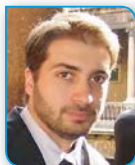


Questo è un regalo  
di:  
per:



## Impariamo a dire "grazie"

### Educare alla gratitudine per scoprire la bellezza della vita



MARIO IASEVOLI\*

L'etimologia della parola *gratitudine* richiama tutta la profondità di questa esperienza e riguarda quel particolare sentimento sperimentato in ricordo di un beneficio ricevuto. Il filosofo cinese Lao-Tsé la definiva come la "memoria del cuore". Dire "grazie" non è solo un gesto di cortesia, l'essere grati è un vero e proprio atteggiamento verso gli altri e il mondo, che ci offre la possibilità di dare valore alle piccole cose e riconoscere quanto queste arricchiscano la nostra vita. La società odierna è caratterizzata da un sempre maggiore individualismo e dall'insoddisfazione. Trascorriamo molto più tempo a lamentarci di ciò che ci manca (o ci spetta) e molto meno ad essere grati di quello che dà valore alla nostra vita. Educare alla gratitudine può rappresentare un potente antidoto a tutto questo. Essere grati vuol dire essere riconoscenti, *ri-conoscere* la necessità e la bellezza della presenza dell'altro nella nostra vita, *ri-conoscere* che qualcuno ha messo da parte sé stesso per noi, per offrirci il suo aiuto, per sostenere la nostra crescita o, semplicemente, perché ci vuole bene. È facile comprendere come questo tipo di esperienza promuova la relazione, l'incontro, il benessere personale e sociale. Le due parole "grazie" e "prego", seppur semplici, rappresentano a pieno il valore della reciprocità: dal riconoscere al *riconoscer-si*. Alcuni studi, infatti, hanno evidenziato come il sentimento della gratitudine sia fortemente legato alle nostre capacità empatiche. Potremmo dire che chi fa questa esperienza ha dentro di sé una maggiore sensibilità e disponibilità a comprendere l'altro. Per questo

motivo trasmettere l'importanza dell'utilizzo di queste paroline ai nostri bambini va oltre la semplice cortesia. Per educare alla gratitudine, la quotidianità ci offre mille occasioni. Spesso invitiamo i nostri bambini a rispondere "grazie" a un gesto o un'azione che hanno ricevuto. Questo è insegnare una regola, che certamente aiuta a vivere in una comunità, ma non è ancora un'esperienza. Per essere tale, la gratitudine va vissuta. In questo modo i bambini potranno farla propria, interiorizzarla e, se sperimentata ogni giorno, potrà diventare parte del loro stile di vita, del modo in cui si relazionano con il mondo e con gli altri. È fondamentale che gli adulti riconoscano e apprezzino i piccoli gesti dei bambini: aver messo via i propri giochi o aver avuto pazienza con la sorellina. Per i bambini è importante che sia riconosciuto il valore di queste azioni e se si vuole educare alla gratitudine, dobbiamo essere noi i primi a essere grati con loro. In questo modo si sentiranno ri-conosciuti, importanti, capaci, protagonisti di ciò che fanno, favorendo così l'autonomia, l'aiuto reciproco e la disponibilità verso l'altro. Una delle modalità più efficaci che noi educatori abbiamo è *l'essere testimoni*: se li ringraziamo, anche loro faranno lo stesso. In questo modo la regola non verrà da fuori, ma nascerà dentro di loro. Vorrei chiudere con una proposta, semplice. La sera, prima di andare a dormire, ritagliamoci qualche minuto con i nostri figli. Sediamoci sul letto accanto a loro e dedichiamo quel poco tempo a ricordare e ringraziare per i momenti belli vissuti durante il giorno, per gli atti d'amore fatti e ricevuti. Andranno a dormire (e con loro anche noi) col cuore pieno di gratitudine. Penso non ci sia niente di meglio, né favole e né canzoncina, che possa conciliare il sonno. ■

\*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione



# Accompagnare un bambino con amore

Secondo il pedagogista Marcello Bernardi, più delle regole rigide, i piccoli hanno bisogno di essere accolti e sostenuti



EZIO ACETI\*

**N**ella storia della psicologia evolutiva, le figure di spicco che hanno cercato di descrivere la vita del bambino sono state quasi tutte psicologi dell'infanzia e pediatri. Marcello Bernardi (Rovereto 1922 - Milano 2001) fu un grandissimo difensore dei bambini. Medico, pediatra, è stato docente di Puericultura all'Università di Pavia e di Auxologia (specialità medica che studia e cura la crescita fisica della persona nell'età evolutiva) all'Università di Brescia. Bernardi ha scritto vari libri, il più famoso è forse *Il nuovo bambino*, uscito per la prima volta nel 1972, ristampato e aggiornato più volte, con innumerevoli copie vendute.

Il pensiero di Bernardi lo si può riassumere in questa frase: «Il bambino non deve essere istruito o comandato, ma deve sentirsi atteso, desiderato». Bernardi fu un innamorato dei bambini e, in ogni modo, cercava di presentare ai lettori il modo in cui il bambino vedeva il mondo, così da educarlo di conseguenza. Il pedagogista era, infatti, convinto che le predisposizioni innate dei bambini fossero sufficienti per favorire una crescita armonica e positiva, a patto che i genitori e gli educatori si mettessero al suo livello e lo incoraggiassero, attendendolo nelle azioni positive per la sua crescita.

Come ben sosteneva l'educatrice e pedagoga Maria Montessori, per Bernardi, il bambino doveva essere "accompagnato" nel suo percorso evolutivo e i genitori, più che con norme e regole rigide, dovevano accoglierlo e sostenerlo con l'amore e l'autorevolezza. L'autorevolezza, infatti, contempla al suo interno una visione ben precisa del bambino, che viene considerato con la stessa dignità dell'adulto e rispettato nel suo modo di pensare e di agire. Seguace del filone radicale che sosteneva una pedagogia dell'incontro, come quella promossa dal pedagogo brasiliano Paulo Freire e da don Milani in Italia, Bernardi aveva una capacità straordinaria di far innamorare le persone dell'infanzia e si "metteva sempre nei panni" del bambino, per cercare di coglierne le varie sfumature.

Così può essere anche per noi, lettori del giornalino Big, se, ogni volta, cerchiamo di cogliere dai nostri figli piccoli o da tutti gli altri bambini, la novità presente in ciascuno di loro. Per fare tutto questo, è necessario essere umili e metterci al loro stesso livello. Sperimentaremo, così, quello che il dottor Bernardi ha vissuto moltissime volte a contatto con i piccoli: lo stupore e l'incanto della vita! ■

\*Psicologo dell'età evolutiva



# Saper dire grazie, anche a scuola!

Allenarsi tra i banchi alla reciprocità, consentirà di costruire relazioni interpersonali caratterizzate da rispetto e armonia



PATRIZIA BERTONCELLO\*

Una delle scoperte delle neuroscienze più interessanti e dense di significato è che il cervello umano è geneticamente programmato per “connettersi” con gli altri. Sarebbe a dire che siamo “fabbricati” in modo tale che la nostra realizzazione personale passa dalla reciprocità, dalla relazione con altri simili a noi. Le prime esperienze di interazione con gli altri sono poi fondamentali per creare una impronta cerebrale alle risposte emotive che un essere umano darà nel suo futuro.

Una bambina o un bambino che sono abituati ad essere trattati con rispetto fin da piccoli, che sono “esposti” a relazioni interpersonali in cui ricorrono parole come “grazie” o “per favore”, sarà allenato alla reciprocità e avrà un potente rinforzo

innesca a catena, diventerà gradualmente protagonista consapevole di dinamiche relazionali in cui il primo a trarre benessere sarà lui stesso. C'è una breve filastrocca di Bruno Tognolini che mi ricorda spesso quale qualità debbo dare alle azioni educative che pongo in essere.

*«Se mi insegni, io lo imparo  
Se mi parli, mi è più chiaro  
Se lo fai, mi entra in testa  
Se con me tu impari, resta!».*

Pochi giorni fa a mensa una bambina ha affermato che il pranzo quel giorno era particolarmente

buono. «Perché non andiamo a ringraziare la cuoca?», ho proposto io. Siamo andati in cucina tutti insieme ed Enrica – la signora che cucina per noi – quasi si è commossa.

Lo stesso cerco di fare con le altre persone che lavorano nella scuola, per far



positivo a comportamenti realmente costruttivi. Investire su queste piccole abitudini sociali significa porre le basi per convivenze civili caratterizzate dalla tolleranza, dal rispetto reciproco, dalla ricerca dell'armonia tra le persone.

Lo psicologo e pedagogista Jean Piaget chiamava il periodo dello sviluppo dai 2 ai 7 anni lo “stadio dell'intelligenza intuitiva”: è in questa fase di crescita che i bambini iniziano a maturare il senso del rispetto, intuiscono l'universo che va oltre il proprio sé e scoprono l'empatia e la reciprocità. È, quindi, questa un'epoca preziosa per educatori, genitori e insegnanti, per accompagnare i bambini nell'educazione al rispetto, alla reciprocità che non è altro che educare all'amore. Se il bambino scopre cosa cambia nel suo contesto di vita quando chiede “per favore” o dice “grazie”, e le reazioni sociali positive che

passare il messaggio che niente ci è dovuto oppure è scontato nei rapporti, ma che è necessario apprezzare anche i gesti più piccoli o le azioni quotidiane svolte al nostro servizio. Quando poi chiedo qualcosa ai bambini, qualunque cosa, anche se è dovuta, come l'esecuzione di un compito, dico sempre loro un *grazie* sentito, di cuore. Questo fa loro sentire che ritengo importante tutto ciò che hanno fatto o detto, che apprezzo il loro impegno o il loro contributo. E vedo che... funziona! Bambini che sperimentano il rispetto, che si sentono ringraziati, sono quasi sempre bambini che sanno farlo a loro volta nei confronti degli altri, anche ben oltre le mura di un'aula scolastica. «L'educazione non cambia il mondo, cambia le persone che cambieranno il mondo» (Paulo Freire). ■

\*Insegnante di scuola primaria



# Grazie, una parola magica anche in famiglia

L'indifferenza rischia di minare gli affetti, se non si riconosce l'altro e gli sforzi che compie ogni giorno



MARINA ZORNADA\*

**A**lzi la mano chi non ha mai sentito ripetere questa lamentela: «Faccio di tutto per loro, ma nemmeno se ne accorgono... Mai un grazie da quelle bocche!». La frase spesso è riferita a un figlio adolescente, ma potrebbe benissimo riguardare il coniuge o un parente e persino i colleghi di lavoro... Sì, a volte, presi dai mille impegni e dai propri pensieri si è disattenti, si pretende qualcosa, senza quasi accorgersi di tutto il bene e l'amore che l'altro, gli altri membri della famiglia o coloro con cui dividiamo la stanza in ufficio, ogni momento spendono per il buon andamento quotidiano. È normale trovare la cena pronta, è normale che le magliette siano pulite, tutto sembra terribilmente normale, dovuto.

Adesso cambiamo scena: ai giardinetti una signora restituisce a un bimbo la sua palla che era scappata tra i cespugli. Ecco che appare la mamma: «Come si dice?». Quasi subito il bimbo risponde con un bel "grazie". Più in là una bambina presta il suo gioco all'amichetta e questa volta è il nonno a parlare: «Come si dice?», e anche quella bimba dice: «Grazie». Insomma, si fa largo uso di questa parolina magica, che è una delle prime che si insegnano ai bambini quando imparano a parlare.

Allora: dov'è che il meccanismo si inceppa? Faccio una rapida riflessione e mi accorgo che anch'io, specialmente in famiglia, spesso sono avara di ringraziamenti verso chi mi sta vicino e, si sa, ciò che conta è anche l'esempio, che vale più di mille parole. Mentre rifletto, mi ricordo di un libretto che ho comprato l'anno scorso, l'esortazione apostolica *Amoris Laetitia*. All'inizio papa Francesco suggerisce di non fare una lettura generale affrettata, ma di cercare quello di cui si ha bisogno in ogni circostanza concreta.

È così che lo riprendo in mano, lo sfoglio e trovo queste parole: «È necessario – si legge al punto 266 – maturare delle abitudini. Anche le consuetudini acquisite da bambini hanno una funzione positiva, permettendo che i grandi valori interiorizzati si traducano in comportamenti

esterni sani e stabili. Qualcuno può avere sentimenti socievoli e una buona disposizione verso gli altri, ma se per molto tempo non si è abituato per l'insistenza degli adulti a dire "per favore", "permesso", "grazie", la sua buona disposizione interiore non si tradurrà facilmente in queste espressioni. Il rafforzamento della volontà e la ripetizione di determinate azioni – prosegue l'esortazione del papa – costruiscono la condotta morale, e senza la ripetizione cosciente, libera e apprezzata di certi comportamenti buoni non si porta a termine l'educazione a tale condotta».

Ecco, capisco che il punto sta proprio nelle parole: "per molto tempo" e "per l'insistenza degli adulti". È così che si riesce a far acquisire "l'abitudine" a ringraziare. Non si tratta di un giochino grazioso che si fa con i piccoli, ma di un compito serio dei genitori e degli adulti: l'impegno educativo per il rafforzamento della volontà. Una mamma mi ha raccontato che non sapeva più come fare per ottenere un po' di ordine da Stefano, il figlio di 8 anni. Ogni giorno gli ripeteva: «Non gettare per terra i calzini, metti le scarpe a posto perché al mattino non ricordi mai dove le hai lasciate, non lasciare i pantaloni sporchi sul letto, ma mettili nel cestone...». Niente da fare; il bambino sembrava non ascoltarla e lei si sentiva scoraggiata e sconfitta. Un giorno le venne un'idea. Si disse: «Non dirò le cose non fatte, dirò grazie per quello che fa». Quel giorno l'unica cosa dritta era stata che si era tolto le scarpe sporche appena entrato in casa e lei la sera lo ringraziò con un bel: «Grazie che ti sei cambiato subito le scarpe». Il giorno dopo cercò di nuovo almeno una cosa per cui ringraziarlo. Dopo qualche giorno le cose diventarono due e poi tre, quattro... Non sempre aumentavano, c'era ancora qualche giornata storta, ma Stefano per gioco cominciò a contare anche lui le cose fatte bene. ■

\*Vicepresidente Associazione AFN onlus