi: un narratore (o una narratrice) ci guiderà in un piccolo viaggio immaginario.
- * Il narratore racconta, con tono calmo e ripetendo più volte gli elementi importanti, una storia ricca di sensazioni, che parli del mondo, di posti lontani, di luoghi immaginari.
- * Si può fare a turno il narratore, usando una traccia aperta e costruita intorno ad alcuni snodi salienti. Funzionano bene ambientazioni come: una spiaggia con poca gente, un bosco, la superficie o le profondità del mare, una cascata in montagna, un mondo visto a volo d'uccello. Cerchiamo di fare racconti di circa 2-3 minuti.
- * Quando abbiamo finito la storia, lasciamo un po' di tempo perché ognuno possa aprire gli occhi quando vuole, tornando in sé e nel momento presente.

educare alle relazioni

Meditazione e benessere scolastico

La meditazione riduce lo stress, migliora la memoria di lavoro e stabilizza l'attenzione. In classe aumenta la calma, l'empatia e la disponibilità alla collaborazione. Bastano pochi minuti per rendere l'ambiente più sereno e favorire un apprendimento profondo.

Fonti complete: Tang Y.-Y., Hölzel B. e Posner M. I., «The neuroscience of mindfulness meditation», in *Nature Reviews Neuroscience*, 2015, 16 (4), pp. 213-225; Davidson R. J., Lutz A. e Dunne J. D., «Meditation and the neuroscience of consciousness: an introduction», in P. D. Zelazo, M. Moscovitch, e E. Thompson (Eds.), *The Cambridge Handbook of Consciousness*, Cambridge University Press, 2012, pp. 497-549; Lumera D. e De Vivo I., *Biologia della gentilezza*, Mondadori, Milano 2020.



**Inquadra il QR CODE
per scaricare i materiali
del kit educativo.**



- Guida
- Attività aggiuntive
- Poster piramide delle relazioni
- Patto





Praticare la gentilezza è frutto di una scelta, di un atto di coraggio e responsabilità verso se stessi e gli altri. Questa guida si compone di una serie di attività didattiche da fare in classe in piccoli gruppi, ma anche fuori della scuola: un invito per i ragazzi e le ragazze della scuola secondaria di II grado a riflettere su questo tema, partendo dal riconoscimento delle proprie emozioni per arrivare a riflettere sui modi della comunicazione e del linguaggio.

