

**DARE IL PROPRIO
CONTRIBUTO
AIUTARSI AIUTANDO
GLI ALTRI**

Oggi si parla molto del valore benefico e curativo della gentilezza: la gentilezza genera simpatie e un clima positivo intorno a sè: dal punto di vista relazionale comunica all'altro "io ti rispetto e riconosco la tua dignità" e costituisce un valore aggiunto nella relazione. *Una qualità inattuale come la gentilezza può rivelare un potere dirompente soprattutto nell'epoca odierna, in cui i rapporti tra essere umani sono sempre meno autentici* (tratto da "La forza della gentilezza" di Piero Ferrucci).

Coltivare la gentilezza favorisce comportamenti di solidarietà e collaborazione, fondamentali per un armonico sviluppo emotivo. I gesti di cura, attenzione e ascolto rafforzano l'autostima e il riconoscimento del proprio valore. Allo stesso modo i bambini che si sentono impotenti possono ricevere forza dall'aiutare gli altri e sentirsi più utili, maturando la capacità di provare empatia. Dimostrarsi amico, aiuta ad avere amici.

Il sole della gentilezza

Fascia d'età: 8-10 anni

Obiettivo: riconoscere che esistono parole e gesti che ci fanno sentire bene, educare alla gentilezza.

Materiale: una scheda per ciascun partecipante, materiale per la compilazione.

Procedura: prima di distribuire la scheda di lavoro, il conduttore chiede ai bambini qual sono le parole e i gesti che rendono felici. A questo punto, distribuisce la scheda e chiede di scrivere sui raggj tutte le parole e tutti i gesti legati alla gentilezza. Al termine del lavoro, condividere emozioni e pensieri relativi alla gentilezza.

Ti aiuto io! / Qualcuno mi ha aiutato!

Fascia d'età: 8-10 anni

Obiettivo: riscoprire il piacere dell' aiutare e dell'essere aiutati in un momento di difficoltà.

Materiale: cartoncino A4 stampato in fronte e retro, forbici, spago/nastro di stoffa, necessario per disegnare e colorare.

Procedura: il conduttore consegna il cartoncino a ciascun partecipante e invita a partire tutti insieme dallo stesso lato. Si chiede di disegnare un momento, un ricordo in cui si è aiutato qualcuno e un momento, un ricordo in cui si è stati aiutati. Una volta che tutti hanno completato entrambi i disegni, si chiede di ritagliare la circonferenza del cerchio e poi di tagliare il cerchio in alto (se necessario assistete i bambini in questo passaggio). Quando tutti hanno tagliato il loro cerchio, si consegna uno spago o un nastro di stoffa che andrà inserito all'interno del piccolo foro fatto, facendo diventare il cerchio un medaglione. Al termine il conduttore chiede di mostrare il proprio medaglione e condividere con la classe il lavoro svolto. Per concludere si può chiedere: *"Quali emozioni si provano quando si aiuta e quando si è aiutati? E' più facile donare aiuto o chiedere aiuto?"*

Si sono presi cura di me/ Mi sono preso cura di ...

Fascia d'età: 8-13 anni e adulti

Obiettivo: riconoscere le persone che si prendono cura di noi, individuare gesti, azioni e parole del prendersi cura.

Materiale: scheda fronte retro, necessario per la compilazione.

Procedura: il conduttore consegna il foglio in modo che si parta dalla scheda *Si sono presi cura di me*. Ogni bambino dovrà scrivere 3 nomi di persone che si sono presi cura di lui/lei (possono essere amici, parenti, insegnanti ...) e, per ogni persona, individuare e scrivere il modo in cui si sono presi cura e che emozioni hanno suscitato in loro. Una volta che tutti hanno completato la prima parte, si può iniziare insieme la scheda *Mi sono preso cura di ...* nella stessa modalità di svolgimento. Terminata anche questa seconda parte, si chiede di condividere entrambi i lavori svolti.

Chi crede o ha creduto in me

Fascia d'età: 11-13 anni e adulti

Obiettivo: individuare le persone che ci sono state/ ci sono d'aiuto, riconoscere il positivo generato dalle persone che ci sono accanto e che ci vogliono bene, accrescere l'autostima.

Materiale: una scheda di lavoro per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

Procedura: il conduttore spiega che ci sono persone che hanno fatto parte della nostra vita o che ne fanno parte tuttora, che ci vogliono bene e credono nella nostra persona. È importante, per avviare questa scheda, fare un esempio personale, in modo da aiutare i partecipanti a comprendere meglio l'attività. Successivamente viene consegnata la scheda chiedendo di individuare le persone che credono o hanno creduto in noi e di rispondere alle seguenti domande: *"In quale aspetto hanno creduto? Quali cambiamenti ha creato? Cosa provi per questa persona? Cosa vorresti dirle?"* Quando tutti hanno finito di scrivere può iniziare la condivisione, nel rispetto di quanto ciascuno si sente di esporre nel gruppo.

Azioni di amore, cura e gentilezza

Fascia d'età: 8-13 anni

Obiettivo: individuare gesti, azioni e parole del prendersi cura, ripensare alla propria cerchia di persone significative.

Materiale: una scheda di lavoro per ogni partecipante, necessario per la compilazione.

Procedura: il conduttore distribuisce una scheda a ciascuno. Nella scheda sono elencati alcuni modi per esprimere affetto, gentilezza, aiuto nei confronti delle persone che ci sono care e/o ci stanno vicine (familiari, amici, compagni di classe, vicini di casa, ecc.). Si chiede di pensare alle suddette persone e di provare a ipotizzare quali gesti di gentilezza si potrebbero fare nei loro confronti. Una volta terminata la scheda si condivide uno alla volta.