

Diffondiamo gentilezza, a scuola e nel mondo.

Capita a molti, a volte, di sentirsi come un astronauta che vaga nello spazio alla ricerca di risposte e di gentilezza perduta.

È una sensazione comune a quanti nel mondo hanno scelto la data del 13 novembre per portare l'attenzione sulla necessità di relazioni più umane.

Dopo l'esperienza della pandemia, in cui paure e isolamento hanno cambiato le persone rendendole più reattive e aggressive, ritornare ogni anno a riflettere sul bisogno di gentilezza in ogni ambiente di vita è sempre di più un obiettivo educativo fondamentale. È l'opinione dell'Istituto Comprensivo Settimo IV che quest'anno ha scelto di aderire al *FESTIVAL DELLA GENTILEZZA*. Le scuole dell'infanzia Para e Munari e la scuola primaria Rodari proporranno a tutti gli alunni una riflessione su questo tema per tutto il periodo del Festival.

Dall'8 al 17 novembre ogni giorno i bambini e i ragazzi verranno invitati a esplorare la gentilezza per comprendere che cos'è e quali sono le ragioni che ci portano a desiderare di essere trattati gentilmente. Si partirà dalla visione comune del film Wonder per poi proporre ogni giorno, per 10 giorni consecutivi, un'attività o un'azione quotidiana, declinate per età.

Essere gentili ha un impatto sui nostri geni? L'ottimismo ci fa vivere più sani e più a lungo? La felicità aiuta i processi antinfiammatori?

A partire da queste domande alcune classi si confronteranno anche con le numerose ricerche scientifiche che sostengono quanto la pratica della gentilezza possa avere un impatto positivo sui nostri geni e migliorare la nostra salute. Nel libro *Biologia della gentilezza* di Daniel Lumer (esperto di meditazione e benessere) e Immacolata De Vivo (epidemiologa) gli autori mettono a confronto scienza e coscienza in un approccio nuovo alla salute, alla longevità e alla qualità della vita e

presentano la gentilezza come la strategia evolutiva migliore per vivere a lungo, in salute e felicemente.

La gentilezza crea senso di appartenenza, senza alcun bisogno di ricorrere a una comunicazione verbale violenta, di creare competizione o di farsi dei nemici.

In questo percorso i bambini e i ragazzi proveranno a riflettere dunque sui vantaggi dell'essere gentili, in un mondo che troppo spesso confonde gentilezza con debolezza.

Uscire da scuola e portare queste scoperte nel territorio è un gesto simbolico organizzato proprio in questa ricorrenza mondiale: mercoledì 13 novembre le classi delle scuole dell'infanzia Para e alcune classi della scuola Rodari si incontreranno al Parco Nilde Iotti e insieme alla Cooperativa Il Margine (gruppo appartamento di Settimo) celebreranno questa importante giornata anche con uno scambio di doni. Sarà un momento di condivisione e di alleanza nell'ottica della realizzazione di un patto educativo territoriale.

Alcune immagini dei lavori svolti e di questa festa saranno visibili sul sito della scuola per tutte le persone interessate.

Certamente sarà importante andare oltre le giornate celebrative, ma il Festival, ormai alla sua sesta edizione, rappresenta un appuntamento annuale importante per tutti gli insegnanti e educatori che continuano a credere che il mondo si possa migliorare anche grazie ai bambini.

Insegnante Patrizia Bardellotto