



# IL MIO ABC DELLA GRATITUDINE



Classi 2<sup>a</sup> - 3<sup>a</sup> - 4<sup>a</sup> - 5<sup>a</sup>

## Perché un percorso sulla gratitudine

L'idea nasce da un progetto americano, The Gratitude Project, iniziato negli Stati Uniti nel 2006 e condotto da tre ricercatori in tre diverse università collegate tra di loro:

- **Jeffrey J. Froh** professore associato di psicologia alla Hofstra University.
- **Giacomo Bono**, professore aggiunto alla California State University Dominguez Hills.
- **Robert A. Emmons**, professore di psicologia alla University of California, Davis.

Froh e Bono sono stati tra i primi ricercatori a studiare la gratitudine tra i ragazzi. Da quando hanno iniziato la ricerca nel 2006, hanno lavorato con migliaia di

bambini e adolescenti in tutti gli Stati Uniti e ora stando allargando il loro raggio d'azione in Australia, Gran Bretagna, Giappone e Singapore.

Sebbene si tratti di un campo ancora nuovo, hanno già constatato come la gratitudine faccia sentire meglio i ragazzi, migliori il loro stato d'animo, la loro salute mentale e la soddisfazione nei riguardi della propria vita, soprattutto in un momento critico del loro sviluppo, ovvero, quando la loro identità sta prendendo forma.

Un loro recente studio ha dimostrato che i pre-adolescenti e gli adolescenti che provano un alto livello di gratitudine all'ingresso della scuola media e superiore hanno **meno emozioni negative** e momenti di depressione, mentre hanno più emozioni positive, speranza e una maggior comprensione del senso della vita.



## Come promuovere la gratitudine in classe

I due psicologi propongono principalmente tre attività testate che gli insegnanti possono utilizzare per promuovere e instillare nei ragazzi un modo di pensare basato sulla gratitudine e con risultati positivi:

1. Tenere un **diario della gratitudine** in cui si scrive ciò di cui si è grati. Per rendere l'attività più significativa, i ragazzi possono motivare e spiegare il perché siano grati delle cose scritte.
2. La **lettera di ringraziamento** per cui i ragazzi scrivono a qualcuno che li ha aiutati, ma che tuttavia non hanno ringraziato in modo appropriato. I ragazzi leggono la lettera a quella persona e in seguito discutono la loro esperienza con altri che hanno scritto e letto una lettera di ringraziamento.
3. **Praticare quotidianamente** l'essere riconoscenti.

Froh e Bono hanno ottenuto solide prove scientifiche riguardo al fatto che le attività migliorano lo stato d'animo dei ragazzi, allargano il loro punto di vista e **rinforzano grandemente l'apprendimento**. Il loro lavoro si basa su tre principi chiave:

1. **Dare valore alle intenzioni.** Incoraggiare i ragazzi ad apprezzare il pensiero che sta dietro i doni che ricevono in modo da rendersi conto che qualcuno conosce i loro bisogni ed agisce di conseguenza. Per chiunque, ma in particolare per i ragazzi, sapere che gli altri credono in loro e nel loro potenziale **motiva l'auto-miglioramento**. Per dare inizio all'attività, l'insegnante può chiedere: "Ti viene in mente una volta in cui un genitore, un amico o un insegnante si è accorto che avevi bisogno di qualcosa e te l'ha data? Oppure di quando qualcuno si è ricordato che tenevi molto a una cosa, per esempio alla tua collezione di macchinine, e te ne ha procurata una?"  
L'insegnante può poi continuare chiedendo: "Come sai che quella persona ti ha aiutato di proposito? Come ti sei sentito dopo essere stato aiutato?"
2. **Apprezzare il costo.** È importante sottolineare che quando una persona ci aiuta, **sacrifica il suo tempo e le sue energie**.  
L'insegnante può chiedere: "Quali sono alcune delle cose a cui il tuo amico / insegnante / genitore ha rinunciato per aiutarti?"

3. **Riconoscere il valore del beneficio.** Gli insegnanti possono far notare ai ragazzi che quando qualcuno ci aiuta, ci fa un **regalo**. Questa è una delle motivazioni per cui è importante essere consapevoli del valore dei gesti gentili degli altri. L'insegnante può chiedere ai ragazzi di completare frasi come: "La mia giornata (la mia vita) è migliore perché..." e suggerire esemplificazioni di completamento come per esempio: "...la mia insegnante mi aiuta quando non capisco qualcosa, oppure, ...il mio allenatore mi fa vedere come posso migliorare"

Le ricerche sul curricolo della gratitudine di Froh e Bono hanno evidenziato che la capacità dei ragazzi di pensare in modo riconoscente può essere rinforzato portando notevoli **miglioramenti nel loro umore e nella propensione all'apprendere.**



## I materiali per svolgere il percorso

Nelle pagine seguenti trovate **Il mio ABC della gratitudine** che potete utilizzare con i ragazzi dalla seconda classe in poi per dare vita al percorso utilizzando le indicazioni di Froh e Bono.

### Il diario contiene:

- bigliettini per ringraziamenti quotidiani;
- template per scrivere lettere di ringraziamento;
- una pagina per ogni lettera dell'alfabeto per poter annotare ciò di cui si è grati. Nelle prime pagine abbiamo inserito la traduzione di *Grazie* in alcune lingue, nelle successive suggeriamo di far ricercare ai ragazzi come dire grazie nelle diverse lingue del mondo.

L'ABC non deve essere compilato in ordine o in un tempo prestabilito, al contrario, i ragazzi scriveranno nella pagina appropriata ciò di cui si sentono grati.

Lo scopo è far riflettere i ragazzi e fare in modo che per analogie e connessioni possa scaturire un sincero sentimento di gratitudine per altre cose a cui forse non avevano mai pensato.

## Educare a sentire GRAZIE

Tutti i ragazzi a scuola sanno di dover dire *grazie*.

*Grazie* quando riconsegnamo loro un quaderno, *grazie* quando li lasciamo uscire, *grazie* per questo, *grazie* per quello.

Se ben educati lo dicono in fretta e si allontanano, se maleducati non lo dicono e noi glielo ricordiamo con voce stentorea e frasi del tipo: "E... si ringrazia! Vero Matteo che si ringrazia?".

Il bambino si blocca, ringrazia, a volte senza nemmeno guardarci, e se ne ritorna al posto.

Insomma, quel *grazie* è un'interlocuzione formale che bisogna pronunciare, ma che ha poco significato, tanto è vero che dubito che qualcuna di noi abbia mai provato qualche tipo di soddisfazione nel sentirsi ringraziare in quel modo.

E forse proprio perché anche noi qualche tipo di riconoscenza da parte dei bambini a cui diamo gli strumenti per vivere in una società, ce la meritiamo, vale la pena spendere del tempo e educare i ragazzi a sentire l'emozione della gratitudine e al saperla esprimere in modo appropriato.

Il grazie di una persona che lo dice con il cuore, guardandoti negli occhi... è tutta un'altra cosa e fa molto molto piacere.



## Che cos'è la gratitudine

La **gratitudine** è un'emozione su cui si focalizza parte della psicologia positiva e che, come è stato scientificamente provato, porta **molti benefici** a livello psicofisico aumentando l'energia, l'ottimismo, l'empatia, e... **l'apprendimento!**

Lo psicologo Jeremy Dean afferma che sebbene il sentimento della gratitudine esista da quando esiste l'uomo, solo recentemente è stato approvato dalla

scienza ed esprimere gratitudine esercita ben dieci **effetti positivi** sulla nostra psiche.

### 1. Rende più felici

Ogni persona prova gratitudine per qualcosa che non è necessariamente la stessa per tutti. C'è chi è grato alla vita stessa, chi alla natura, chi alle persone che ha incontrato, chi a situazioni particolari. In una recente ricerca, in cui è stato chiesto ai partecipanti di praticare un piccolo **gesto di gratitudine ogni giorno**, i partecipanti stessi sono risultati essere più felici dopo un periodo di 10 settimane.

### 2. Rende più soddisfatti

La gratitudine non influenza solo il sentirsi meglio, ma consente anche di pensare meglio. In altre parole: non è solo una sensazione passeggera, ma **può essere un pensiero che ci sostiene**. Ecco perché le persone che si sentono più grate si sentono anche più soddisfatte della loro vita. Essere grati **rende consapevoli di ciò che si ha**, diminuendo l'attenzione su ciò che manca.

### 3. Motiva gli altri

"Grazie!" è un'espressione di gratitudine che fa sentire chi lo riceve **apprezzato e necessario**, aumentandone l'**autostima** e incoraggiandolo ad aiutarci di nuovo.

### 4. Riduce il materialismo

Tutti noi abbiamo la necessità di beni materiali, ma spesso il desiderio di più 'cose', alimentato dalla società in cui viviamo, sfugge al nostro controllo. La gratitudine può combattere il materialismo, aiutandoci ad **apprezzare quello che già abbiamo**. Citando Epicuro: *"Non rovinare quello che hai, desiderando quello che non hai. Ricorda che ciò che ora hai, un tempo era tra le cose che hai desiderato"*.

### 5. Aumenta l'autocontrollo

Non è vero che le emozioni interferiscono con i processi decisionali e nemmeno che dovremmo essere sempre freddi e calcolatori per esercitare scelte corrette. Infatti, è molto vero il contrario: **il sentimento di gratitudine può realmente aiutare le persone a prendere decisioni corrette**. Il professor Ye Li, la cui ricerca ha stabilito un legame tra gratitudine e autocontrollo spiega che la gratitudine riduce l'impazienza e dà molte possibilità di ridurre malattie sociali, come l'impulso ad avere sempre di più.

### 6. Arricchisce i nostri figli

Incoraggiare la gratitudine nei bambini ha effetti significativi. Una ricerca ha scoperto che **i bambini che sono più grati**, hanno un'idea più positiva della vita, ottengono più soddisfazioni, sono più felici e **sperimentano meno emozioni negative**. Gli studi del Dr. Gia-

come Bono suggeriscono che: "La gratitudine è profondamente connessa a **capacità quali la cooperazione, la determinazione, la creatività, la costanza**. La gratitudine è una risorsa vitale che i genitori, gli insegnanti e tutti coloro che lavorano con i ragazzi dovrebbero aiutare a costruire".

### 7. Migliora il rapporto di coppia

Essere grati al nostro partner per tutte le piccole gentilezze, può fare la differenza in un rapporto. La ricerca della Dr. Sara Algoe e colleghi, ha scoperto che la gratitudine aiuta a **mantenere relazioni intime**. Algoe ha detto: "Sentimenti di gratitudine e generosità sono utili per rinsaldare i rapporti con le persone che amiamo e sono importanti sia per chi li pratica, sia per chi li riceve.

### 8. Costruisce legami sociali

Così come il rapporto di coppia, anche i legami con la famiglia e con gli amici traggono benefici dal sentimento della gratitudine. Le persone che provano più gratitudine, vivono relazioni migliori con i pari.

La gratitudine aumenta la **capacità** delle persone di **creare e coltivare relazioni**, e nello stesso tempo ne accresce la soddisfazione relativa alla relazione stessa.

La gratitudine ha il potere di approfondire le nostre connessioni con gli altri.

### 9. Migliora la salute

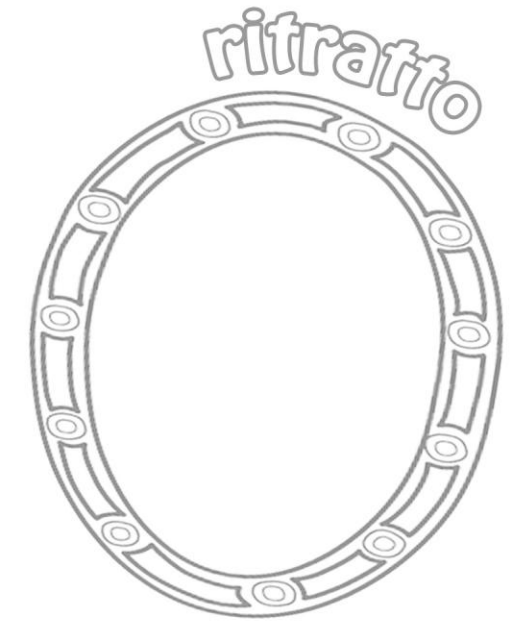
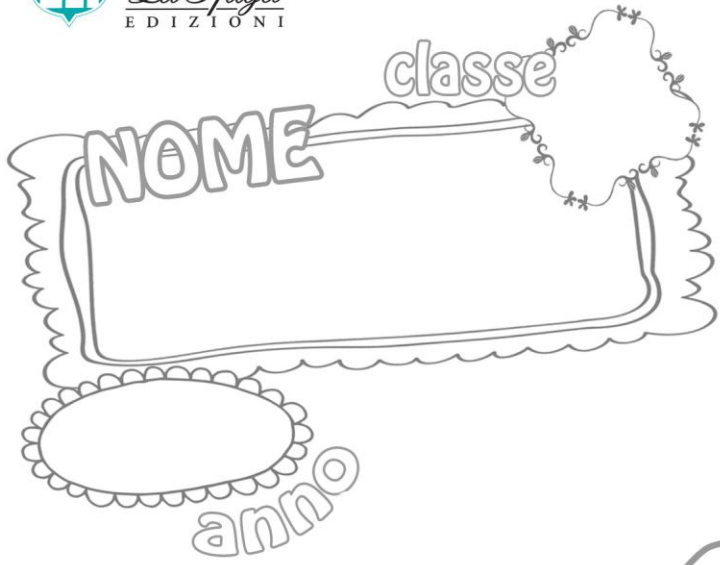
**Anche se ancora non si dispone di dati certi**, la gratitudine è stata collegata a una migliore salute **fisica**, in particolar modo per quanto riguarda la **qualità del sonno e un minor livello di stress**.

### 10. Migliora la resilienza

Le persone grate **affrontano le sfide e le difficoltà** della vita **in modo positivo** interpretandole come una crescita positiva.

**La gratitudine è un'emozione  
che può essere coltivata  
e che vale la pena coltivare.**



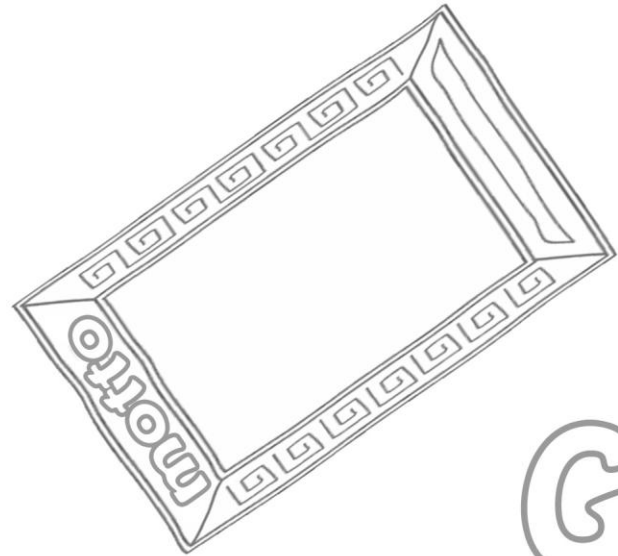


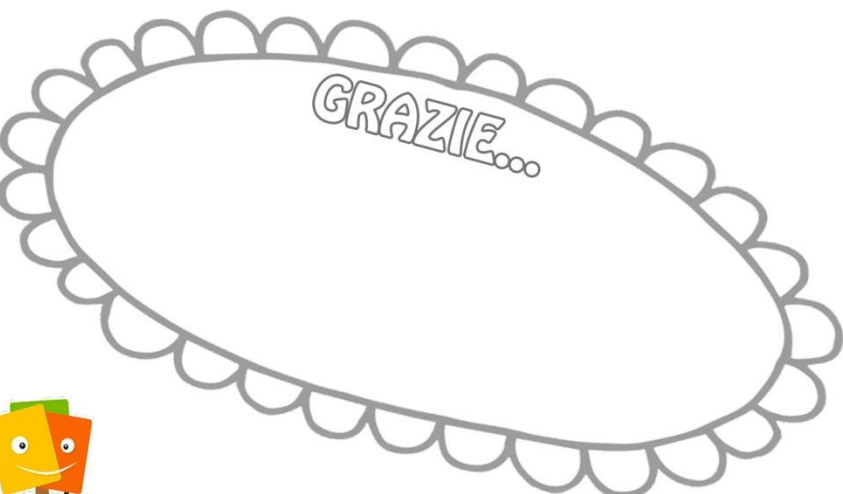
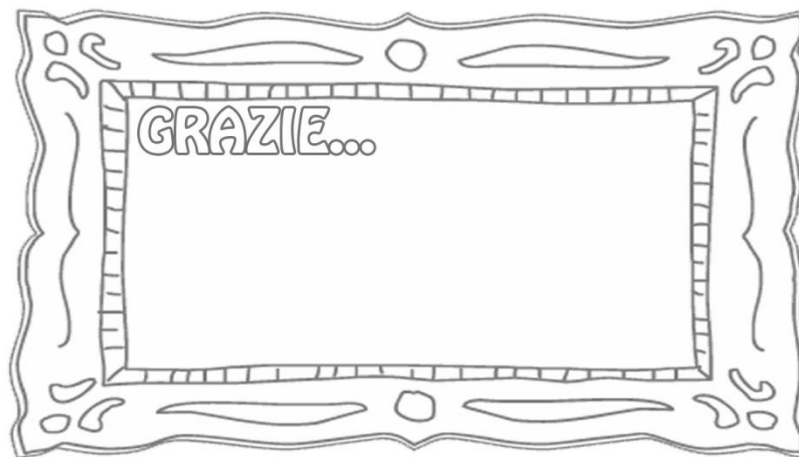
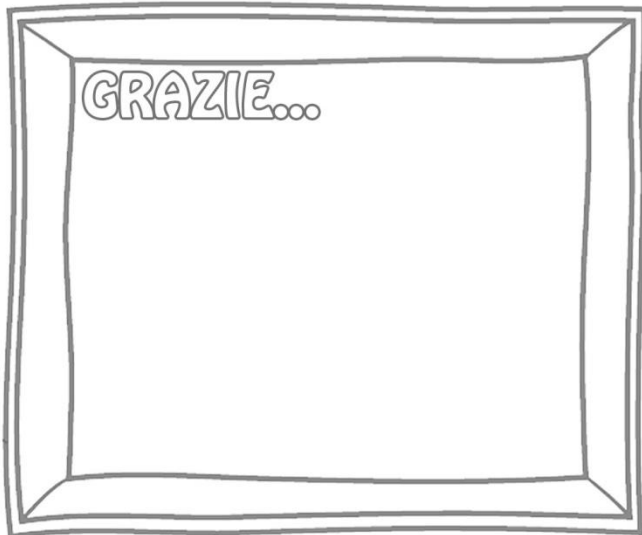
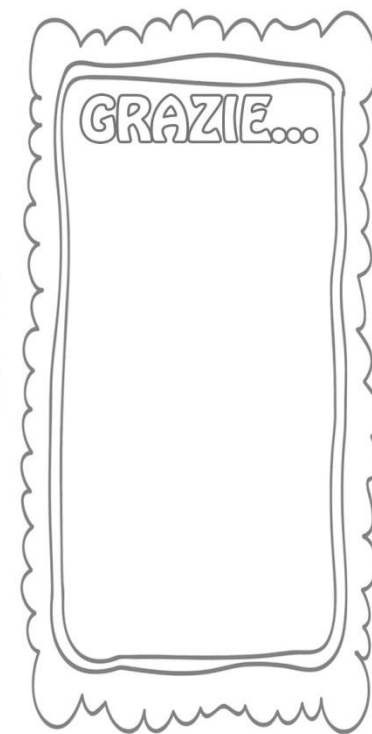
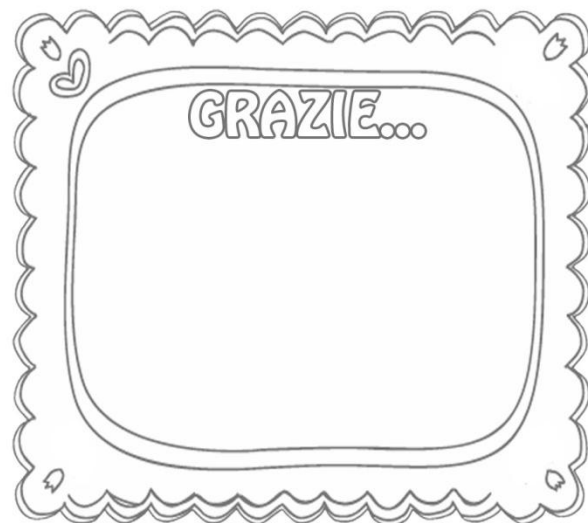
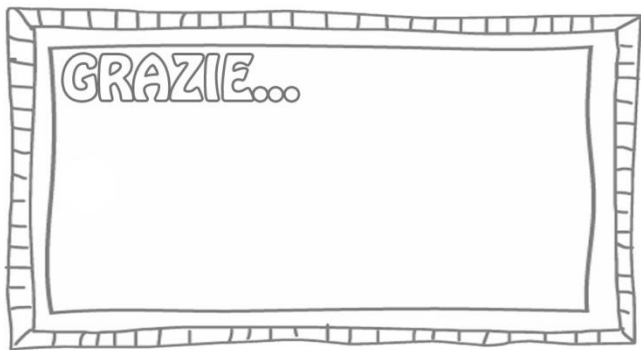
Il mio

ABC

della

GRATITUDINE







GRAZIE



GRAZIE



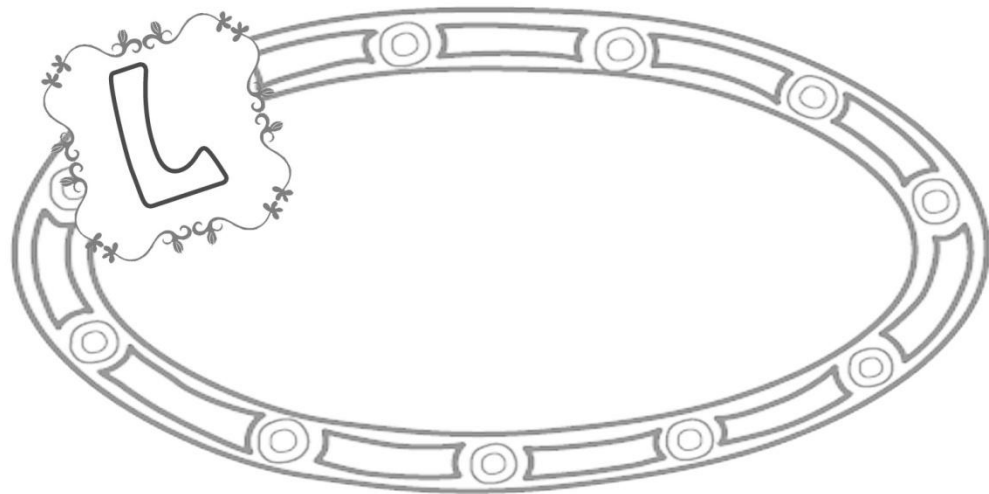
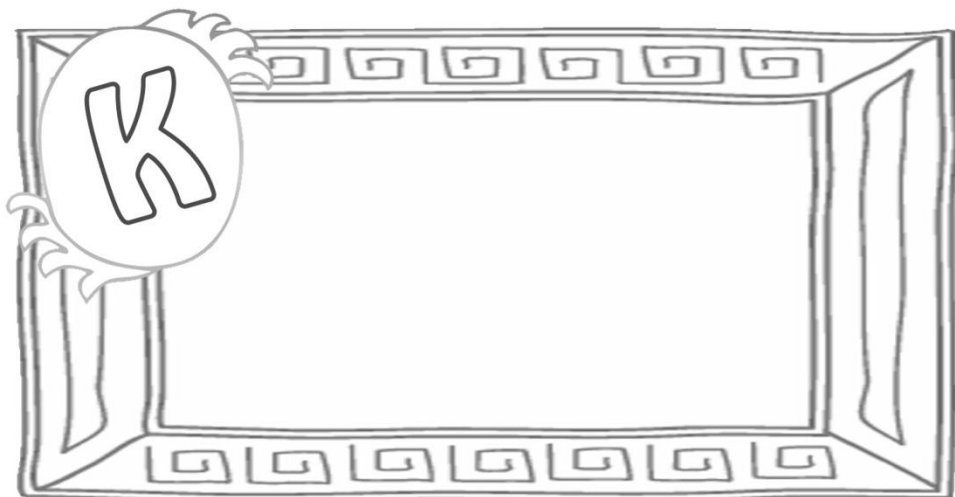










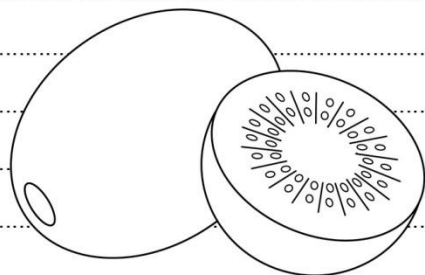


.....

.....

Handwriting practice lines for the letter 'K', consisting of multiple rows of dotted lines on a solid baseline.

Handwriting practice lines for the letter 'L', consisting of multiple rows of dotted lines on a solid baseline.



La Spiga EDIZIONI







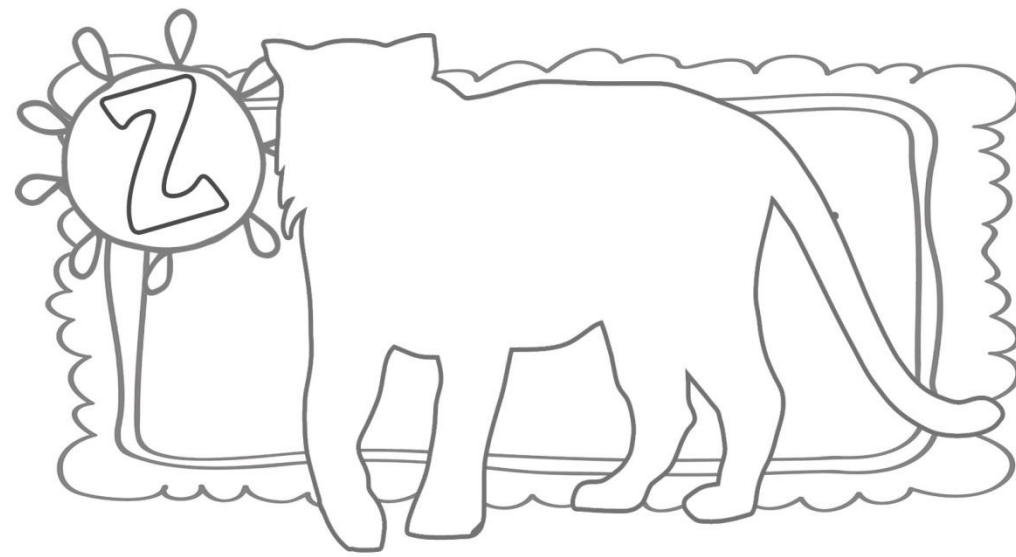




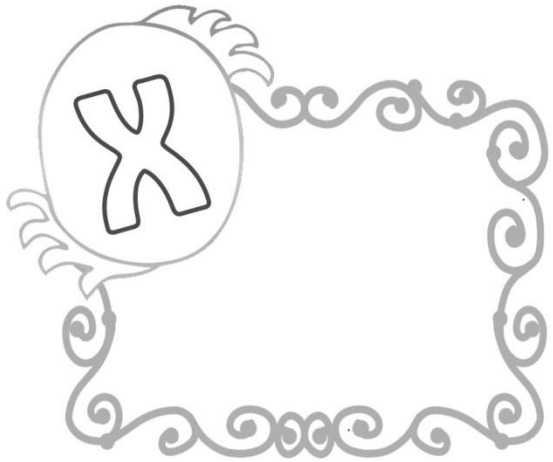




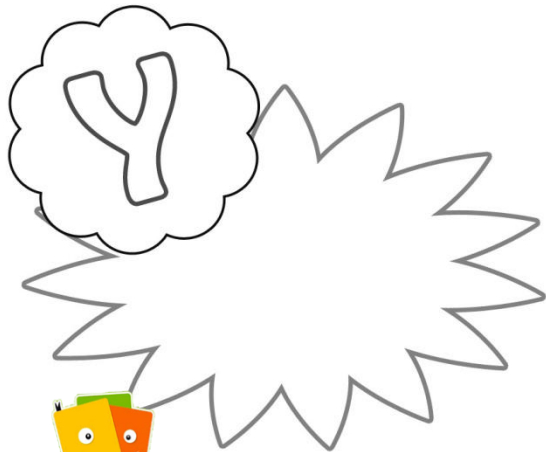
Handwriting practice lines for the letter W, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Handwriting practice lines for the letter Z, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Handwriting practice lines for the letter X, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.



Handwriting practice lines for the letter Y, consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

