

ERICA ZAMPIERI

Il mio superpotere è...

LA GENTILEZZA



SCHEDE DIDATTICHE
PER LA CLASSE

4^a

GENTILEZZA

Il **Japan Small Kindness Movement** è stata la prima organizzazione a occuparsi del tema gentilezza. Il movimento ha avuto origine da un episodio sfortunato. Una mattina d'inverno del 1963 a Tokyo il signor Seiji Kaya, rettore dell'Università, fu aggredito in metropolitana per aver ripreso un pendolare che aveva saltato la coda. Rattristato dal fatto che gli altri passeggeri non fossero intervenuti, decise di farsi promotore di una crociata esortando i suoi allievi a praticare la gentilezza: «Voglio che siate tutti coraggiosi nella pratica di piccoli atti di gentilezza, così da creare un'ondata di gentilezza che un giorno sarà la norma per la società giapponese».

Nel 1986 a Tokyo si formò un gruppo di organizzazioni, che poi diventò Japan Small Kindness Movement. Nel 1997 il Japan Small Kindness Movement divenne globale coinvolgendo altre organizzazioni che nel mondo si occupavano di gentilezza, andando così a fondare il World Kindness Movement che nel 2017 conta quaranta nazioni affiliate. La parola d'ordine è «essere gentili».

🗨️ Rispondi a voce.

Gentilezza è... **ringraziare.** Perché?

Gentilezza è... **avere pazienza.** Quando, per esempio?

Gentilezza è... **prendersi cura.** Di chi o di che cosa?

Gentilezza è... **fare a turno.** In quali situazioni, per esempio?

Gentilezza è... **condividere.** Che cosa?

🗨️ Rispondi a voce.

- Conosci qualcuno che non è mai gentile? Chi è? Secondo te, perché? Forse non pensa sia importante? Oppure proprio non riesce a essere cordiale?
- Da quali comportamenti si riconoscono le persone gentili?
- La gentilezza può cambiare le persone?
- La gentilezza può cambiare il mondo?


GENTILEZZA!

 Continua tu!

Gentilezza sta bene con... amicizia, gioia,

.....

.....

 Quanti sinonimi di gentile e quante parole che hanno a che fare con la gentilezza riesci a trovare nello schema? Evidenzia i termini in orizzontale o verticale.

S	D	I	R	D	E	L	I	C	A	T	O	O	P
V	I	C	A	U	D	P	Q	R	M	A	T	I	R
E	S	O	P	O	U	A	F	F	A	B	I	L	E
L	P	R	I	A	C	G	A	R	B	A	T	O	M
C	O	R	D	I	A	L	E	T	I	W	I	Z	U
I	N	E	O	E	T	U	A	P	L	C	C	A	R
L	I	T	T	I	O	E	A	L	E	S	T	V	O
E	B	T	A	F	F	E	T	T	U	O	S	O	S
S	I	O	A	L	T	R	U	I	S	T	A	I	O
T	L	A	P	E	R	T	O	P	R	O	N	T	O
O	E	S	E	N	S	I	B	I	L	E	C	A	L

Gentilezza deve essere un modo di comportarsi incentrato sull'attenzione e la cura degli altri.
La gentilezza è una pratica di attenzione e buone maniere che rende migliori noi e gli altri per questo dovrebbe essere festeggiata ogni giorno.

GENTILEZZA

Bernadette Russell è una performer inglese che nel 2011 ha deciso di compiere ogni giorno un piccolo, grande gesto gentile verso qualcuno, senza chiedere nulla in cambio. L'idea le è venuta mentre si trovava in coda all'ufficio postale. Quel giorno davanti a lei c'era un ragazzo che aveva dimenticato i soldi a casa e chiedeva di poter spedire lo stesso i documenti per il rinnovo della patente. Senza pensarci, Bernadette disse: "Te lo pago io". Si rese conto di aver fatto felice una persona con appena qualche spicciolo per comprare un francobollo, così, da quel momento, Bernadette decise di compiere ogni giorno un gesto gentile verso qualcuno (uno dei suoi cari o uno sconosciuto, un collega o un amico, ma anche una persona con cui era in disaccordo) o verso l'ambiente o nei confronti di se stessa... Gli effetti positivi che ha riscontrato l'hanno spinto a cercare di ispirare anche altri e li puoi leggere ne *Il libro della gentilezza*, edito da Corbaccio.

✿ Leggi qui di seguito alcuni suggerimenti di Bernadette per compiere un atto gentile, poi prova a farlo anche tu per un mese, utilizzando i suoi consigli oppure inventandone altri tu!

- ♥ Lascia sotto al tergicristallo di una macchina un biglietto con scritto: «Buona giornata».
- ♥ Lascia un biglietto carino in un libro, prima di restituirlo alla biblioteca.
- ♥ Prendi le difese di qualcuno che viene bullizzato o preso in giro.
- ♥ Porta la colazione a letto ai tuoi genitori o ai tuoi nonni.
- ♥ Condividi le buone notizie.
- ♥ Rallegrati per i successi o le vittorie degli altri.
- ♥ Fai acquisti nei piccoli negozi di quartiere.
- ♥ Esplora boschi, parchi e giardini, ma lasciali come li hai trovati.
- ♥ Usa le scale, anziché l'ascensore.
- ♥ Pianta fiori che piacciono alle api.
- ♥ Chiudi il rubinetto dell'acqua mentre ti spazzoli i denti.

● Scrivi su un quaderno le tue esperienze e, alla fine del mese, parlane in classe con compagne e compagni. Sarà bello scoprire quali gesti ha fatto ognuno di voi e confrontarvi sugli effetti positivi. Ricorda però che la vera gentilezza non ha come scopo quello di essere ringraziati o di ottenere qualcosa in cambio! Un gesto gentile sincero contiene già in sé la soddisfazione e la ricompensa.

GENTILEZZA

 Leggi, rifletti e rispondi a voce o sul quaderno.

Era circa l'una di notte, le mie vacanze estive erano quasi finite. Insieme a mia madre e a mio padre ero appena sbarcata da un lungo volo, proveniente dalla costa ovest degli Stati Uniti. Mezzi addormentati siamo usciti dal Gate per recuperare i bagagli. Con la coda dell'occhio ho visto uno dei viaggiatori che era sull'aereo con noi uscire dai bagni e cadere improvvisamente a terra. Siamo subito corsi verso di lui. I miei genitori sono medici. Mentre cercavano di capire cosa fosse successo, l'equipaggio dell'aereo si aggiunse alla squadra d'emergenza improvvisata. I miei genitori capirono che era diabetico e che aveva avuto un calo di zuccheri. Tutti si misero a cercare nei bagagli, ma trovammo solo una barretta proteica con qualche goccia di cioccolato. In un aeroporto chiuso, con i paramedici che tardavano ad arrivare, tememmo che la barretta non potesse bastare a salvarlo.

Un bambino di quarta elementare di nome Mecca, accompagnato da una hostess, si avvicinò e tirò fuori dallo zaino una barretta di cioccolato, nella confusione nessuno lo aveva sentito dire che ce l'aveva. Quando la porse a mio padre e l'uomo la mangiò fu chiaro che quella barretta aveva appena salvato una vita. In seguito mio padre disse: «È stato stupendo vedere che un bambino di 9 anni sapeva cosa fare». La madre di Mecca ci raccontò poi che gli era sempre piaciuto aiutare gli altri. Suo padre gli ricorda sempre che il suo nome è Naseer, che significa "aiutante". Nessuno avrebbe potuto immaginare che quella sera Mecca avesse già affrontato una grossa prova. Il volo di suo padre era stato cancellato e lui era stato costretto a viaggiare da solo in aereo, non l'aveva mai fatto e si sentiva molto nervoso. Per tranquillizzarlo, la nonna gli aveva riempito lo zainetto di cioccolato! È passato qualche tempo, ma l'ammirazione per Mecca non si è mai spenta né in me né nei miei genitori...

Come ha commentato mia madre: «Aiutare gli altri, essere gentili nei loro confronti, è un istinto umano. Le persone cercano di reprimerlo, ma continua a splendere nei giovani cuori e tutti noi dovremmo incoraggiarlo».

Born this way foundation reporters con Lady Gaga, *Storie di gentilezza e comunità*, DeAgostini

- Hai mai assistito a un gesto di altruismo o di aiuto? Quando? Dove? Racconta.
- Che cosa significa che aiutare gli altri ed essere gentili è un istinto umano?

 Chiediti se anche tu hai qualcosa di cui gli altri potrebbero aver bisogno... poi agisci di conseguenza.

GENTILEZZA

Commenta queste frasi in classe con compagne e compagni.

La gentilezza è necessaria e dev'essere pretesa, appresa, insegnata, praticata, protetta e condivisa.

Clóvis Barros Filho, *Shinsetsu. Il potere della gentilezza*, Newton Compton Editori

Ricevere un gesto gentile casuale ci rende intimamente felici e, a nostra volta, siamo portati a farne agli altri, innescando così una «rivoluzione gentile».

Anne Herbert e la sua filosofia del random act of kindness

Un solo atto di gentilezza mette le radici in tutte le direzioni e le radici nascono e fanno nuovi alberi.

Amelia Earhart

My religion is kindness. (La mia religione è la gentilezza.)

Dalai Lama

La gentilezza è il fiore dell'umanità.
Chi non è abbastanza gentile non è abbastanza umano.

Joseph Joubert

Scrivi una frase che descriva la gentilezza, nel modo in cui la vedi tu.

.....

.....

.....

.....

.....

GENTILEZZA

Commenta queste frasi in classe con compagne e compagni.

Sii gentile quando possibile...
È sempre possibile!

Dalai Lama

Le parole gentili non costano nulla.
Non irritano mai la lingua o le labbra.
Rendono le altre persone
di buon umore.

Blaise Pascal

Possiamo compiere un gesto molto potente diventando gentili con chi non è d'accordo con noi. Pensa a una persona che la pensa in modo diverso da te e scrivi quale gesto gentile potresti fare nei suoi confronti.

.....

.....

.....

.....

Leggi che cosa hanno scritto Andres & Gabriel di 12 anni, poi inventa anche tu una frase in rima sulla gentilezza.

La gentilezza è naturale, non la puoi comprare, né trovare,
viene dal cuore con tanto amore.
La gentilezza è come una dolce brezza che ti sfiora e ti accarezza.
Se la gentilezza non ci sarà il mondo cadrà.

in Cristina Milani, *La forza nascosta della gentilezza*, Sperling & Kupfer

.....

.....

.....

.....

GENTILEZZA

- Con l'aiuto dell'insegnante, leggete e commentate in classe queste affermazioni.

La gentilezza è il linguaggio
che il sordo può sentire e il cieco può vedere.

Mark Twain

Tu vuoi la felicità e non vuoi la sofferenza,
e se agli altri mostri gentilezza, amore e rispetto,
gli altri faranno lo stesso con te, aumentando la tua felicità.

Se agli altri mostri rabbia e odio,
gli altri mostreranno gli stessi sentimenti,
e la tua stessa felicità andrà perduta.

Dalai Lama

- Rifletti su questa frase, poi spiega il suo significato.

Ovunque ci sia un essere umano,
vi è la possibilità di gentilezza.

Seneca

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....