

Questo è un regalo  
di:  
per:

Ti sei fatto male?



## Il regalo più bello? Donarsi!

### Educare i bambini all'amore gratuito è un'opportunità di crescita per tutti

La società, sempre più orientata all'individualismo e all'indifferenza, sembra aver voltato lo sguardo da chi soffre, è in difficoltà, è emarginato. Per questo, da più di un anno ormai, Big ha deciso di proporre un articolato **percorso sulle abilità pro-sociali**, descritte in letteratura come azioni volte a recare aiuto o beneficio a una o più persone, senza aspettarsi ricompense. In poche parole, l'amore gratuito, fatto da alcuni precisi ingredienti. Innanzitutto *prendersi cura* di chi ci è vicino. È la forma più delicata di amore perché è allo stesso tempo concreta, gratuita, gentile, attenta, premurosa, affettuosa, non invadente. È fatta di piccoli gesti ben più profondi di quanto sembrano, che si imparano a conoscere e a mettere in pratica a partire dalla famiglia. Per fare questo, però, occorre *aprirsi all'altro* e il segreto è l'empatia. Vuol dire entrare nell'animo dell'altro in punta di piedi, rimanervi il tempo necessario per comprendere il suo vissuto più intimo, lasciare una sorta di messaggio («so quello che stai vivendo, per ora lo vivo anche io»). Questo processo può avvenire perché l'empatia è priva di giudizi. Ci permette di relazionarci con altri "me stesso" diversi da me, passando da una prospettiva conflittuale e competitiva ("io contro di te"), tipica delle relazioni odierne, a una più collaborativa e fraterna ("io con te", "io per te"). Empatia vuol dire anche *accogliere l'altro in noi*, fargli spazio, mettendo da parte opinioni e giudizi personali per mettersi in ascolto di chi ha bisogno, per comprendere profondamente cosa vive. Questo atteggiamento promuove la *valorizzazione dell'altro*, attraverso cui ciascuno può sentirsi

riconosciuto, rispettato, accolto, amato per quello che è, con i

MARIO IASEVOLI\*



suoi talenti e le sue difficoltà. *Essere a servizio* è il passo successivo dell'empatia. A volte occorre agire. Questa esperienza offre una duplice possibilità: sanare alcuni squilibri sociali e permettere ai bambini di abbandonare la loro natura egocentrica, tipica in età prescolare. Accompagnandoli potremmo far sperimentare loro alcuni valori che urgentemente devono riemergere nella società attuale: la generosità, la gratuità, la solidarietà, la compassione, il senso di giustizia, la speranza e, non ultimo, la donazione di sé. Per *donarsi agli altri* non occorre fare grandi cose, ma educare i bambini ad avere nella loro semplicità e concretezza una tensione costante verso l'altro, in modo particolare se indifeso e fragile, attraverso piccoli gesti quotidiani. Potremmo scoprire così che questo amore gratuito diviene magicamente reciproco perché, se da un lato soddisfa il bisogno del prossimo, dall'altro ci ridona una gioia speciale, particolare, unica. Ci sono tante cose che possiamo donare: il tempo, l'ascolto, il superfluo, un sorriso, un aiuto, il coraggio, il perdono, un consiglio, un abbraccio, un carezza. Tutti gesti alla nostra portata e di cui, come educatori, dovremmo farci, oltre che promotori, anche *autentici testimoni*. Basta un po' di volontà e creatività. Un esempio? Potremmo costruire in famiglia la *bacheca dei doni* che ciascuno può offrire e pensare insieme a chi intorno a noi ha più bisogno, cominciando dalla famiglia e dagli amici, fino alla scuola e al quartiere. ■

\*Psicologo dello sviluppo e dell'educazione



# Empatia: manifesto per il futuro

Come possiamo cogliere le difficoltà dell'altro? Innanzitutto cercando di ascoltare quello che ci dice, per comprenderlo in profondità, e avere con lui un rapporto più profondo e comunione



EZIO ACETI\*

La società contemporanea è caratterizzata da molte attività determinate da stimoli ed emozioni continue. È stato il filosofo Umberto Galimberti a dire che, in questi ultimi 40 anni, sono avvenuti moltissimi cambiamenti, tali da sconvolgere i nostri rapporti e le nostre abitudini. La frenesia della vita impedisce di vivere i rapporti in modo umano e costruttivo. Occorre, allora, coltivare due atteggiamenti che serviranno per il

futuro: l'attenzione e l'empatia. La grande filosofa Simone Weil diceva che l'attenzione è l'attività più bella e importante tra le persone. E sottolineava questo come segno di interessamento reciproco, di accoglienza, di sostegno. E l'empatia ha una stretta correlazione con l'attenzione, in quanto, grazie a quest'ultima, diventa sempre più costante se ci si prende cura dell'altro.

Essere empatici comporta una serie di capacità che si possono coltivare sin da piccoli. Queste sono:

**1) L'ascolto.** È bene abituare i bambini ad ascoltare mediante il silenzio e l'ascolto del loro intimo. Magari anche chiudendo gli occhi per concentrarsi sul cuore.

**2) La parola.** Dovrebbe essere frutto dell'ascolto per evitare di parlare a vanvera. Quando si parla dopo aver ascoltato, il contenuto di quanto si esprime è carico dell'altro e quindi più vero e più comunione.

**3) Il sostegno.** È importante sostenere sempre, cioè saper parlare bene dell'altro o incitarlo a fare bene. Per questo, è importante abituare i bambini a cogliere gli aspetti positivi dell'altro e a saperli evidenziare.

Ecco, questi atteggiamenti, ma soprattutto l'ascolto e l'attenzione, se ben vissuti e praticati continuamente, contribuiscono a sviluppare nel bambino la sensibilità verso le persone e le cose. Empatia e attenzione, dunque, sono un binomio vincente per il futuro e, se ben praticati, facilitano il vivere insieme, aiutano a moltiplicare la gioia e a dividere i pesi. Insomma, rappresentano la base dell'umanità. ■



\*Psicologo dell'età evolutiva

# «Maestra, mi prendono in giro!»

Se non vengono frenate, le espressioni di scherno possono diventare le basi per prepotenze e bullismo

PATRIZIA BERTONCELLO\*



Quante volte nella vita di una classe risuona questa richiesta di aiuto: «Maestra, mi prendono in giro!». I bambini sono semplici e immediati, a volte la loro spontaneità ci spiazza e ci allarma perché si esprimono senza filtri davanti all'interessato, col rischio di offendere o ferire. Se le capacità relazionali non vengono allenate ed educate, immediatezza e sincerità possono innescare situazioni conflittuali.

Purtroppo i nostri bambini vivono in un contesto sociale e in un clima relazionale che non li aiutano affatto ad accogliere l'altro per quello che è, a tener conto delle diverse sensibilità, ad avere uno sguardo positivo sulla realtà e sulle relazioni. L'altro non viene percepito come "un altro me stesso", con tutte le conseguenze che questo può avere. Molto spesso i bambini sono esposti a discorsi dei grandi caratterizzati dalla presa in giro, dallo scherno, dalla contrapposizione. Lo "sport" della denigrazione e della calunnia, per affermare se stessi o per difendersi, è praticato dagli adulti che dovrebbero invece essere di riferimento per la crescita. Da qui la grande difficoltà che si incontra ad educare a uno stile comportamentale che vada in controtendenza e aiuti lo sviluppo di competenze base per la pacifica e costruttiva convivenza sociale.

Ho sempre pensato alle classi dove insegno come a dei laboratori di rapporti, in cui sperimentare percorsi che diano la possibilità di affinare le abilità pro-sociali. Le occasioni sono quelle semplici della vita quotidiana: molto dipende dal peso e dallo spazio che diamo a quanto i bambini ci dicono e si dicono tra loro. È il modo di porsi, di accogliere e di guidare dell'educatore che dà loro la percezione dell'importanza dello stare bene insieme, che viene prima delle regole di grammatica o delle divisioni.

Frequentemente raccogliamo commenti che feriscono: «Maestra, mi ha detto che sono più bassa di un nano!»; e ancora: «Mi ha chiamato "palla di grasso"!». Quello che può sembrare una innocua presa in giro, in realtà può mettere le basi a comportamenti di prepotenza e bullismo, perché la "condivisione" di questi atteggiamenti rende popolari nel gruppo e in questo modo si innescano delle dinamiche veramente deleterie.

Cosa fare? Le sanzioni funzionano poco e soprattutto non risolvono alla radice il problema. È necessario far crescere nei bambini i comportamenti opposti e rinforzare, con la lode e con l'approvazione esplicita e condivisa, tutto ciò che va nella direzione del rispetto, dell'accoglienza, dell'aiuto reciproco, della pratica dell'assertività. La possibilità di lavorare in gruppo può essere una straordinaria palestra



per allenare atteggiamenti pro-sociali, e va sfruttata pienamente. Ho visto che funzionano alcune semplici metodologie: il "circle-time", in cui parlare insieme di quanto avviene nel gruppo; il "gioco del positivo", in cui ogni bambino è chiamato ad esprimere il positivo, il "bello" che vede o può immaginare nell'altro; la "cassetta della posta", in cui si può scrivere quello che non si riesce a dire, con l'unica regola della firma e dell'esprimersi sempre in positivo.

Nella classe attuale stiamo facendo il "gioco dell'angelo custode": ogni bambino e le insegnanti hanno estratto a caso il nome di un altro membro della classe, di cui prendersi cura in modo speciale e a cui riservare in modo segreto delle piccole sorprese (un bigliettino, un disegno, un dono...). Anche queste strategie vanno guidate e monitorate con attenzione, ma funzionano. ■

\*Insegnante di scuola primaria

# No ai piccoli tiranni in famiglia

Regole chiare aiutano i bambini ad essere più rispettosi,  
anche verso i coetanei

MARINA ZORNADA\*



In questi giorni mi sono ricordata di una storia raccontata da Asha Phillips nel suo famoso libro *I no che aiutano a crescere* (Feltrinelli). La studiosa aveva osservato per due anni una mamma e il suo bambino. La madre, apparentemente premurosissima, accorreva immediatamente al pianto del neonato e successivamente lo accontentava in tutto. Il risultato fu che Jim, così mi pare che si chiamasse il bimbo, crebbe come un vero despota e del tutto incapace di autonomia perché la premurosissima mamma, prevenendolo in tutto, non gli permetteva di sperimentare i propri limiti per poter poi fare le sue conquiste.

Mi è tornato in mente questo episodio perché un'insegnante della scuola dell'infanzia mi ha raccontato che, in una freddissima mattina d'inverno, era rimasta interdetta perché uno dei piccoli batteva i denti dal freddo, ma era arrivato in classe facendo vedere tutto orgoglioso che indossava una divisa nuova da calciatore: pantaloncini corti e canottiera. L'insegnante, chiedendo a casa cosa fosse successo, si era sentita rispondere che il bimbo, piangendo, aveva insistito per indossarla quella mattina. Così il papà, che non aveva tempo da perdere, per evitare capricci, aveva preferito accontentarlo e lo aveva mandato a scuola vestito in maniera del tutto inadeguata. Sembra una piccola cosa, ma, a mio parere, sono proprio questi gli atteggiamenti che, a lungo an-

dare, possono favorire nel bambino comportamenti molto vicini alla prepotenza e al bullismo. Quanti genitori premurosissimi crescono inconsapevolmente bambini prepotenti? Dire di no è sempre difficile, e al mattino, quando si è di corsa, lo è ancora di più. Essere fermi su poche, ma fondamentali regole, lasciando piangere un bambino che fa capricci, richiede tanta pazienza, dominio di sé, un supplemento di attenzione e tante, tante, tante parole di spiegazione.

Esistono questi genitori? Sono convinta che ce ne siano molti. Saranno supereroi? Forse no, sono solo genitori che sanno che l'amore non è un bel sentimento, ma significa volere il bene dell'altro, grande o piccolo che sia. Qualche giorno fa ho partecipato a una cerimonia. Prevalentemente i partecipanti erano adulti ma, seduti un po' in disparte, c'erano una mamma, un papà e tre bambini che avranno avuto dai tre ai sei-sette anni, non di più. È stato edificante vedere come la mamma e il papà, continuamente e senza stancarsi, richiamavano i piccoli al silenzio. A un certo punto, si sono fatti aiutare da un bell'album di disegni da colorare, ma la loro pacatezza è riuscita a tenere buoni i bambini. Alla fine non ho potuto non complimentarmi e i genitori mi hanno detto che, in effetti, era stata una faticaccia. Avevano fatto anche le "prove" a casa il giorno prima e, altre volte, in situazioni analoghe, il compito non era riuscito così bene. Però, quello che mi ha colpito è stato che

quei genitori non si sono arresi, non hanno pensato che sarebbe stato meglio lasciare i bambini a casa per stare loro tranquilli, ma hanno affrontato la fatica dando ai figli una grande occasione di crescita nel vero significato di questa parola. ■

\*Associazione Famiglie Nuove  
del Friuli Venezia Giulia

