

# Impara la Gentilezza



## COMUNICARE CON EMPATIA (attività per le scuole primarie)

### Guida Rapida

**Obiettivi:** Gli allievi saranno in grado di identificare modalità per comunicare con gentilezza che dimostrino cura, considerazione e l'empatia nei confronti degli altri.

**Attività:** Lettura, Esercizio di Empatia, Gioco di ruolo, attività "condividi la tua luce".

**Abilità:** Ascolto, fare inferenze, comunicazione orale e scritta, interpretazione materiale visivo, pensiero critico.

### Materiale

- Immagini tratte da giornali, riviste o da internet raffiguranti persone ferite, tristi o povere, con frasi indicate sul retro.

NOTA: le immagini devono essere adatte ai bambini, per le frasi da scrivere si veda la nota nella descrizione dell'attività.

- Due copie dei testi per il gioco di ruolo (una per l'insegnante e l'altra ritagliata da distribuire ai gruppi).
- Una scheda per ogni bambino dell'attività "condividi la tua luce".

### Introduzione

L'insegnante: "Oggi penseremo ai modi con cui possiamo mostrare la nostra attenzione verso gli altri e la gentilezza attraverso le parole che diciamo".

## 1

### Racconto "Le bellissime figlie di Mufaro"

#### Consegna

Prima di iniziare la lettura introdurre il racconto: "Oggi leggeremo una racconto tradizionale africano, dove c'è un re che vuole sposare la ragazza più bella e meritevole del regno. Mufaro è un uomo con due figlie bellissime, ed entrambe desiderano diventare regina. Una delle figlie è gentile e premurosa, l'altra è egoista e meschina. Infatti nella lingua tradizionale dello Zimbabwe i loro nomi hanno un significato preciso: Mufaro significa "uomo felice", Nyasha significa "compassionevole" e Manyara significa "irrispettante". L'insegnante se lo ritiene opportuno può scrivere i nomi e il loro significato alla lavagna.

Al termine del racconto parlarne con la classe, ponendo queste domande:

- Manyara, la sorella scortese, come si comporta nei confronti di Nyasha?  
(Risposta: è molto scortese, la prende in giro e dice che la sua gentilezza è solo un debolezza).
- Come vengono trattati il ragazzino, l'anziana e le piante da Manyara?  
(Risposta: Manyara dice al ragazzino e alla vecchietta di non intralciare il suo cammino e prende in giro le piante)
- Come si comporta invece Nyasha, la sorella gentile? Cosa succede alle piante?  
(Risposta: Nyasha dona del pane al ragazzino e dei semi di girasole all'anziana. I rami delle piante

paiono inchinarsi al suo passaggio)

d. Come possiamo dimostrarci gentili nei confronti degli altri con le nostre parole e azioni?

e. Qual'è la parte che preferite della storia?

---

## 2

## Esercitiemo l'empatia

### *Procedimento*

Prima della lezione l'insegnante prepara le immagini che ha raccolto, scrivendo sul retro delle frasi dal significato positivo o negativo.

Esempi di frasi positive:

- Sembri triste, cosa ti è successo?
- Sembri affamato, posso dividere il mio pranzo con te?
- Mi dispiace che vostro figlio si senta male.
- Non ti preoccupare, ti aiuto a sistemare.

Esempi di frasi negative:

- Non è colpa mia quello che è successo e non ti posso aiutare.
- Smettila di piangere, mi dai fastidio!
- Non hai un buon odore.
- I tuoi vestiti sono sporchi.

L'insegnante scrive alla lavagna "Parole che mostrano cura ed empatia per gli altri" e poi chiede ai bambini il significato di "empatia". Ascoltare le loro risposte e poi spiegare che significa comprendere i sentimenti degli altri (**come nella lettura**).

Spiegare "con la prossima attività proveremo a pensare cosa dire alle persone tristi o sofferenti. Adesso vi mostrerò delle immagini e vi leggerò cosa si potrebbe dire in queste situazioni"

Mostrare la prima immagine e leggere la frase scritta sul retro e poi chiedere "per alzata di mano, chi pensa che quello che ho letto possa essere una frase gentile o d'aiuto per la persona nell'immagine?". Se la frase è gentile, scriverla sulla lavagna.

Dopo aver mostrato alla classe tutte le immagini e scritto tutte le frasi gentili alla lavagna, chiedere agli studenti altre frasi gentili che si potrebbero dire alle persone in difficoltà e scriverle alla lavagna.

---

## 3

## Gioco di ruolo

L'insegnante spiega agli allievi il gioco dicendo "Adesso che abbiamo parlato di empatia e delle frasi empatiche che possiamo dire alle persone tristi o sofferenti, proveremo a metterle in pratica simulando delle situazioni reali. Vi dividerò in gruppi ed ogni gruppo avrà una situazione diversa da rappresentare".

Dividere gli studenti in gruppi da cinque e assegnare ad ogni gruppo il foglio con una situazione da rappresentare (suggerire anche come possono rappresentarla e come usare le frasi alla lavagna).

Dopo che ogni gruppo ha fatto la sua rappresentazione di fronte agli altri, discutere con il resto della classe come è stata dimostrata la gentilezza e l'interessamento verso gli altri.

Aggiungere altre parole gentili/empatiche alla lavagna.

Chiedere agli allievi: “Come vi sentite quando qualcuno vi dice qualcosa di gentile ed empatico?”

Dopo aver avuto qualche risposta, l'insegnante può concludere dicendo “ a volte è come se qualcuno stesse illuminando il buio della nostra tristezza e solitudine con la sua luce”.

Mostrare ai bambini la scheda per l'attività e spiegare: “Provate a pensare a due persone (anche quattro se vi vengono in mente) a cui vorreste dire qualcosa di gentile: un amico, un compagno di classe, un familiare. Scrivete il suo nome sul biglietto e cosa vorreste dirgli”.

Una volta che gli studenti avranno finito, fargli ritagliare i biglietti e proporre di consegnarli al destinatario come “compito a casa”.

#### Valutazione

L'insegnante chiede ai bambini degli esempi di frasi che possono mostrare agli altri il nostro interessamento e l'empatia. “Abbiamo imparato una nuova parola, empatia, che significa comprendere come gli altri si sentono. Ricordatevi in questa settimana di condividere la vostra luce con qualcuno che ne ha bisogno”.

## Racconto per la classe “Le bellissime figlie di Mufaro”

Molto tempo fa in un villaggio dell'Africa, viveva un uomo chiamato Mufaro con le sue due figlie Manyara e Nyasha, che erano ritenute da tutti due bellissime ragazze.

Manyara era quasi sempre di cattivo umore, e prendeva spesso in giro sua sorella dicendo: “*Un giorno io sarò regina e tu, Nyasha, sarai la mia serva nella mia reggia*”. Nyasha le rispondeva: “*Se questo avverrà, sarò felice di servirti, ma perché mi dici delle cose simili?*” “*Perché tutti ti ammirano*”, spiegava Manyara, “*ma quando sarò regina tutti capiranno che la tua stupida gentilezza è solo una debolezza*”. Nyasha era triste per le parole di sua sorella, ma ignorava il discorso e tornava alle sue attività.

Un giorno Nyasha notò un piccolo serpentello che si riposava all'ombra di un cespuglio nel suo giardino e gli disse: “*Benvenuto Nyoca, piccolo serpente, benvenuto nel mio giardino*” e da quel giorno in poi il serpentello rimase sempre al fianco di Nyasha mentre lei lavorava nel giardino.

Un giorno, di buon mattino, arrivò al villaggio un messaggero dalla città: “*Le ragazze più belle e meritevoli del villaggio sono invitate a presentarsi di fronte al re e il re sceglierà una di loro, che diventerà la nostra regina!*”. Mufaro chiamò le sue figlie e disse: “*Sarà un onore per me se una di voi due verrà scelta per essere regina. Andate a prepararvi per il nostro viaggio verso la città*”.

Quella notte, mentre tutti dormivano, Manyara uscì in silenzio dal villaggio. Aveva fretta e quasi andò a scontrarsi con un ragazzino che improvvisamente era apparso sul sentiero. Il ragazzino le chiese: “*Per favore, sono tanto affamato, potete darmi qualcosa da mangiare?*” “*Vattene dalla mia strada*”, rispose Manyara, “*domani io diventerò la tua regina, come osi ostacolare il mio passaggio?*”.

Dopo aver camminato per un po', Manyara giunse in una radura dove vide un'anziana signora, seduta su un masso. “*Manyara*”, le disse, “*ti voglio dare un consiglio: presto vedrai un gruppo di piante che sembreranno ridere di te. Tu non dovrai ridere di loro*”. “*Come ti permetti di dare dei consigli alla tua futura regina?*” urlò Manyara, “*stai lontano da me, vecchia!*” e continuò la sua strada. Come aveva detto la donna, però, Manyara trovò un boschetto e le piante sembravano ridere di lei. “*Ah ah, ah ah ah! Come mi fate ridere!*” urlò Manyara e si mise a correre.

La mattina seguente il corteo nuziale si preparò per partire dal villaggio, ma Manyara era scomparsa... tutti la cercavano e la chiamavano, ad un tratto videro le sue orme sul sentiero che portava alla città. Così decisero di mettersi in cammino. Si erano inoltrati nella foresta quando Nyasha vide il ragazzino fermo sul bordo del sentiero: “*Devi essere affamato*” disse, e gli offrì il pane che si era portata per il pranzo. Il ragazzino le sorrise e scomparve. Più avanti incontrarono l'anziana signora della radura, che indicò la via per andare in città. Nyasha la ringraziò e le donò una piccola manciata di semi di girasole per dimostrarle la sua gratitudine. Quando il corteo raggiunse il boschetto e Nyasha si inoltrò lungo il sentiero, le piante sembravano inchinarsi al suo passaggio piegando i loro rami. Alla fine del boschetto si vide in lontananza la loro

destinazione e Nyasha rimase affascinata dalla visione della città. Com'era bella! Quando però il corteo arrivò in città, si sentirono pianti e grida. Manyara gli corse incontro e disse: *“Non andare dal re, sorella mia! Per favore padre, ti prego, non farla andare dal re! Là c'è un grande mostro, un serpente con cinque teste, mi avrebbe ucciso se non fossi riuscita a correre via! Ti prego, non entrare in quella capanna!”*. Nyasha fu colpita dal vedere sua sorella così spaventata, ma lasciò che suo padre la tranquillizzasse e si diresse con coraggio alla capanna del re.

Arrivata alla porta la aprì. Sul trono vide un piccolo serpente: con sollievo si mise a ridere: *“Amico mio! Ma che piacere vederti, come mai sei qui anche tu?”*. *“Io sono il re”*, rispose Nyoca, e davanti agli occhi di Nyasha il serpentello cambiò d'aspetto e diventò un giovane sorridente. *“Io sono il re. Sono anche il ragazzino affamato a cui tu hai dato da mangiare, sono la vecchietta a cui hai regalato i semi di girasole. Ma tu mi conosci bene come Nyoca, perché ho fatto tutto ciò per sapere se tu davvero sei la più bella e più meritevole ragazza del regno. E io sarò immensamente felice se tu vorrai diventare mia moglie”*.

E così fu, Nyasha accettò la proposta di matrimonio. Tutti furono invitati al matrimonio e ci fu una grande festa. Mufaro, davanti a tutti, disse di sentirsi il padre più felice di tutti, perché aveva avuto la benedizione di due figlie bellissime e meritevoli: Nyasha, la regina, e Manyara, cameriera nella reggia.

---

## Materiale per il gioco di ruolo

### Situazione #1

Noti un nuovo bambino a scuola e gli altri alunni lo ignorano. Decidi di avvicinarti a lui e cominci a parlargli.

Ruoli:

- Bambino nuovo
- Gruppo di studenti che lo ignora
- Bambino gentile

Rappresentate la scenetta davanti alla classe, usando delle parole gentili per aiutare il nuovo arrivato.

---

### Situazione #2

C'è un bambino nella tua classe che sembra molto timido e che gioca spesso da solo durante l'intervallo. Un giorno decidi di andare a giocare con lui e chiedi anche agli altri se vogliono farlo.

Ruoli:

- Bambino timido
- Gruppo di studenti che vuole giocare con lui
- Altri bambini

Rappresentate la scenetta davanti alla classe, usando delle parole gentili per aiutare il bambino più timido.

---

### Situazione #3

I tuoi due migliori amici prendono in giro un bambino di un'altra classe che non ha molti amici. A te non piace quello che i tuoi amici stanno facendo.

Ruoli:

- Due amici
- Bambino di un'altra classe
- Bambino a cui non piace che gli altri prendano in giro qualcuno

Rappresentate la scenetta davanti alla classe, usando delle parole gentili per aiutare il bambino che viene preso in giro.

---

#### Situazione #4

C'è un nuovo bambino a scuola che viene da un altro paese e non conosce bene l'italiano. Alcuni bambini non gli vogliono parlare e lo prendono in giro per il suo accento straniero. Anche tu hai cambiato scuola l'anno prima e sai come ci si sente.

Ruoli:

- Bambino straniero
- Bambino che vuole aiutarlo
- Altri bambini

Rappresentate la scenetta davanti alla classe, usando delle parole gentili per aiutare il bambino nuovo ad ambientarsi nella nuova scuola.

---

#### Situazione #5

A scuola c'è un bambino che a volte picchia gli altri bambini e perciò è rimasto senza amici. Tu vorresti aiutarlo e chiedi aiuto al tuo maestro per sapere come fare.

Ruoli:

- Bambino aggressivo
- Bambino che vuole essere suo amico
- Insegnante

Rappresentate la scenetta davanti alla classe, usando delle parole gentili per aiutare il bambino un po' aggressivo.

---

#### Situazione #6

Sei a casa con tuo fratello maggiore e la tua sorellina minore. Fai discussione con tuo fratello per il programma alla TV da vedere e con tua sorella per il gioco che volete fare. A te non piace fare discussione e chiedi a tua mamma come fare a risolvere il problema senza discutere.

Ruoli:

- Bambino
- Fratello e sorella
- Mamma

Rappresentate la scenetta davanti alla classe, usando delle parole gentili per risolvere il problema con tuo fratello e tua sorella.

## Scheda per l'attività "Condividi la tua luce"

Questa settimana, vorrei illuminare:



Mi interesso a te perché:

.....

Questa settimana, vorrei illuminare:



Mi interesso a te perché:

.....

Questa settimana, vorrei illuminare:



Mi interesso a te perché:

.....

Questa settimana, vorrei illuminare:



Mi interesso a te perché:

.....