



# PROGETTO GENTILEZZA

Quando si avvicina il Natale, il tempo sembra restringersi; non è mai abbastanza e tutto diventa una affannata corsa verso il giorno dei festeggiamenti. E appunto per contrastare questo senso di fretta che sta per inondare tutti noi, abbiamo pensato di proporvi un progetto per un Natale **gentile**; un Natale in cui prendersi il tempo di assaporare le quotidiane gentilezze che ci vengono regalate e in cui renderci conto di quanto piacere si provi ad essere gentili con gli altri.

Sarà bello per i bambini scoprire che **la gentilezza è contagiosa** come qualsiasi atteggiamento con cui incontriamo il mondo. I neuroni specchio ne sono la prova scientifica, ma il sorriso di chi riceve un nostro gesto o una nostra parola gentile ne sono la certezza che fa bene al cuore.

**Educare alla gentilezza** sarà quindi un piacere anche per noi, e attivare un progetto che ci porterà a un **Natale Gentile**, creerà un'atmosfera di benessere per l'intera classe.

**Auguri a tutte le insegnanti e agli insegnanti per un Natale ricco di gesti e parole gentili.**

Ps: Dal momento che è quasi Natale, concedetemi un pensiero personale. Da quando è nata, ogni mattina ho svegliato mia figlia con un 'Buongiorno', un abbraccio e un bacio. Oggi è una donna, e ogni volta che dorme da me, il mattino mi viene incontro mi saluta, mi abbraccia e mi dà un bacio.

Questa mattina, sola in cucina pensavo... "Che strano, vivo in continua attesa aspettando qualcosa che non ricordo nemmeno più che cosa sia. Che stupida! E se con questo atteggiamento mi fossi persa le cose belle della vita?"

Poi lei è arrivata in cucina... un 'Buongiorno', un abbraccio e un bacio. E con lei è arrivata la risposta: "Per fortuna no, alcune cose sono troppo belle per non accorgersene!"

M.B.



*La Spiga*  
EDIZIONI

Mariagrazia Bertarini – Valentina Falanga © Eli – La Spiga Edizioni

# Educare i bambini alla gentilezza

Il modo migliore per educare i bambini alla gentilezza è quello di dare loro le occasioni per essere gentili. Tuttavia, riportiamo di seguito alcuni consigli.

**Evitare di utilizzare ricompense esterne per rinforzare comportamenti altruistici.**

Se promettiamo un regalino, un dolce speciale o più tempo davanti alla TV in cambio di un aiuto di qualsiasi tipo, instilleremo nella mente del bambino l'idea che la gentilezza è un bene di scambio e questo atteggiamento potrebbe ritorcersi contro di noi.

Se abituiamo i bambini a essere gentili per ottenere qualcosa, alla fine per ottenere qualcosa si comporteranno in modo gentile. Se al contrario non utilizzeremo premi esterni, daremo ai bambini l'opportunità di sperimentare il piacere che dà l'essere gentili. Da studi di neuroscienze, sappiamo che i centri del piacere del cervello si accendono in corrispondenza di comportamenti altruistici e che quindi la gentilezza è già di per sé una ricompensa.

**Premiare il loro carattere, non il loro comportamento.**

Studi e ricerche suggeriscono che la disposizione dei bambini a essere gentili, aumenta se premiamo il loro essere persone gentili, invece che il gesto gentile.

Per esempio, dire: "Sei un bambino davvero molto gentile" è più efficace che dire "Sei stato gentile a..." .

Premiare il carattere incoraggia i bambini a considerare la gentilezza come una parte essenziale di sé stessi.

**Ma... criticare il comportamento, non il carattere.**

Può andar bene indurre il senso di colpa, ma non la vergogna. I bambini che si sentono colpevoli dopo aver fatto qualcosa di sbagliato, sentono rimorso e cercano di rimediare, mentre i bambini che provano vergogna interiorizzano l'errore come parte inevitabile della loro persona che non possono cambiare.

Criticare un comportamento trasmette al bambino l'idea che può cambiare e che la volta successiva si può comportare in modo migliore, inoltre, questo tipo di critica contiene in sé un apprezzamento: "So che sei un bravo bambino e che puoi fare di meglio".



Le azioni valgono più delle parole.

E questo è particolarmente vero quando si tratta di altruismo. Le ricerche dimostrano che i bambini che vivono con adulti altruisti, lo diventeranno indipendentemente da quanto venga loro detto o spiegato.



IL Pdf contiene:

- Piccolo elenco dei gesti gentili
- Breve lista delle parole gentili
- La mia agenda della gentilezza
- Il vocabolario della gentilezza
- Dalle parole ai fatti
- Mr / Miss gentilezza
- Il mio acrostico della gentilezza
- L'immagine della gentilezza è...
- Gentilezza a tutto tondo
- Una scortesia è una scortesia
- Entro nei panni dell'eroe della gentilezza e risolvo le situazioni
- Il mio diario della gentilezza
- Una settimana da elfi



*La Spiga*  
EDIZIONI

Mariagrazia Bertarini – Valentina Falanga © Eli – La Spiga Edizioni



## Piccolo elenco dei gesti gentili

Date inizio a un breve brainstorming sui gesti gentili, poi dividete i bambini in piccoli gruppi e chiedete loro di scrivere un elenco dei gesti gentili che possono compiere ogni giorno sia a scuola che a casa.

Terminate con un confronto generale degli elenchi prodotti.

## Breve lista delle parole gentili

Come per i gesti iniziate con un brainstorming, proseguite con la formazione dei gruppi e terminate con il confronto finale.



*La Spiga*  
EDIZIONI



## LA MIA AGENDA DELLA GENTILEZZA

(parte prima)

- ★ Ho sorriso con sincerità a .....
- ★ Ho offerto a un amico/a .....
- ★ Ho ringraziato ..... per .....
- .....
- ★ Ho condiviso ..... con .....
- ★ Ho aiutato ..... a .....
- .....
- ★ Ho tenuto la porta aperta a .....
- ★ Ho detto una cosa carina a .....
- ★ Ho aiutato ..... a .....
- .....
- ★ Ho fatto i complimenti a .....
- ★ Ho regalato / prestato ..... a .....
- .....

★ Ho .....

La gentilezza più grande che ho fatto a scuola è .....

La gentilezza più grande che ho fatto a casa è .....

Quando ho .....

mi sono sentito/a .....

La mia prossima gentilezza sarà .....

Perché .....



*La Spiga*  
EDIZIONI

## LA MIA AGENDA DELLA GENTILEZZA

(parte seconda)



..... mi ha sorriso con sincerità.



..... ha.....



..... mi ha ringraziato per.....

La gentilezza più grande che ho ricevuto a scuola è



..... ha condiviso con me.....

La gentilezza più grande che ho ricevuto a casa è



..... mi ha ringraziato per.....

Mi sono sentito/a .....



..... mi ha aiutato a .....

Perché .....



..... mi ha tenuto al porta aperta.



..... mi ha detto una cosa carina.



..... mi ha aiutato a .....



*La Spiga*  
EDIZIONI

Mariagrazia Bertarini – Valentina Falanga © Eli – La Spiga Edizioni

# IL VOCABOLARIO DELLA GENTILEZZA

## (parte prima)

Cerca sul dizionario il significato di ‘gentilezza’.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cerca sul dizionario

### sinonimi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### contrari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Che cosa può dire una persona che ha un comportamento gentile? Ci sono espressioni da cui si capisce che una persona sta facendo una gentilezza? Scrivi almeno due frasi.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Come si comporta una persona gentile?

.....  
.....  
.....

Tu ti comporti in modo gentile? .....

Sempre? .....



*La Spiga*  
EDIZIONI

# IL VOCABOLARIO DELLA GENTILEZZA

## (parte seconda)

Cerca sul dizionario il significato di ‘scortesia’.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Cerca sul dizionario

### sinonimi

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### contrari

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Ci sono espressioni da cui si capisce che una persona si sta comportando in modo scortese?  
Scrivi almeno due frasi.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Come si comporta una persona scortese?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hai mai fatto una scortesia a qualcuno? .....



*La Spiga*  
EDIZIONI

## DALLE PAROLE AI FATTI

Ogni azione può essere trasformata in una gentilezza.

Quale?

Salutare .....

.....

Aiutare .....

.....

Ascoltare .....

.....

Rispondere .....

.....

.....

Condividere .....

.....

Essere grati .....

.....

Fare complimenti .....

.....

Quale gentilezza ti viene in modo naturale?

.....

Quale gentilezza ti sfugge quasi sempre?

.....

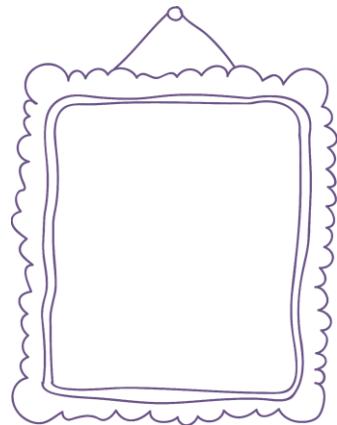
Perché? .....



*La Spiga*  
EDIZIONI

## MR / MISS GENTILEZZA

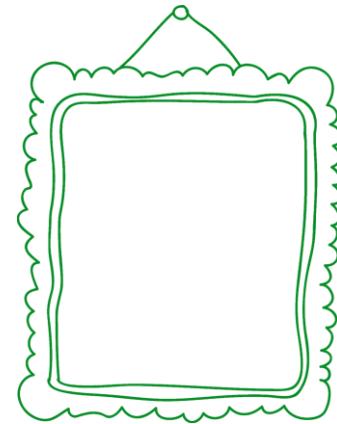
Propongo come  
Mr / Miss Gentilezza  
della mia classe



Gli argomenti che porto a favore della sua candidatura  
sono:

- 1
- 2
- 3

Propongo come  
Mr / Miss Gentilezza  
di casa mia



Gli argomenti che porto a favore della sua candidatura  
sono:

- 1
- 2
- 3



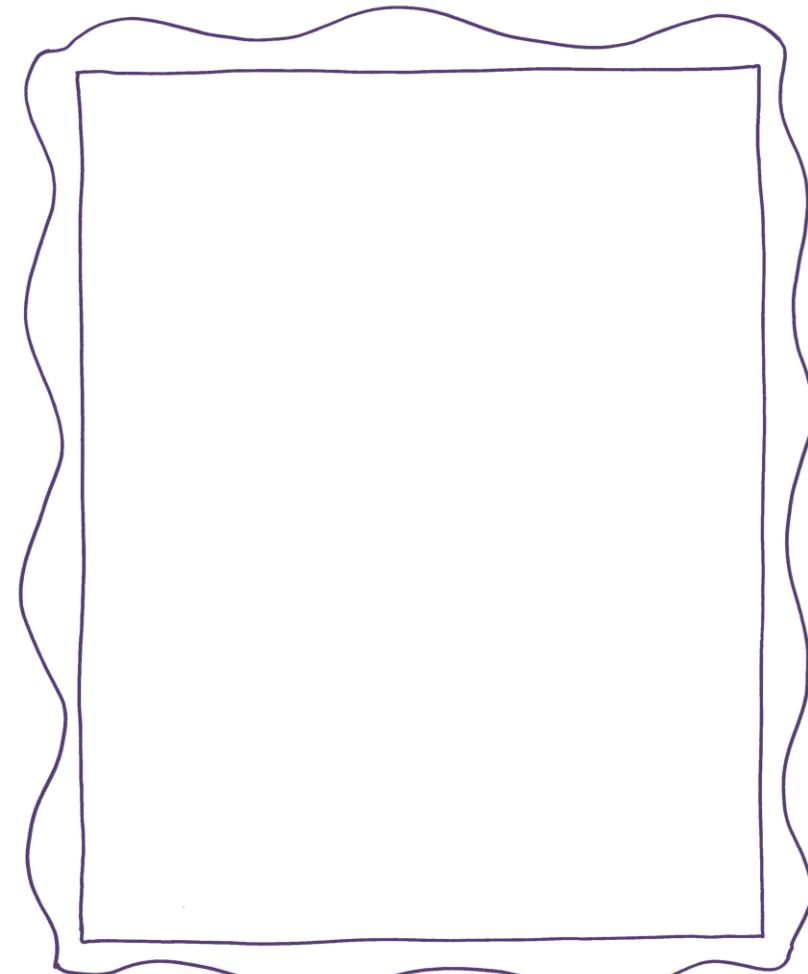
*La Spiga*  
EDIZIONI



## IL MIO ACROSTICO DELLA GENTILEZZA

G  
E  
N  
T  
I  
L  
E

L'IMMAGINE DELLA GENTILEZZA È...



*La Spiga*  
EDIZIONI

Mariagrazia Bertarini – Valentina Falanga © Eli – La Spiga Edizioni

## GENTILEZZA A TUTTO TONDO

Il colore della  
gentilezza è

Il suono della  
gentilezza è

Il profumo della  
gentilezza è

La parola più  
gentile è

Il gesto più  
gentile è

Il sapore della  
gentilezza è



*La Spiga*  
EDIZIONI

# UNA SCORTESIA È UNA SCORTESIA

## (parte prima)



..... è stato/a scortese con me.



È successo che



E lui / lei



Mi sono sentito / a



Avrei voluto che

La prossima volta



*La Spiga*  
EDIZIONI

Mariagrazia Bertarini – Valentina Falanga © Eli – La Spiga Edizioni



## UNA SCORTESIA È UNA SCORTESIA (parte seconda)



Sono stato/a scortese con .....



È successo che



E io



Poi mi sono sentito/a



Sicuramente avrei potuto

.....

.....

.....



La prossima volta

.....

.....

.....



*La Spiga*  
EDIZIONI



## ENTRO NEI PANNI DELL'EROE DELLA GENTILEZZA E RISOLVO LE SITUAZIONI

L'eroe nota che un compagno o una compagna di classe non è scelto da nessuno dei due capitani delle squadre di pallavolo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Durante l'intervallo, l'eroe nota che un compagno o una compagna se ne sta tutto solo e triste in un angolo.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

L'eroe sente un pettigolezzo sul suo compagno o sulla sua compagna di banco.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

L'eroe si accorge che un compagno o una compagna è molto triste perché ha sbagliato una verifica.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



*La Spiga*  
EDIZIONI

## IL MIO DIARIO DELLA GENTILEZZA

Un'attività a cui potete dare inizio è 'Il diario della gentilezza'.

Dite ai bambini di annotare le gentilezze che fanno e che ricevono. Lo scopo non è quello di riempire per forza ogni pagina, ma di scrivere le gentilezze vere, che vengono dal cuore e che ne prendano coscienza.



## UNA SETTIMANA DA ELFI

Un compito di 'gentilezza' può essere una buona idea per il Natale.

Come dicevamo all'inizio, è importante che i bambini abbiano occasioni per essere gentili. L'unica cosa su cui vi consigliamo di insistere è il fatto che i compiti giornalieri non devono essere svolti in modo frettoloso e sbrigativo, ma devono essere gentilezze sentite.



*La Spiga*  
EDIZIONI

Mariagrazia Bertarini – Valentina Falanga © Eli – La Spiga Edizioni



LUNEDÌ  
SALUTA I COMPAGNI



LUNEDÌ  
GUARDA NEGLI OCCHI  
CHI TI PARLA

MARTEDÌ  
ABBRACCIA FORTE  
UN FAMILIARE

MARTEDÌ  
QUESTA SERA, METTI  
SCARPE E CALZE AL LORO  
POSTO

MERCOLEDÌ

SALUTA I TUOI FAMILIARI  
APPENA TI SVEGLI

GIOVEDÌ  
FAI UN COMPLIMENTO  
SINCERO A UN AMICO / A  
UN FAMILIARE

GIOVEDÌ  
RISPONDI E SORRIDI A CHI  
TI SALUTA

VENERDÌ  
CHIEDI A QUALCUNO SE  
PUOI ESSERE D'AUTO

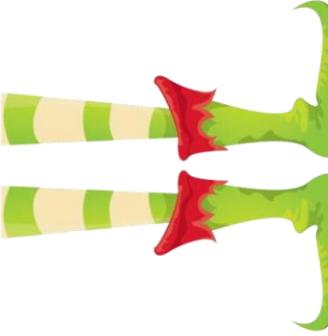
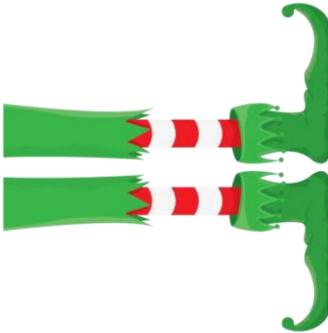
VENERDÌ  
RINGRAZIA

SABATO  
RIORDINA LA TUA CAMERA  
SENZA FARTELLO CHIEDERE

SABATO  
PARLA CON VOCE GENTILE

DOMENICA  
GENTILEZZA LIBERA:  
.....

DOMENICA  
GENTILEZZA LIBERA:  
.....



	LUNEDÌ	METTI IN ORDINE IL BANCO E LA SEDIA ALLA FINE DELLE LEZIONE
	MARTEDÌ	FAI UN COMPLIMENTO A UN FAMILIARE

	LUNEDÌ	CHIEDI IL PERMESSO PRIMA DI ALZARTI DA TAVOLA
	MARTEDÌ	OFFRI AIUTO A UN AMICO / UN'AMICA
	MERCOLEDÌ	METTI DELLE BRICIOLE PER GLI UCCELLINI SUL DAVANZALE
	GIOVEDÌ	QUESTA SERA, AIUTA AD APPARECCHIARE LA TAVOLA
	VENERDÌ	PARLA CON VOCE GENTILE
	SABATO	RINGRAZIA
	DOMENICA	RIORDINA LA TUA CAMERA SENZA FARTELO CHIEDERE

	LUNEDÌ	CAMMINA, SENZA CORRERE NEI CORRIDOI DELLA SCUOLA
	MARTEDÌ	CONTROLLA LO ZAINO PER LA SCUOLA... DA SOLO / DA SOLA
	MERCOLEDÌ	RICORDATI SEMPRE DI DIRE 'GRAZIE'
	GIOVEDÌ	CHIEDI A QUALCUNO SE PUOI ESSERE D'AUTO
	VENERDÌ	CHIAMA UN PARENTE ANZIANO E CHIEDI COME STA
	SABATO	GUARDA NEGLI OCCHI CHI TI PARLA
	DOMENICA	GENTILEZZA LIBERA: .....



MONDAY  
SORRY

TUESDAY  
CAN I.....?

WEDNESDAY  
YOU ARE GREAT!

THURSDAY  
THANKS

FRIDAY  
THANK YOU

SATURDAY  
EXCUSE ME

SUNDAY  
PLEASE



MONDAY  
YOU ARE GREAT!

TUESDAY  
EXCUSE ME

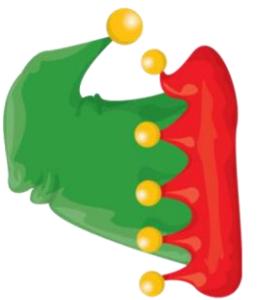
WEDNESDAY  
THANK YOU

THURSDAY  
PLEASE

FRIDAY  
THANKS

SATURDAY  
CAN I.....?

SUNDAY  
EXCUSE ME



MONDAY  
PLEASE

TUESDAY  
THANK YOU

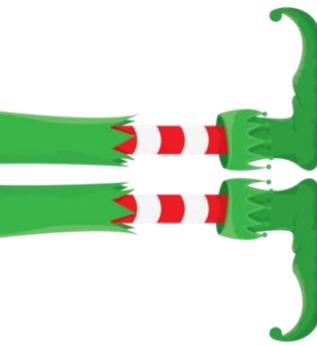
WEDNESDAY  
SORRY

THURSDAY  
EXCUSE ME

FRIDAY  
CAN I.....?

SATURDAY  
YOU ARE GREAT!

SUNDAY  
THANKS





LUNEDÌ

MARTEDÌ

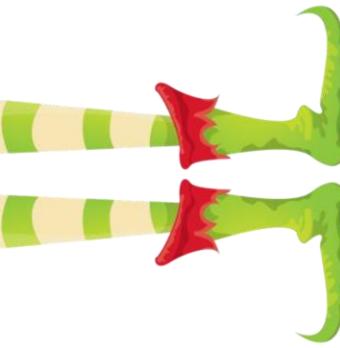
MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



LUNEDÌ

MARTEDÌ

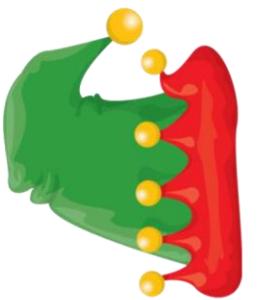
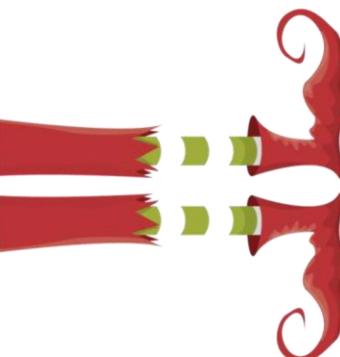
MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

