

*Marshall B. Rosenberg*

***CIO' CHE NOI PROVIAMO.***

*Sono cresciuto nutrendo la convinzione  
che ci si aspetti da me che dimostri  
la mia forza e la mia violenza.  
E ho avuto paura nell' ammettere  
che mi sentivo solo impaurito o triste.  
Pensavo che i sentimenti fossero segno di  
debolezza e che questa debolezza fosse  
giudicata male.*

**SEZIONE 3 ANNI**

**INSEGNANTI DI SEZIONE:  
CASTAGNETTI LAILA  
BLONDI VIARELLA**

SETTEMBRE 2009

**INCONTRO ASSEMBLEARE CON I GENITORI DELLA  
SEZIONE DEI 3 ANNI PER ILLUSTRARE IL PROGETTO  
ACCOGLIENZA.**

**LE EMOZIONI DELL'ACCOGLIENZA.**

L' accoglienza rappresenta un primo punto privilegiato di incontro tra la scuola e la famiglia.

I bambini ed i genitori, soprattutto nel momento dell' inserimento, hanno bisogno di sentirsi accolti e rassicurati.

Non dobbiamo dimenticare che, principalmente, è tramite la famiglia che il bambino calibra la propria reazione emotiva e cognitiva di fronte alla nuova realtà scolastica. Durante l' inserimento, infatti, papà, mamme e bambini provano sensazioni e sentimenti variegati, che hanno la preziosa funzione di segnalare loro se e quanto i loro bisogni sono soddisfatti.

E così possono essere sì tranquilli, sereni, entusiasti, contenti, ecc., ma anche tristi, confusi, amareggiati, arrabbiati, scoraggiati, ecc.

Non dobbiamo temere che descrivere il nostro stato d' animo e quindi i nostri sentimenti, le nostre emozioni e i nostri bisogni, significhi essere persone deboli, arrendevoli, remissive, anzi permette in qualsiasi contesto educativo, in famiglia, nella scuola, la crescita di un clima di rispetto e di fiducia e la consapevolezza che offrire ciò che è vivo in noi è il dono più grande che ci possiamo fare.

Laila e Viarella (le insegnanti che accoglieranno i futuri bambini di 3 anni) dopo diversi anni di formazione sulla

*Tagore*

*“Una vera educazione non può essere inculcata a forza dal di fuori; essa deve invece aiutare a trarre spontaneamente alla superficie i tesori di saggezza nascosti sul fondo.”*

*Il cuore dell' educazione è l' educazione del cuore.*

*Maharaji*

***LA LAMPADA DELLA PACE.***

*"Quando volete illuminare una stanza, accendete una lampada.*

*Ogni essere umano è una lampada.*

*Se volete la pace sulla terra, dovete accendere queste lampade chiamate*

*esseri umani. Abbiamo bisogni*

*fondamentali e, a meno che questi non siano soddisfatti, non importa davvero cosa facciamo.*

*Abbiamo svenduto l'oggi per il domani.*

*Abbiamo trascorso l'oggi a fare piani per il domani.*

*Ma il domani non arriverà mai, se non come oggi."*

“ Comunicazione non violenta ” (linguaggio che consente di esprimere semplicemente sentimenti e bisogni, sia in modo non verbale sia in modo verbale, senza intendere alcuna critica o insulto) hanno deciso, già da tempo di

“ crescere “ bambini collegati alla forza della vita. Questo linguaggio offre strumenti concreti affinché la persona matura diventi capace di “... distinguere i sentimenti in tante sfumature, in esperienze forti e passionali, oppure delicate e sensibili, come nei passaggi della musica di una sinfonia ” (parole dello psicologo Rollo May).

Il primo strumento a cui, noi insegnanti, abbiamo pensato per avvicinare o meglio per incontrare le famiglie future è un libricino, “ Passo dopo passo ”, elaborato qualche anno fa, durante appunto la formazione del Linguaggio Giraffa o C.N.V., nel quale i bambini di allora hanno raccontato come hanno scoperto di essere persone piccole e grandi nello stesso tempo, con l'aiuto delle insegnanti e del linguaggio del cuore. Ogni famiglia, il cui bambino inizierà a frequentare nell'anno scolastico 2009/2010 riceverà, durante il primo incontro assembleare di settembre in dono il libro sopra citato, che le insegnanti leggeranno ai genitori e con i genitori, per prenderci la mano ed entrare nel mondo “ dei sentimenti “, che collegato ai bisogni, avvicina tutte le persone del mondo.

Le insegnanti

Montecchio Emilia, settembre 2009

## **L' EDUCAZIONE ALLE EMOZIONI.**

Nella tradizione culturale e filosofica occidentale le emozioni sono state spesso considerate un ostacolo al pensiero razionale, di conseguenza il compito fondamentale per la persona razionale doveva essere quello di controllare e spesso reprimere gli stati emozionali.

Fortunatamente, recenti studi di neuropsicologia riconoscono alle emozioni un ruolo centrale in tutti i processi cognitivi e comportamentali, compresi quelli d' apprendimento.

Il nostro percorso di alfabetizzazione emozionale prevede 4 obiettivi:

- 1: Consapevolezza delle nostre emozioni
- 2: Riconoscimento delle emozioni altrui
- 3: Comprensione delle proprie emozioni
- 4: Gestione delle proprie emozioni.

*HANNO DETTO .....*

*non fare il lavoretto, se tu hai deciso così.*

*GIOVANNI: No, lo faccio!*

*INS.: Bene Giovanni, sono proprio contenta di aiutarti, vieni ....*

*Tutto è andato per il meglio e alla fine Giovanni si è mostrato soddisfatto.*

## **MAGGIO 2010**

CARI GENITORI,

vi ricordate come è cominciata?

A settembre mamma e papà parlavano fra loro e dicevano che sarei andato a scuola.

“Sai, Pierino, la scuola è un bel posto, troverai degli amici, tanti giochi, delle maestre che ti aiuteranno a star bene ....!” Mentre ascoltavo queste parole pensavo ad una casa grande, con tanti giochi, tanti bambini per giocare un po’ insieme.

Passavano i giorni e vedevo mamma e papà agitati e pensierosi, sentivo frasi pronunciate sottovoce tipo: “Si troverà a suo agio, piangerà, ce la farà a lasciarlo senza commuovermi anch’ io?”

Perbacco! Cominciai a sentirmi strano, confuso, spaventato!!!

Mamma, papà ed io provavamo sensazioni e sentimenti variegati di fronte al mio primo ingresso in società.

Avevamo bisogno di essere rassicurati, di essere accolti e di trovare un ascolto sensibile, accurato, empatico.

E’ proprio alla sfera dei sentimenti e delle emozioni che Laila e Viarella (le mie insegnanti) hanno pensato per accogliere e tranquillizzare la mia famiglia e quelle dei miei amici, durante il primo incontro a settembre.

Descrivere lo stato d’ animo e quindi i sentimenti, le emozioni e i bisogni, fa sì che la vita che è in noi sia libera di esprimersi e di celebrarsi senza il timore di sembrare persone deboli, anzi, ci permette di essere più autentici e di avere una maggiore libertà nel dare e ricevere amore.

Così piano piano, giorno dopo giorno, Laila e Viarella ci hanno accompagnati nel mondo dei sentimenti, per conoscerli, per

capire che hanno luogo nell' organismo e che esercitano un considerevole impatto sul nostro spirito e sul nostro corpo. A scuola, la mia intera persona deve avere la possibilità di imparare, le mie idee non devono essere separate dai sentimenti, non posso e non voglio avere un' educazione solo "dal collo in su".

Desidero imparare ad essere me stesso attraverso la capacità di riconoscere e descrivere le mie emozioni con chiarezza, per entrare così più facilmente in contatto con gli altri, come è successo durante il mio percorso scolastico. Infatti è stato permesso, a me e agli altri, di buttare fuori i sentimenti di angoscia, di disperazione, di confusione, che hanno caratterizzato soprattutto il primo periodo d' ambientamento, di non reprimere la rabbia perché "sentimento cattivo", ma di usare la rabbia come un campanello d' allarme di un nostro bisogno non soddisfatto.

La rabbia quindi è preziosa e va ascoltata, altrimenti prosciuga le nostre energie dirigendole verso azioni punitive.

Siamo ascoltati in modo accurato ed empatico spesso volte durante la giornata (le mie maestre devono fare i conti anche con le loro energie), soprattutto per quanto riguarda la sfera delle relazioni.

Quando mi scontro con un amico o più amici non mi sento giudicato un bambino cattivo, anzi, le maestre mi aiutano a capire che i conflitti si possono trasformare in dialoghi pacifici, dove ognuno può esprimere senza timore cosa ha scaturito gesti o parole maldestri e quindi essere presi per mano, giorno per giorno, per imparare a percepire i sentimenti ed i bisogni che vivono dentro di noi e il rispetto per quelli degli altri.

*GIOVANNI: Ho paura di rimanere sporco.*

*INS.: Bene Giovanni guarda, Francesco ha osservato gli amici e quando ha visto che la bocca dopo tornava pulita come prima, ha deciso, da solo, di provare anche lui.*

*Quindi Giovanni, quando sarai più tranquillo ci dirai cosa hai pensato di fare.*

*Francesco spontaneamente gli si avvicina e gli dice (indicando la sua bocca): "Guarda, sono pulito ...." poi si allontana.*

*Giovanni smette di piangere e si avvia a giocare.*

*Trascorre il resto della mattina, ci prepariamo per il pranzo, ma Giovanni non indossa il tovagliolo.*

*INS.: Giovanni, sei ancora preoccupato? Lo sai che sei libero di*

## *GIOVANNI E FRANCESCO.*

*Questa mattina prepariamo il regalo per la “festa della mamma”.*

*A turno, l’insegnante spalma sulle labbra di ogni bambino del rossetto per lasciare l’impronta di alcuni bacetti sul bigliettino d’auguri.*

*Francesco è un po’ titubante: infatti chiede di poter prima osservare come funziona sugli amici.*

*Giovanni invece è proprio impaurito e scoppia a piangere.*

*INS.: Giovanni, cosa succede?*

*Giovanni continua a piangere disperato senza proferire parola.*

*INS.: Giovanni, sei forse spaventato?*

*GIOVANNI: Sìiii*

*INS.: Ci puoi dire Giovanni cosa ti spaventa, perché vorremmo aiutarti.*

Mi piace essere ascoltato, ci piace essere ascoltati, perché ci sentiamo pervasi di calore umano, percepiamo che qualcuno si preoccupa di noi, ci accetta e ci apprezza.

Naturalmente le nostre maestre ci hanno detto che dovremo lavorare molto per capire il mondo dei sentimenti; è un po’ come arrivare in un paese sconosciuto, ma dall’aspetto invitante. La curiosità di conoscere ogni particolare, ogni stradina, ogni angolo caratteristico, farà sì che il nostro impegno non venga meno, anche perché questo paese, metaforicamente parlando, sarà la mappa della nostra identità personale, poiché fragilità evolutive, nel periodo dai 3 ai 6 anni, quali: difficoltà nell’attaccamento genitore – bambino, carenti repertori di abilità sociali o ridotte capacità di autoregolazione emozionale, possono favorire comportamenti aggressivi e la possibilità di trasformarsi anche in condotte devianti quali il bullismo negli anni successivi.

Laila e Viarella, credono fermamente che questo linguaggio possa offrire a noi bambini strumenti concreti per maturare e diventare capaci di rimanere collegati alla forza della vita.

*ECCO COME I  
BAMBINI  
VENGONO  
ASCOLTATI ED  
ACCOMPAGNATI  
DALLE  
INSEGNANTI AD  
USARE  
IL LINGUAGGIO  
“DEL CUORE”.*

*ILARIA (3 ANNI 3 MESI).*

*Durante un momento di gioco libero  
ILARIA si avvicina alla maestra e dice,  
con gli occhi bassi: “Ho bisogno di  
rispetto”.*

*INS.: Cosa è successo Ilaria?*

*ILARIA: Una bambina mi ha fatto così  
(batte una mano sul braccio).*

*INS.: Ilaria, dillo a quella bambina il tuo  
bisogno che è molto prezioso.*

*lei ha allacciato la felpa alla Giulia R. e io non lo faccio mai.*

*ILENIA, molto attenta al dibattito dice a Martina: "Potevi dire a Fabiana: Posso allacciare io la felpa alla Giulia?"*

*INS.: Ecco, perché Martina quando hai detto monella a Fabiana, lei non ha inteso che avevi voglia di aiutare Giulia, ha solo sentito una parola maldestra.*

## **GRETA E MARTINA**

*Una bimba è seduta al tavolo a disegnare vicino ad altre due bambine. Si avvicina una compagna, alla bimba, e le dice 3 volte: "Greta mi ascolti?" (Martina).*

*GRETA: No, perché non sei più mia amica.*

*INS: Greta, intendi dire che il tuo cuore è diventato più piccolo e non hai più posto per la Martina?*

*GRETA: Sì, non c'è più posto e non ci parlo!*

*INS.: Però puoi provare ad ascoltare quello che ti vuole dire, sei d'accordo?*

*GRETA: Va beh, l'ascolterò.*

*MARTINA: Io ci devo dire che ho un bel cuore grande e dentro ci sta la Greta, la Fabiana, Francesco e vorrei che certe volte la Greta mi ascolta.*

*INS: Perché, Martina, quando la Greta non ti ascolta, come ti senti?*

*MARTINA: Mi sento male, perché vorrei che mi ascolta.*

*INS: Greta, sei d' accordo di provare ad ascoltare la tua amica quando ti chiede di ascoltarla?*

*GRETA: Va bene, l' ascolterò.*

***MARTINA, FABIANA, ILENIA.***

*Martina è seduta sulla panchina in sezione con gli altri bambini in attesa del pranzo quando esordisce verso*

*Fabiana: “Non è molto bello che mi dici stupida !”.*

*L' insegnante seduta poco distante chiede a Martina: “Come ti senti Martina?”*

*MARTINA: Mi sento male e mi batte il cuore.*

*INS.: Perché, di cosa hai bisogno?*

*MARTINA: Ho bisogno di rispetto e mi chiamo Martina.*

*INS.: Fabiana, ci puoi dire perché è uscita questa parola maldestra?*

*FABIANA: Perché mi ha fatto arrabbiare, mi ha detto una brutta parola.*

*MARTINA: Io non ci ho detto brutte parole, ci ho detto solo “monella”, perché*

**FRANCESCO E GIOVANNI.**

*Seduti vicino Francesco e Giovanni sulla panchina in sezione sono in attesa del pranzo, quando Giovanni comincia a cantare con la voce un po' alta.*

*FRANCESCO dice a GIOVANNI: Basta! Giovanni continua a cantare.*

*FRANCESCO: Ho bisogno di rispetto, se canti forte mi fanno male le orecchie.*

**MARTINA, FABIANA, SELLIA E ILENIA.**

*Martina racconta alla maestra del turno del pomeriggio un fatto accadutoole al mattino presto, appena arrivata in sezione.*

*“ Oh perdina! ... quando io ero appena arrivata, la Fabiana ci avevo dato la tovaglia per fare un gesto molto bello e lei mi ha dato una spinta che quasi, quasi cadevo.*

*E poi mi ha detto: - Vattene via - e mi ha spinta!*

*Ins.: Come ti sei sentita Martina?*

*“Io mi sono sentita proprio tanto, tanto male, perché avevo bisogno di rispetto e allora io ci ho detto una parola molto brava: Fabiana, io ti voglio bene, però quando tu mi spingi e mi tratti male, io*

*mi sento tanto disperata e se tu lo fai ancora io non gioco con te”.*

*La maestra presente la mattina riferisce alla collega che alcune compagne (Sellia e Ilenia) che ascoltavano Martina si sono sentite di rinforzare le parole dell'amica dicendo: “Anche noi non giochiamo con te Fabiana, se usi i modi maldestri”.*

*Fabiana, in quell'occasione è stata aiutata dall'insegnante a soffermarsi a ripensare al suo comportamento maldestro, dettato da un bisogno che ancora non sa riconoscere e che se non aiutata ad esplicitarlo rischia di allontanare da lei le amiche.*

*L'insegnante quindi aiuta Fabiana a fare chiarezza, chiedendole: “Forse, quando Martina si è avvicinata a te avevi voglia di stare da sola, tranquilla?”*

*Fabiana: “Sì, io volevo giocare da sola...”*

*INS.: Quali sono secondo voi i modi gentili?*

*SISSI (3 anni 11 mesi): Delle carezze.*

*GIOVANNI (3 anni 8 mesi): Dei bacini, delle carezze.*

*MARTINA: Degli abbracci.*

*FABIANA (4 anni 3 mesi): Modi gentili e nemmeno picchiare.*

**CONVERSIAMO INSIEME SUL  
LINGUAGGIO DEL CUORE.**

(20 - 04 - 2010)

*Piccolo gruppo*

*INS.: Come vi sentite quando gli amici usano con voi gesti maldestri o parole maldestre?*

*FRANCESCO (3 anni 6 mesi) : Male*

*INS.: Dove male?*

*FRANCESCO: Qui (indica con una mano il petto)*

*MARTINA E GRETA: Nel cuore?*

*FRANCESCO: Ci (sì)*

*GRETA (3 anni 9 mesi): Io mi sento male e ....(mentre pensa Martina le chiede: Ti viene un po' di rabbia?)*

*GRETA: No! Divento triste.*

*MARTINA (3 anni 10 mesi): Io ho bisogno che mi trattano bene!*

*LUCIA (3 anni 9 mesi): Mi viene la rabbia!*

*Ins.: "Bene, Fabiana sei d' accordo la prossima volta di usare le parole per esprimere ciò che vorresti fare e non i gesti maldestri, così la tua amica capirà meglio e non diventerà triste?"*

**IN CORTILE ..... GIULIA  
PASCARIELLO.**

*Giulia Pascariello si avvicina ad un amico di sezione che è seduto sul primo gradino della scala d'ingresso alla scuola e gli chiede: "Perché sei seduto?". L'amico non risponde. Giulia non molla, si rivolge all'insegnante e chiede a lei spiegazioni.*

*L'insegnante dice a Giulia che il bambino seduto ha usato diverse volte le mani in modo maldestro nei confronti di alcuni amici, ignorando ripetutamente le esortazioni della maestra.*

*Giulia, prontamente, si siede vicino all'amico dicendogli: "Ora ti insegno io! Non si usano i modi "baldestri".*

*L'amico la corregge: "Si dice "maldestri". Pausa. Giulia riprende: "Sì! Mal - de - stri" (scandisce bene per non sbagliare) e continua ...."Perché se usi i modi*

**MARTINA E SISSI.**

*Sissi si rivolge alla maestra lamentando che Martina le ha detto "brutta".*

*"Martina, mi piacerebbe sapere (dice la maestra), perché hai usato questa parola maldestra?"*

*Martina risponde: "Non escono tutti i giorni fuori le carezze, io non ho più energia per darle, allora è uscita la parola maldestra".*

**FABIANA E MARTINA.**

*FABIANA: Sai (rivolta alla maestra), un giorno che non è ieri, ma un giorno passato, la Martina piangeva e quando ho chiesto (a lei) perché, non me lo ha detto con molta cura, in modo tranquillamente. Martina che ha ascoltato con molta attenzione dice: "Forse ero troppo triste!"*

*maldestri i bambini si spaventano e diventano tristi, hai capito?".  
Noi insegnanti ascoltiamo e guardiamo estasiati Giulia che, durante il discorso, sembra un direttore d'orchestra per la mimica delle sue mani che accompagnano le sue parole in modo deciso ed eloquente.*

**GRETA, FABIANA, TOMMASO.**

*Un gruppo di bambini è seduto al tavolo a giocare con la plastilina.*

*L'insegnante sente che una bambina si rivolge ad un compagno usando una parola "maldestra".*

*INS: Greta, posso capire perché ti sei rivolta al tuo amico Tommaso usando la parola stupido? Di cosa avevi bisogno?*

*GRETA: Avevo bisogno che Tommi mi ascoltasse e non mi faceva finire l'energia. L'avevo chiamato 1 volta, 2 volte, 3 volte, 4 volte, 5 volte (conta con le dita della mano) e lui non ascoltava.*

*INS: Ma se tu hai bisogno di ascolto, non c'è un altro modo? Come potevi dire?*

*Fabiana, seduta vicina a Greta, interviene dicendo: La Greta poteva anche dire le cose con gentilezza, senza usare la parola maldestra. Poteva ... (si*

*ferma) cioè, lui non poteva ascoltare un po' la Greta?!*

*INS: Prova a pensare Greta quali parole potevi usare per avere l'ascolto di Tommi.*

*GRETA: Potevo dire: Tommaso, ti ho chiamato cinque volte, ho bisogno che mi ascolti!*

*INS: Tommaso, sei d'accordo di ascoltare Greta quando ti chiama?*

*TOMMI: Sì.*