



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

IL SENSO DELLA GENTILEZZA

Quanto è strano e affascinante parlare di GENTILEZZA! Sembra una parola desueta (= caduta in disuso), roba da storie antiche, con principi e principesse, dame e cavalieri. E invece no, abbiamo scoperto che la GENTILEZZA si può tradurre in piccoli, semplici gesti quotidiani che riguardano tutti noi, proprio oggi, proprio qui...

La gentilezza, un insieme di parole e azioni gentili quali grazie, ti voglio bene, scusa, abbracciare, dare un bacio.

SCUOLA PRIMARIA IC GORNI 2021

La gentilezza non è solo cortesia o assenza di maleducazione, è una qualità che ci rende persone ATTENTE e VICINE a chi ci sta accanto, è CURIOSITA' per i pensieri e le emozioni dei nostri amici e anche di chi ci sta meno simpatico, perché

Essere gentili con chi se lo merita è giusto, esserlo con chi non lo merita è segno di intelligenza.

SCUOLA SECONDARIA IC GORNI 2021

Basta pensare che ogni giorno TOCCA A ME fare il primo passo per essere gentile: il mio sorriso, la tonalità della mia voce, la delicatezza del mio sguardo, la disponibilità delle mie mani, perché

Tutti siamo gentili: è solo che a volte mostriamo il lato gentile, altre volte il lato cattivo.

PRIMARIA IC GONZAGA 2021

A noi la scelta!



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

ESSERE GENTILI... IN TUTTI I SENSI!

Per sviluppare il SENSO della GENTILEZZA, serve fare esercizio con i nostri CINQUE SENSI!

Il sorriso è alla base della gentilezza. La gentilezza è trovare il bello in qualsiasi persona e in qualsiasi momento.

SCUOLA SECONDARIA IC GONZAGA 2021



Serve **VEDERE IL BELLO** che c'è in ciascuno di noi, accogliendo la diversità e la ricchezza. E tu con che occhi guardi il mondo? Ti va di disegnarlo qui a fianco? 

Disegnare, colorare i propri OCCHI o creare il proprio modello di OCCHIALI per guardare le persone, la natura, gli animali e gli oggetti con uno SGUARDO positivo e non giudicante, che sappia vedere **IL BELLO DENTRO OGNI COSA**. *In classe, a casa, nello sport:* quali IMMAGINI valorizzano e ci ricordano l'importanza di essere gentili con gli altri?

Serve **ASCOLTARE IL SILENZIO** di un sorriso, disponendoci alla calma e alla pazienza. Il volto è la prima cosa che osserviamo: tu come sorridi agli altri?



Ascoltare una persona significa **ASCOLTARE CON TUTTO IL CORPO**: sono le spalle, il busto, le gambe, le braccia, tutto il NON VERBALE che ci mette in ascolto, che esprime la POSTURA con la quale incontriamo gli altri. *In classe, a casa, nello sport:* cosa posso fare per rendere ciascuno PROTAGONISTA dell'attenzione e dell'ascolto degli altri? Con quali piccoli accorgimenti?

dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta
damianoguberti@gmail.com

380.3089457

www.damianoguberti-psicologo.com



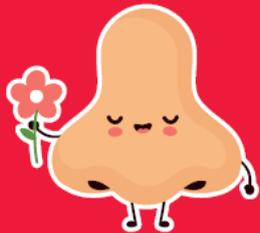
dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta



Serve **AVER TATTO** nell'avvicinarsi agli altri, sapendo che ogni azione può essere contagiosa. Ciascuno deve trovare il proprio modo e non ne esiste uno migliore di un altro! Qual è il tuo modo di essere gentile con gli altri? Scrivi una buona azione che ti impegni a fare ogni giorno.



Una BUONA AZIONE è un modo di FARE qualcosa di concreto e di utile per noi e per gli altri, farla OGNI GIORNO significa riconoscere che c'è del BENE e del BELLO in me che non può restare chiuso dentro di me ma ha bisogno di uscire e **INCONTRARE L'ALTRO, PELLE A PELLE**. *In classe, a casa, nello sport*: quali GESTI di gentilezza verso gli altri MI FANNO STAR BENE, mi fanno sentire soddisfatto e utile?



Serve non avere la **PUZZA SOTTO IL NASO**, mostrandoci accoglienti e aperti al dialogo. A volte basiamo i nostri giudizi solo sulla prima impressione, e facciamo fatica a cambiare opinione: scrivi i nomi dei compagni con cui vorresti provare ad essere più vicino durante quest'anno scolastico per conoscerli meglio!



Conoscere una persona significa **AVVICINARSI E SOSPENDERE IL GIUDIZIO**, accettare che non corrisponda alle nostre aspettative o non si adatti ai nostri desideri, attendere di sentire i PROFUMI di cui è composta la sua vita. *In classe, a casa, nello sport*: riesco a raccontare ai miei amici come la NOSTRA AMICIZIA si è evoluta nel tempo? E quali sono i ricordi intensi – gli ODORI – che hanno reso interessante e speciale il nostro rapporto?

Serve **DAR SAPORE ALLE PAROLE** che usiamo, scegliendole con cura e gratitudine. Per te cos'è la gentilezza? Scrivilo qui a fianco...





dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

LE NOSTRE PAROLE GENTILI

La gentilezza è trovare il modo di far star bene qualcuno con le nostre azioni.

SCUOLA PRIMARIA IC GORNI 2021

Per avere una vita favolosa devi essere gentile e paziente con gli altri: invece di stare 3 ore sulla Play Station aiuta i tuoi genitori, cerca di rimanere sempre gentile anche quando stai per scoppiare! Aiuta il mondo a diventare un posto migliore: invece di stare sul telefono è meglio organizzare feste con gli amici. Se sei gentile avrai grandi amici...

SCUOLA PRIMARIA IC CANOSSA 2021

Essere gentili significa essere disponibili verso tutti, in particolare verso chi ha bisogno.

La gentilezza è un dono prezioso.

SCUOLA PRIMARIA IC MARGHERITA HACK 2021

Una persona gentile è circondata da buoni amici ed è sempre benvoluta. La gentilezza è sinonimo di intelligenza. Un piccolo gesto fatto con gentilezza può migliorare la giornata a qualcuno!

SCUOLA SECONDARIA IC PEGOGNAGA 2021

Dai e ti sarà dato, aiuta e sarai aiutato, ringrazia e sarai ringraziato. Bisogna essere gentili non perché ti aspetti qualcosa in cambio, ma solamente perché sai di fare bene agli altri. Chi è gentile fa bella figura e non risulta maleducato...

SCUOLA SECONDARIA IC GONZAGA 2021



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

GIOCARE GIOCHI GENTILI

✓ ***La gentilezza è come un fiore...***

Quali sono le PAROLE della gentilezza?

Ho provato a raccoglierne un po' e mi si sono confuse sulla pagina.

Trova tutte le parole in elenco e cancellale dallo schema: possono essere dall'alto verso il basso o viceversa, da sinistra verso destra o viceversa, oppure in diagonale. Le lettere rimanenti formeranno la conclusione di una frase raccolta da una classe dell'IC GORNI:

La gentilezza è come un fiore: _____

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | U | B | B | I | D | I | R | E | B | A | I |
| T | S | O | U | B | E | L | L | E | Z | Z | A |
| T | I | V | O | G | L | I | O | B | E | N | E |
| E | E | G | N | A | I | T | A | P | M | E | C |
| P | N | A | G | C | O | R | T | E | S | I | A |
| S | I | S | I | R | R | O | S | N | A | L | I |
| I | D | C | O | A | A | S | I | O | A | G | P |
| R | U | O | R | T | P | Z | C | E | R | O | S |
| L | T | L | N | A | U | C | I | O | L | C | I |
| T | I | T | O | I | V | I | M | E | U | C | D |
| A | B | O | C | A | L | M | A | S | R | A | I |
| E | A | C | C | E | T | T | A | R | S | I | M |

| | | |
|-------------|-------------|----------------|
| ABITUDINE | BUONGIORNO | RISPETTO |
| ACCETTARSI | CALMA | SCUSA |
| ACCOGLIENZA | CIAO | SORRISI |
| AIUTO | CORTESIA | TI VOGLIO BENE |
| AMICI | EMPATIA | UBBIDIRE |
| ASCOLTO | GRAZIE | |
| BELLEZZA | MI DISPIACE | |

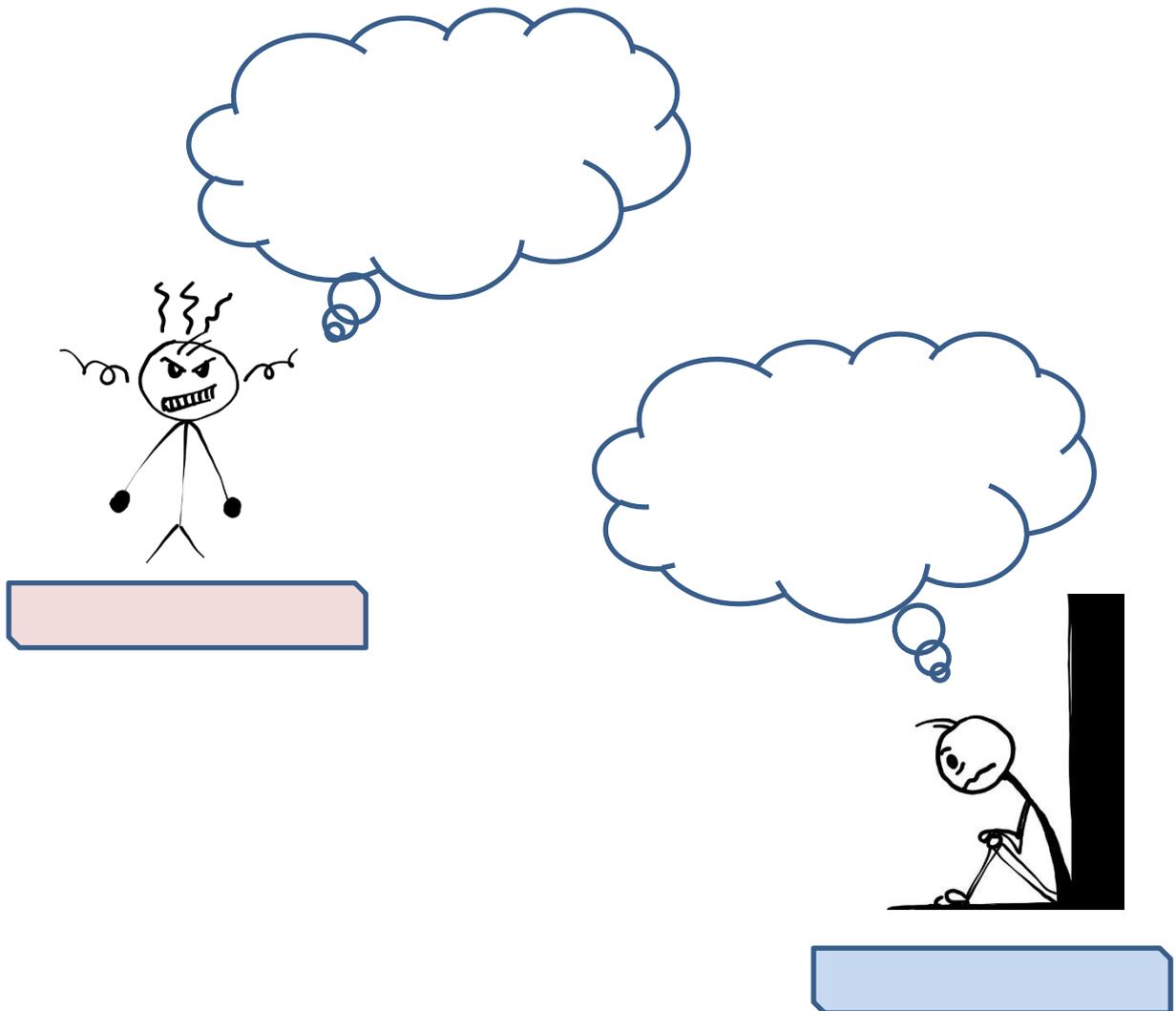


dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

✓ ***Essere gentili è coltivare l'empatia!***

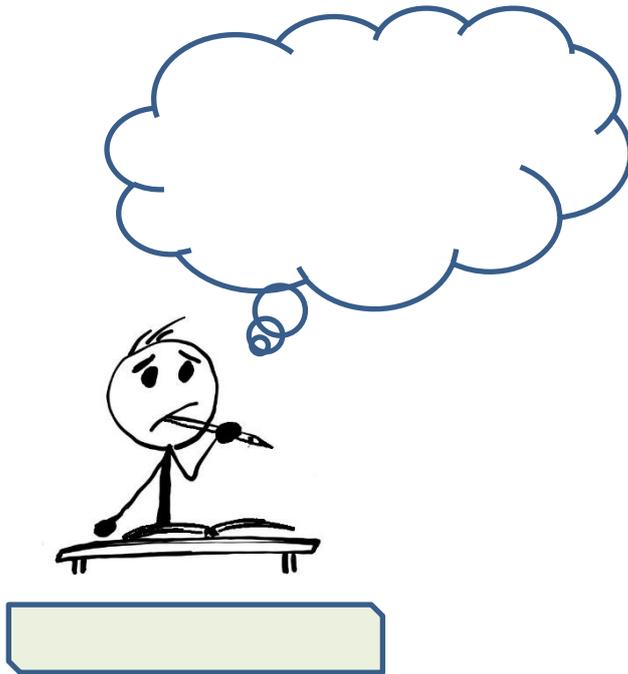
Quando cerchiamo di essere gentili, ci avviciniamo agli altri per capire cosa stanno vivendo: è la capacità di METTERSI NEI PANNI di un'altra persona, di fare ipotesi sui suoi pensieri e le sue emozioni. Essere gentili è COLTIVARE L'EMPATIA!

E tu? Sai fare ipotesi su cosa passa NEL CORPO E NELLA MENTE di un'altra persona? Inserisci sotto ogni immagine il nome dell'emozione corrispondente e scrivi nella nuvoletta che cosa starà pensando secondo te il personaggio.





dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta



Per ogni vignetta prova a riflettere: tu COSA POTRESTI FARE se qualcuno si sentisse così?

Confronta le tue risposte con i tuoi amici o i tuoi compagni: si può scoprire di avere punti di vista diversi e imparare ascoltandosi.

E ricorda... C'E' SEMPRE QUALCOSA che possiamo fare!



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

PROPOSTE DI ATTIVITA'

Ecco alcune proposte di attività da fare da soli, in famiglia, in classe!

✓ **IL DIARIO DELLA GENTILEZZA**

Essere gentili è OSSERVARE tutto ciò che succede con uno sguardo che cerca il BELLO delle cose che accadono e sa dire GRAZIE per ciò che abbiamo. E tu? Sai notare le buone azioni presenti nella tua giornata? O indossi le lenti scure che ti fanno vedere tutto noioso e negativo?



per i ragazzi Usa il diario di scuola per segnarti ogni giorno un GESTO GENTILE che hai notato: può essere qualcosa che hai visto, che hai fatto, che sai saputo, che hai pensato...

per gli insegnanti e i genitori Perché non fare un diario di classe/di famiglia con tutte le azioni gentili? Ricordiamoci che si impara meglio dal sentirsi valorizzati nei gesti positivi che dalle punizioni!



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

✓ **ASCOLTO IL MIO RESPIRO**

Essere gentili con se stessi e con gli altri significa SAPERSI ASCOLTARE e stare nel qui-ed-ora di ciò che mi accade, per non lasciare che ricordi del passato o preoccupazioni del futuro mi riempiano la mente. E tu? Sai stare nel PRESENTE senza lasciarti trascinare dai pensieri?

Proviamo insieme un breve esercizio di rilassamento imparando ad ascoltare... il nostro respiro!

1. Trova un POSTO TRANQUILLO, lontano dalla confusione e siediti in una posizione comoda e rilassante.
2. CHIUDI GLI OCCHI o mantieni lo sguardo fisso su un punto davanti a te.
3. Dirigi tutta L'ATTENZIONE SUL RESPIRO. Respira solo con il naso e osserva con la tua mente i movimenti dell'addome che si solleva e si abbassa ad ogni respiro.
4. Lascia che il respiro vada e venga in modo naturale; se ti accorgi di esserti lasciato DISTRARRE DA UN PENSIERO o da una sensazione fisica torna a fissare l'attenzione sul respiro.
5. Continua così per 3 minuti, poi fai due respiri profondi, apri gli occhi e MUOVI IL TUO CORPO.

Se vuoi provare insieme a me, scarica l'audio che trovi sul mio sito e segui le istruzioni!

per gli insegnanti e i genitori

Perché non provare qualche esercizio di consapevolezza e rilassamento anche in classe o a casa?



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

✓ **VOLEVO SOLO RINGRAZIARTI**

Nella vita incontriamo spesso problemi e difficoltà, è faticoso ma è una sfida affascinante! Per affrontare una situazione difficile è utile sviluppare un **PENSIERO POSITIVO** e accogliente, che sa provare ed esprimere **GRATITUDINE** per tutto ciò che riceviamo ogni giorno.

PER I RAGAZZI

Hai mai pensato di scrivere o disegnare ad un amico o ad un familiare ciò che apprezzi di lui/lei? È bello ricevere un complimento, un apprezzamento o semplicemente un **GRAZIE!**

PER GLI INSEGNANTI

Perché non fare un'attività sulle qualità positive o sulla capacità di dire grazie e scambiarsi i biglietti tra compagni? Siamo così abituati a vedere soprattutto i difetti che ci dimentichiamo presto dei pregi e delle abilità di ciascuno. Ognuno ha bisogno di sentire l'appoggio dei propri compagni!



dott. Damiano Guberti
Psicologo Psicoterapeuta

IL PROGETTO E' IDEATO E CURATO DA



Psicologo psicoterapeuta, dal 2015 mi occupo attivamente di progetti di Psicologia Scolastica e di promozione del benessere e prevenzione del disagio nelle scuole dell'Infanzia, Primaria e Secondaria.

Collaboro con Istituti Comprensivi, Enti Locali e Associazioni di Promozione Sociale per costruire percorsi rivolti a bambini, ragazzi e genitori.

Dal 2018 seguo la realtà dei Centri per le Famiglie che si stanno costituendo sul territorio mantovano.

Damiano Guberti

Si ringraziano per la collaborazione gli Istituti Comprensivi coinvolti:

- Istituto Comprensivo Matilde di Canossa – San Benedetto Po (MN)
 - Istituto Comprensivo 1 Margherita Hack – Suzzara (MN)
 - Istituto Comprensivo di Gonzaga – Gonzaga (MN)
 - Istituto Comprensivo di Pegognaga – Pegognaga (MN)
 - Istituto Comprensivo Statale G. Gorni – Quistello (MN)

I Comuni interessati:

- Gonzaga
- Moglia
- Pegognaga
- Quistello
- San Benedetto Po
- San Giacomo delle Segnate
- Suzzara

E soprattutto i genitori referenti del progetto del Diario Scolastico che, con determinazione e passione, hanno guidato e supervisionato tutte le fasi di ideazione e stesura.