

a sostegno delle famiglie e dei loro bambini

GIROTONDO

ANNO 7 - N° 26 - MARZO 2018

RIVISTAGIROTONDO.IT   < SEGUICI

La rivista a scopo sociale NO PROFIT
DISTRIBUITA GRATIS nelle scuole

CON IL PATROCINIO DI:



Comune di Bologna

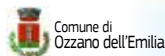
Quartiere Savena
Quartiere Santo Stefano
Quartiere Porto-Saragozza
Quartiere San Donato-San Vitale



comune di
SAN LAZZARO
DI SAVENA



Città di
Castenaso



Comune di
Ozzano dell'Emilia



Comune di
Casalecchio di Reno



Comune di
San Giovanni in Persiceto



Città di
Palestrina



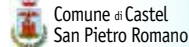
Comune
di **Zagarolo**



Città di
CAVE



Comune di
San Cesareo



Comune di Castel
San Pietro Romano

in questo
numero:

riprendiamoci il diritto
di avere un cuore

la parola a Paolo Crepet
sul valore del "noi"

in viaggio con Maria Rita Parsi
nel tempo donato

il gioco di squadra
s' impara da piccoli

per cambiare il mondo

basta un cuore

grande come il loro





**noi abbiamo
già ricevuto
le attività
gratuite
... e voi?**



**CON IL SOSTEGNO E
IL CONTRIBUTO**

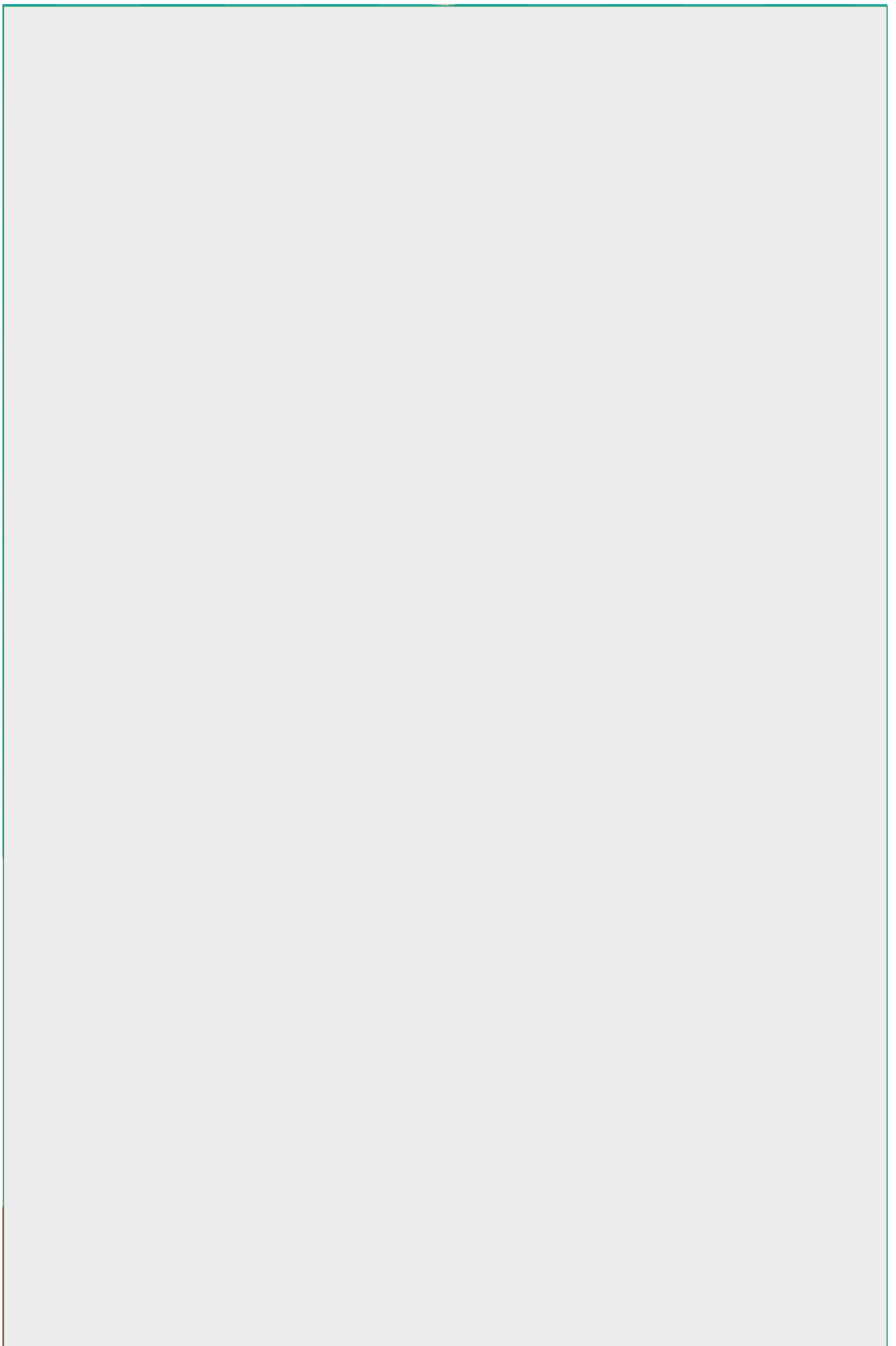


Genitori scrivetece! Avete tempo **fino al 15 Aprile** per **organizzarvi con le insegnanti** e mandare una mail a: facciamoscuolainsieme@rivistagirotondo.it per **dirci quale attività** integrativa desiderate per la vostra classe: la **riceverete gratuitamente!** Qualche esempio? Scoprite tutto su: www.rivistagirotondo.it

vuoi ricevere anche tu le attività gratuite per la tua scuola?
richiedile a: facciamoscuolainsieme@rivistagirotondo.it



e **LloydsFarmacia**
vivi la salute





l'editoriale

a cura di **Alessandra Testa**
giornalista, direttrice responsabile Girotondo



l'empatia ci salverà

Realizzare questo numero di *Girotondo* è stato un po' come sottoporci a un piccolo esame di coscienza. Come viviamo? Come ci avviciniamo agli altri? Il nostro è uno **sguardo aperto**? Le nostre orecchie ascoltano davvero? Sappiamo metterci nei panni dei nostri simili? E, ancora, quanto la paura e la diffidenza condizionano il nostro comportamento? Sappiamo mettere in discussione le nostre verità assolute e proviamo a comprendere quelle delle persone con cui ci relazioniamo? Praticiamo il silenzio, l'osservazione e il rispetto per le diversità altrui? E, soprattutto, vediamo solo il nostro dolore o sappiamo, magari stringendoci agli altri e cercando insieme energie positive, attraversarlo e trasformarlo in resilienza?

C'è una parola su cui abbiamo riflettuto a lungo incontrando i protagonisti delle pagine che seguono. Questa parola è **empatia**. Una parola complessa, spesso sconosciuta o derubricata a sentimentalismo e compassione.

L'empatia, il sentire con gli altri, è indole, qualcosa che si trasmette con l'esempio, e quindi per osmosi, o un sentire che si può imparare strada facendo? Come sempre, sono venuti in nostro aiuto **Paolo Crepet** e **Maria Rita Parsi** che individuano nella **scuola** il luogo fondamentale in cui imparare valori come la convivenza e la solidarietà, in particolare nei casi in cui si provenga da famiglie distratte, troppo competitive o concentrate esclusivamente su se stesse. Siamo poi andati a toccare con mano alcune realtà che brillano per la loro capacità di tendere la mano ai meno fortunati.

A queste isole di solidarietà abbiamo chiesto di far parte della nostra squadra. Sono le tre nuove grandi "A" di *Girotondo*: la **Fondazione Ant**, che offre assistenza specialistica gratuita domiciliare ai malati di tumore e progetti di prevenzione oncologica; **Ageop**, l'associazione genitori ematologia e oncologia pediatrica del Policlinico Sant'Orsola di Bologna e l'**Antoniano**, conosciuto in tutto il mondo per lo Zecchino d'Oro ma nato soprattutto per offrire pane e speranza ai più deboli e soli. Incontreremo i loro operatori e volontari spesso, nella speranza di imparare a guardare con occhi nuovi la realtà che ci circonda. Infine, la sinergia che avviamo con **Forme Sonore**, l'associazione di promozione sociale che vuole avvicinare piccoli e grandi alle sette note. In questo numero, un'intervista all'ideatrice **Sabrina Simoni**, direttrice del Piccolo Coro "Mariese Ventre" e grande testimonial del nostro progetto "Facciamo Scuola Insieme". Dai prossimi, la voce alla musica che sa essere linguaggio universale e alle tante iniziative promosse qui e nel resto d'Italia. Abbiamo scelto, insomma, di **fare rete**. Per rinnovarci, proporvi nuove prospettive e, guardandoci tutti insieme allo specchio, sentirci meno soli.

Scaricando sul vostro smartphone l'app QRReader e puntando sul codice sovrastante, vi collegate direttamente al sito di Girotondo: **www.rivistagirotondo.it**

Registrazione presso il Tribunale di Tivoli n. 14 del 25.11.2011

Distribuzione gratuita nei nidi, nelle scuole d'infanzia e primarie dei Comuni patrocinatori stampati in copertina.

Fondato da: Cristiana Chiapparelli e Silvia Schiano di Tunnariello de L'Isola che non C'è, scuola d'ispirazione Montessoriana; con la collaborazione di Ilaria Zamboni

Direttrice Responsabile: Alessandra Testa

Responsabile Comitato Scientifico: Silvia Schiano di Tunnariello

Comunicazione, web e progetto grafico: Ilaria Zamboni

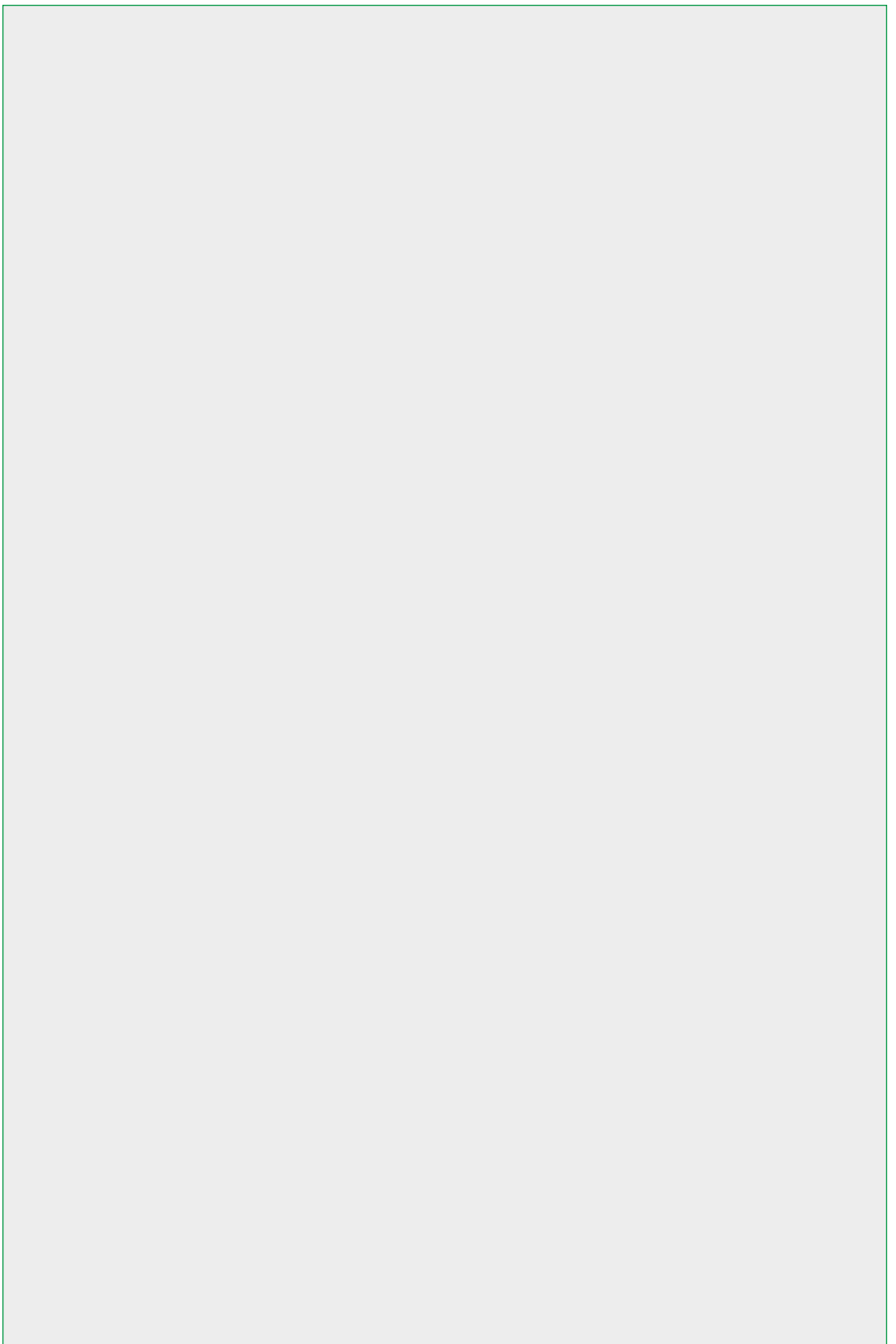
Stampa: Casma Tipolito, via Provaglia, 3 40138 Bologna

Redazione: Associazione Culturale Girotondo tel. 347.308.22.05 - via Larga, 36 - 40138 Bologna, redazione@rivistagirotondo.it

Finito di stampare a Marzo 2018

Collaborano stabilmente al progetto di sostegno alla genitorialità: Alessandra Augusti, Stefano Balestra, Stefano Bompani, Claudio Buccheri, Federico Busca, Anna Maria Casadei, Romina Cigolini, Marina Ciampoli, Paolo Crepet, Donatella Danesi, Marzia Di Sessa, Emanuela Ferrari, Domenica Brunella Foti, Michela Foti, Maria Grazia Gelati, Silvia Giatti, Marina Mattogno, Morena Manzini, Silvia Mederi, Maria Rita Parsi, Giovanni Piccialuti, Mariangela Pinci, Camilla Targher, Patrizia Valenti, Lucia Zerbiniati.

Ogni collaborazione è a titolo gratuito. Tutti i materiali, le foto, i testi inviati alla redazione ai fini della pubblicazione non verranno restituiti, salvo diverso accordo, e tale invio fornisce automaticamente alla redazione la liberatoria, da parte del mittente, per l'uso delle immagini e del pensiero anche sul sito internet. La riproduzione anche parziale dei materiali e dei testi pubblicati è espressamente vietata.



a cura della Redazione
in collaborazione con i propri esperti dell'infanzia

In questo mondo malato di violenza

noi adulti proviamo vergogna nel manifestare le emozioni e cerchiamo di non mostrarle, come se fosse possibile e normale non averne affatto.

Siamo convinti che non provare emozioni sia indice di equilibrio e di maturità e giudichiamo l'emotività, anche quella dei nostri bambini, una caratteristica per "deboli".

La sofferenza

e la disuguaglianza sono in aumento, si moltiplicano i casi di atti violenti e criminali anche fra adolescenti e pre-adolescenti e non ci rendiamo conto che tutte queste patologie sono la conseguenza di uno stile di vita che ci costringe a rinunciare alla parte più vera di noi stessi, **privandoci del nostro cuore pulsante di sensibilità**, negando ciò che rende importante e preziosa l'esistenza.

Potere e comando prevedono l'assenza totale di sentimenti a favore di una gerarchia in cui **il più forte fa valere la propria volontà sugli altri**. Norme, regole, leggi e prescrizioni sono la conseguenza di un mondo costruito grazie al potere e per il potere. *"Lo stato deve avere il potere di far rispettare le leggi... I genitori devono avere il potere di educare i figli... La scuola deve avere il potere di insegnare... ecc...ecc..."*

Il potere appartiene talmente tanto alla nostra cultura che non sembra possa esistere nessuna alternativa alla necessità di comandare e imporre regole **per mantenere l'ordine**, tra di noi e nel mondo.

riprendiamoci

il diritto di avere
un cuore



La sensibilità, che caratterizza la spiccata intelligenza emotiva dei bambini è l'unica arma capace di combattere il cinismo che sta distruggendo il nostro mondo: dalla tolleranza della debolezza e della diversità da cui possiamo prendere esempio dai bambini, prende forma una società che non discrimina e non emargina, e nasce quel sentimento di autonomia e responsabilità che porta alla cooperazione, al superamento dell'egoismo e alla profonda comprensione dell'unicità di ciascuno.

Il concetto di Potere è così radicato che tutto ciò che non prevede l'uso del potere è guardato con sospetto e diffidenza, come se fosse stupido o illecito. Davanti alla violenza, al potere e alla prevaricazione, però, la nostra capacità di provare dei sentimenti umani si paralizza cedendo il posto al dolore e alla paura. L'angoscia annichilisce e (quando la fuga non è possibile) spinge la vittima a identificarsi con l'aggressore, nel tentativo di liberarsi dall'impotenza, dalla sofferenza e dal senso d'inefficacia personale. Il meccanismo psicologico dell'identificazione con l'aggressore trasmette la violenza da una generazione all'altra e confina l'empatia in un angolo remoto dell'inconscio fino ad annullarne dal tutto la percezione.

E' così che la legge del più forte

nei secoli ha tramandato il suo corollario di abusi, sopraffazione e prepotenza, rendendoci vittime di una cultura basata sulla aggressività e sulla prevaricazione. Per cambiare questa cultura non serve sostituire il potere con un altro potere... **basta solo tornare ad avere un cuore.**

Riconoscere i sentimenti, nominarli, viverli è una prerogativa fondamentale dell'intelligenza umana, più di qualunque altra capacità. L'emotività è un'energia, il nucleo della personalità, il centro creativo da cui prende vita l'unicità di ciascuno. Senza emozioni il sistema nervoso perde la sua funzionalità, il sistema immunitario impazzisce e l'intelligenza emotiva si frantuma. Amare, piangere, commuoversi, intenerirsi, essere gentili... sono aspetti importanti della vita. Sono la vita stessa. La nostra intima, profonda, verità.

Mentre il desiderio di comandare e di prevaricare, ha origine dall'egoismo e dalla mancanza di considerazione per i bisogni degli altri, la capacità di sentire dentro di sé il dolore degli altri, amare gli animali, comprendere le ragioni e i vissuti della diversità diventa il miglior presupposto di un mondo basato **sull'accoglienza e sull'amore**. Un mondo sano in cui l'energia delle emozioni fluisce senza ostacoli, attraversando i cuori delle persone fino a permettere a ogni creatura di esprimere la propria autenticità. Senza vergogna.

Quando l'empatia potrà esprimersi liberamente nella personalità di ogni essere umano, non ci saranno più guerre, competizione, predominio o violenza, che sono, invece, la conseguenza di una scarsa intelligenza emotiva e dell'inibizione dell'empatia.

Non si può avere un mondo migliore facendo la guerra.

Si può solo osservare la guerra dentro di sé, trasformando le carceri interiori fino a renderle un luogo di scambio e di accoglienza

La rivoluzione che cambierà il mondo parte da se stessi, nasce dalla capacità di accogliere la sensibilità e la fragilità, si fonda sull'ascolto della propria anima.

La capacità emotiva di calarsi in una realtà diversa dalla propria fino a comprendere i vissuti e le motivazioni di chi la sperimenta, è la premessa indispensabile per la fratellanza, per la convivenza e per la cooperazione. E l'empatia è l'unico antidoto alla guerra e alla prepotenza.

Nella nostra cultura, malata di individualismo e prepotenza, **"il rispetto delle esigenze di tutti"** sembra un'utopia e la forma migliore di condivisione che riusciamo a immaginare presuppone una limitazione dei bisogni individuali a vantaggio di uno spazio comune e condiviso.

Quando il bene degli altri diventa anche il nostro bene, l'empatia può finalmente esprimersi e dispiegare tutto il suo potenziale, senza limitazioni. E in un mondo fondato sull'empatia la limitazione individuale perde di significato. Al suo posto ci sono l'ascolto, la comprensione e la condivisione. Infatti, sperimentando in prima persona i vissuti degli altri, diventa impossibile aggredire e maltrattare qualcuno senza soffrire sulla propria pelle i dolori inflitti.

L'empatia ci spinge a comprendere

il punto di vista di chi abbiamo a fianco, facendoci sentire il suo dolore come se fosse il nostro, e permette di trovare soluzioni favorevoli a entrambi.

Per questo è l'unica arma in grado di cambiare il mondo. Solo dall'empatia può nascere la reciprocità indispensabile alla condivisione e al rispetto... essa è **innata** in tutti i bambini, cresce con l'ascolto dei vissuti emotivi e diventa uno strumento di comprensione e cambiamento: è lo strumento di trasformazione più potente che ci sia, perché consente di **sperimentare in se stessi la vita di un altro essere** e quest'esperienza cambia la comprensione della realtà, allargando la prospettiva fino ad **includere un orizzonte nuovo**.

per tutto quello che non abbiamo avuto il coraggio di dire, nemmeno a noi stessi.

Questa flessibilità nell'ascoltare se stessi e gli altri, permette la condivisione e lo scambio e produce una società basata sull'accoglienza e sul rispetto delle esigenze di tutti.

Saper accogliere gli altri potenzia l'unica arma efficace per costruire un mondo migliore. Un mondo basato sull'amore e sul rispetto.

Un mondo a misura di tutti.

Un mondo senza violenza.

A misura di bambino. Finalmente.





foto credits
Leonardo Cendamo

le interviste autorevoli

a cura di Alessandra Testa
giornalista, direttrice responsabile Girotondo

Continua il viaggio di Girotondo al fianco di uno degli psichiatri e sociologi più apprezzati di Italia. Questa volta il focus è sul mondo dell'associazionismo e su quell'esercito pacifico di volontari che cerca di rendere il mondo un posto migliore.

ipse dixit:

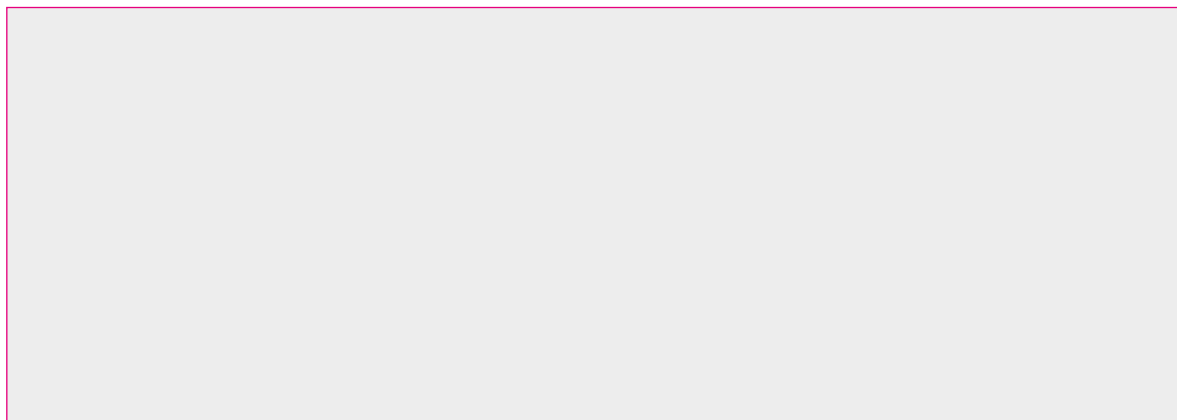
la parola a Paolo Crepet fondamentale valore



Paolo Crepet, in libreria con *Il coraggio* (Mondadori), ritiene *Girotondo* «un interessante progetto di sostegno alla genitorialità e un ottimo modo per stare al fianco delle famiglie, ragionando e senza intromettersi nelle loro scelte». Il suo consiglio? «Per crescere adulti solidali si deve puntare sulla *peer education*».

Professore, è possibile insegnare ai nostri bambini la solidarietà e l'attenzione verso gli altri? «Non mi stancherò mai di dirlo: è sempre l'esempio della famiglia in cui viviamo a fare la differenza. Se mamma e papà sono accoglienti, aperti al diverso e sensibili alle esigenze degli altri, allora lo saremo anche noi. Chi ha genitori egoisti e concentrati su se stessi può essere forse "salvato" solo dalla scuola e, nella speranza che la sua educazione sia delegata ad altri, dalla rete di relazioni che intesse con l'esterno».

La scuola può essere il luogo dove imparare l'empatia? «La scuola deve esserlo. È l'unico spazio aperto a tutti e dove per la prima volta le nuove generazioni sperimentano la convivenza. Tutti gli istituti scolastici dovrebbero, già a partire dalle scuole dell'infanzia, far proprio il modello della *peer education*, pratica diffusissima nei paesi anglosassoni».



Peer education? Di cosa si tratta? «Letteralmente *peer education* significa educazione alla pari. È una strategia con cui l'educatore attiva negli allievi un passaggio spontaneo di conoscenze, competenze ed emozioni. Lo scambio si muove da parte di alcuni membri di un gruppo verso altri componenti di pari status, che condividono cioè età, genere sessuale, affinità o esperienze».

E tra i più piccoli funziona? «Certamente. Questo metodo rende i più piccoli consapevoli e fieri delle proprie capacità e crea sintonia fra gli appartenenti al gruppo. Alla lunga verrà poi favorita la propensione ad aiutare anche chi simile non è: il più grande che si prende a cuore i bisogni del più piccolo, il più forte che si allea con il più debole... Si impara così a rispettare i tempi degli altri e, se necessario, si apprende a fermarsi e ad aspettarli».

quentare il mondo delle associazioni. Andare a pulire i parchi, raccogliere i rifiuti sulle spiagge. E poi fare esperienze culturali in cui vivere le stesse emozioni del proprio vicino: il teatro, la musica, laboratori di scrittura o gruppi di lettura».

Cosa sarebbe l'Italia senza i volontari? «Basta un'emergenza ambientale o un terremoto per rendersene conto. Il valore del "noi" si ritrova solo davanti alle tragedie e grazie a quel noi ritrovato il paese non crolla.

Servirebbe però un po' di prevenzione. In quest'epoca di narcisismo e solitudine digitale, bisognerebbe recuperare quei momenti di vita comune che in passato rappresentavano una vera e propria palestra di crescita. Lo dico ormai da anni, sarebbe ora che si introducesse finalmente il servizio civile obbligatorio: per i giovani forse sarebbe più semplice capire che prima dei diritti vengono i doveri».

epet sul re del "noi"

insieme agli altri, condividendo esperienze, è possibile uscire da se stessi. Fermarsi a guardare e ad ascoltare l'altro. Mi rifiuto di credere che i figli degli egoisti siano "spacciati" anche se purtroppo intravedo nel loro futuro una certa predestinazione»...

Quali sono le attività più indicate per attivare gli anticorpi contro l'indifferenza già in tenera età? «Certamente praticare gli sport di squadra e fre-

In un mondo dai ritmi frenetici e schiacciato fra immagine e competizione, cosa può aiutare un bambino a mettersi nei panni dell'altro? «Mettere il naso fuori di casa e separarsi dai propri interessi individuali. Partecipare. Solo vivendo



le interviste autorevoli

a cura di Alessandra Testa
giornalista, direttrice responsabile Girotondo

Prosegue il confronto con Maria Rita Parsi, una delle psicoterapeute più apprezzate di Italia. Lo sguardo di questo numero è sugli altri e sull'esercito di volontari che ogni giorno regala un po' del proprio tempo agli altri.



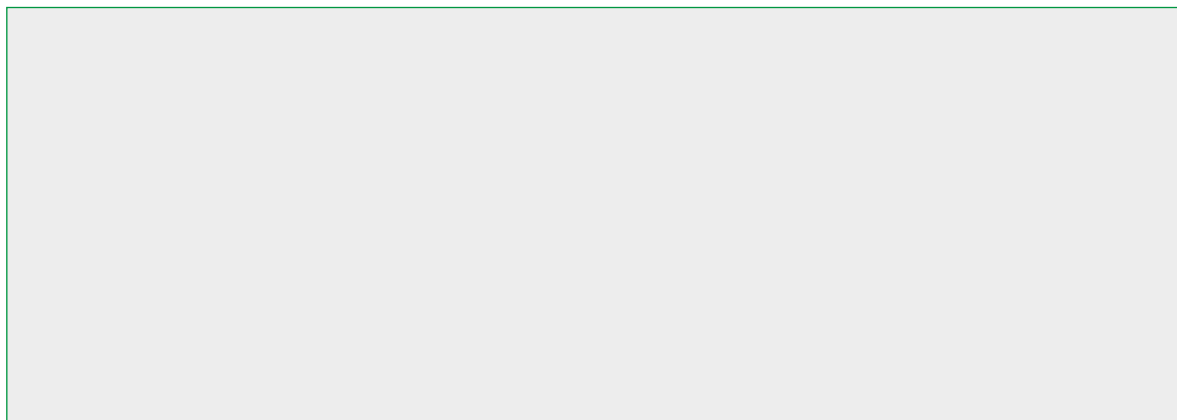
in viaggio con Maria Rita Parsi

fra volontari e tempo il miglior regalo da fare

Parsi, che ritiene *Girotondo* «un buon punto di riferimento per le famiglie perché, come ricorda un proverbio africano, per educare un bambino ci vuole un intero villaggio», è convinta che l'empatia sia in grado di salvare l'umanità al pari della medicina e della buona politica: **«Il servizio civile dovrebbe essere obbligatorio per tutti i ragazzi e le ragazze che hanno raggiunto la maggiore età e durare due anni, magari con pause da programmare in base alle caratteristiche di ciascuno».**

Professoressa, come si avvicinano i ragazzi al volontariato? «Il volontariato nasce dall'empatia e si poggia sulla capacità di "calarsi nei panni degli altri". L'empatia significa che io mi mobilito, perché non sono indifferente al dolore e ai problemi degli altri. Non penso solo a me, ma mi metto in contatto con le richieste altrui. Questo sentire si impara in famiglia, per osmosi. È lo specchio, anche socialmente, di cosa produce un buon nucleo familiare. Se i coniugi sono empatici perché capiscono le necessità dell'altro, si rispettano e aiutano a vicenda, lo saranno anche i loro figli. Se hai in casa un esempio di convivenza e integrazione, lo riproponi fuori».

Qual è la forza dell'empatia? «L'empatia è una lotta forte e pacifica con-



tro l'apatia, l'indifferenza, la mancanza di sensibilità e il fastidio profondo per ciò e per chi è diverso o che, semplicemente, non va ad aggiungere sostanza economica e sociale alle mie sostanze. Il saper dare agli altri e partecipare in prima persona ad una qualsiasi attività di volontariato diventa allora un impegno prezioso per la società oltre che una fonte di sgravio delle spese della comunità. Empatia fa rima con buona economia. Un *do* senza aspettarmi un *des*, un porgere una mano laddove c'è una carenza che, alla fine, mette in moto un circuito virtuoso, un modello di accoglienza che produce conoscenza e benessere. Per ciascuno e per tutti. Proprio perché sono stato gratuitamente disponibile, il mio aiuto tornerà indietro quando sarò io ad aver bisogno».

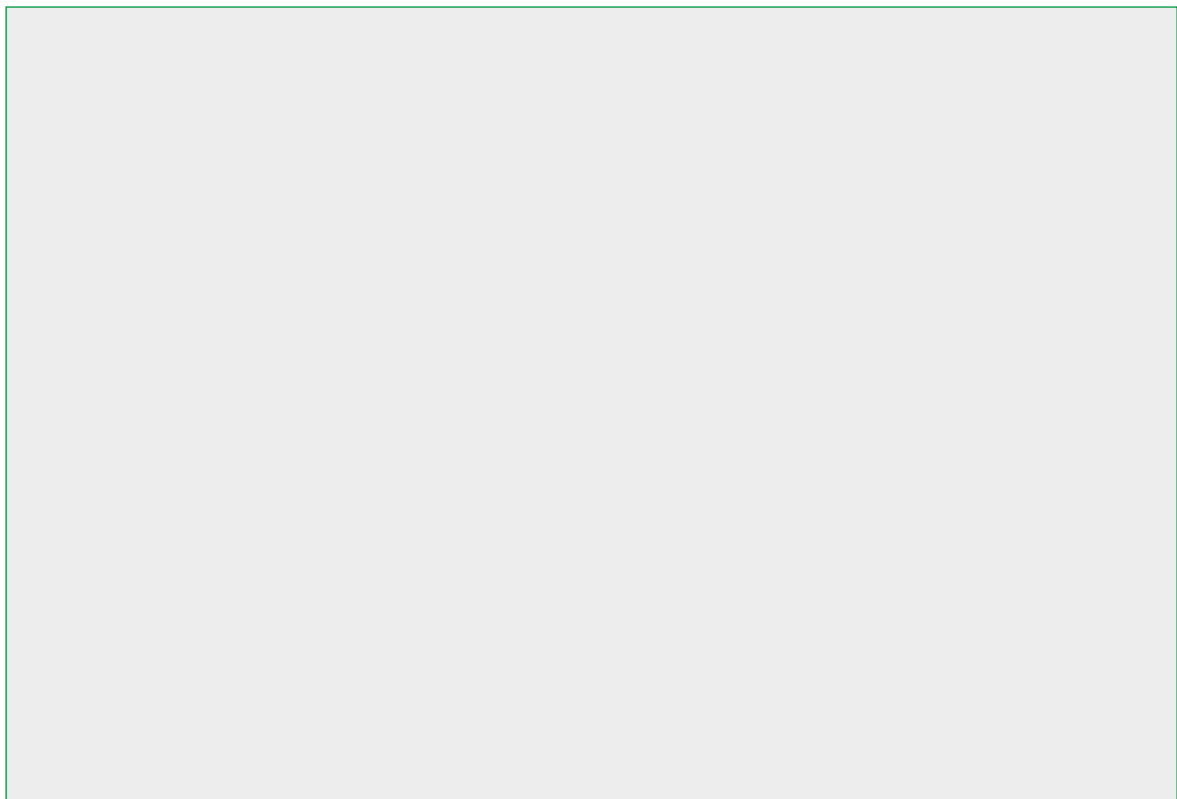
Come può un bambino che non ha una famiglia "virtuosa" diventare solidale? «Purtroppo quel bambino non si avvicinerà alla solidarietà. Se è cresciuto in un ambiente ambizioso, dove conta solo la riuscita, il denaro, la visibilità e la competizione, come potrà scaturire in lui l'empatia?».

Paradossalmente, dobbiamo sperare che impari la solidarietà altrove? «Sì. In questo la scuola è fondamentale perché deve e può essere il luogo in cui si impara il rispetto delle differenze, la solidarietà, la comunicazione riguardosa e diretta. Il luogo dove non si dovrebbe imparare solo a prendere buoni voti e a scalare le vette, ma l'unicità, il piacere e la bellezza del sapere».

La scuola è ancora una palestra di questo tipo? «Io lo spero e lotto da sempre per questo. Bisogna aver fiducia negli insegnanti e dare loro ogni possibile strumento per una costante formazione. Hanno un ruolo decisivo nella crescita dei nostri figli. È lì che i bambini vanno preparati all'inclusione e alla scoperta dell'altro».

Spesso si pensa al volontariato come a un'attività in via d'estinzione, è così? «Chi non vede l'enorme ricchezza offerta dal mondo delle associazioni guarda dalla parte sbagliata. Il mondo è pieno di persone che si mettono a servizio degli altri. Bisogna spingere i bambini a partecipare attivamente alla vita collettiva. In Italia l'associazionismo è ancora una risorsa sana. Ci sono, però, paesi che su questo sono molto più attenti. Da noi ad esempio, non sarebbe il caso di rendere obbligatorio il servizio civile? E i media non potrebbero dare spazio anche alle belle notizie, offrendo esempi di buone pratiche e solidarietà?».

o donato:
re a se stessi





le interviste autorevoli

a cura di Alessandra Testa
giornalista, direttrice responsabile Girotondo

Avere cura di sé e degli altri si impara da piccoli. Lo sanno bene alla Fondazione Ant, la più ampia realtà no profit in Italia per l'assistenza specialistica gratuita domiciliare ai malati di tumore e i progetti di prevenzione oncologica, che proprio quest'anno compie 40 anni.

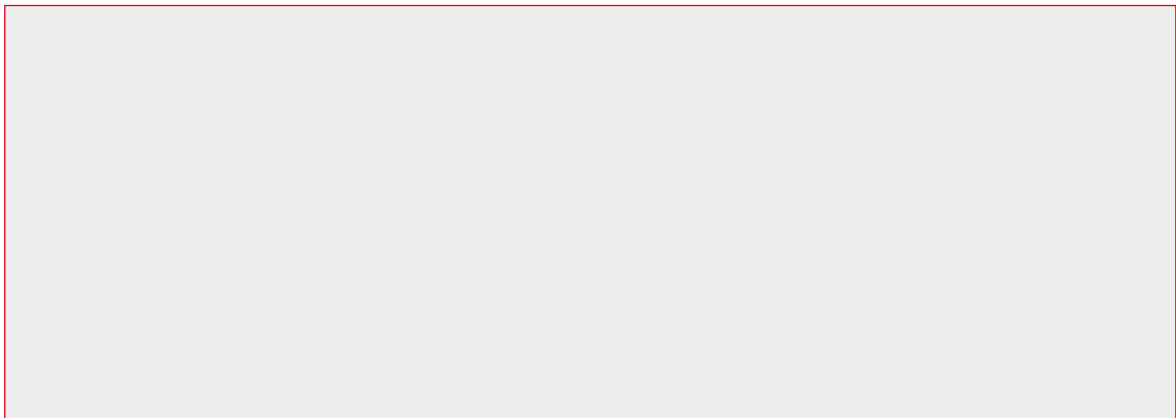


ANT, la formica operosa:

520 professionisti al malati tutto l'anno,

Capire fin da bambini che **prevenire è meglio che curare** e che anche una grave malattia può essere vissuta conservando identità e ambiente familiare, avendo al fianco i propri cari sostenuti da professionisti, è il primo passo per garantire la cosiddetta eubiosia, la buona vita anche a chi deve affrontare un destino poco clemente. Grazie all'intervista doppia con cui inizia la collaborazione di *Girotondo* con la Fondazione Ant, è stato subito chiaro che **eubiosia** ha un senso più lato di quello attribuito dai dizionari. **La buona vita non è solo preservare la dignità in ogni delicata fase della malattia e sino all'ultimo respiro, ma anche vivere sposando una filosofia di solidarietà e rispetto.** Solo amando se stessi ci si può prendere carico delle difficoltà altrui e solo facendo la propria parte all'interno di una rete - **Ant significa formica, operosa per definizione** - si può combattere egoismo e indifferenza. Le due protagoniste di questa intervista doppia sono due donne dal fare gentile e accogliente: **Silvia Varani**, responsabile dell'Unità Operativa di formazione e psico-oncologia, e **Rossana Messana**, che si occupa di "Ant nelle scuole" e della formazione dei volontari socio-assistenziali.

È possibile insegnare ai bambini a essere solidali e a prendersi cura degli altri? [Silvia Varani] «La propensione alla solidarietà si impara in famiglia, imitando il comportamento dei genitori o vivendo sulla propria pelle situazioni in



cui è indispensabile la collaborazione di tutti. Qualcosa è possibile fare anche fuori le quattro mura di casa: per questo è nata la nostra iniziativa “Ant nelle scuole”.

Solidarietà, salute e prevenzione sono le parole d’ordine di “Ant nelle scuole”. Come proponete questi principi ai bambini? [Rossana Messina]

«“Ant nelle scuole” è un’attività di sensibilizzazione nelle scuole di ogni ordine e grado. Iniziamo alla primaria con i bambini di IV e proseguiamo fino alle superiori. Siamo convinti che portare gli allievi a toccare con mano la nostra attività sia fondamentale per aiutarli a comprendere meglio. I nostri professionisti con l’ausilio di slide, video o tramite la conduzione di giochi interattivi stimolano la riflessione e il riconoscimento delle emozioni indispensabili per sviluppare quel

sentimento di solidarietà che si esprime poi con la capacità di aiutare gli altri; propongono i corretti stili di vita per stare bene adesso ed evitare di ammalarsi da grandi».

Uno dei vostri motti è “se prevengo vinco”. Come reagisco-

no i bambini? [Rossana Messina] «I nostri incontri durano circa due ore. I bambini sono reattivi, partecipano, ci sommergono di domande. E realizzano immediatamente che comportamenti protettivi per la salute come seguire un regime alimentare sano ed equilibrato o proteggere la pelle sono fondamentali, così come saper scegliere ed evitare i fattori di rischio. *La prevenzione comincia dalla tavola* è anche l’oggetto di incontri che organizziamo per insegnanti, genitori e giovani adulti».

La malattia e la morte sono argomenti che i genitori preferiscono affrontare il più tardi possibile. Qual è invece l’approccio di Ant?

[Silvia Varani] «La malattia e la morte purtroppo fanno parte della vita. Il modo migliore per affrontarle è esserne consapevoli, rendersi conto che la vita va avanti e che anche il dolore può essere affrontato col sorriso e rinforzando i legami familiari con l’aiuto reciproco e la presa in carico delle difficoltà altrui.

È questo che proviamo a trasmettere: emergenze escluse, la casa può essere il luogo migliore per lenire le ferite di chi soffre. Uno dei nostri progetti si chiama “Cominciamo dalla fine” ed è rivolto alle classi III, IV e V delle scuole secondarie di secondo grado. L’obiettivo è favorire l’acquisizione delle competenze cognitive ed emotive necessarie per fronteggiare in maniera appropriata le situazioni di crisi.»

**servizio dei
24 ore su 24**



le interviste autorevoli

a cura di Alessandra Testa
giornalista, direttrice responsabile Girotondo

Incontriamo Fra' Giampaolo, direttore dell'Antoniano, che ci accoglie nella mensa dei poveri, oggi dedicata al fondatore Padre Ernesto.

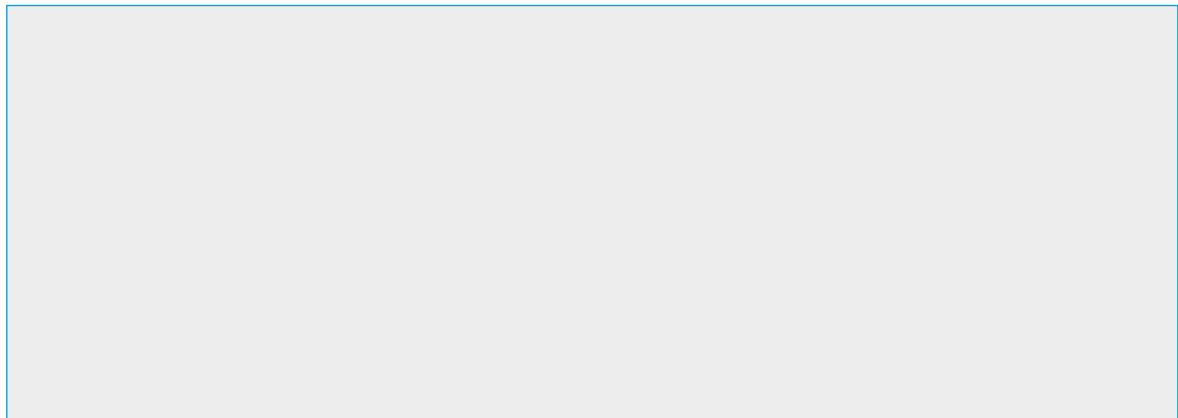


una scuola di solidarietà chiamata Antoniano: pulsante della nostra

Dallo scorso anno, il refettorio di via Guinizelli ha una nuova veste: è luminoso, con grandi tavoli al posto dei vecchi banchi monoposto e a cui siedono anche il direttore, i dipendenti e tutti coloro che ogni giorno entrano in contatto con la struttura. Mentre parliamo è tutto un vociare di giovani, soprattutto uomini, che entrano alla ricerca di socialità e conforto. Direttore dal settembre 2016, Fra' Giampaolo sorride, ha la tranquillità di chi sa che le parole possono cambiare il mondo. Inizia a raccontare, prima del suo arrivo da Verona, dove dirigeva l'Istituto teologico; poi di «questo bellissimo Antoniano che ho trovato».

Cosa rappresenta l'Antoniano per la città? «È un'istituzione. Grazie allo Zecchino d'Oro, che è il nostro marchio nel mondo, è conosciuto ovunque. La sua storia è, però, soprattutto una storia di solidarietà. Nel 1953, è nato come realtà a sostegno dei poveri. La grande intuizione di Padre Ernesto, scomparso nel 2013, fu capire che non si può dare solo il pane. Ai bisognosi è necessario offrire anche qualcos'altro, un'opportunità che renda la povertà una situazione provvisoria».

Come si entra sotto l'ala protettrice dell'Antoniano? «Noi apriamo a chiunque bussì al portone. L'unica nostra richiesta è quella di passare per il centro d'ascolto. Accogliamo italiani, cittadini di origine stra-



niera e famiglie appena arrivate in Italia. Tramite l'ascolto cerchiamo di instaurare una relazione di fiducia con le persone che si trovano in una situazione di disagio sociale, abitativo ed economico in modo da poterle sostenere, passo dopo passo, in un percorso di autonomia e ricollocazione sociale e lavorativa».

In quanti accedono alla vostra mensa? «Alla nostra tavola si siedono in media 130 persone ogni giorno. Aperta solo a pranzo, la mensa distribuisce ogni anno oltre 50mila pasti. Oltre allo staff, sono 70 i volontari che si alternano per servire il cibo e mangiare insieme agli ospiti. Grazie al sostegno dell'Associazione "Food For Soul" di Massimo Bottura e di "Chef to chef Emilia-Romagna Cuochi", ogni lunedì sera accogliamo a cena anche nuclei familiari in difficoltà. È un momento molto vivace, in cui i bambini corrono da tutte le parti e fanno amicizia. Le famiglie entrano in contatto e iniziano ad aiutarsi vicendevolmente. Per sostenere oltre alla nostra mensa anche altre 15 mense francescane è nata "Operazione Pane", iniziativa che è possibile sostenere con un sms solidale che lanciamo durante lo Zecchino d'Oro».

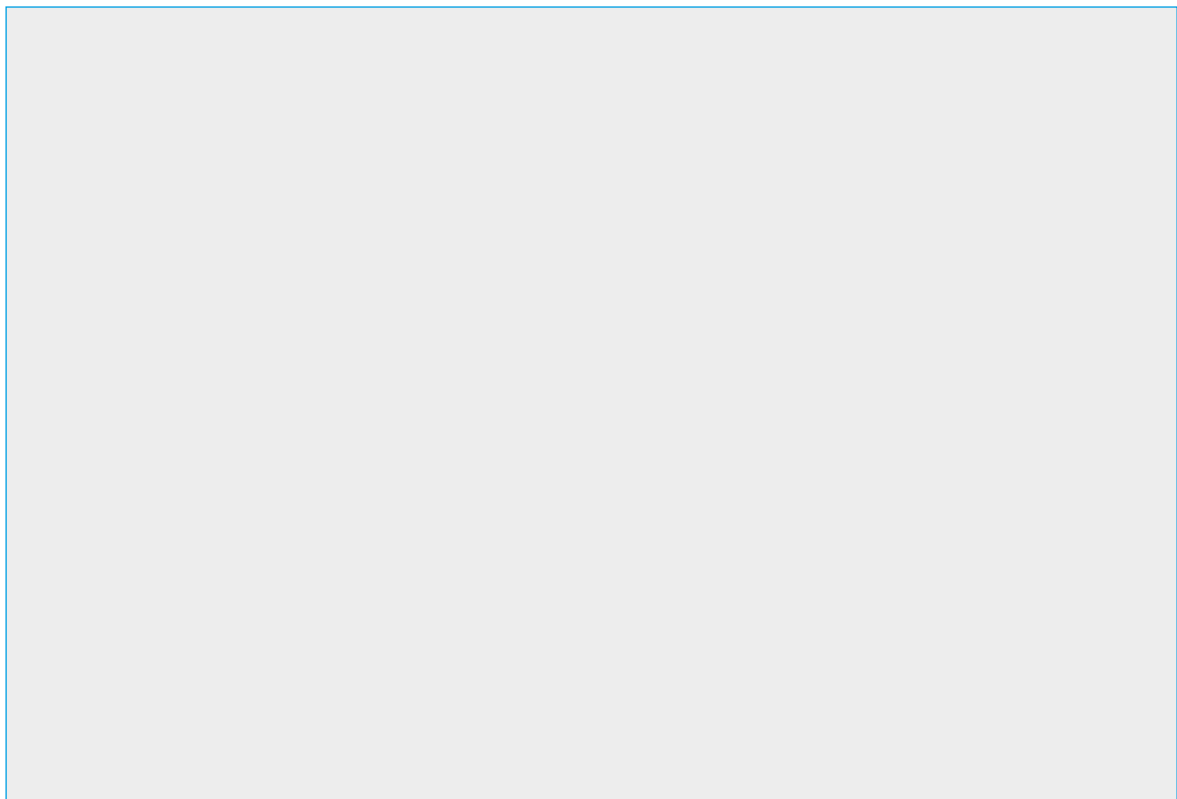
il cuore Bologna

Qual è la difficoltà maggiore nell'aiutare chi è povero e solo? «Aiutare chi è povero e solo a rendersi conto che, troppo spesso, le persone in difficoltà credono di non avere altro orizzonte che sperare in un posto letto o nell'elemosina altrui. Non sono più abituate a desiderare qualcosa di meglio, credono di non meritarselo. Ed è qui che noi interveniamo, cercando di donare una speranza e aiutandole a rientrare in relazione col mondo e con la propria capacità di essere autonomi».

L'Antoniano è anche teatro, cinema e musica. L'arte può favorire il riscatto? «Certamente. Padre Ernesto era convinto che potesse fornire gratificazione e speranza. È stata sicuramente fondamentale la nascita di quella che fino a una decina di anni fa era l'Accademia Antoniana, dove si sono formati centinaia di artisti».

Cosa è rimasto oggi di quella cucina teatrale? «Sono rimasti degli spin-off: corsi di dizione per adulti e laboratori per bambini di tutte le età: danza, classica e moderna, teatro, canto, insegnamento di uno strumento, inglese e cucina. A questi corsi partecipano, a costo zero, anche i bambini delle famiglie in difficoltà da noi assistite».

Sono tanti i bimbi che passano dall'Antoniano, come insegnar loro a prendersi cura degli altri? «I genitori e gli educatori hanno una grossa responsabilità perché i bambini hanno un'apertura innata, sono disposti a dare fiducia a tutti. Noi adulti dobbiamo dare loro attenzione e rispetto. Se saremo in grado di dare l'esempio usando i gesti e le parole giuste, forse saremo a metà dell'opera».





le interviste autorevoli

a cura di Alessandra Testa
giornalista, direttrice responsabile Girotondo

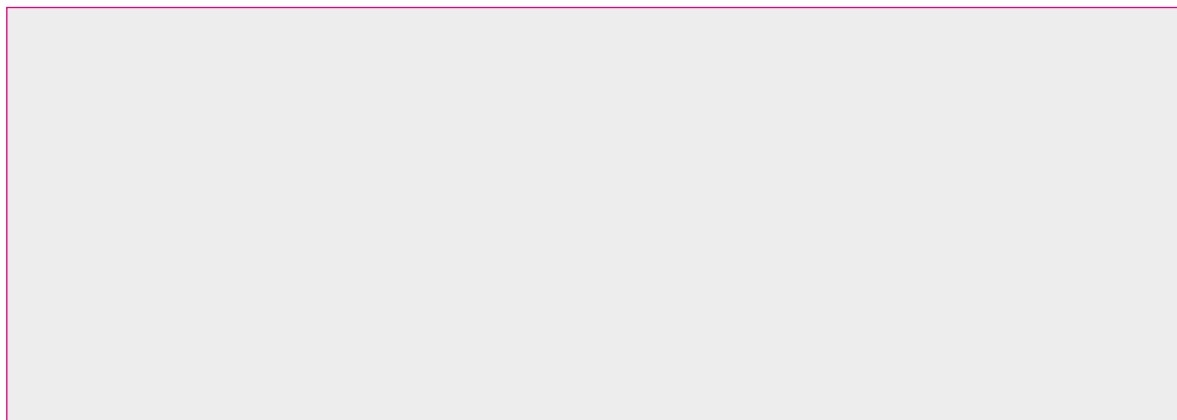
Sabrina Simoni ha l'energia di una ragazzina. Direttrice del Piccolo Coro dell'Antoniano dal 1995, continua a respirare musica anche quando esce dagli studi di registrazione di via Guinizelli.

Sabrina, la direttrice del Piccolo Coro ci racconta la sua es nella musica e nel

Con l'associazione di promozione sociale **Forme Sonore**, Sabrina ha scelto di mettere il suo talento e le sue competenze al servizio degli altri, creando una rete di progetti per aiutare i più piccoli, ma anche gli adulti, ad avvicinarsi alle sette note. Le attività proposte da Forme Sonore (vocalità, canto, insegnamento di uno strumento...) sono squisitamente didattico musicali: corsi di formazione o di perfezionamento per studenti delle scuole, insegnanti, intere famiglie, giovani e adulti. Il tutto proposto grazie ad un'attenta collaborazione fra pedagogisti, insegnanti, musicisti e artisti vari.

Sabrina, come è cominciata la sua avventura in musica? «Tutto è iniziato sui banchi della scuola primaria. Avevo un'insegnante appassionata che faceva musica in classe come si fa e si dovrebbe fare oggi. Grazie a lei ho iniziato a desiderare di suonare il pianoforte. I miei genitori erano molto scettici e così ho impiegato ben due anni per convincerli.

Alla fine, però, ha vinto la mia insistenza e all'età di 8 anni sono entrata finalmente nella scuola di musica di Minerbio, il comune della provincia dove vivo e sono cresciuta; quando sfogliavo il libro di solfeggio mi sembrava facesse profumo. Anche le favole musicali, che ascoltavo con il mangiadischi, e la televisione hanno fatto la loro parte nell'accrescere la mia passione. Da bambina avevo una vera adorazione per Raffaella Carrà e cantavo a squarciagola guardando i suoi varietà



del sabato sera. Forse la musica è davvero nel mio dna: il mio bis nonno ogni sera lasciava i campi e andava a suonare la fisarmonica con la sua orchestra!».

Piccolo Coro dell'Antoniano a parte, quando ha deciso di mettere il suo talento a disposizione degli altri?

«Pur avendo suonato uno strumento solista come il pianoforte, ho sempre avuto una visione collettiva del fare musica. A 12 anni, suonando anche il flauto, sono entrata nella banda di Minerbio e, partecipando a tutti i concerti e le processioni della provincia bolognese, la mia "visione di insieme" è cresciuta; mi sono resa conto che la musica arricchisce interiormente chi la pratica e chi ne fruisce poiché entrambi diventano partecipi di un'armonia in grado di dare un'altra prospettiva sul mondo. Lavorare nelle scuole ne è la conferma: fare musica con gli studenti non è solo trasferire loro un'abilità, ma lanciare

stimoli, mettere in moto il cervello. Il ritmo è trasversale a tutte le altre discipline; anche laddove esistono problemi di natura complessa (ad esempio difficoltà di concentrazione, socializzazione o fonazione) diventa un vero toccasana».

È da questa consapevolezza che è

nato il progetto di Forme Sonore? «In qualche modo sì. Il mio desiderio era mettere in rete le diverse sensibilità musicali, fare squadra e collaborare fra associazioni e talenti nascenti in diversi territori. A poco a poco ci stiamo riuscendo. Abbiamo attivato sinergie in Veneto, Campania, Sicilia e vorremmo diffonderle ovunque ci sia terreno fertile.

Per farci conoscere stiamo archiviando tutti i nostri materiali, che poi divulghere-

mo a chi è interessato a collaborare con noi o a replicare le nostre esperienze».

Tra le tante iniziative promosse quale l'ha resa più orgogliosa?

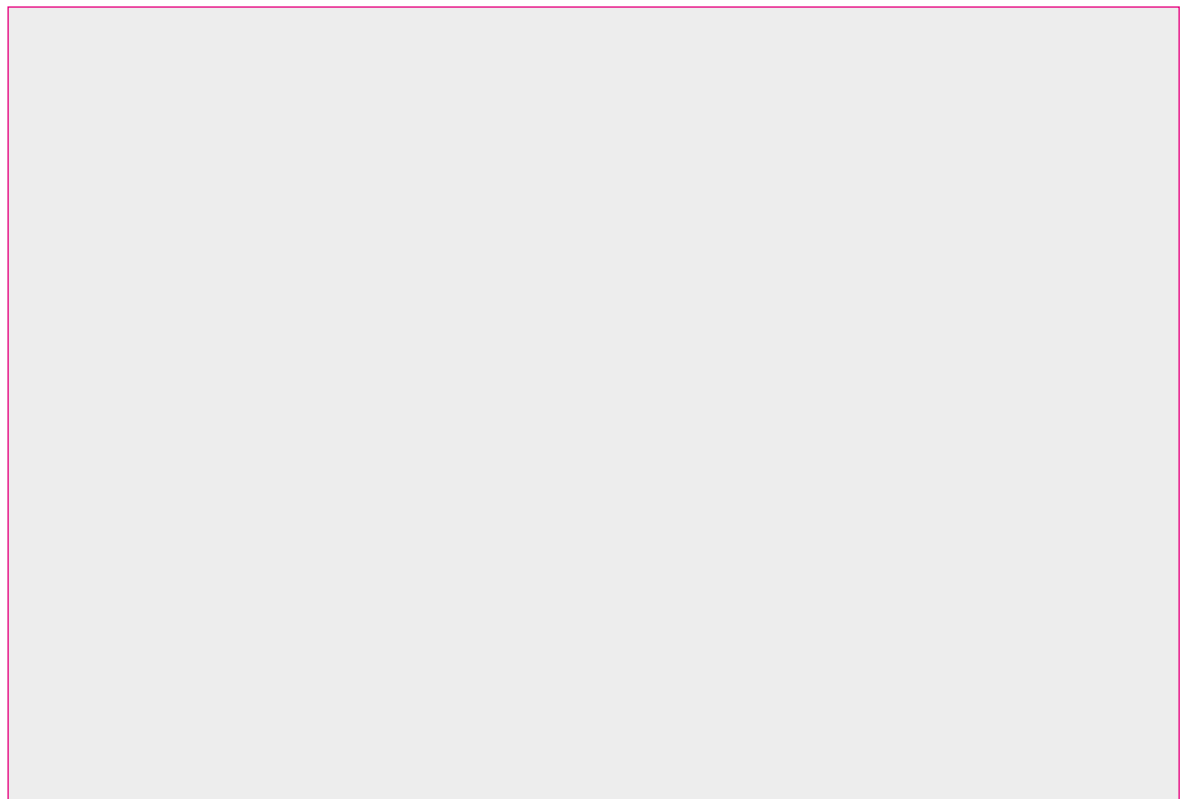
«Tutte e nessuna in particolare. Mi piace pensare che il progetto di ieri è stato il più bello di sempre, ma che quello domani sarà ancora meglio. È con questa filosofia che abbiamo partecipato a "Facciamo Scuola Insieme».

Che consiglio dà a chi vuole creare un'associazione?

«Di tenere i piedi per terra perché non bastano le belle idee e gli slanci emotivi della prima ora. Oggi fare associazionismo è diventato molto complicato.

Nel canto si direbbe che cantare è anche "verbalizzare un'emozione", quindi creare un'associazione è anche sapersi organizzare concretamente procedendo per piccoli passi e facendosi consigliare e seguire da figure competenti, naturalmente senza mai dimenticare le iniziali motivazioni».

perienza
volontariato





le interviste autorevoli

a cura di Alessandra Testa
giornalista, direttrice responsabile Girotondo

Francesca Testoni racconta come l'associazione genitori ematologia e oncologia pediatrica del Policlinico Sant'Orsola di Bologna cerca di abbattere il muro dell'isolamento.

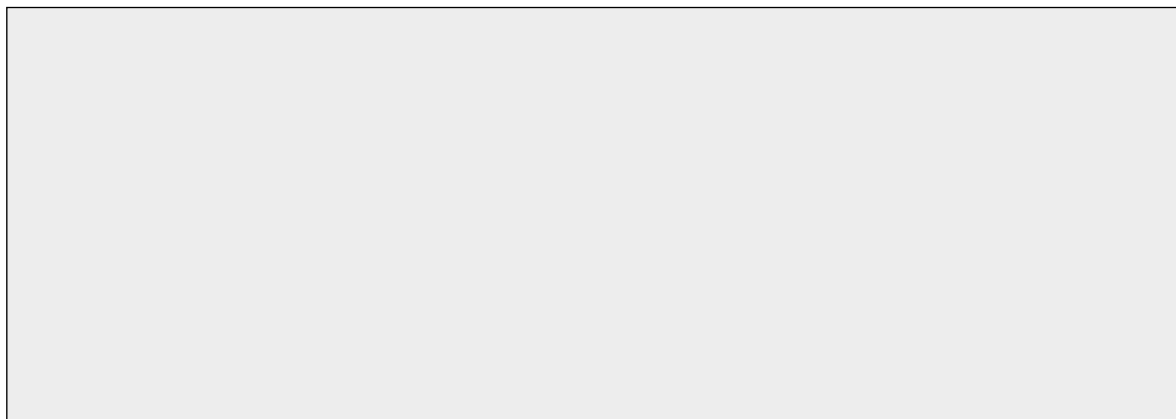
con Ageop, la vita vince sulla paura



I bambini non hanno paura della tempesta. E giocano, ridono, lottano. È la loro vitalità a salvarli e a dare coraggio ai genitori che, nel momento di un dolore inconsolabile, scelgono di farsi forza l'uno con l'altro e sorridere. Prima, durante e dopo la tragedia che, forse, dovranno attraversare. Ti senti piccola piccola dopo aver messo i piedi in Ageop, l'associazione genitori ematologia e oncologia pediatrica del policlinico Sant'Orsola di Bologna. Per i grazie che non pronuci, i problemi che ti crei, le mani che non tendi e l'inconsapevole barriera che poni fra te e gli altri. La responsabile Francesca Testoni, in via Massarenti dal 1999, ha gli occhi che brillano. Quando racconta la storia di questa associazione non si rende nemmeno conto di esser parte di un miracolo. Le cose grandi si fanno, si fanno e basta. E in Ageop la vita vince sulla morte. Anche quando è difficile crederlo.

Testoni, come è nata Ageop? «Ageop è nata dall'idea del professor Guido Paolucci, padre dell'oncologia pediatrica italiana. Tutto iniziò alla fine degli anni '70 in due stanzette nel reparto di pediatria. C'erano solo una scrivania, un telefono e una macchina per scrivere. Ai quei tempi una diagnosi di leucemia era una diagnosi di morte e si adattavano le dosi dei protocolli per gli adulti ai bambini. Il decorso del cancro nei bambini è velocissimo, è la prima causa di morte fra le malattie pediatriche in Europa, ma i bambini che ne sono affetti sono relativamente pochi e le terapie carissime. I genitori si sentivano invisibili, soli e isolati. Paolucci ebbe un'intuizione: l'oncologia pediatrica doveva essere sviluppata come una specializzazione a sé stante e serviva una rete per raccogliere fondi per la ricerca».

Quanti sono i genitori che fanno parte dell'associazione? «L'associazione ha 250 soci. Non sono tutti genitori, ci sono anche volontari e sostenito-



ri. Nel 1979 iniziarono a raccontare il dramma che stavano vivendo: le lunghe ospedalizzazioni dei figli, il dover stare chiusi in camera perché gli altri pazienti potevano essere un pericolo. Non esisteva ancora il day hospital. La prima cosa che comprarono furono le brandine per dormire vicino ai bimbi. Nel maggio 1982 si costituì l'associazione. Cominciò la raccolta fondi per le cure e si mandò un giovane medico negli Stati Uniti. Quel medico era l'attuale direttore dell'oncologia pediatrica, Andrea Pession. Tutti i medici che oggi sono in reparto sono stati contrattisti di Ageop. Nel 2006 la grande impresa: la ristrutturazione del quarto e la costruzione del quinto piano della nuova Oncoematologia pediatrica. Da soli riuscimmo a raccogliere la metà della cifra necessaria a Università e Azienda Usl».

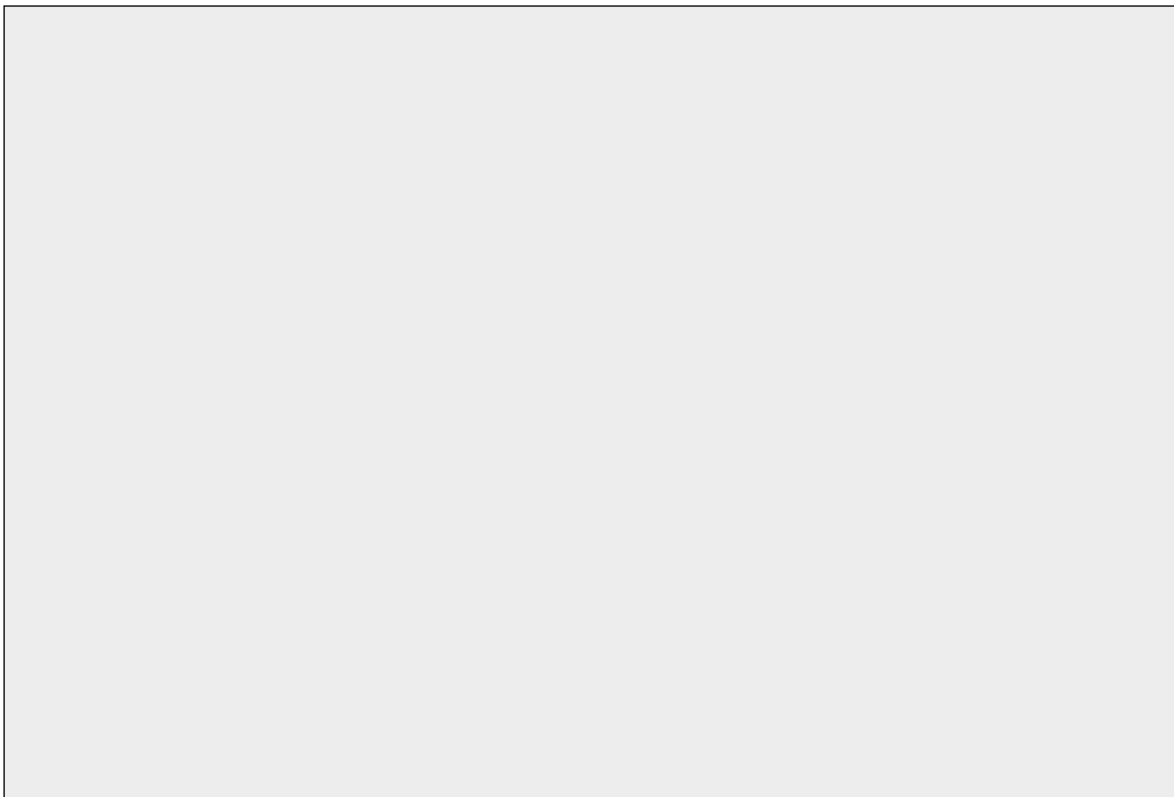
Quanti i posti letto per accogliere le famiglie? «Questo è un centro di eccellenza. Vengono da tutta Italia e dall'estero. Quando ero qui con mio figlio ricoverato, c'erano famiglie che avevano venduto la casa, altre che dormivano in macchina. Un genitore già provato da una diagnosi drammatica non può avere anche preoccupazioni economiche. Iniziammo con la grande struttura di via Siepelunga che una fondazione ci aveva dato in comodato gratuito, chiedendo alle famiglie un piccolo rimborso. Nel 2008 siamo riusciti a sancire la gratuità. Ospitiamo 120 nuclei familiari l'anno: in Casa Siepelunga (sei mini appartamenti per i bambini in pre e post trapianto di midollo osseo, un centro d'ascolto per i genitori e un grande giardino) e in due strutture di via Massarenti: un *rent to buy*, che acquireremo appena estinto il mutuo di Siepelunga, per altre sei famiglie e addirittura la palestra per lo yoga delle mamme, e un appartamento senza barriere architettoniche con garage dotato di elevatore per disabili per i pazienti con problemi di deambulazione. I nostri volontari forniscono un servizio di trasporto case-ospedale ed è attiva la spesa a domicilio».

Che atmosfera si respira in Ageop? «Allegra (sorride). Ci sono momenti chiaramente drammatici, però si respira un'accettazione positiva. La vitalità dei bambini prende il sopravvento. Un bimbo non è un adulto malato, è un bimbo che

appena può giocare. È consapevole della gravità del suo stato, ma è più forte la voglia di vivere».

Come superare l'isolamento e aprirsi alla città? «Il 15 febbraio è la giornata mondiale contro il cancro infantile: la Fiagop che raggruppa le associazioni italiane di ematologia e oncologia pediatrica organizza un lancio di palloncini. I palloncini però non bastano. È nata così la **campagna #LOTTOANCHIO**, legata alla piattaforma di crowdfunding www.ideaginger.it e che punta a raccogliere 30 mila euro per garantire un anno di cura a tre bambini malati e offrire ospitalità alle famiglie. Poi la tre giorni di festa per il nostro compleanno in Siepelunga, l'11, il 12 e il 13 maggio.

Infine, **un appello alle scuole: tornate a chiamarci per parlare coi bambini di malattia e morte**. Come ricorda la psichiatra Elisabeth Kübler-Ross, la morte fa parte della vita e questa illusione di immortalità imperante non ci aiuta a sviluppare la cosiddetta resilienza. Non lo dimentichiamo mai: la speranza è pericolosa se si trasforma in illusione».





la parola al pedagogo

a cura dott.ssa Camilla Targher
formatrice, pedagoga e mediatrice familiare

La capacità di fare squadra e di collaborare per il bene comune non riguarda solo le attività sociali, sportive o il mondo del lavoro; è qualcosa che ci accompagna nella vita di tutti i giorni e che si può imparare fin da piccoli.

il gioco di squadra s'impura da piccoli!



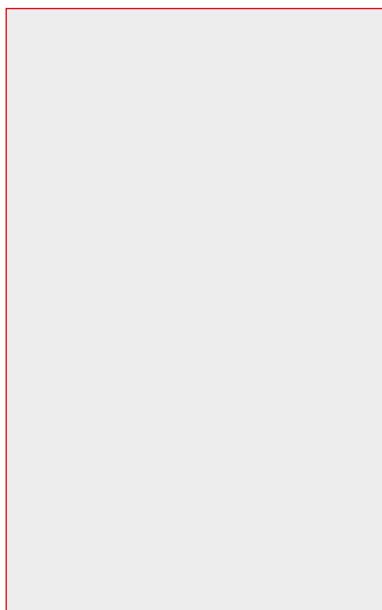
Come impararlo? Nel modo più semplice e naturale per i bambini: giocando!

Abitare sotto lo stesso tetto presuppone una suddivisione dei ruoli, che però spesso non è bilanciata: a volte è un adulto che si occupa della maggior parte delle faccende, altre volte sono i genitori a fare tutto, anche quello che potrebbero fare i figli, come ad esempio riordinare la propria stanza o preparare lo zaino per la scuola.

Naturalmente tutto deve essere rapportato all'età dei bambini coinvolti, oltre che al tipo di situazione, ma ciò non vuol dire rinunciare a farlo, anche perché coinvolgerli in certe attività utili alla famiglia insegna loro qualcosa di importante: che **il contributo di tutti conta e che ciascuno può fare qualcosa per gli altri**. Un genitore, ad esempio, potrebbe aiutare il bimbo a riordinare i giochi: in questo modo il bambino percepisce la vicinanza con il genitore, capisce che mettere in ordine può essere visto come un'attività piacevole e farlo insieme valorizza **il contributo di entrambi**. Apparecchiare la tavola o riporre il proprio piatto nel lavandino a fine pasto non sostituiscono il lavoro dell'adulto, ma lo affiancano e fanno capire al bambino che nel preparare un pasto ciascuno può contribuire in modo diverso: cucinando, apparecchiando, sparecchiando, lavando i piatti. Si possono accompagnare i genitori a fare la spesa (esistono carrelli per i più piccoli), dare una mano a lavare la macchina, aiutare un nonno ad innaffiare le piante o la nonna a preparare una torta.

Queste attività di aiuto reciproco fanno bene anche al rapporto fra fratelli e favoriscono lo scambio e la collaborazione, oltre a sviluppare nel tempo un senso di responsabilità anche nei confronti di persone esterne alla famiglia, come ad esempio aiutare un compagno di classe o relazionarsi positivamente con i compagni di squadra, sviluppando una base solida che rimarrà come insegnamento anche in età adulta, magari nel rapporto con un vicino di casa, con un collega di lavoro o, più in generale, nei confronti della comunità.

Sono proprio queste le **basi educative** che, se poste fin dall'infanzia, aiuteranno il bambino – l'adulto di domani – a relazionarsi in maniera più empatica e più capace di lavorare in gruppo. In una società come quella attuale, dove le relazioni sono sempre più virtuali, la propensione all'aiuto, alla collaborazione e **la capacità di fare la propria parte possono portare alla soddisfazione di contribuire, in prima persona, nel fare qualcosa di utile e di concreto per un bene comune.**



SPAZIO D'ASCOLTO GRATUITO

Un tempo esclusivo
a te riservato
per condividere,
sostenere,
orientarsi



cosa?

L'Associazione **Hops!** a sostegno della disabilità odontoiatrica e pediatrica in collaborazione con i professionisti dell'infanzia **Girotondo** offrono uno sportello informativo d'ascolto e sostegno gratuito.

Con questa consulenza si cercherà di capire insieme come **esserti d'aiuto** nei tuoi ostacoli quotidiani, nei momenti duri, ecc...

Se parlando insieme, si manifestasse la necessità di un intervento professionale più approfondito o di altra natura, ti guideremo verso le **possibilità** a te più sostenibili.

perchè?

Per tutte le volte che hai desiderato sfogarti e hai sentito la necessità di **fare qualcosa** per risolvere le cose.

Perchè per ogni problema c'è una **soluzione** ma quando si è coinvolti è difficile anche solo immaginarla.

Ad accoglierti il Counselor professionista Girotondo per **un ascolto** sincero, partecipato, non tecnico.

Una chiacchierata a cuore aperto per ascoltare il tuo sentire e **accompagnarti** verso le tue scelte.

come?

Prenota oggi stesso un **colloquio individuale** dedicato a te: chiama il numero verde sottoindicato che è gratuito anche da telefono cellulare.

IL SERVIZIO E' GRATUITO

**E' GARANTITA LA MASSIMA
RISERVATEZZA**

**Gli incontri si terranno
presso il Centro Medico
Specialistico Bolognese,
via Lodovico Berti 9, Bologna.**

PRENOTA IL TUO SPAZIO GRATUITO TELEFONANDO AL N.VERDE **800 94 55 77**



la parola al pedagoga

a cura dott.ssa Antonella Gazzellone
medico chirurgo, pedagoga clinica,
esperta in scienze criminologiche forensi

È sempre prezioso il tempo dedicato a spiegare alla società in cosa consista realmente il volontariato..



hoc habeo quodcunque dedi Seneca,
I benefici, VI, 22

"ho quel che ho do

E quale sia la radice motivazionale che spinge ogni giorno in tutto il mondo tante persone a dedicare il proprio tempo a chi ne può trarre un beneficio. Senza chiedere nulla in cambio. Far comprendere il meccanismo complesso che muove l'esercito silenzioso dei volontari è una bella sfida, ma la collaborazione con il nostro *Girotondo* offre un'ottima occasione per tentare di raccontare la nostra storia, le nostre aspirazioni, i nostri obiettivi, accompagnando chi ci legge a scoprire chi si nasconde dietro alle persone che allestiscono stand in piazza, che attivano sportelli di ascolto nelle scuole, divulgano pubblicazioni a sostegno delle famiglie o assistono le persone disabili, gli anziani, o molto altro ancora.

Chi sono i volontari, e soprattutto, perché scelgono di non percepire un compenso in cambio delle loro prestazioni? Sfidano le condizioni climatiche avverse, rinunciano al beneficio economico, al tempo libero.

Se il nostro contesto socioambientale attuale viene costantemente delineato con i tratti allarmanti dell'iperattività, della mancanza di ascolto, dell'incapacità attentiva, nel senso autentico del **non saper attendere** che colpisce i bambini fin dall'età prescolare, come possano esistere persone che riescano a scovare nella propria vita degli **spazi non vuoti, ma neutri**, da destinare agli altri in forma assoluta?

Il dubbio sorge, ed è possibile essere attraversati dal pensiero che in realtà si sia portati a donare ciò che non possiede valore, come se il donare potesse nascondere il desiderio di **liberarsi** di qualcosa, o ancora un **voler sopperire a una mancanza**: l'anziano fa volontariato per liberarsi della solitudine, il giovane professionista opera gratuitamente per acquisire una professionalità ancora incerta.

È molto difficile affermare la propria competenza professionale offrendola gratuitamente, far comprendere che gratuito non vuol dire inutile o di scarsa qualità richiede un enorme investimento da parte di entrambe le parti, di chi dà e chi riceve.

Nella mia esperienza, che condivido con piacere su queste pagine, ho avuto modo di raccogliere impressioni e sensazioni provenienti da diversi contesti, da libera professionista, in qualità di medico scolastico nelle onlus romane, come pedagogo clinico nell'Istituto scolastico prenestino "Mameli" e infine come giudice onorario del Tribunale per i Minorenni di Roma. È molto interessante vedere come la percezione di un compenso cambi l'occhio di chi paga, influenzandone il giudizio.

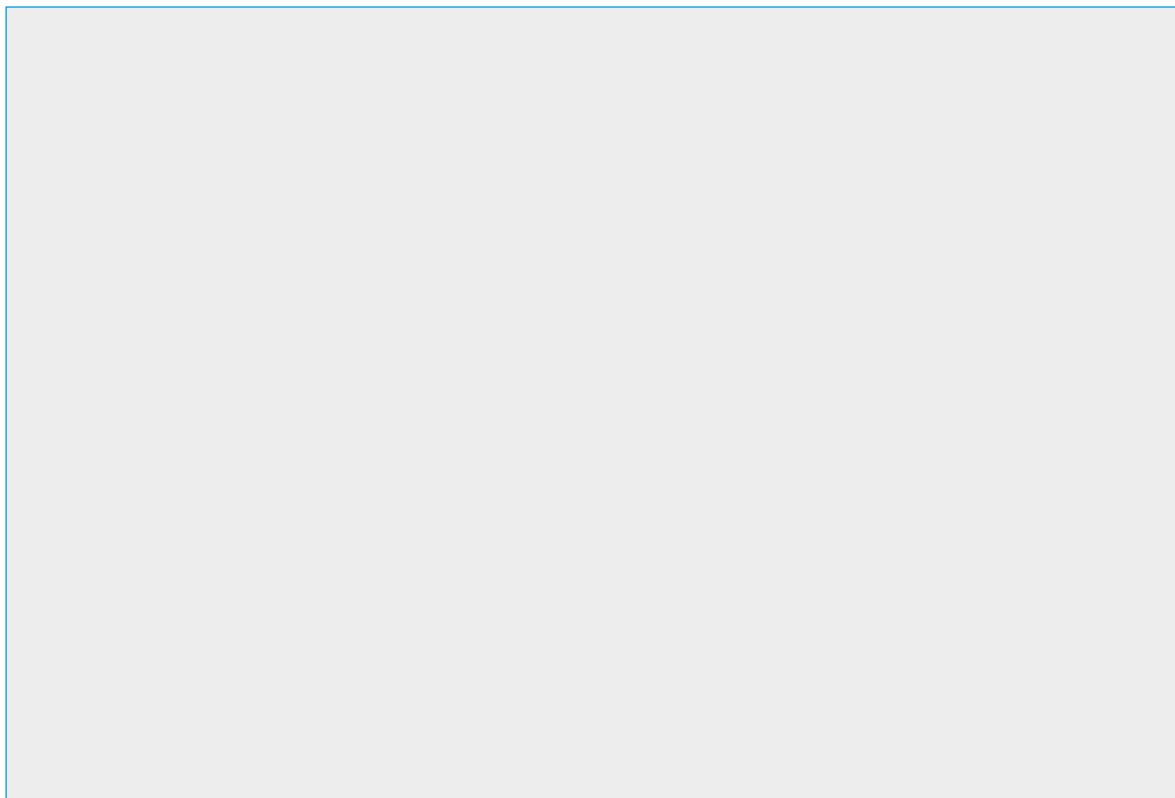
Chi dona deve avere già piena consapevolezza di sé, non deve essere alla ricerca di consensi, e chi riceve deve poter avere la volontà di accettare senza pregiudizi l'aiuto offerto, fidandosi di sé e di ciò che vede, in autenticità. È un lancio nel vuoto senza rete, è **un accesso profondo alla fiducia in se stessi e nell'altro, senza artefatti.**

nato"

Per un professionista di aiuto l'attività gratuita è il momento di respiro da concedersi nella lunga sequenza temporale della libera professione, l'attimo di messa a

fuoco del proprio operato, ed è questa la nostra spinta energetica.

Per quanto mi riguarda, poche cose sono in grado di offrirmi soddisfazione quanto il porgere aiuto alle famiglie, alle coppie, ai bambini, senza dover rintracciare dolorosamente nella voce dei più piccoli, spesso gravati da responsabilità inadeguate alla loro età, il peso economico che sentono di rappresentare sui grandi. Una libertà che non ha prezzo.





la parola al pedagoga

a cura dott.ssa Silvia Schiano di Tunnariello
pedagogista, counselor relazionale,
coordinatrice scuola a indirizzo montessoriano

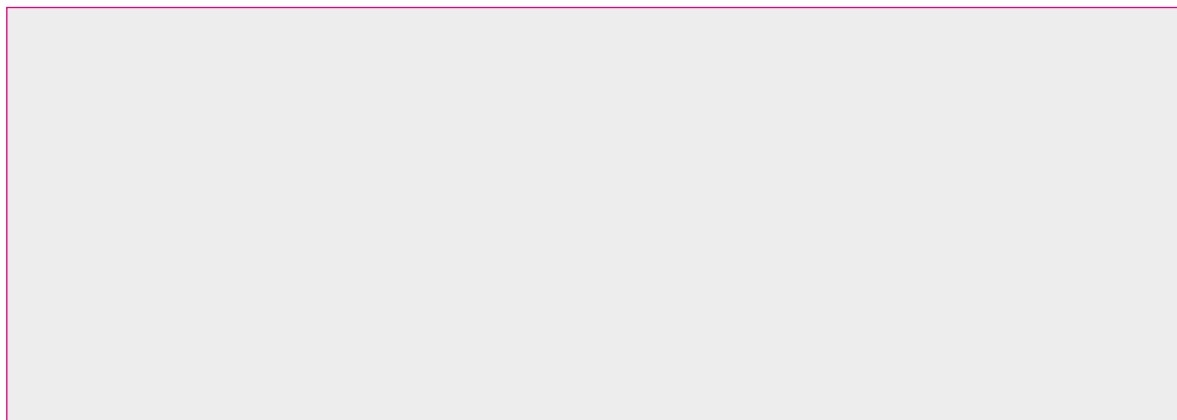
La grande scienziata italiana Maria Montessori, vissuta più di un secolo fa, ci dimostra continuamente di essere stata una precorritrice dei tempi, il suo impegno sociale per la pace e l'armonia dei popoli ne è un'ennesima dimostrazione.

Maria Montessori:

una vita spesa per i ricercando sempre

Durante la sua esistenza non si è occupata soltanto dei bambini e della loro educazione, ma anche di un tema molto delicato e urgente ai suoi tempi che continua ad essere oggi di grande attualità: la pace. Negli anni trenta la minaccia della guerra incalzava prepotente, il suo interesse fu rapito dal tema sociale e umano della guerra, questo le costò la chiusura di tutte le porte della sua madre patria. Da allora divenne **cittadina del mondo**, crebbe sempre di più il suo interesse per il tema della pace e dell'educazione alla pace. Nel '32 al Bureau International d'Education di Ginevra, centro europeo del pensiero pacifico, tenne un'importante conferenza sul tema della pace. **Montessori individua nell'educazione la chiave di volta per un'esistenza pacifica e armoniosa tra i popoli.**

La scienziata fa notare come i governi ripongano un grande interesse nell'organizzazione degli armamenti bellici, quanta grandiosità e perfezione è stata raggiunta, e sottolinea come se lo stesso grado di eccellenza fosse riposto nell'educazione, davvero l'educazione potrebbe diventare l'unico armamento in grado di garantire ai popoli sicurezza e progresso. Montessori afferma che l'educazione tradizionale è rimasta troppo indietro rispetto alle esigenze della società attuale, si tratta di **un sistema educativo che incoraggia l'isolamento, l'interesse personale, la competizione con i compagni, a non aiutare chi non**



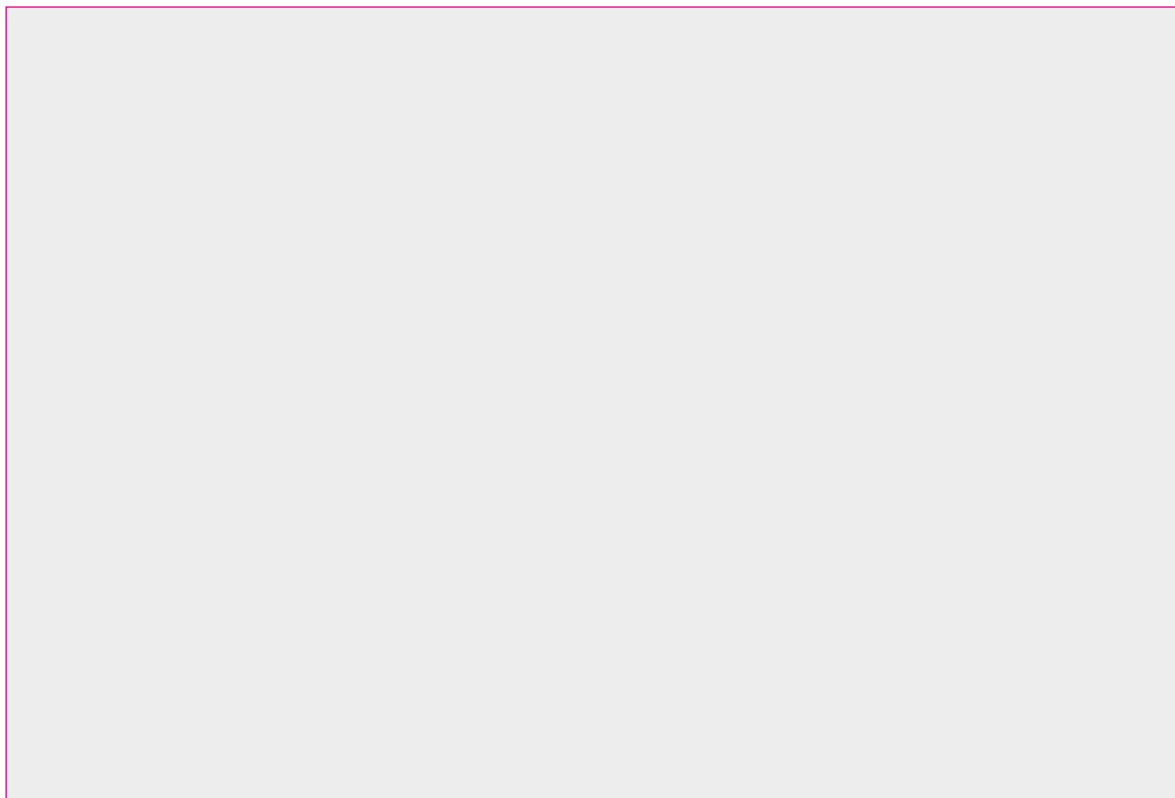
sa, a preoccuparsi solo della promozione, a conquistare un premio nella competizione con i compagni, **il risultato ultimo sono individui stanchi, egoisti, chiusi in se stessi,** si ritrovano poi nel mondo "l'uno accanto all'altro come granelli di sabbia nel deserto: ciascuno è isolato dall'altro e tutti sono sterili; se si scatena un vento potente...questi pulviscoli umani verranno travolti e formeranno un turbine sterminatore". Soltanto l'educazione dello spirito umano permetterà all'uomo di elevarsi, diventare protagonista attivo e non passivo del mondo meccanico. L'essere umano non può continuare ad ignorare il suo inestimabile valore, il vero flagello per l'umanità è colmare questa ignoranza, occorre pertanto organizzare la pace, preparandola scientificamente attraverso l'educazione.

La scienziata ancora una volta individua nel bambino la prova tangibile che vi è per l'umanità una speranza di salvezza, un'umanità migliore.

bambini la pace

L'educazione tradizionale ci fa notare la Montessori ancora non riconosce le potenzialità nascoste nel bambino, l'educazione

deve valorizzare gli istinti naturali del bambino, uno tra questi **l'istinto sociale**, la pace è un principio pratico di umanità che si fonda sulla stessa natura dell'uomo, non lo sottomette, ma lo esalta, non lo umilia ma lo fa cosciente del proprio potere sull'universo. E poiché si fonda sulla natura dell'uomo è un principio universale comune a tutti gli uomini. "Questo principio deve condurre a realizzare la scienza della pace e l'educazione degli uomini per la pace".•





la parola al pedagogo

a cura dott.ssa Anna Giardi
pedagogista

Ogni genitore che comprende se stesso può comprendere meglio l'altro; sembra una banalità, ma proprio per questo è un concetto che viene spesso trascurato.



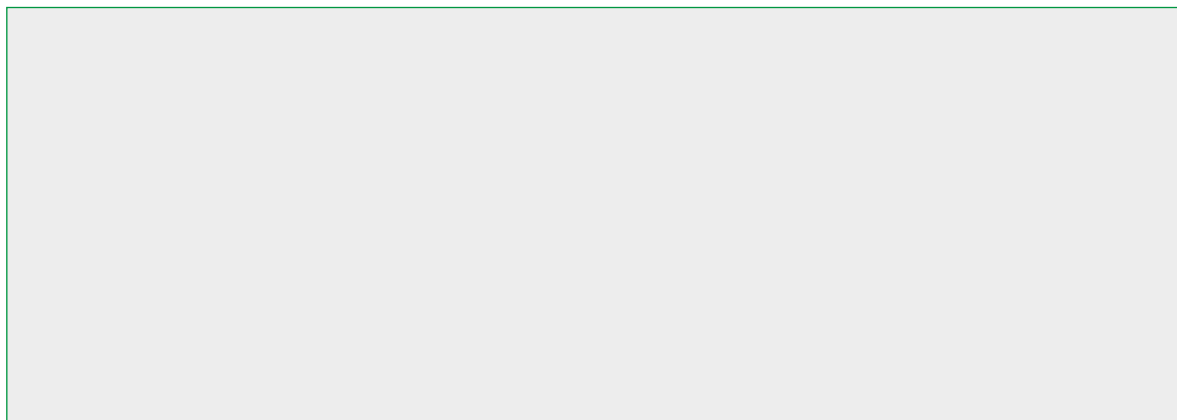
"L'attenzione è la prima forma d'amore, è la manife più pura della gene

Ogni genitore che dentro di sé nutre il desiderio di vedere il proprio figlio come non è (ancora), immaginandolo nelle sue piene possibilità di farcela, di riuscire a superare i suoi momenti di impasse, può trasmettergli oggettivamente questa possibilità, credendoci con lui.

Ecco lo sguardo. **Sguardo è interesse, compassione, empatia**, anche davanti ad atteggiamenti provocatori, rifiutanti, disinteressati del bambino. Questa è la sfida, rivolta in primis alle famiglie, in concomitanza alla scuola.

Essere genitori oggi è principalmente, drammaticamente corsa e rispetto dei tempi. Raramente è possibile seguire i propri ritmi, dedicarsi ai rapporti in famiglia; in sintesi **ci si conosce meno di quanto si pensi**. Tutto avviene nel terreno minato e franoso dei rapporti tra persone che spesso girano, arrancano, annaspiano intorno ai figli; a volte i genitori si eclissano dai figli in crescita che **necessiterebbero la loro fermezza, la loro presenza rassicurante**.

In situazioni del genere **come possono i genitori accorgersi puntualmente dei segnali che i loro figli esprimono**, osservarli, soffermarsi? Purtroppo lo



stress quotidiano allontana, spesso separa le persone, le rende insensibili e le distoglie dalla potenziale ricchezza dei rapporti umani in famiglia.

Lo sguardo rivolto all'altro può essere una mano tesa che indica comunque una forma di comprensione, volontà di esserci nella relazione, con interesse. **Una risposta al bisogno del figlio che sperimenterà un sentimento di gratitudine** sentendosi comunque accolto come individuo e, sperimentando nuove forme di fiducia nell'altro, potrà essere in grado di mostrarsi maggiormente.

L'intervento di consulenza educativa con i genitori li può guidare nel fare luce sul loro disorientamento, in merito alla relazione con i figli, relativamente alla loro funzione educativa; **essi**

possono beneficiare di momenti di riflessione in cui possano apprendere come meglio prendersi cura dei loro figli, specie in momenti di maggior vulnerabilità. Spesso **l'azione di aiuto ai genitori è sufficiente** per ristabilire o creare un

clima migliore a casa, sviluppando maggiore consapevolezza in loro che possono vedersi di più.

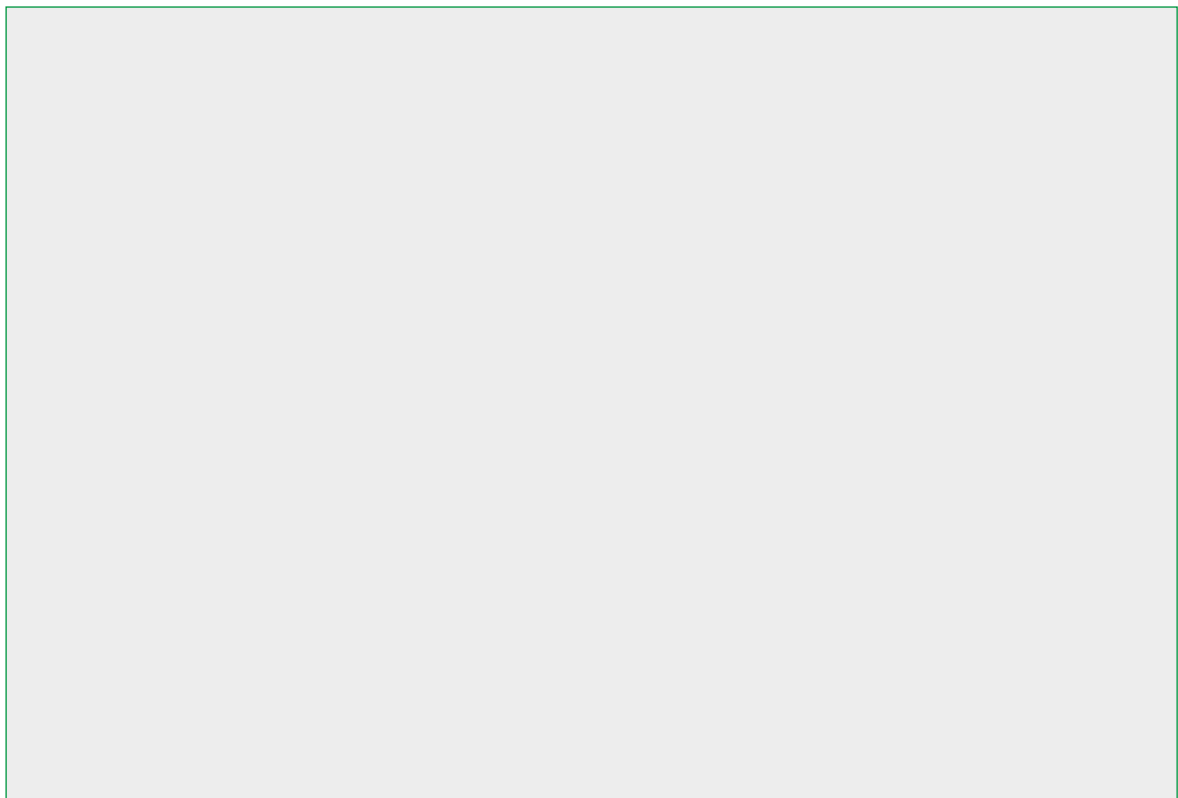
Ogni genitore può imparare a posare uno sguardo più attento sul figlio. Il figlio interiorizzerà questa forma di dedizione e, con i suoi tempi, troverà il gusto e la soddisfazione di volgere a sua volta uno sguardo interessato, e forse

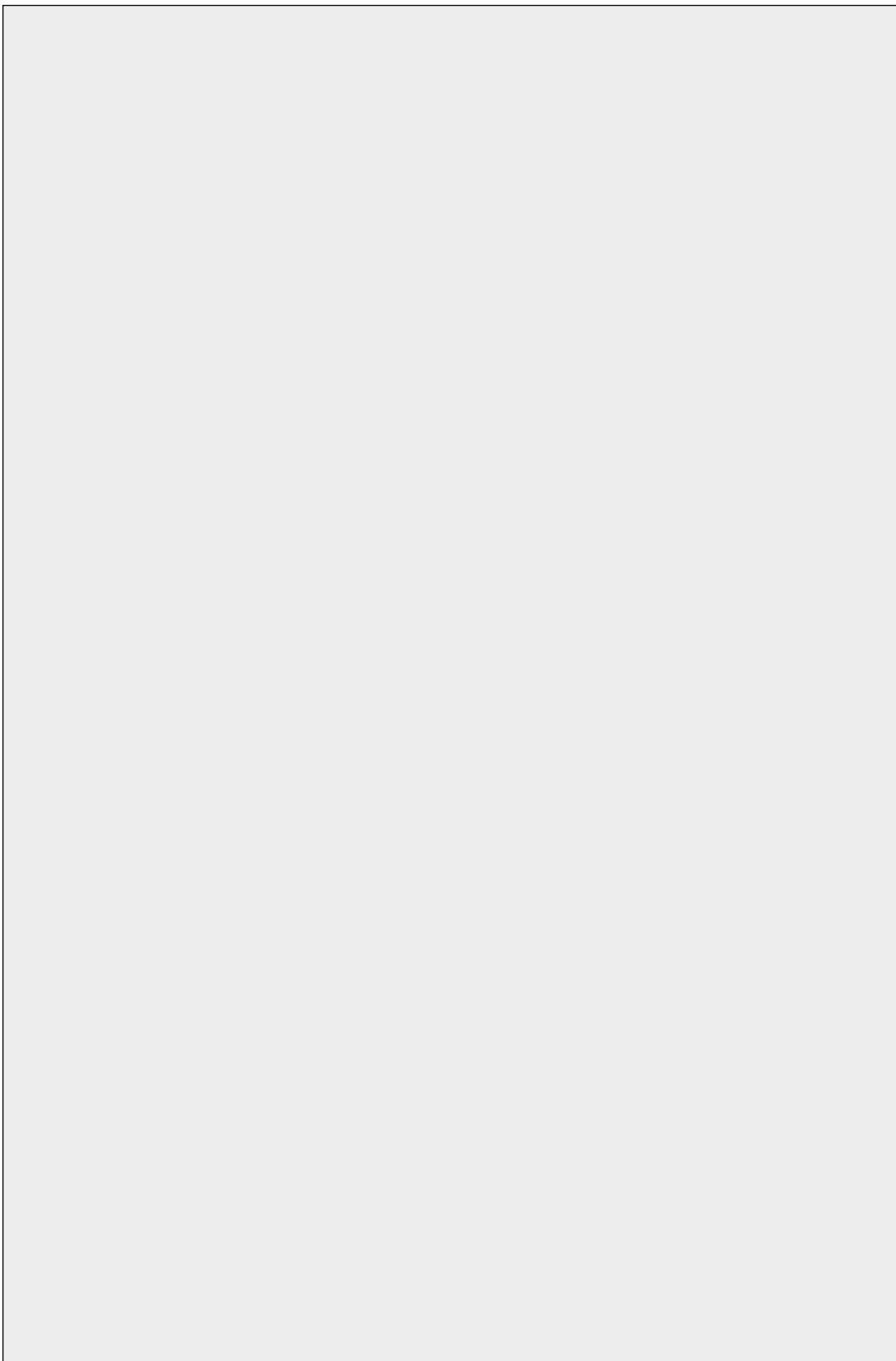
grato, all'altro.

Questo sguardo attento dei genitori è porre buone basi, andando a nutrire quella "base sicura" che ognuno più o meno ha in sé. È prevenire per fare qualcosa prima che arrivi altro che rallenti, inibisca, impedisca una crescita adeguata del bambino, nel rispetto dei suoi tempi e ritmi, affinché di questo egli possa beneficiare nei suoi anni a venire, adolescenza, giovane età e per la vita intera.

Il bambino trae beneficio se si strutturano azioni di vicinanza che lo mettano al centro dell'interesse degli adulti che si occupano di lui perché **egli non necessariamente chiede ma ci guarda** e sta a noi fare qualcosa affinché questa sua sofferenza non si radichi nel suo essere e possa **vivere un'infanzia spensierata**, ricca di stimoli e serena, priva di pensieri e ragionamenti adulti.

stazione
rosità" Simone Weil







sono i nostri esempi che aiutano i bambini a crescere

Fin dalla nascita, l'essere umano incontra la frustrazione: il neonato esce dall'ambiente ovattato e caldo del sacco amniotico trovandosi al freddo, dovendo cominciare a respirare, provando fame e sete, tutte sensazioni inesistenti prima. Nascondo, ci si trova quindi immediatamente a **fare i conti con la mancanza**.

Che cos'è dunque la frustrazione? Potremmo definirla come ciò che sentiamo quando non raggiungiamo quello che vorremmo, quello che ci aspettiamo, quello che desideriamo. La frustrazione fa quindi sperimentare la **dimensione del limite**. Di solito, se provo frustrazione, subito dopo provo rabbia e questa può essere espressa verso di me o verso l'altro, oppure inibita. In realtà potrei anche sublimarla, ovvero dirigere questa spinta verso un'altra meta, reinvestendo così la pulsione.

Il fatto che ci siano dei limiti è essenziale per due aspetti: perché **permette alla società di esistere e perché ci permette di desiderare**. Infatti se potessimo avere tutto, smetteremmo di desiderare. **Riuscire a gestire la frustrazione è quindi una cosa fondamentale per ogni essere umano**.

Un bambino che non imparerà a far questo potrà avere delle difficoltà e un banco di prova importante è l'inizio della scuola primaria. All'interno di questo contesto si troverà infatti a doversi confrontare con dei limiti su diversi piani: il dover star seduti, le verifiche delle maestre, il rispetto delle regole, il confrontarsi con le performance

la relazione di aiuto

a cura dott. Cristiano Lastrucci
psicoterapeuta

dei compagni, i compiti a casa ecc... Questo potrebbe portare un bambino poco abituato ad avere limiti a **reagire**, come dicevamo all'inizio, **con rabbia**, diventando magari aggressivo con gli altri bambini, non riconoscendo il ruolo di autorità dell'insegnante, non riuscendo a stare fermo. Tutto questo a causa della sua **difficoltà a gestire la frustrazione**.

Come genitori è quindi fondamentale riuscire a dire di no ai nostri figli. Il no introduce infatti la dimensione del limite, ovvero **allena il bambino** a fargli capire ma soprattutto sentire che, nella sua vita, non potrà avere tutto. Qualcosa gli rimarrà sempre e comunque interdetto, vietato, irraggiungibile.

Esiste tuttavia una condizione per fare questo: potremmo dire no ai nostri figli soltanto se prima lo diremo a noi stessi. **Come posso dire a mio figlio di non usare il cellulare se sono io il primo ad averlo sempre in mano?** Vi possono essere una moltitudine di esempi ma il concetto resta sempre lo stesso: **come posso dare limiti se sono io genitore il primo a non averli?** Non si tratta insomma di dire che cosa è giusto, ma piuttosto di mettere in atto per primi ciò che diciamo essere giusto. Perché l'esempio insegna più di mille parole.



la relazione di aiuto

a cura di Paola Poluzzi
counselor relazionale a indirizzo Voice Dialogue
docente scuola counseling

Molto spesso, esercitando la professione di Counselor, mi trovo di fronte a genitori afflitti dal timore di non essere abbastanza preparati e con la paura di non essere bravi genitori...

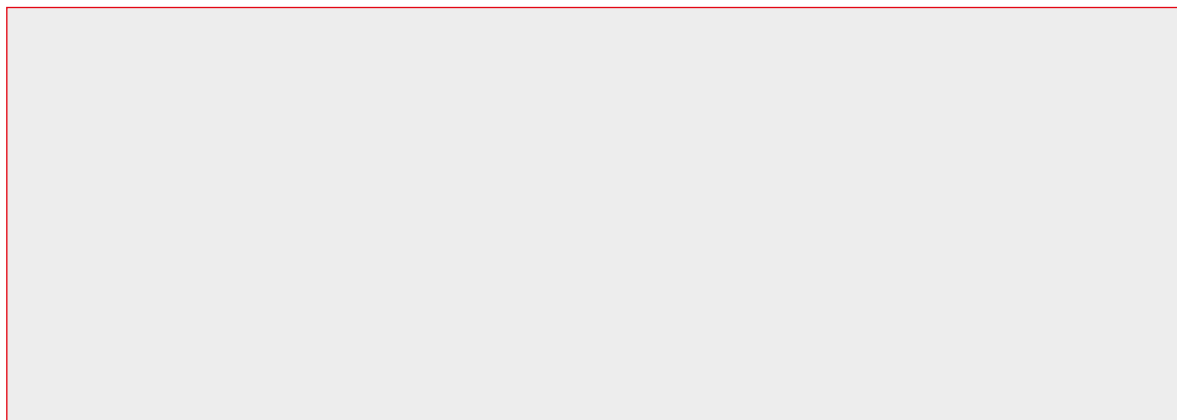


ma io come genitore sarò abbastanza prepar disponibile, "bravo

Essi intendono per 'bravi genitori' il concetto di **genitori infallibili, praticamente perfetti**, scevri da ogni possibile critica o errore... *"Sarà meglio l'asilo privato o pubblico? A tempo pieno o no? In mensa, meglio una dieta vegetariana o meglio non farlo sentire 'diverso' dai suoi amichetti?"* E così via... **ancora più "usuranti" gli assilli sulle modalità di comportamento:** *"Come gestire i capricci? Amorevolezza o fermezza? E la televisione? Lasciarla guardare oppure no?"*

Inoltre, sempre più spesso le mamme si confrontano fra loro sulle modalità di gestione dei figli. E fin qua nulla di male, ma spesso il **confronto diventa logorante perché fonte di continuo senso di inadeguatezza** rispetto a quello che altre mamme sanno fare "meglio" o "diversamente". Nel caso di **famiglie monoparentali** poi, il tema è ancora più sentito: bisogna fare bene e ricoprire 2 ruoli contemporaneamente, "rimediando" con **l'impeccabilità della perfezione** all'imperdonabile condizione di aver tolto al figlio la figura paterna o materna.

È così che una vocina dentro di noi, quella del **Genitore Perfetto**, si fa sentire sempre più prepotentemente e, come una sorta di tiranno, **ci mette in discussione su ogni nostra decisione** e ci insinua mille dubbi sulle nostre capacità genitoriali. **Ma cosa vuole, in verità, il Genitore Perfetto dentro di noi?**



Vuole che facciamo le cose bene per dare il meglio ai nostri figli, cosicché nessuno possa criticarci. Tuttavia gestendo la genitorialità da questa modalità, la frustrazione rischia di diventare la protagonista, relegando amorevolezza e tenerezza ad un ruolo di comparsa. Come fare dunque, perché una delle esperienze più belle della vita, quella appunto di essere genitori, non si trasformi in un percorso a ostacoli? Beh, innanzi tutto è bene che i genitori **riscoprano e coltivino l'amorevolezza e la tenerezza per loro stessi** cominciando ad accogliere l'idea di non dover essere per forza perfetti...

Mi ritrovo sempre più spesso a pensare che l'Amore sia una storia di generosità, più che di Perfezione e per quanto possiamo essere bravi genitori, siamo prima di

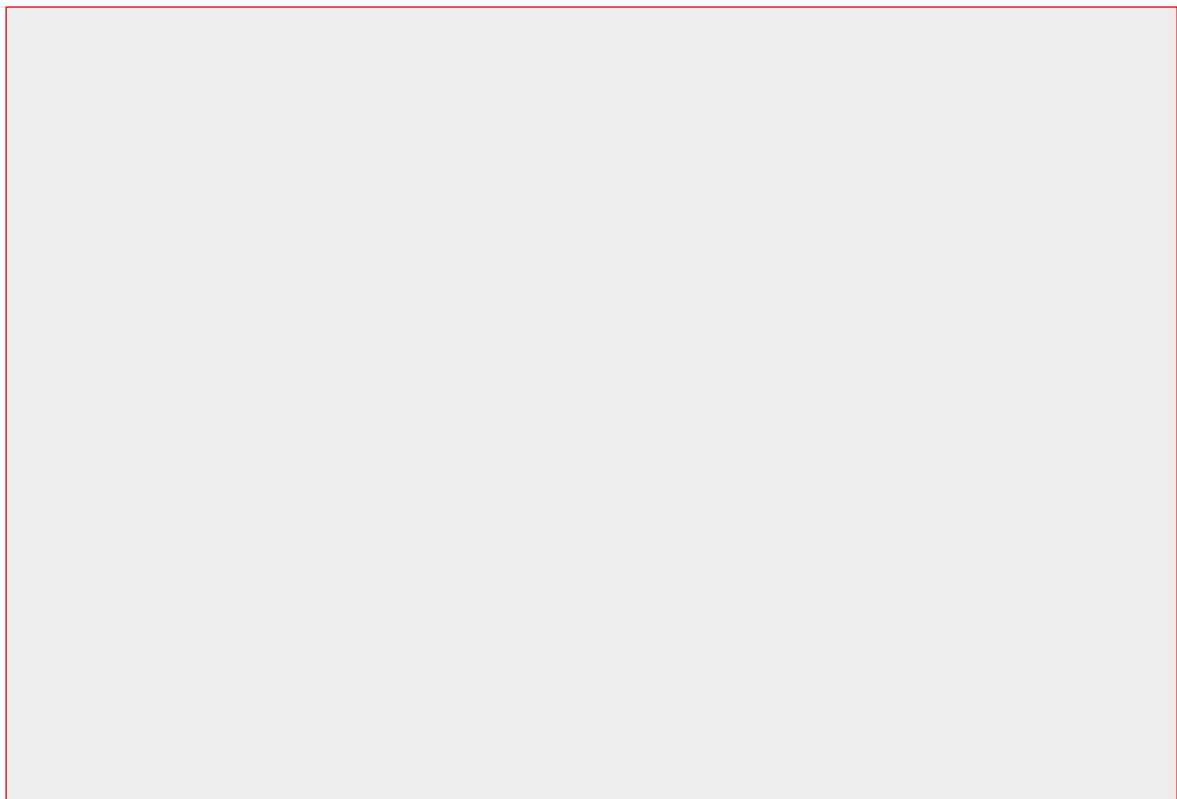
tutto "umani" e in quanto tali, commettiamo errori... fa parte della nostra natura e cominciare a guardarci con questa amorevolezza permetterà di sentire quella tenerezza prima di tutto verso noi stessi, come **genitori deliziosamente imperfetti in quanto... umani!**

ato, genitore"?

E il dono più grande che possiamo fare ai nostri figli è far loro vedere con il nostro esempio come sia possibile **accettare di essere genitori imperfetti**, proprio per dare modo a loro stessi di essere altrettanto imperfetti come bambini, perché non c'è niente di più frustrante per un figlio del **sentirsi 'voluto bene' perché raggiunge l'eccellenza** in quello che fa o dice, dimostrandosi "il più... intelligente, bravo a scuola, dotato, ecc."

Guardare prima di tutto noi stessi con tenerezza, sapendo di essere genitori amorevolmente imperfetti, darà loro il permesso di **guardare loro stessi come figli amorevolmente imperfetti**, liberandoli dal peso della "nostra" perfezione a tutti i costi e soprattutto **facendoli sentire amati a prescindere da ciò che sanno fare**, dall'intelligenza o bravura di cui sono dotati, ma solo perché sono "i nostri figli". Così, la prossima volta che ci sentiremo attanagliare dall'ansia del Genitore Perfetto dentro di noi, facciamo un bel respiro profondo e siamo generosi verso questa vocina interiore: regaliamo anche ad essa un sorriso, diciamogli di non preoccuparsi troppo e andiamo avanti con il nostro passo, che sarà di volta in volta cauto o audace, baldanzoso o tentennante e... **godiamoci il viaggio!**

Molto probabilmente questo si rifletterà in una maggiore rilassatezza e i nostri bambini saranno i primi ad accorgersene e a trarne benefici reali: **lasciamoci stupire da come l'accettazione dell'imperfezione possa essere... perfetta!**





la relazione di aiuto

a cura dott.ssa Annalisa De Vincenzo
psicologa, psicoterapeuta

Quando nasce un bambino, lui e la sua mamma iniziano immediatamente un percorso unico, specialissimo, che passa prima di tutto attraverso la cura e la nutrizione del bebè stesso,...

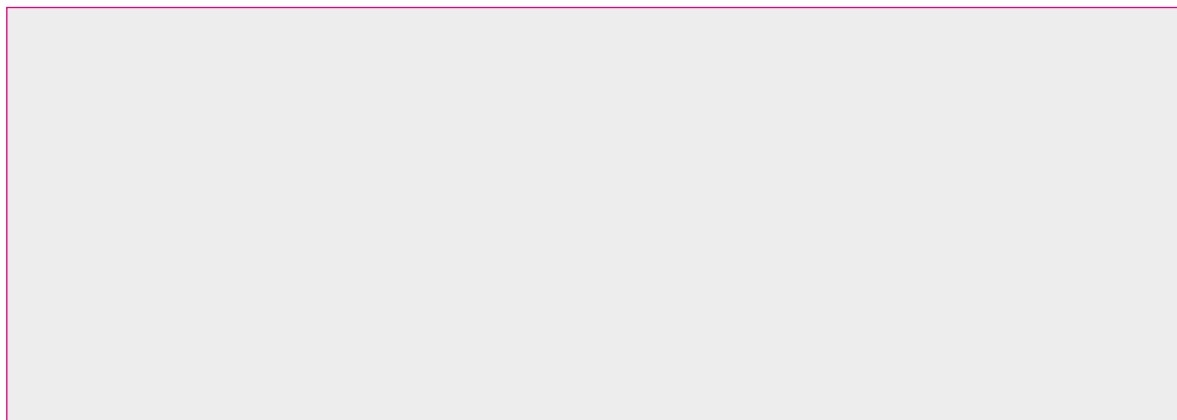


pappa buona e pappa cattiva: bambini alla scoperta cibo e del proprio

Questo scenario apre a volte, un mondo inaspettato, fatto di **intolleranze alimentari** che crea non pochi stati d'ansia alla mamma proprio perché **cambia radicalmente il rapporto con il cibo e il piacere nel condividere la pappa.**

Personalmente ho scoperto l'intolleranza del mio bambino quando allattavo al seno e subito mi è pervasa l'idea che gli stavo facendo del male io stessa, avendo mangiato di tutto e questo mi ha fatto sentire in colpa, persa e ho iniziato a pensare di non poter mangiare più nulla che mi piacesse... **il mio latte, tanto decantato da pediatri e ostetriche, poteva diventare un latte "cattivo"**, qualcosa che danneggiava il suo piccolo corpicino, sorso dopo sorso. Dopo questa dolorosa prima fase, ho iniziato ad informarmi, a studiare le etichette al supermercato, a preparare molti più pasti fatti in casa, **a dedicare una parte del mio tempo a procurare a me e - dallo svezzamento in poi - al mio bimbo, la pappa più salutare e "buona" possibile.**

Oggi, il cibo che offro al mio bambino fa sì che lui si goda il suo corpo, il piacere del suo pancino pieno, lo svuotarsi nell'andare di corpo regolarmente, il suo stato di salute. Nel **proporre cibi diversi**, insegno al mio bambino nuovi sapori, **lo accompagno nel viaggio alla scoperta dei suoi gusti personali** e lo sto a



guardare nella sorpresa, nella gioia e nel disgusto durante questo viaggio... perché nel nutrire il mio bambino, io faccio in modo che lui cresca, stia bene, diventi grande e sano, abbia muscoli per correre e energie da vendere!

Passo dopo passo, nel mio accompagnarlo, gli do fiducia in se stesso, la fiducia di saper fare da sé, nei confronti di chi si prende cura di lui, la fiducia che viene dall'imparare a conoscersi. **Questa fiducia tanto legata al concetto di "pappa buona" lo aiuta ad aprirsi al mondo**, ad applicare quel "coraggio" allenato a sperimentare gusti e consistenze diverse nelle nuove esperienze della vita, nelle nuove conoscenze.

Il mio bambino **avrà la pancia piena di fiducia e coraggio**, ciò lo aiuterà ad affrontare i cambiamenti, ad adattarsi a nuove situazioni e ai nuovi ambienti, ad essere più curioso che spaventato di fronte alle novità.

Il rito della pappa, soprattutto a scuola, **diventa importantissimo**: mangiare insieme, condividere il cibo, **può essere un'ulteriore risorsa nello sviluppare un rapporto sereno e armonico col cibo**

e fiducia nei confronti del mondo esterno. La mano che mi nutre può non essere solo quella della mia mamma, ma anche quella della "dada" che cucina la pappa buona da mangiare insieme ai miei amici, che mi nutre con altrettanto amore e che, con altrettanta cura mi educa a mangiare cose sane e sceglie con attenzione gli alimenti più salutari da propormi.

Tutto questo applicato ad un bambino con delle intolleranze, o ad un bambino

che per una qualche decisione dei suoi genitori ha un'alimentazione selettiva, diventa ancora più importante: **la pappa buona si confonde con la pappa cattiva**, è buono per i miei amici quello che per me è cattivo, nel mio piatto spesso c'è qualcosa di diverso da quello che c'è nel piatto di fianco al mio, e questo può confondermi, tra il buono e il cattivo, e il bianco e il nero.

Un bambino con delle intolleranze deve imparare ancora di più a fidarsi dell'adulto, a scapito della sua curiosità o della sua voglia di essere uguale agli altri. Bisogna allora agire come gli **strumenti di una bellissima orchestra**: amare e accompagnare, assumendosi davvero la responsabilità di fare il meglio possibile per il bambino, organizzandosi e non pretendendo che sia lui a darsi delle risposte o ad adeguarsi o a vivere da solo, nella piccolezza dei suoi pochi anni, questo conflitto tra buono e cattivo.

ta del corpo

e fiducia nei confronti del mondo esterno. La mano che mi nutre può non essere solo quella della mia mamma, ma anche quella della "dada" che cucina la pappa buona da mangiare insieme ai miei amici, che mi nutre con altrettanto amore e che, con altrettanta cura mi educa a mangiare cose sane e sceglie con attenzione gli alimenti più salutari da propormi.

Tutto questo applicato ad un bambino con delle intolleranze, o ad un bambino

bambini e linguaggio

A cura dott.ssa Morena Manzini
logopedista, counselor relazionale

Quando siamo di fronte a un bambino con la sindrome di Down, nei primi anni di vita, diventa fondamentale per se stesso e per i suoi genitori un intervento precoce...

bambini unici... speciali, bisogni unici e spe logopedia e sindrom

L'intervento precoce può essere utile a migliorare le sue possibilità di sviluppo, proprio perché in questi bambini così speciali, la presenza di una terza copia del cromosoma 21 influisce sullo **sviluppo motorio e linguistico** rallentando l'acquisizione di alcune competenze; nonostante su queste stesse capacità influiscano anche fattori intrinseci temperamentali e ambientali che, per fortuna oggi, si possono gestire al meglio.

Ogni bambino è unico e speciale ed avrà esigenze individuali. Gli specialisti che ruotano intorno a loro sono: **il fisioterapista pediatrico** che propone attività e giochi per promuovere lo sviluppo motorio del bambino e la deambulazione autonoma; **il logopedista** che suggerisce attività e giochi per sollecitare la comunicazione e la produzione verbale; **il terapista miofunzionale** che propone attività ed esercizi per migliorare respirazione, deglutizione e masticazione.

E ancora: **l'ergoterapeuta** che aiuta il bambino a raggiungere l'autonomia nei vari ambiti della vita quotidiana; **educatori e pedagogisti** che favoriscono lo sviluppo cognitivo-linguistico; **lo psicologo comportamentale** che cerca di ridurre gli eventuali comportamenti problematici e il **neuropsichiatra infantile** che effettua test cognitivi e raccorda il lavoro dei vari specialisti che ruotano intorno al bambino. Tuttavia, non necessariamente questi specialisti lavorano tutti nello stesso momento.

Nel bambino con sindrome di Down il **linguaggio è ostacolato** da uno scarso tono muscolare degli organi fonatori che rende problematica l'articolazione linguo-bucco-facciale (ipotono); è anche ostacolato da una respirazione deficiente e di tipo orale e da macroglossia (ingrossamento della lingua) che comporta impaccio articolatorio. Molti bambini presentano inoltre **disturbi visivi** con distorsione e carente esplorazione del mondo circostante, percezione sensoriale alterata o iper o ipo sensibilità, ritardo psicomotorio e capacità logiche ridotte a causa del ritardo mentale.

Ci preme informare i genitori sullo sviluppo del loro bambino speciale poiché nei primi 3 anni di vita **la produzione verbale appare povera** se confrontata con quella dei bambini normodotati. A partire dal 4° anno, la maggioranza dei bambini con sindrome di Down produce le prime frasi di due parole: si hanno le prime distinzioni tra singolare e plurale e fra femminile e maschile.

Tuttavia occorre sottolineare che una ristretta minoranza ancora a 6 anni non produce frasi di due parole e alcuni di questi bambini speciali per tutta la vita avranno un linguaggio verbale non superiore a quello di un bambino di 2 anni.

Dai 6 anni può succedere che alcune parole siano **pronunciate in modo non corretto** e che il livello lessicale sia migliore rispetto al livello fonologico, ma inferiore a livello sintattico: difficoltà a produrre frasi lunghe e complesse e discreto livello pragmatico in quanto i bambini sono socievoli e in grado di farsi capire.

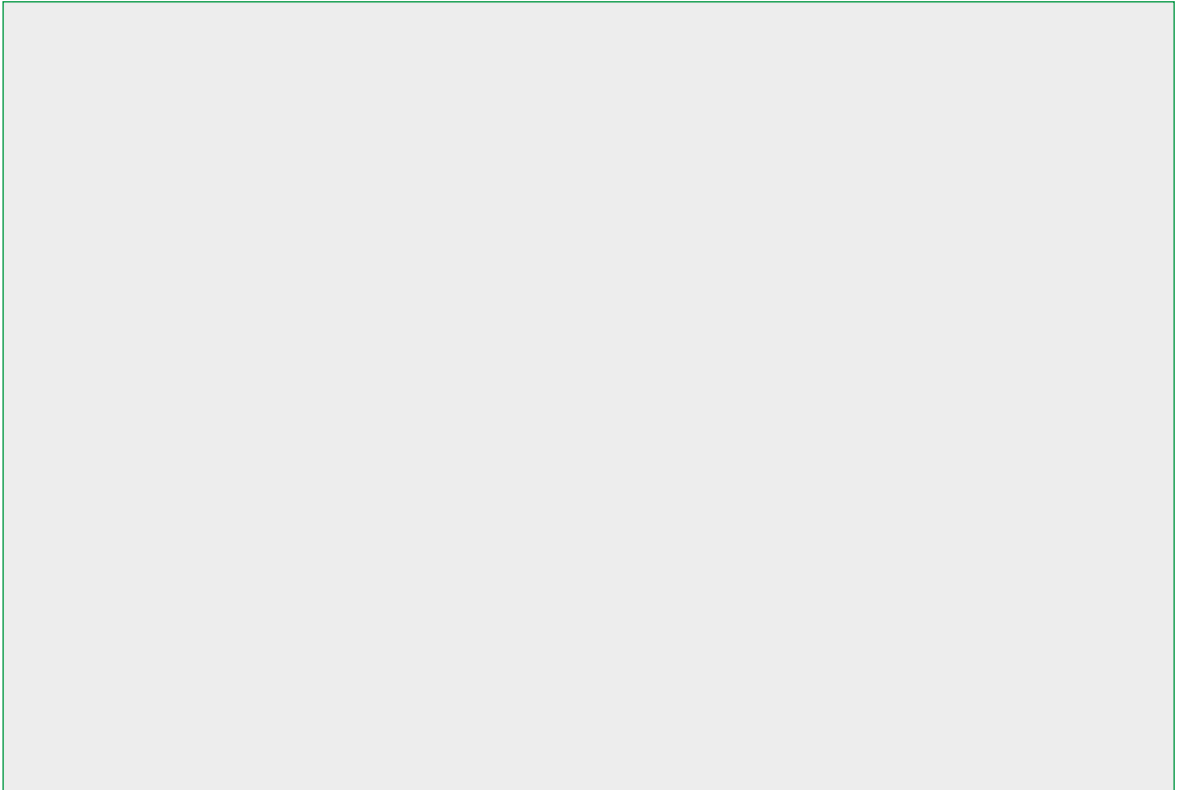
Attualmente però è abbastanza raro trovare bambini con sindrome di Down privi di linguaggio, poiché la rieducazione praticata precocemente e in tutti i settori facilita la comparsa della parola e l'uso del linguaggio.

I bambini con la sindrome di Down sono caratterizzati da una notevole variabilità nello sviluppo comunicativo-linguistico. **Il lavoro logopedico viene svolto su più fronti:** uno più funzionale per migliorare gli aspetti linguo-bucco facciali e per ridurre la protrusione linguale e migliorare la respirazione nasale; l'altro fronte più cognitivo linguistico e di arricchimento lessicale (vocabolario) e morfosintattico (struttura della frase). In età scolare viene proposto poi un lavoro sulla lettura e sulla scrittura, privilegiando il tratto dello stampato maiuscolo, più semplice da decodificare e con tratti meno ambigui.

Il coinvolgimento dei genitori durante tutto il percorso di crescita e apprendimento di questi bambini unici e speciali è fondamentale per favorire e consolidare gli apprendimenti proposti a scuola e durante la seduta di terapia... quindi genitori non scoraggiatevi: noi vogliamo essere al vostro fianco accompagnandovi al meglio delle nostre professionalità e capacità umane!•



ciali: e di Down





l'intervento dello specialista

a cura dott.ssa Mariangela Pinci
neuropsichiatra infantile

Successivamente all'elaborazione della diagnosi di DSA, effettuata dal neuropsichiatra infantile, risulta necessario l'attuazione di un progetto riabilitativo...



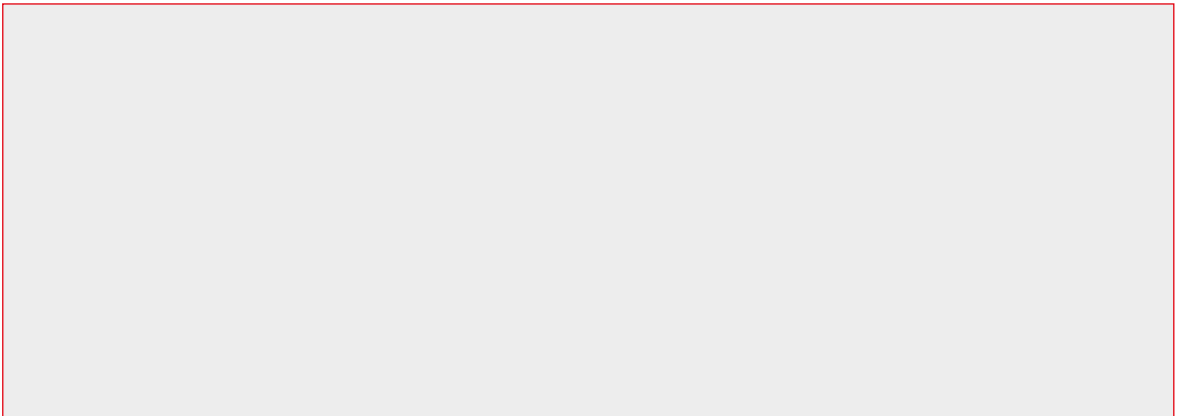
un piano didattico personalizzato per chi ha disturbi di appre

Questo piano riabilitativo si compie mediante una rete tra professionisti del settore, famiglia e scuola e che preveda un programma riabilitativo specifico per definire le aree di intervento peculiari, tempi, modalità e verifica degli interventi e gli operatori coinvolti (scuola, famiglia, tecnici).

Negli ultimi decenni la normativa scolastica ha posto molta attenzione alla realizzazione del successo nell'apprendimento ed alle problematiche dell'abbandono scolastico; il piano didattico personalizzato (PDP) è la conseguenza del suddetto processo.

La parola **piano** fa riferimento al fatto che sia **"uno studio mirante a predisporre un'azione in tutti i suoi sviluppi"**; **didattico** indica il fatto che lo scopo della didattica è di migliorare l'efficienza dell'apprendimento implicando una riduzione dei tempi di studio e del consumo di energie nonché dell'efficacia dell'insegnamento del docente; **personalizzato** riguarda invece la diversificazione delle metodologie, dei tempi, degli strumenti nella progettazione del lavoro della classe. Allo scopo di raggiungere gli stessi obiettivi attraverso percorsi diversi.

La scuola assicura ed esplicita, per alunni con DSA, interventi didattici individualizzati e personalizzati attraverso l'elaborazione del PDP secondo la normativa vigente (legge 170/2010, successivo decreto attuativo DM 5669 del 12/7/2011 e relative linee guida). Il suddetto piano deve essere costantemente verificato e monitorato in particolare "le misure messe in atto devono essere sottoposte pe-



riodicamente a monitoraggio per valutarne l'efficacia ed il raggiungimento degli obiettivi". Il PDP viene elaborato dai docenti o dal consiglio di classe sulla base della valutazione effettuata dallo specialista.

Uno spazio del PDP prevede la messa in atto di **strumenti compensativi** cioè "degli strumenti didattici e tecnologici che sostituiscono o facilitano la prestazione richiesta nell'abilità deficitaria" e che "sollevano l'alunno con DSA da una prestazione resa difficoltosa dal disturbo, senza peraltro facilitargli il compito dal punto di vista cognitivo" (Linee Guida Miur, 2011). "Le istituzioni scolastiche assicurano l'impiego degli opportuni strumenti compensativi, curando particolarmente l'acquisizione, da parte dell'alunno con DSA, delle competenze per un efficiente utilizzo degli stessi" (DM 5669 art4, comma 4).

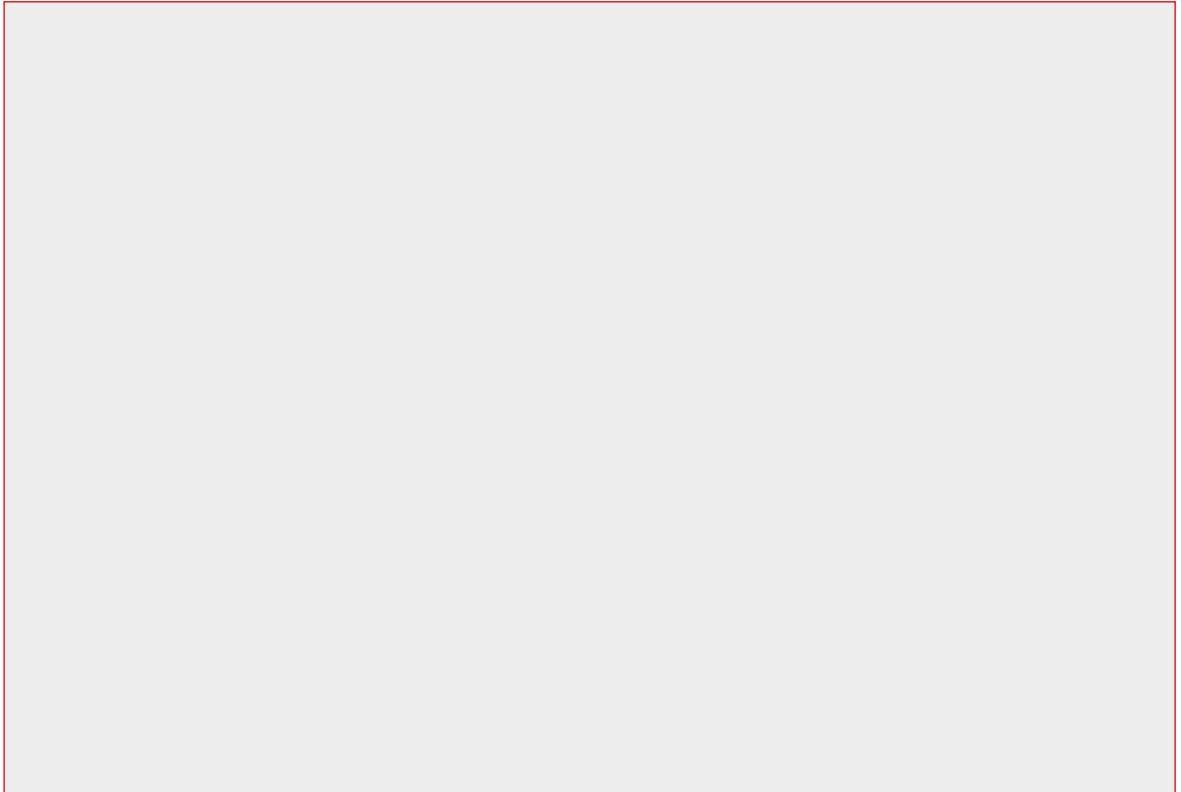
Inoltre si dovranno considerare le **misure dispensative** da mettere in atto rispetto ad alcune attività "qualora non siano prestazioni essenziali ai fini della qualità dei concetti da apprendere". La dispensa può essere anche solo parziale ed adottata per



ndimento

un arco di tempo limitato. Comunque in tal senso il principale obiettivo da perseguire è il successo formativo.

L'efficacia di tale documento è connessa innanzitutto alla sua capacità di modificare effettivamente i comportamenti ed i procedimenti attivati a casa e a scuola; pertanto le indicazioni devono essere rilevanti, realistiche, coerenti. Lo studente è il protagonista di questo percorso e come tale, oltre al dovere di un adeguato impegno, deve essere informato delle strategie di apprendimento di cui possa giovare e di avvalersi di una didattica che preveda forme di apprendimento individualizzate e personalizzate per lui più adeguate.



bambini d'europa

a cura di Cristiana Chiapparelli
magic teacher Hocus & Lotus, esperta in glottodidattica infantile



Nell'insegnamento delle lingue la linguistica è sempre stato il punto di riferimento teorico su cui basarsi per impostare l'insegnamento stesso.



un grande cambiamento nella didattica delle dalla linguistica alla

Il metodo più diffuso in ambito scolastico per insegnare una nuova lingua è sempre stato quello della grammatica e della versione/traduzione, molto **utilizzato per le lingue antiche come il greco e il latino, altrimenti dette lingue morte**. Questo metodo doveva stimolare nei giovani il ragionamento logico per prepararli allo studio della filosofia. In seguito, in mancanza di altre modalità d'insegnamento, il metodo della grammatica e della versione/traduzione è stato utilizzato anche per insegnare le lingue moderne, che sono però delle lingue vive, che servono alla comunicazione. Lo scopo dell'insegnamento delle lingue, quindi, non è più quello di abituare al ragionamento e alla logica, ma è comunicativo. E il metodo della grammatica e della versione/traduzione si è rivelato catastrofico per l'apprendimento comunicativo delle lingue moderne.

Dalla seconda guerra mondiale è cominciata una costante ricerca di metodi di insegnamento delle lingue. Questi però avevano alle spalle il concetto della lingua come qualcosa di statico, che va studiata nella grammatica **da sapere alla perfezione** prima di iniziare ad esprimersi. Sono nati libri pieni di regole grammaticali, di modi di dire, espressioni tipiche da studiare a memoria con la speranza che gli studenti, un giorno, quando ne avessero avuto bisogno, magari in un viaggio all'estero, sarebbero stati in grado di riprodurli.

In ristretti ambiti di ricerca si è cominciato a capire che **il fulcro dell'apprendimento di una nuova lingua non sta nella lingua oggetto di studio, ma nel processo mentale e relazionale di apprendimento**. Questo ha portato a un importante cambiamento: **dall'oggetto di studio, la lingua X, al processo mentale di acquisizione di una lingua. Quindi dalla linguistica si è passati alla psicolinguistica**: non è più necessario conoscere bene la lingua X, ma per mettere in moto processi mentali occorrono attività che stimolino l'attivazione cerebrale.

Un esempio. Per imparare ad andare in bicicletta posso studiare tutti i pezzi che la compongono, leggere tutti i manuali tecnici su come stare in equilibrio e come muovere i piedi per pedalare, ma poi imparerò ad andare in bici solo ed esclusivamente quando salirò sulla bici, qualcuno mi sosterrà per i primi giorni sudando e correndo dietro di me senza mollare il sellino... finché troverò l'equilibrio, guarderò

avanti e non i miei piedi e finalmente comincerò a pedalare da sola! Ci vuole esercizio pratico!

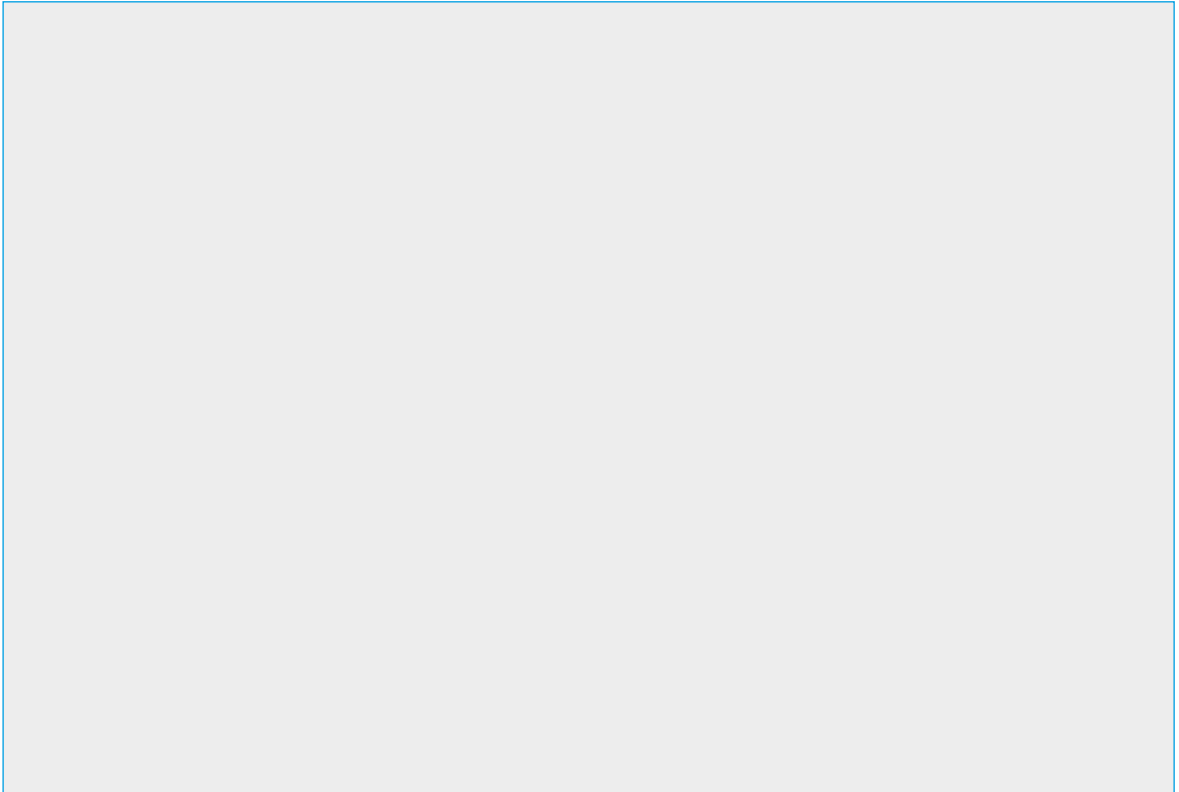
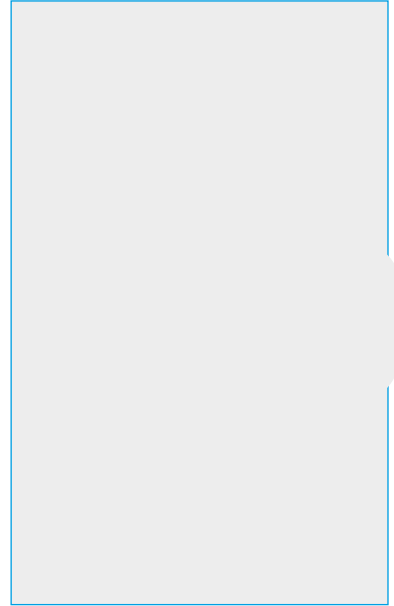
Questo è il metodo di apprendimento percettivo – motorio, che avviene in modo inconsapevole e senza sforzo ma ha bisogno della pratica. Quello che apprendo, per esempio andare in bici, viene immagazzinato nella memoria implicita e viene usato automaticamente all'occorrenza. Il metodo percettivo – motorio è fondamentale per l'apprendimento di una lingua, **per creare quelle competenze implicite della lingua che poi saranno utilizzate al momento opportuno per parlare nel mondo reale.**

La psicolinguistica, quindi, sviluppa una metodologia di apprendimento delle lingue che tiene conto dei processi mentali. **La linguistica entrerà in gioco in seguito**, e sarà utile per ragionare e riflettere sulla mia produzione linguistica, sulle regole grammaticali e sintattiche.

lingue: psicolinguistica

Non è stato forse così per la nostra lingua madre? Abbiamo parlato e parlato fino a 6 anni e poi con la scuola primaria abbiamo imparato a scrivere correttamente quello che già sapevamo dire...

L'apprendimento di una lingua straniera quindi ricalca il processo di apprendimento della lingua madre: prima la pratica poi la teoria. Salgo sulla bicicletta, non imparo a memoria il libretto delle istruzioni...!•



pianeta scuola

a cura di Serena Rosa

tutor dell'apprendimento/specializzanda in Erickson DSA Homework tutor

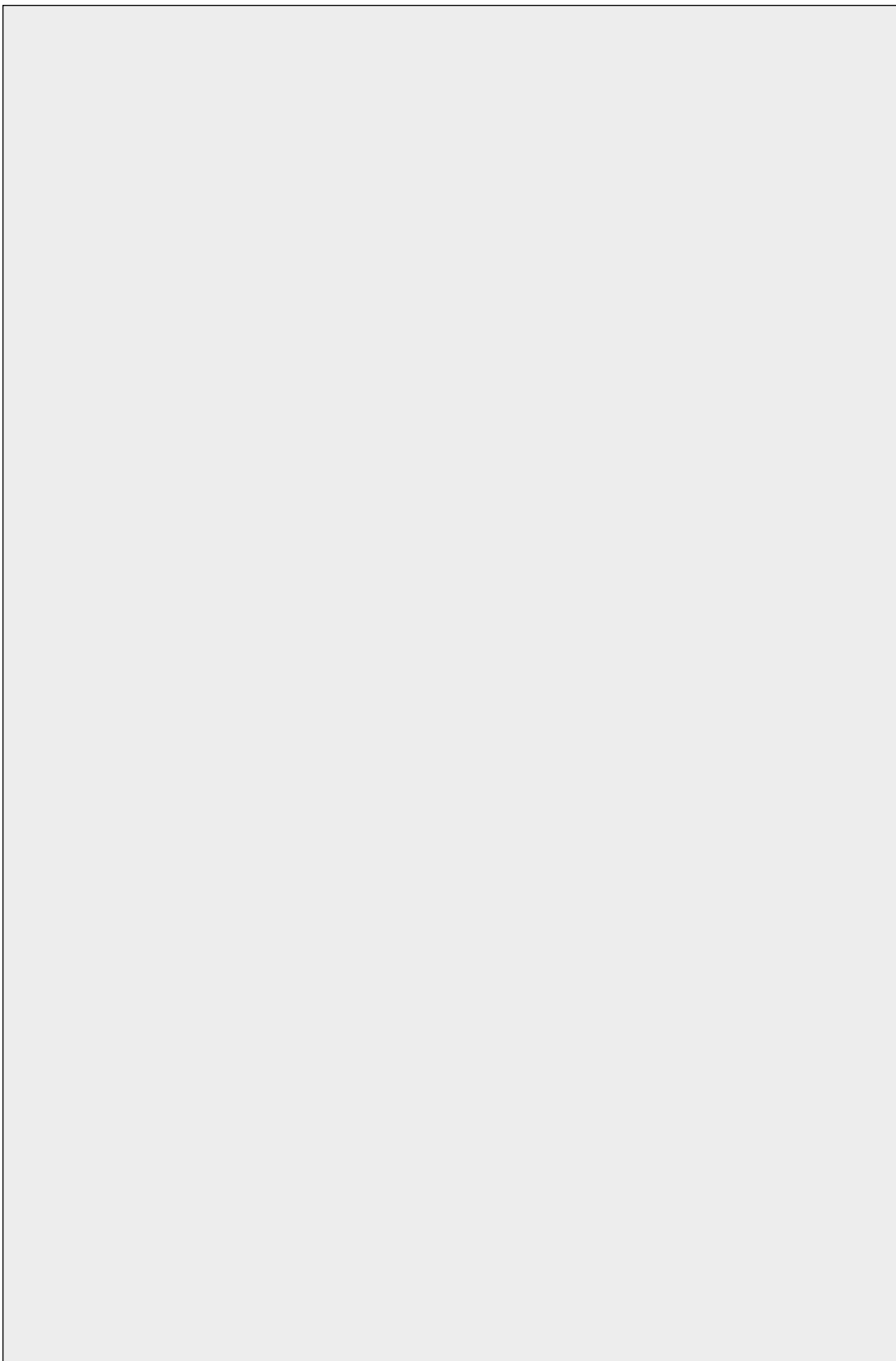
il metodo di studio e la gestione del tempo nei compiti a casa

Metodo di studio? Di cosa si tratta? È un insieme di meccanismi che permettono di svolgere un compito efficacemente con un dispendio minimo di energie. Per raggiungere questo obiettivo è necessario una pianificazione del lavoro pomeridiano.

Cosa devo fare? Quali materie? Quali tipi di esercizi mi sono richiesti? Quali tempi sono necessari? Fondamentale è un'analisi preliminare di ciò che bisogna fare non solo superficialmente, guardando il diario, ma anche analizzando il tipo di esercizio. Spesso la quantità non rispecchia la qualità, ci sono materie che richiedono di svolgere dieci esercizi ma in realtà sono, ad esempio, crocette su concetti già studiati, un ripasso, oppure materie con tre esercizi che però richiedono di mettere in campo un numero di abilità molto più ampie, ad esempio un riassunto, un tema, una ricerca. Questo lavoro non solo permette ai ragazzi di analizzare il proprio operato, ma di conoscere strada facendo come meglio apprendono e le strategie personali.

Studio meglio leggendo ad alta voce? Sottolineando? Facendo schemi e scalette o mappe concettuali? Anche la stima del tempo è importante, molto spesso si incolpa la distrazione quando si vedono i ragazzi studiare fino a tarda sera, in parte potrebbe essere vero, ma dall'altra viene lasciato al caso l'impostazione dei lavori, si inizia dalla materia che risulta più semplice, o quella dove si pensa si debba fare meno, e poi ci si ritrova a fare la materia dove si incontrano maggiori difficoltà, e magari con esercizi più complicati proprio all'ultimo quando anche la stanchezza gioca un ruolo a sfavore. Potremmo quindi creare una tabella dove inserire una stima dei tempi in base al tipo di esercizio svolto e il tempo realmente impiegato, niente paura inizialmente le stime potrebbero non essere corrette ma proprio questo "errore" potrebbe servire da bussola per organizzare al meglio lo studio, sapendo quanto tempo richiede un certo compito.

In conclusione, **avviamo i nostri ragazzi alla pianificazione come lavoro di riflessione sul proprio operato e come metodo utile dentro e fuori la scuola, ma non dimentichiamo i momenti di pausa.** Sembra un controsenso quando si ha molto lavoro da svolgere, ma pensiamo da adulti quanto una semplice pausa caffè possa aiutare a migliorare le nostre performance!•



pillole di pediatria

a cura dott.ssa Marina Ciampoli
ex responsabile unità pediatrica-nido
Ospedale Palestrina (RM)

Quel “sorrisiamo” bastò per decidere di iniziare insieme un percorso che è durato molti anni e che ci ha dato molte soddisfazioni.

Quel braccialetto lo indossavo tutte le mattine insieme al camice e quando ho lasciato il servizio in ospedale l'ho portato a casa con me per averlo sempre a disposizione... in caso di necessità! Mi ha aiutato moltissimo a tenere sempre a mente uno degli insegnamenti principali che i miei allegri colleghi mi hanno trasmesso: **l'importanza del sorriso** in ogni momento della vita e soprattutto quando si hanno di fronte bambini sofferenti e genitori angosciati.

Sembra poco, ma quanto è difficile per noi **medici-seri** affrontare il quotidiano con il sorriso sempre sulle labbra? Portiamo sulle spalle il peso di turni impossibili, di notti insonni, di responsabilità gravosissime e non sempre il rapporto con i genitori dei nostri piccoli pazienti è facile dato che pretendono



C'era scritto “sorrisiamo” sul braccialetto che mi regalarono i colleghi Clowns Dottori la prima volta che ci incontrammo nel reparto di Pediatria che dirigevo...

sorrisiamo...

da noi in ogni occasione parole di conforto assieme a guarigioni miracolosamente immediate e pronto intervento anche quando si tratta di banali raffreddori. Insieme ai **Dottori Clowns** nel nostro reparto venivano spesso anche i **“Volontari del Sorriso”**, ragazzi bravissimi che, rinunciando al cinema del sabato o all'uscita con gli amici, venivano a fabbricare animaletti colorati con i palloncini, a raccontare fiabe divertenti, ad esibirsi in spettacoli che a volte coinvolgevano anche i medici e gli infermieri del reparto per la gioia ed il divertimento dei piccoli ricoverati che aspettavano il loro arrivo sempre con ansia ed anche gli adulti si distraevano per un poco dalle loro preoccupazioni.

Fra questi giovani volontari, a dimostrazione del fatto che l'allegria e l'impegno che donavano tornavano poi a loro con altrettanta intensità, ricordo la presenza di un ragazzo down, era sempre il più gioioso, il più affettuoso ed affabile, quello che inventava i giochi più divertenti e si dedicava ai piccoli pazienti con la serietà di un vero terapeuta.

A lui e a tutti coloro che, dimenticando i propri problemi quotidiani e gli impegni di lavoro e familiari, indossano un grande naso rosso ed immediatamente sanno cosa fare per far nascere un sorriso sulle labbra di un bambino ammalato o di una mamma preoccupata, va il ringraziamento più sincero da parte di noi **medici-medici** che non dobbiamo mai dimenticare che **un sorriso serve forse più di un'iniezione**, che una carezza e un abbraccio sono spesso più utili di paroloni roboanti e diagnosi elaborate e che un bambino malato ha bisogno di tanto affetto, allegria e... pochi farmaci mirati!

Grazie ancora cari colleghi e non stancatevi mai di questo stupendo lavoro e tutti insieme **“sorrisiamo”** il più a lungo possibile.

approfondi... denti

a cura dott.ssa Federica Casilli
specialista in ortodonzia e gnatologia

È importante curare l'igiene della bocca del bambino sin dai primi mesi di vita. Al bimbo ancora molto piccolo tutto può essere proposto come un gioco...

l'igiene della bocca va curata fin da piccoli!

Ad esempio i genitori possono passare una garzina imbevuta di acqua sulle gengive dopo ogni pasto e la sera prima di andare a dormire. Al posto della garza si possono usare anche piccoli ditali di gomma acquistabili in farmacia. A partire dall'anno di età si può iniziare ad utilizzare uno spazzolino bagnato a setole morbide senza il dentifricio.

Come lavare i denti ai bambini?

Con la comparsa del primo dentino e finché ci sono pochi denti in bocca non devono prendere il dentifricio, ma se ne sono già spuntati 6-8 useremo il dentifricio adatto alla loro età pari ad un grano di cece. **Lasciamo fare a loro per prendere confidenza con lo spazzolino, ma alla fine controlliamo e finalizziamo noi la pulizia**, rimuovendo la placca dalle superfici verso lingua/palato/ labbra con movimenti circolari o verticali partendo dalla gengiva. Mano a mano che si sviluppa la loro manualità, insegniamo loro la tecnica corretta con tanta pazienza (possiamo lavare i nostri denti con loro davanti allo specchio e farci imitare, un modo anche per condividere l'intimità). Possiamo controllare l'efficacia della pulizia con le pastiglie rivelatrici di placca dentale.

Che dentifricio usare?

Qualsiasi, ma è importante che al bambino piaccia il gusto del dentifricio scelto. Il contenuto di fluoruro nelle paste dentifricie per bambini è nettamente inferiore a quelle per adulti, quindi non costituisce un problema se i bambini ne ingoiano un po'. Tuttavia **ci si deve accertare di chiudere bene il tubetto in modo che non possano mangiarlo, perché troppo fluoro fa male**: il fluoruro in grandi quantità è dannoso per l'organismo ed è per questo motivo che non devono lavarsi i denti con il dentifricio dei genitori, che contiene una concentrazione di fluoro troppo alta.

A 2-3 anni, non avendo ancora una funzione deglutitoria corretta, ingoieranno in parte il dentifricio e questo meccanismo permette loro di assumere (insieme all'alimentazione ed all'acqua) la concentrazione di fluoro adeguata alla formazione di uno smalto forte, senza la necessità di assumere pasticche al fluoro con il rischio di sviluppare fluorosi sui denti permanenti: il fluoro si lega al calcio dei denti permanenti in formazione durante i primi anni di vita (primo molare ed incisivi) con il rischio di alterarne la struttura e realizzando caratteristiche anti-estetiche macchie che possono andare da un colore bianco-gessoso fino ad un colore marrone.



approfondi... denti

a cura dott.sse Valeria Peronace - Agnese Sadotti
dentista - pedodontista

Forse non tutti lo sanno, ma è possibile recuperare un dente che si spezza o cade a causa di un trauma.



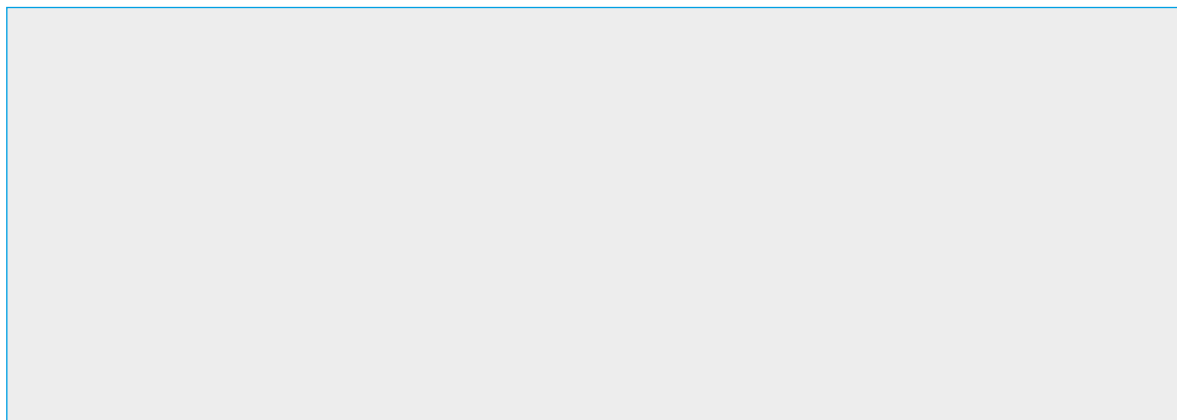
se un bambino

cade e perde un dente è meglio intervenire

Come? Semplicemente, non aspettando nemmeno un minuto dal momento dell'incidente e recandosi immediatamente dal dentista di fiducia! La prognosi, infatti, è direttamente proporzionale alla tempestività con cui viene effettuato il trattamento.

Non spaventatevi, perché la frattura o la perdita di un dente è molto **frequente durante l'infanzia**. Ai bambini, soprattutto se molto piccoli, può capitare giocando di cadere e subire un colpo all'apparato dentario. In questi casi, è necessario mantenere la calma. Non è il momento di colpevolizzarsi, ma di agire. Probabilmente, le gengive sanguineranno abbondantemente e questo inconveniente può spaventare parecchio il bambino e chi lo assiste. Una volta tamponato il sanguinamento con garze sterili, se ci si rende conto che uno dei denti è spezzato o oscilla, è necessario recuperare l'eventuale frammento o l'intero dente caduto.

Nel caso il dente fosse caduto intero, prima di partire alla volta del dentista occorre **lavarlo bene sotto l'acqua** corrente e provare a metterlo al suo posto.



L'ideale sarebbe far mordere al bambino qualcosa di morbido per tenere il dente in posizione. Se non si riesce a farlo, meglio immergere il dente in un bicchiere di latte, di Gatorade o in una soluzione salina.

Fino a tre ore dal trauma, il dentista dei bambini **riuscirà a porre rimedio** abbastanza facilmente al piccolo guaio. In caso di traumi che coinvolgono gli incisivi da latte o i permanenti, sarà eseguita una radiografia endorale a bassissimo livello di radiazioni, per valutare l'entità della lesione. La radiografia è utile perché, se il dente è permanente, è possibile vedere la presenza di fratture della radice e il suo grado di maturazione. Nel caso invece si fosse perso un dente da latte senza ritrovarlo, la radiografia consentirà di **verificare che non sia salito dentro la gengiva**. Per chi ha portato con sé il frammento di dente, invece, sarà possibile recuperarlo così come sarà possibile risistemare in sede il dente permanente caduto.

nte
subito!

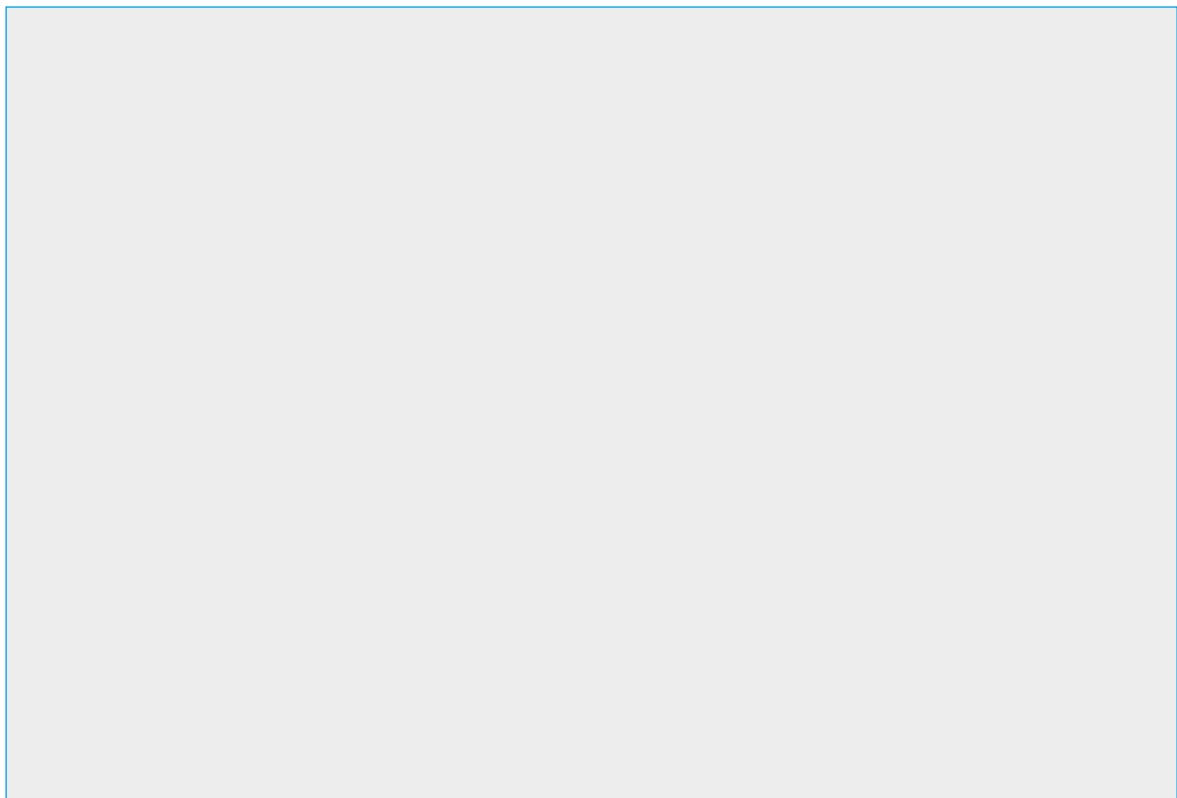
Se il dentino è da latte, **non è indicato reimpiantarli** perché nella quasi totalità dei casi diventerebbe anchilosato, cioè la radice si fonderrebbe con l'osso, bloccando l'eruzione del dente successivo. Se invece si tratta di un dente permanente è **importante riposizionare il dente nella sua sede il prima possibile**.

L'obiettivo è quello di proteggere la superficie del dente che è composta da alcune

cellule responsabili del legamento che mantiene il dente fissato all'osso e farlo reimpiantare entro un'ora, prima che le cellule muoiano.

Così facendo si evita l'anchilosi dentaria, condizione che si verifica quando il cemento della radice entra a contatto diretto con l'osso alveolare senza la mediazione del legamento. Infine, se il dente ha **cambiato posizione** (sublussazione), dovrà essere bloccato insieme agli altri denti seguendo una dieta liquida per qualche giorno. Se c'è una frattura della corona, invece, si può riattaccare il pezzetto oppure ricostruirlo.

In ogni caso, è **fondamentale intervenire rapidamente** perché le fratture sui denti da latte possono comportare una serie di complicazioni sui nuovi denti.





l'intervento dello specialista

a cura dott.ri Massimo Bressan e Cinzia Veronesi
Ortottista assistente di oftalmologia, istruttore Low Vision, ottico

Negli ultimi anni c'è stato un vero e proprio boom degli occhiali da sole, non più considerati esclusivamente come oggetti per attenuare l'abbagliamento dalla luce solare, ma anche come accessori di moda e di costume.

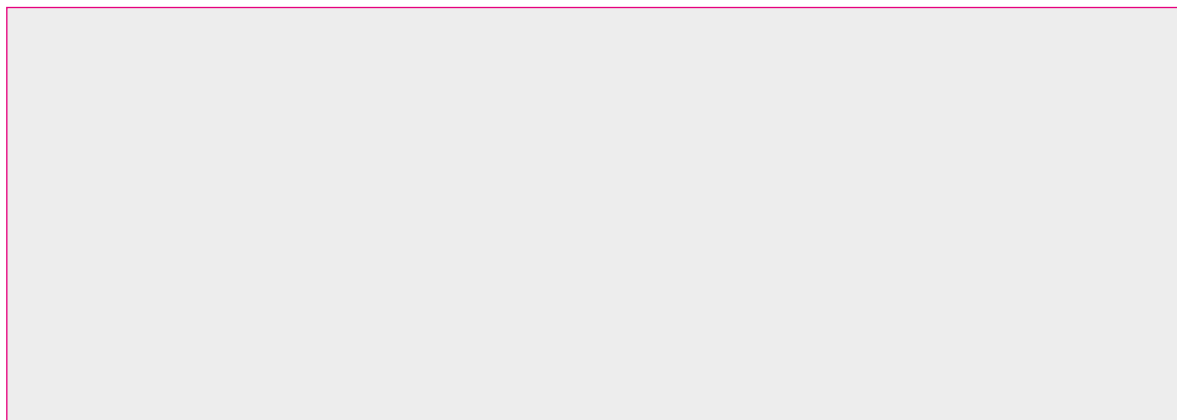


proteggere i nostri occhi e quelli dei nostri b dal sole d'estate e

La scelta del consumatore è resa difficile dalla presenza sul mercato di occhiali esteticamente gradevoli ma privi delle necessarie garanzie di sicurezza e qualità e, talvolta persino contraffatti. Invece, è proprio sull'esistenza di alcune imprescindibili garanzie che deve basarsi la scelta del consumatore, perché gli occhiali da sole prima ancora di essere belli e alla moda hanno anzitutto **la funzione di difendere la salute degli occhi.**

Cosa sono gli occhiali da sole? Gli occhiali da sole sono molto di più di un semplice accessorio di moda: assolvono, infatti, funzioni di ben altro rilievo, al punto che **l'Unione Europea li ha classificati come "Dispositivo di Protezione Individuale"**, da indossare per difendersi dai rischi dovuti alle radiazioni solari. Se muniti di lenti adeguate, possono essere usati durante la guida di autoveicoli. I filtri non conformi ai requisiti per l'uso su strada vanno corredati dall'avvertimento "non idoneo alla guida".

Come distinguere gli occhiali scuri? Gli occhiali scuri devono rispettare una serie di requisiti essenziali di sicurezza, stabiliti dalla direttiva comunitaria. In particolare, la disposizione europea prevede che gli occhiali da sole debbano essere accompagnati da **marcatura e nota informativa.**



La marcatura deve essere apposta sugli occhiali in modo visibile, leggibile, indelebile. Con la marcatura CE il fabbricante attesta, a seguito di prove di conformità e sotto la propria responsabilità, la rispondenza ai requisiti di sicurezza previsti. È importante che gli occhiali siano acquistati presso rivenditori autorizzati, conosciuti e di fiducia in grado di consigliare in base alle esigenze personali.

Qual è la scelta migliore per i bambini? Lo sviluppo dell'apparato visivo si compie dalla nascita fino ai sette/otto anni d'età, perciò è necessario che gli occhi del bambino siano seguiti con particolare cura. Anche i bimbi dovrebbero indossare occhiali da sole in montagna, al mare o comunque quando la luce solare è molto intensa.

Gli occhiali per i più piccoli devono essere robusti ma leggeri.

Le lenti devono offrire resistenza ai graffi e assicurare un campo visivo ampio e regolare, in modo da coprire sufficientemente l'occhio dal momento che il bambino è obbligato ad alzare

il viso per vedere il mondo degli adulti. La scelta della montatura è altrettanto importante.

Il materiale deve essere morbido, indeformabile e biocompatibile visto che i bambini spesso rosicchiano i terminali delle aste. Non devono esserci spigoli o sporgenze, le aste devono essere elastiche e aderenti.

Il periodo d'età compreso fra 0 e 18 anni è il momento più delicato e, proprio per questo motivo, necessita di protezione dai raggi UV che producono danni per sommazione e, negli anni, predispongono a maculopatie e cataratta in età più o meno avanzata.

È indispensabile essere certi di fornire ai nostri occhi una protezione sicura.

Tutti i prodotti senza certificazione di qualità non proteggono adeguatamente la pelle e gli occhi dalle radiazioni solari.

ambini d'inverno

nutriamoci bene!

a cura dott.ssa Emanuela Ferrari
biologa, nutrizionista

Scienziati ed esperti in salute sono concordi nell'affermare che in questa ristretta finestra temporale un corretto stile di vita ha un impatto decisivo sulla salute del bambino a breve e a lungo termine. **Quello che emerge dal mondo scientifico è che ciò che conta non è tanto il patrimonio genetico (il DNA), quanto piuttosto i cambiamenti sul DNA che culminano nell'attivazione o inattivazione di uno specifico gene indotti dall'ambiente.**

L'ambiente va inteso in senso lato, cioè come flusso di stimoli che provengono dall'esterno e con cui il bambino e ancora prima il feto entrano in contatto (cibo, inquinamento atmosferico e della filiera alimentare, stress, agenti tossici...).

L'effetto dell'ambiente sui geni si chiama **epigenetica** e i primi 1000 giorni rappresentano la fase della vita di gran lunga più sensibile alle informazioni



I primi 1000 giorni: 270 della gravidanza + primi due anni del bambino (365+365) sono, dal punto di vista biologico, i più importanti della sua vita.

i suoi primi 1000 giorni: radici profonde per l'adulto di domani

provenienti dall'ambiente. Su queste basi la prima linea di difesa nel contrastare le patologie cronico-degenerative purtroppo in grave aumento (cardio-vascolari, diabete tipo 2, tumori...), o le sempre più frequenti allergie o ancora, rimanendo in ambito fisiologico, il modo in cui invecchieremo, è la **prevenzione primaria** ossia l'adozione di comportamenti in grado di evitare o ridurre l'esposizione ad agenti potenzialmente patogenetici.

L'ambiente è dunque un fattore modificabile legato in buona parte alle nostre scelte. **La nutrizione della mamma in gravidanza e in allattamento, l'esposizione materno-fetale a stress emotivi e inquinanti di varia natura, il tipo di parto e allattamento, l'alimentazione del bambino durante lo svezzamento sono tutti fattori su cui si deve intervenire per svolgere una corretta prevenzione.**

I primi 1000 giorni rappresentano più che mai un lasso di tempo dove il "fai da te" non è consigliabile, è importante invece stabilire solidi rapporti di fiducia tra genitori e professionisti della salute (nutrizionista, pediatra, ostetrica...).

L'enorme importanza del periodo gestazionale in cui si verifica il cosiddetto "programma fetale" è da tempo noto alla **medicina antica cinese** dove **l'educazione ricevuta dal feto nel grembo materno è sempre stata considerata assai più significativa di quella ricevuta dopo la nascita.** Ogni genitore desidera per il proprio bambino una vita sana, felice e ricca di potenzialità. La chiave per raggiungere questo scopo si trova nei primi 1000 giorni.

**nutriamoci bene!**

a cura dott.ssa Rita Mencherini
esperta in educazione alimentare

in forma per la primavera? è possibile!

Il periodo invernale ci ha lasciato qualche chilo di troppo? È arrivato il momento di rimboccarsi le maniche a darsi da fare per ritrovare una sana alimentazione che ci possa regalare anche un maggior benessere e leggerezza... **complice la primavera che sta arrivando e che ci regala tanta sana e variegata frutta e verdura dai mille colori**, il consiglio per tornare al proprio "PesoBenessere", rivolto a chi si è lasciato tentare da pranzi e cene spensierate, è quello di adottare un'alimentazione leggera che permetta una facile digestione, importante anche per garantire una maggiore efficienza nella quotidianità.

Possiamo ricominciare a seguire qualche semplice regola base: tutti i pasti sono importanti e non vanno assolutamente saltati, perché questo attiva il senso di fame al pasto successivo con conseguente difficoltà a mantenere ridotte le porzioni... È quindi meglio mangiare quantità piccole e ripartite durante la giornata, piuttosto che porzioni grandi in 2-3 pasti. Cerchiamo di consumare alimenti appartenenti a tutti i gruppi, senza escluderne nessuno ed in maniera equilibrata fra i gruppi di alimenti, mangiando almeno una volta alla settimana pesce azzurro perché apporta acidi grassi omega-3.

Controlliamo l'apporto di sale ed eventualmente sostituiamolo con erbe aromatiche, spezie e limone abituandoci pian piano a metterne sempre meno. È inol-

tre consigliabile utilizzare **olio extra vergine d'oliva** per condire. Beviamo **2 litri di acqua al giorno** per aiutare il corpo a disintossicarsi e a drenare gli eccessi più velocemente, mentre le bevande alcoliche non sono raccomandate e quelle stimolanti vanno assunte con moderazione.

È molto importante prendersi del tempo ai pasti: mangiamo prima di tutto con gli occhi e per questo è importante creare un ambiente rilassante, piacevole e masticare bene il cibo, con lentezza e assaporando ogni boccone senza farsi distrarre dalla televisione o dalle "colazioni di lavoro", altrimenti il nostro cervello verrà ingannato dalla sovrapposizione delle attività e continuerà ad inviarci segnali di fame!

È inoltre fondamentale fare costante esercizio fisico: se proprio non possiamo recarci in palestra, adottiamo qualche accorgimento come camminare a passo continuativo e veloce senza fermarsi, ridurre l'utilizzo della macchina e dei mezzi pubblici e, complice anche la buona stagione in arrivo **perché non preferire la bicicletta o una bella passeggiata a piedi** (magari scendendo un paio di fermate di autobus prima)? Ne gioverà la nostra salute!

ADDIOritenzione idrica,
insonnia, stress,
fame nervosa...**KILI DI
TROPPO****NATURALE STARE BENE!****BOLOGNA**

Via San Felice 25/b - Tel. 051 265941

Via San Vitale 82/b - Tel. 051 236958

**NATUR HOUSE**

Esperti in Educazione Alimentare

Scopri tutti i negozi di Bologna su www.naturhouse.it

**Prenota subito la tua
CONSULENZA GRATUITA:**
presentando questo
coupon riceverai
un esclusivo
omaggio
NaturHouse!

Valido solo nei negozi indicati fino al 30 giugno 2018



Oramai **tutti sanno che l'alimentazione in gravidanza incide molto sulla salute del nascituro**; di conseguenza bisogna star attenti a cosa si mangia! A casa è facile evitare brutte sorprese ma quando si consumano i pasti fuori il pericolo è il timore di incomberre in problemi o intossicazioni aumenta vertiginosamente.

Senza incutere panico o atteggiamenti ipocondriaci verso il cibo nel periodo più bello per una donna, è doveroso ed utile far una rapida e semplificata carrellata delle **infezioni più frequenti durante la dolce attesa**.

Le infezioni più usuali sono causate da batteri come **Campylobacter, Escherichia Coli e Salmonella** oltre a quelle più conosciute della **Toxoplasmosi e Listeriosi**. **Campylobacter** genera febbre, crampi addominali ed è la causa più comune di diarrea. Si trova soprattutto nelle carni di volatili e pollame, che quindi devono essere sempre ben cotti! **Escherichia Coli** presenta diverse forme molte innocue per l'uomo, altre in gravidanza causano un ritardo nell'accrescimento del feto e possono indurre

mondo donna

a cura dott.ssa Valentina De Matteis
biologa, nutrizionista

Innanzitutto, una premessa che sia un piccolo aiuto per tutte quelle giovani mamme che ogni anno mi affidano la loro alimentazione!

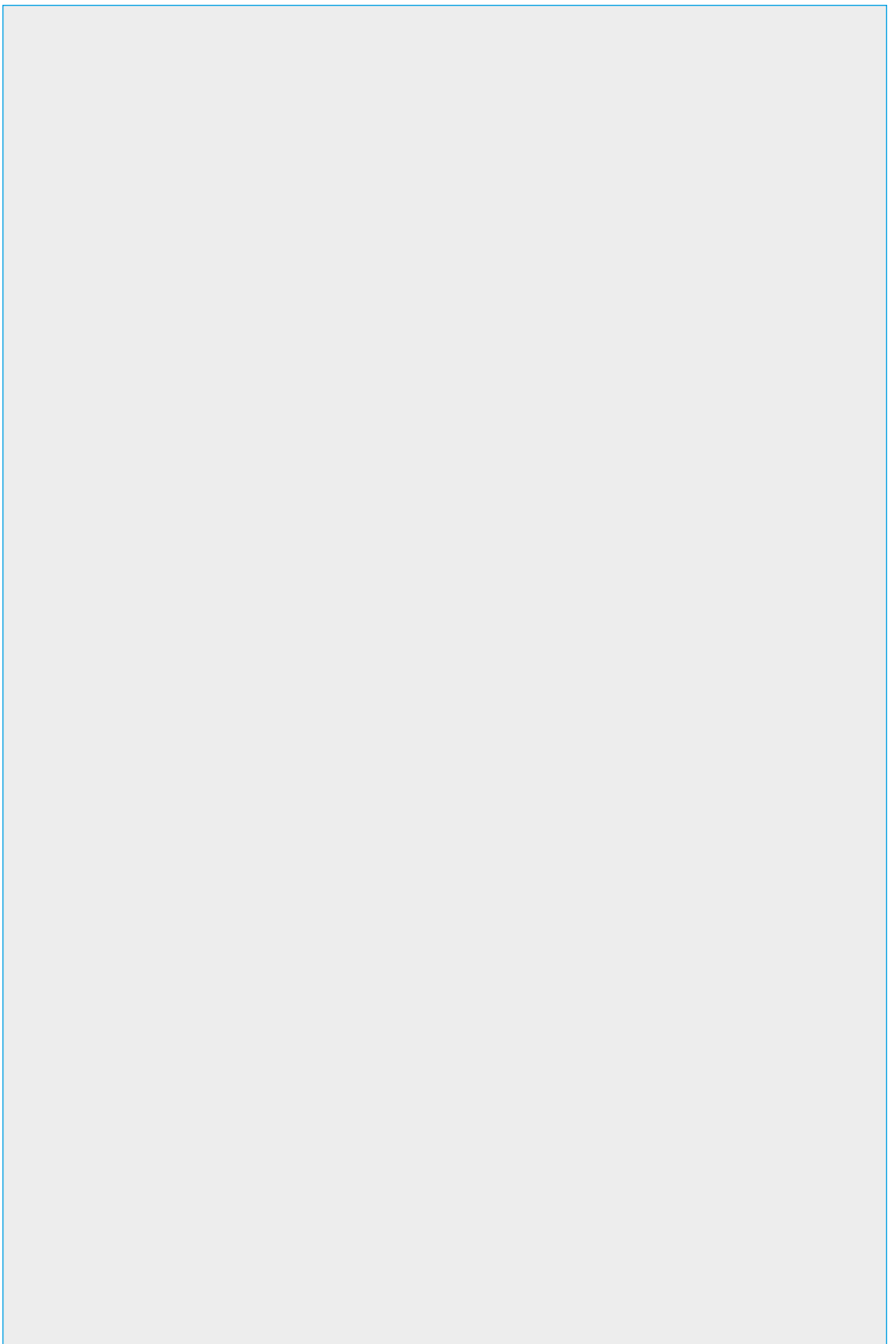
quale insidie nasconde la tavola durante la gravidanza?

un parto pretermine. Questo batterio è il maggior colpevole di infezione urinaria in una gestante in quanto il batterio passa facilmente dall'intestino al tratto urinario, vista la vicinanza tra l'ano e la vagina.

La **Salmonella** è uno dei batteri più diffusi come origine di una intossicazione alimentare. I cibi più a rischio sono uova crude, latte crudo, carne e derivati crudi o poco cotti, germogli, frutta e verdura contaminati durante il taglio. I sintomi sono anche qui febbre e diarrea. Contratta in gravidanza, può essere trasmessa al feto e rendersi causa di gravi complicazioni fino l'aborto.

La **Toxoplasmosi** si contrae da carne cruda o frutta e verdura lavate male. Può esserci assenza di sintomatologia. L'infezione può essere trasmessa al feto e i danni dipendono dall'età gestazionale. La **Listeriosi** prende il nome dal batterio che la causa, *Listeria monocytogenes*. La listeria si trova nel suolo e nelle acque e può contaminare prodotti agricoli e da pascolo. Si riscontra in formaggi molli come le mozzarelle o comunque prodotti lattiero-caseari non pastorizzati. Purtroppo un'infezione in gravidanza provoca parto prematuro, infezione del feto e nei casi peggiori interruzione intrauterina.

Fortunatamente l'incidenza di incorrere in uno di questi batteri è relativamente **bassa!** L'unica vera accortezza al di fuori della cura della **scelta dei cibi più sani** per questo magico periodo, è prestare attenzione all'esercizio pubblico che si sceglie per consumare il proprio pasto. Questo ultimo deve assicurare la massima igiene nella preparazione e nella conservazione dei cibi. Bisogna prediligere le portate appena cucinate, quindi calde (la maggior parte dei batteri già a 70 gradi è tramortita) a dispetto dei piatti freddi!•



corpo, movimento, terapia

a cura dott.ssa Federica Cevenini
fisioterapista neonatale e pediatrica

Nei bambini e nei ragazzi, come spesso nell'adulto, si tratta di un meccanismo inconscio che ci spinge a cercare la postura che ci provoca meno affaticamento e meno dolore.

Di conseguenza lentamente una postura cosiddetta "a risparmio", **sacrifica determinati muscoli fondamentali per la protezione e la crescita corretta della schiena**, come gli addominali e accorcia altri che fanno parte della catena posteriore - muscoli posteriori della coscia e della gamba (ischio-crurali e polpaccio), collegati alla pianta del piede. Da qui, in particolare nei ragazzi in giovane età, nascono quei piccoli o grandi dolori alle ginocchia o alla schiena, che portano ad una postura scorretta dunque spesso ad una crescita scompensata.

Durante la pratica dello sport, una mancata o scarsa mobilità articolare di certi distretti e una muscolatura che



Non c'è un'età giusta per iniziare ad avere piena coscienza del proprio corpo. Anzi, non è mai troppo presto per averne cura ed essere consapevoli della propria postura.

come ascoltare il proprio corpo in crescita

non sia abbastanza elastica, portano a **infortuni e alla comparsa di dolori** durante quella che dovrebbe essere **un'attività piacevole e benefica per corpo e mente**.

Alcuni dolori muscolari nei ragazzi, soprattutto in pubertà, sono dovuti ad una repentina crescita ossea, a cui non corrisponde ancora un **allungamento muscolare adeguato**. Ai ragazzi che praticano sport, anche solo a livello amatoriale, si consiglia di fare **stretching prima e dopo l'allenamento**, in modo da non sovraccaricare i muscoli creando situazioni che, se protratte, diventino dolorose.

Nel caso che i genitori notino deformazioni particolari a carico della colonna vertebrale o degli arti inferiori, o che semplicemente il bambino lamenti dolori muscolo-articolari, è opportuna una **valutazione posturale**.

Si tratta dell'**osservazione dell'atteggiamento e della postura da parte di un fisioterapista** che consiglierà eventuali **strategie o esercizi di allungamento mirati a riequilibrare la zona interessata**.

Nel nostro studio, quando si tratta di ragazzi giovani, ci piace parlare di **educazione posturale** e non di rieducazione, dal momento che insegniamo ai ragazzi a **mantenere una postura naturale ed equilibrata anche in fase di crescita, dove maggiore è il rischio di atteggiamenti viziati**.

Un'educazione posturale equilibrata dovrebbe essere uno dei pilastri fondamentali nella crescita dei giovani, al fine di **evitare problemi articolari e muscolari in età adulta e di insegnare ai ragazzi il rispetto e l'ascolto del proprio corpo**.

a cura di Elena Evangelisti
counselor, insegnante di Pilates, ginnastica
posturale Shiatsu, Thai massage e nuoto

“La risata è il fenomeno più sacro che esiste sulla terra, poiché esso è la vetta più alta della consapevolezza” Osho

pilates della risata: **bimbi mettiamoci** in gioco... ridendo!



Lo studio del riso ha un nome specifico: gelotologia, deriva dal greco *ghelos*, che significa risata. I bambini sono i nostri più abili maestri nel contagiarsi e ridere nei momenti più strampalati. Possiamo **imparare a muoverci** e ad avere più consapevolezza di noi stessi anche ridendo, sentendo il nostro corpo che vibra mentre ci facciamo una fragorosa risata!

Abbiamo sempre meno tempo da dedicare a noi stessi, e purtroppo anche i bambini hanno sempre meno tempo per essere bambini che si divertono senza programmi e senza impegni. **Cosa succede nel nostro organismo quando facciamo una bella risata?** Facciamo movimento fisico!

Aumenta la presenza di **ossigeno** nel sangue; l'aria presente nei polmoni ha la possibilità di essere ricambiata con maggior frequenza; vengono **stimolate** le endorfine si produce più serotonina; **migliorano** le nostre difese immunitarie; in nostri organi interni possono essere stimolati da una **circolazione sanguigna** più attiva perché il diaframma, vibrando li massaggia; i muscoli facciali e la pelle ricevono uno stimolo; la parete addominale si tonifica; le nostre **energie vitali** e psichiche migliorano; diminuisce lo stato di stress e di ansia; i nostri rapporti sociali e personali si sviluppano.

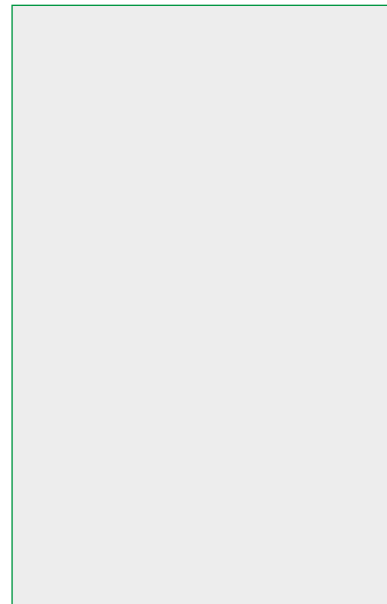
Ridere fa rilassare il nostro corpo, il cuore accelera i suoi ritmi, la tensione arteriosa scende: Ridere combatte la stitichezza perché provoca una ginnastica addominale che stimola l'apparato digestivo. Ridere calma il dolore perché distrae.

Lo spirito giusto per vedere il mondo da punti di vista diversi.

Il movimento fisico insegnato ai bambini, la capacità di iniziare a sentire il corpo nei suoi aspetti più profondi, più radicati, più nascosti può essere un'occasione per crescere con meno rigidità, con meno ansie da prestazione e più relax anche fermandosi e ridendo per nulla.

La risata scioglie la paura, la tensione e il timore. Sciogliamo la paura aiutando i nostri fanciulli a vivere il movimento e la vita con quella leggerezza che li potrà trasformare in ragazzi capaci di adattarsi ai cambiamenti e a viverli con leggerezza. Sciogliamoci nell'amore per le cose, tutte le cose che facciamo

Utilizzando il pilates per ridere e e giocare come tecnica non si fa altro che aprire ai bambini una strada nuova che potrebbe metterli in condizione di essere sempre più autonomi e consapevoli. Sapere che **la forza anche si può sviluppare senza fare esercizi faticosissimi** ma utilizzando concentrazione, respirazione, fluidità e ritmo differente può veramente aprirci un mondo inaspettato e meraviglioso.





mediazione e famiglia

a cura dott.ssa Michela Foti
avvocato, mediatrice familiare

Il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca ha diramato nel settembre del 2015 la nota avente numero di protocollo 5336...

affidamento condiviso anche in ambito scolastico

La nota ha fornito al mondo della scuola (partendo dai direttori generali degli Uffici Scolastici Regionali, passando per le dirigenze scolastiche, fino al forum di genitori e studenti) delle indicazioni operative per la concreta attuazione in ambito scolastico della Legge n. 54/2006 sull'affidamento condiviso.

Preso atto, infatti, delle criticità emerse nell'applicazione della legge, anche il mondo della scuola viene sollecitato a **“incoraggiare, favorire e garantire l'esercizio del diritto/dovere del genitore separato/divorziato e non più convivente, anche se non affidatario e/o non collocatario di vigilare sull'istruzione ed educazione dei figli”**.

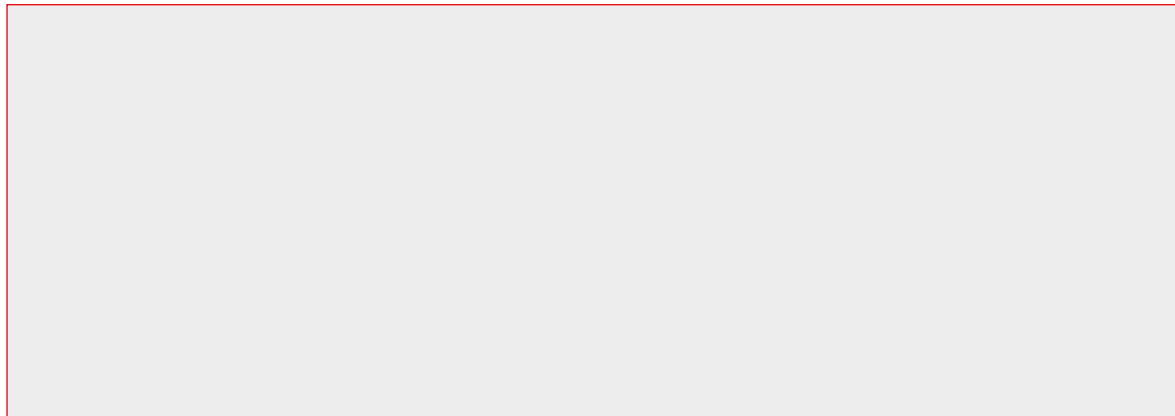
Per questo la circolare invita le dirigenze scolastiche a facilitare al genitore non più convivente (più spesso il padre) l'accesso alla documentazione scolastica e

alle informazioni relative alle attività scolastiche ed extrascolastiche previste dal **Piano dell'Offerta Formativa**.

Tra le azioni amministrative che le istituzioni scolastiche possono adottare per favorire la piena e reale attuazione del principio di **bigenitorialità, a cui ogni minore figlio di genitori separati ha diritto**, la circolare indica:

- l'invio, da parte della segreteria, di tutte le comunicazioni (didattiche, disciplinari e di qualsiasi altra natura) anche all'altro genitore separato/divorziato/non convivente;
 - la individuazione di modalità di colloquio individuale tra quest'ultimo genitore e il docente (o dirigente scolastico, o rappresentante dei genitori), quando il genitore separato/divorziato/non convivente risiede in altra città o sia impossibilitato a presenziare personalmente;
 - attribuzione di una *password* per l'accesso al registro elettronico e utilizzo di altre forme di comunicazione veloce ed immediata (sms o email),
 - qualora siano in uso ancora moduli cartacei, richiesta della firma di entrambi in calce ai principali documenti riguardanti lo studente (per esempio, la pagella).
- Tutte queste indicazioni operative appaiono di estrema utilità, laddove **l'istituzione scolastica**, con un sistema di doppie comunicazioni, **pone entrambi i genitori su un piano di paritaria conoscenza dell'iter scolastico del proprio figlio**, garantendo anche al genitore presso il quale la prole non è prevalentemente collocata il fatto di ricevere informazioni importanti riguardanti la vita del minore.

Un buon percorso di mediazione familiare può, in questi casi, **servire** ai genitori separati a monte **per ripristinare una comunicazione evidentemente interrotta nell'interesse preminente del minore**.



mediazione e famiglia

a cura dott. Raffaele Focaroli
Giudice del Tribunale per i Minorenni di Roma

Negli ultimi anni, in controtendenza a quanto si verifica in Europa, abbiamo assistito ad una tendenza genitoriale a non iscrivere i propri figli agli asili nido...

asilo nido sì... asilo nido no?

Dati ISTAT evidenziano che i bambini italiani frequentanti gli Asili sono solo il 14%. Le strutture educative oggi, vengono **sostituite da figure familiari**: nonni, babysitter, amici di famiglia, ecc... che, se pur apprezzabili nell'impegno e nella disponibilità, sono meno preparate, come del resto i genitori, ad impostare un'azione educativa professionale e completa per il bambino.

Basti pensare al contesto in cui viene tenuto il bambino quando rimane a casa, in un ambiente **non predisposto** ad accoglierlo per stimolarlo al meglio nella sua crescita, come invece può fare la struttura educativa. Sarebbe quindi opportuno chiedersi il perché di tale inclinazione, anche in relazione alla **storia pedagogica del nostro paese** e degli illustri rappresentanti che l'hanno resa famosa nel mondo. **Maria Montessori**, ad esempio, dedicò tutta la sua vita all'elaborazione di teorie clinico/pedagogiche ancora attuali nel panorama scolastico ed educativo.

Sicuramente in tale scelta incide anche la **minore disponibilità economica delle famiglie**; ma a riprova di quanto sia importante l'esperienza in Asilo per i bambini, gli stessi dati ci dicono che, dal punto di vista della crescita psico/fisica, quelli coinvolti nella frequenza delle istituzioni educative **risultano essere maggiormente pronti all'apprendimento e più predisposti agli studi**.

Ma cosa sperimenta un bambino in un contesto educativo controllato? Facciamo un esempio con il tatto e vediamo quanto sia fondamentale **l'esperienza sensoriale** nel "gioco euristico" di Elinor Goldschmied che si fonda sul principio di libertà di esplorazione del materiale: l'educatore mette a disposizione del bambino il "cesto dei tesori" con diversi oggetti pensati perché egli **possa sperimentare attraverso le mani**.

Spostarli, farli cadere, farli rotolare, comporli se si tratta di costruzioni, dividerli per categoria, metterli in fila, percepirne la temperatura e collegarla alla sensazione di caldo e di freddo... tutte esperienze fondamentali per la crescita del bambino! Egli, attraverso l'esercizio sensoriale, riesce a **condurre ciascun oggetto nel proprio ambito**, attribuendo ad esso la precipua funzione nella dimensione spazio - temporale.

Ecco una delle esperienze educative che viene assicurata negli Asili a differenza dell'ambiente domestico, ove l'apporto affettivo/accudente è senza dubbio presente, ma **risulta deficitario** nell'aspetto più professionale della crescita del bambino. Stante quindi, l'alto valore educativo e la non trascurabile importanza della necessità di **socializzazione tra bambini**, occorrerebbe sensibilizzare i genitori, integrandoli e coinvolgendoli nelle attività previste, favorendo così, l'interazione scuola-famiglia sin dalla più tenera età.



filo diretto con le Istituzioni

a cura dott.ssa Marica Motta

Responsabile dei Servizi Educativi e Scolastici del Quartiere Santo Stefano

Per l'A. S. 2017/18 il Servizio Educativo Scolastico del Quartiere Santo Stefano del Comune di Bologna ha proposto alle scuole secondarie di primo e secondo grado il progetto "Diritto alla Legalità" presentandolo al bando dell'Assemblea Legislativa della Regione Emilia Romagna "Concittadini". A volte giovani ed adulti attraversano percorsi tortuosi e di reciproca sofferenza. Essi limitano le azioni ma, soprattutto, la possibilità di **vivere serenamente alcuni momenti importanti della crescita** e della costruzione di rapporti significativi con i contesti multi generazionali di appartenenza. Compromettono inoltre la possibilità di far nascere interessanti relazioni con il mondo adulto.

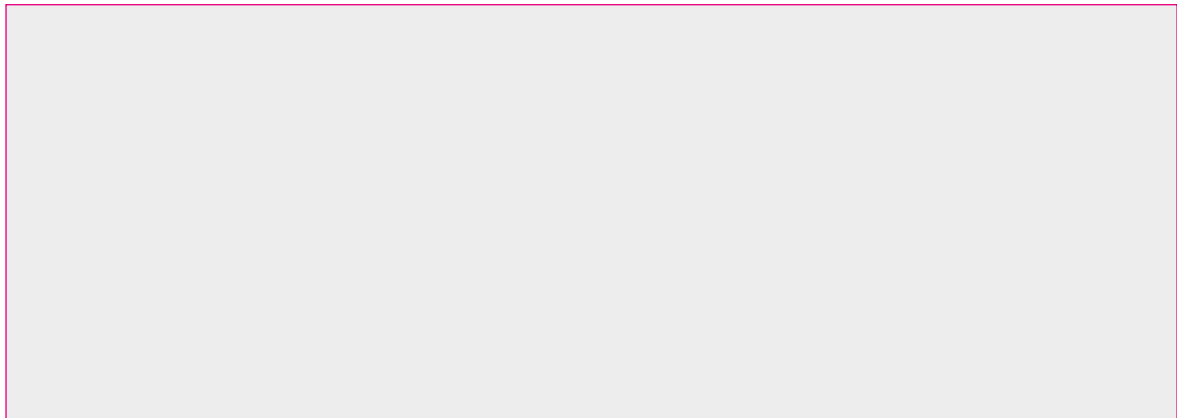
L'obiettivo è stato quello di diffondere tra i ragazzi e gli adulti l'idea della legalità come diritto e possibilità di dialogo. Dialogare, utilizzando linguaggi simili che possono avvicinare è stato l'obiettivo da condividere, trasversale tra i coetanei e le generazioni al fine di diffondere la cul-

progetto diritto alla legalità per tutti

tura della legalità come "bene comune" da preservare. Le azioni intraprese hanno visto protagonisti in prima persona i ragazzi nei contesti in cui essi si rappresentano (la Scuola e il Consiglio di Quartiere Ragazzi) grazie all'intervento **dell'Arma dei Carabinieri** che ha condotto una plenaria in ogni scuola. Abbiamo poi allargato il contesto affinché le generazioni potessero confrontarsi con il tema della legalità. Essa spesso rappresenta la linea di confine utilizzata dai ragazzi per provocare "fratture" attraverso cui crescere nell'autonomia dai legami familiari. A volte inconsapevoli di quali siano le conseguenze dei loro gesti o volutamente artefici dei loro comportamenti, si allontanano dalle famiglie e dai contesti educativi senza però prevedere ed affrontarne le conseguenze.

La rassegna cinematografica "Gli adolescenti nel cinema" ha così rappresentato un momento significativo d'incontro a cui daranno seguito gruppi di confronto tra genitori in collaborazione Spazio Giovani (AUSL Bologna) e seminari di approfondimento dal titolo **"Navighiamo informati"** condotti da esperti del Settore del progetto regionale **"pane e internet"**, l'arma dei Carabinieri e la garante Regionale per l'infanzia e l'Adolescenza.

Nel mese di Aprile 2018, la legalità andrà in scena e i ragazzi si esibiranno presso il **Piccolo Teatro del Baraccano** in una performance che amplierà le emozioni suscitate dal percorso intrapreso durante l'anno scolastico.



I Centri per bambini e famiglie sono servizi educativi distribuiti sul territorio cittadino e rivolti prioritariamente ai bambini 0-3 anni e alle loro famiglie, ma accolgono anche bambini fino a 6 anni.

I Centri Comunali per i bambini e le loro famiglie

Si propongono come **spazi d'incontro e socializzazione**, dove il genitore può stare con il proprio bambino in una situazione interamente dedicata al gioco e alla relazione e in cui confrontare la propria esperienza con quella di altri genitori o adulti, *con la presenza costante di educatrici che offrono sostegno educativo e pedagogico*.

L'offerta dei Centri si attua in **varie forme**: spazi di gioco in utenza libera; corsi di massaggio infantile; percorsi di gioco, anche differenziati per età; gruppi di confronto e scambio per neo mamme e neo papà e/o mamme in attesa; conversazioni, incontri a tema, laboratori per i genitori... *pur con finalità comuni, ogni struttura ha quindi un proprio calendario di aperture settimanali e proposte a cui si aggiungono iniziative particolari in corso d'anno*.

Per la frequenza viene richiesto un **contributo economico** (baby pass) pari a 18, 17 euro per 10 ingressi. Alcuni Centri al mattino sono nidi part-time, altri sono spazi bambino, accogliendo l'utenza in base ai medesimi criteri previsti nei bandi di accesso al nido d'infanzia. Nei Centri operano educatori di nido e operatori ai servizi prima infanzia; ogni anno vengono attivati percorsi formativi specifici in relazione alla funzione di sostegno alla relazione e alla genitorialità. Ciascun servizio ha un **coordinatore pedagogico** di riferimento. Attualmente sono attivi **8 Centri per bambini e famiglie**, a gestione diretta comunale:

Quartiere Santo Stefano

Il Monello via Pellizza da Volpedo, 11 Tel. 051 49 49 66

Zuccher Filato viale Aldini, 50 Tel. 051 58 31 61

Quartiere San Donato - San Vitale

Il Focolare via Benini, 1 Tel. 051 50 15 66

Piùinsieme via Libia, 53 Tel. 051 30 06 31

Quartiere Porto - Saragozza

Il Tempo dei Giochi Via dello Sport, 25 Tel. 051 61 41 147

Quartiere Borgo Panigale - Reno

Il Salotto delle Fiabe via M.E. Lepido, 181 Tel. 051 40 12 89

Girotondo via Gamberini, 2 Tel. 051 61 95 277

Quartiere Navile

Tasso Inventore via Erbosa, 18 Tel. 051 36 07 66

Per maggiori informazioni, per conoscere gli eventi e i progetti specifici di ciascun Centro, visita il sito www.iesbologna.it

filo diretto con i genitori

a cura di Annarita Ciaruffoli
mamma di Riccardo, 9 anni

genitori alleati per il bene comune dei loro bambini

Vorrei raccontare la mia esperienza personale di mamma che ha scelto di allearsi con altri genitori, per **valorizzare e promuovere il sistema dei servizi educativi e scuole dell'infanzia della nostra città** che vuole salvaguardare **il diritto di tutti i bambini**, sin dalla nascita, all'educazione, all'istruzione e al conseguente sviluppo armonico, a favore di un più ampio benessere sociale. È nata così nel 2011 l'associazione **Dentro al Nido** per sostenere quel "bene comune" che abbiamo ricevuto come famiglie nella nostra esperienza di scolarizzazione e al quale **vorremmo restituire almeno una parte dell'attenzione che abbiamo ricevuto**.

Organizziamo momenti di confronto e dibattito, eventi e soprattutto **progetti di riqualificazione concreti**, quali ad esempio la tinteggiatura dei muri di alcune scuole, con lo scopo di **raccontare il prezioso lavoro quotidiano** che si svolge all'interno di luoghi in cui **la parte migliore della città cresce insieme**, valore spesso sottovalutato perché poco visibile a chi non frequenta i Servizi e le Scuole.

L'aspetto più importante di questi interventi sta nella **coprogettazione e nella messa in gioco delle energie positive dei cittadini**, poiché rilevato un bisogno da chi quotidianamente, **con professionalità e amore, si occupa dei nostri bambini**, si sceglie ad esempio di tinteggiare le pareti rendendo visibili proprio i progetti educativi proposti da loro stessi. Come? Coinvolgendo nei gruppi di lavoro anche soggetti estranei, come i giovani writers (spesso considerati nemici del decoro) e, come accade spesso, la cura dei luoghi svolge **un'azione di prevenzione** rispetto al degrado che può prendere il sopravvento.

Per noi, raccontare la **meraviglia, curiosità e gioia dei bambini che entrano in una scuola colorata e curata**, della condivisione di un progetto che ci permette di **spostare l'attenzione dall'io al noi**, è il miglior modo di valorizzare queste pratiche, proprio come avviene per i bambini al nido e alla scuola dell'infanzia, dove imparano soprattutto a **vivere insieme facendo insieme**.

Nel 2016 l'Istituzione Educazione e Scuola del Comune di Bologna ha pubblicato **"Qualifichiamo insieme la nostra Scuola 0/6"**: il primo avviso pubblico a sostegno dei progetti di collaborazione tra famiglie, scuole e comunità, con **un finanziamento complessivo di 120.000 euro**.

Attualmente il bando è alla **seconda edizione** ed i Comitati di Gestione **possono presentare progetti** educativi, strumenti o attrezzature per gli ambienti scolastici, indoor e outdoor, concordati con il personale e i genitori, che **possono coinvolgere anche partner esterni** a scelta tra associazioni iscritte all'albo delle libere forme associative, gruppi informali o soggetti privati attivi sul territorio di pertinenza, secondo alcune regole a garanzia delle scuole stesse. I progetti finora presentati sono stati tanti e particolarmente creativi e veramente ambiziosi, a riprova del fatto che co-progettare porta veramente ad un "bene comune". •



a cura di **Monia Presti**
esperta in prodotti per celiaci

festa insieme per tutti: celiaci per primi!

Quando ci prepariamo a festeggiare il compleanno del nostro bambino, o quando organizziamo un un pranzo o una cena potrà capitare che fra gli ospiti ci sia un bambino o un genitore celiaco.

Quindi come accogliere al meglio un bambino celiaco? Non vogliamo perdersi in “paroloni” medici, ma piuttosto **fare chiarezza su alcuni dubbi** che ci colgono quando fra gli ospiti abbiamo un invitato con queste necessità. Da buoni amici, oltre che padroni di casa, sarebbe molto carino offrire qualcosa di buono al nostro ospite senza che, come capita spesso, sia lui stesso a dover portare qualcosa da casa. Si perché la **celiachia** è un’intolleranza permanente al glutine che colpisce la persona in maniera pervasiva. **È una patologia autoimmune: l’intestino che non riesce ad assimilare il glutine che quindi viene considerato un agente tossico** e attiva in maniera anomala il sistema immunitario che risponde rifiutandolo e danneggiando l’intestino stesso.

Il glutine è la componente proteica che si trova nel frumento e in altri cereali, ad esempio farro, orzo, segale, avena, kamut, spelta, triticale. **Eliminare il glutine dalla propria dieta permette alla persona celiaca di condurre una vita serena ed in salute. La dieta priva di glutine è infatti l’unica terapia possibile.**

E noi genitori come possiamo fare per offrire un pasto o una merenda senza rischi agli amici celiaci? **Serve solo un po’ d’accortezza e il gioco è fatto!** È necessario porre attenzione che i prodotti gluten free non vengano contaminati

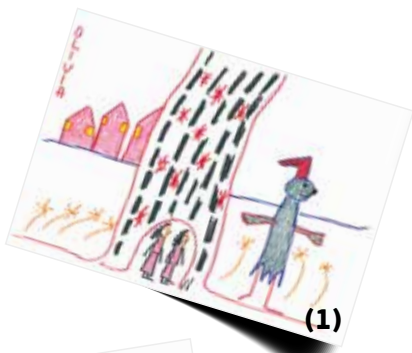
da quelli con glutine: durante una festa di compleanno, ad esempio, potrà essere utile **allestire un tavolo diverso** o delimitare una parte del tavolo in uso per i prodotti senza glutine **utilizzando piatti, vassoi o altro di un colore diverso**, per rendere tutto riconoscibile.

Sarà altresì importante comunicare agli altri amici e ospiti di porre attenzione **a non contaminare la zona preposta** con cibi “glutinosi” e nel caso di una festa con bambini abbastanza piccoli, posizionare l’area gluten free in una zona abbastanza alta, così che gli altri bambini non ci possano arrivare.

Per i prodotti da offrire basta rivolgersi a **negozi specializzati** o supermercati forniti di tante cose buone adatte e... non fermatevi ad acquistarle solo per quel bambino celiaco: **sarà un modo di sentirsi meno diverso se gli altri bimbi potranno assaggiare qualcosa anche del suo cibo e dividerlo con lui!**

Un’ultima accortezza: se a fine festa date un souvenir che prevede dolcetti o cose da mangiare assicuratevi che, per gli invitati celiaci, sia senza glutine.

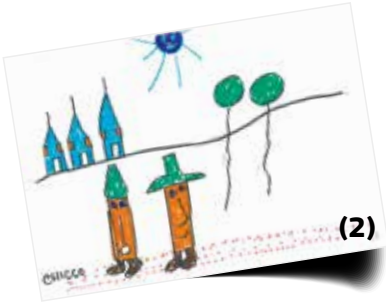
E tenete sempre presente che normalmente avrete solo uno o due celiaci invitati, quindi basterà solo un po’ di attenzione e un minimo di sensibilità... anche questo sarà un ottimo insegnamento per i nostri figli: **accogliere tutti i bimbi nelle proprie differenze senza far sentire nessuno “diverso”!**



disegni che ci parlano

a cura dott. ssa Anna Maria Casadei
esperta di psicologia del disegno infantile e dello scarabocchio

Inviare lo scarabocchio o il disegno del vostro bambino (in formato JPEG - max 4 disegni) indicando il nome e l'età dell'autore e, se l'età lo permette, chiedete al vostro piccolo artista di dare un titolo al suo disegno! Li aspetto per spiegare cosa significano su: redazione@rivistagirotondo.it.



nei disegni dei bambini, la casa che significa?

La casa è uno dei temi più rappresentati dai bambini: simboleggia il rifugio, il calore familiare, il nucleo originario amato o sofferto. Può essere accogliente ma anche respingente, reale o immaginaria ed esprime un importante contenuto emotivo del bambino dove egli proietta se stesso. A **4/5 anni** il disegno della casa presenta tratti semplici, dai **5 ai 6 anni** si arricchisce di particolari e verso i **7 anni** la casa è inserita in un ambiente ricco di altri elementi: sole, alberi, strade, prati, fiori, nuvole, etc.

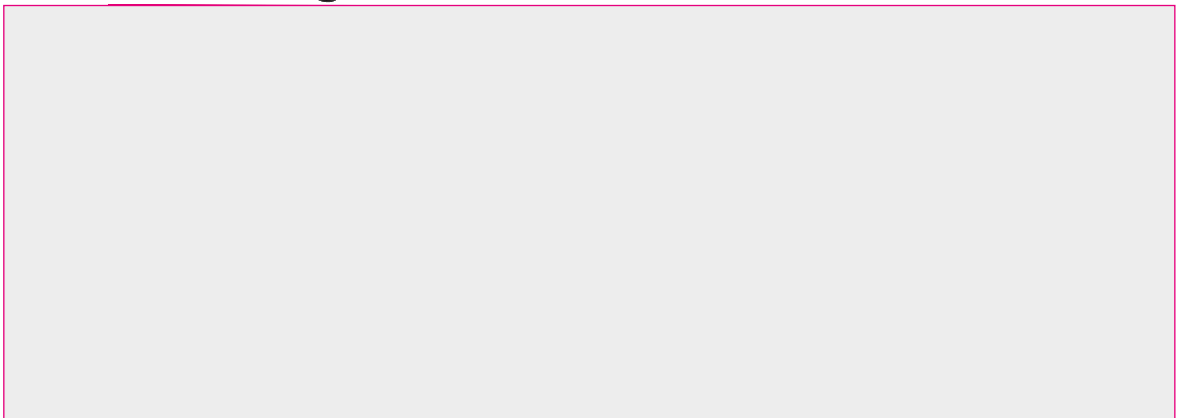


Quando la casa disegnata è grande, con finestre aperte e/o tendine colorate, un comignolo con il fumo o una strada lineare, un sole non oscurato da nuvole, alberi o altri elementi distanti dalla casa; denota un bambino aperto, spontaneo, estroverso, curioso, sicuro dei suoi rapporti affettivi. I bambini introversi, timidi, sensibili, tendono a disegnare una casa piccola, sulla base inferiore del foglio, con meno elementi, colori più tenui e tratto più leggero; ma in entrambi i casi **la casa è accogliente**.



I segni che invece possono denotare situazioni problematiche sono: finestre assenti o sbarrate/chiusure, porte assenti/sbarrate con chiavistelli; 2 porte; tetto non proporzionato al resto della casa; comignolo assente o senza fumo; strada tortuosa che s'interrompe bruscamente o che si biforca; sole coperto da nuvole; mancanza di colori; recinti e/o palizzate oppure una casa disegnata in lontananza in un paesaggio molto vasto... sono tutti segnali di una **casa respingente**.

Ha disegnato un castello? Denota grande fantasia e creatività del bambino, anche in questo caso ciò che importa osservare è il messaggio emotivo del disegno.



Può essere il “rifugio ideale”, oppure una “prigione”. Secondo Ribaud, i bambini allevati in orfanotrofio quando disegnano una casa tendono a riempire il foglio di tantissimi oggetti: **per loro la casa non è un rifugio emotivo**. I bambini adottati che hanno vissuto in istituto solitamente disegnano due case e due strade: le case inoltre, tendono a avere poche e piccole aperture verso l'esterno.

Ecco ora la mia interpretazione dei disegni arrivati in redazione:

01) Olivia, anni 4 e 8 mesi. In questo momento la piccola è attenta ai cambiamenti che avvengono in famiglia e percepisce che non può comunicare con nessuno. È triste.

02) Chicco, anni 4 e 10 mesi, afferma di aver ascoltato una favola e questo è il risultato. Si nota un sole (che suggerisce la figura paterna) al centro della scena, sorridente, ma con un colore che ricorda l'acqua. Due possibilità, Chicco era senza colore giallo oppure si è divertito, quindi è uno spirito burlone e simpatico.



bambini siete tutti invitati a disegnare un gatto !!!

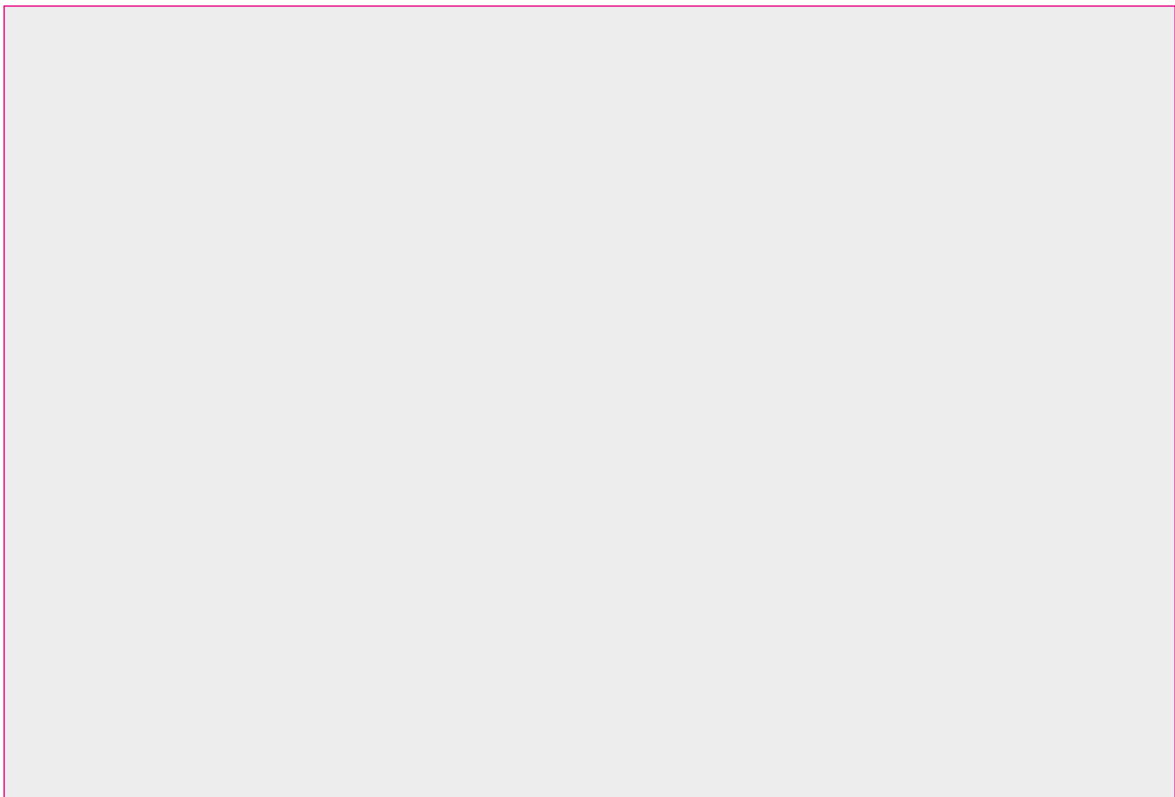
il mio gatto, quello del nonno, del mio amichetto, io amo i gatti e così lo vedo. Piccolo, ricciuto, a pelo liscio, con occhi grandi, con un occhio chiaro e uno scuro, è il gatto che fa le fusa e con la coda dritta mi indica dove andare con lui. Si chiama... e viene subito quando lo voglio vicino. lo lo vedo così, grazie alla mia fantasia!

Con i pennarelli colorati, una matita nera o colorata, con del collage **disegna il gatto**: i disegni che ci inviate saranno pubblicati nella rivista... Correte a disegnarli!

03) Maira, 6 anni e 3 mesi: è un momento di grande serenità per l'autrice. Spicca il sole allegro, arancione, indice di genitore molto coccolone. Le figure hanno sguardi felici e braccia pronte ad abbracciare.

04) Alessandra, 5 anni e mezzo: ha ben delineato i suoi affetti più veri. Nello sfondo a sinistra un cielo giallo ben definito inquadra un genitore sereno, come è il sole (padre) che si intravede timidamente. La casa è armoniosa, il comignolo ha un fumo arricciato indicatore di giovialità famigliare.

L'albero è l'io della piccola, ben saldo al terreno (fermezza) con una chioma ricciuta, suggerisce bambina che ama dialogare. L'albero di Natale è armonia nell'insieme famigliare e Bobo è la sua coperta di Linus.





cuccioli & Co.

a cura dott.ssa Roberta Sabattini
veterinario

Sempre più famiglie ormai convivono con animali domestici e questo è sicuramente un bene per la nostra società oltre che per l'umore di piccoli e grandi umani.

animali, famiglie e adozioni... gattili & co.

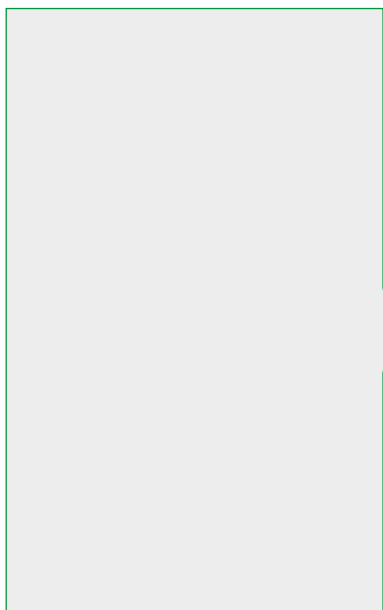


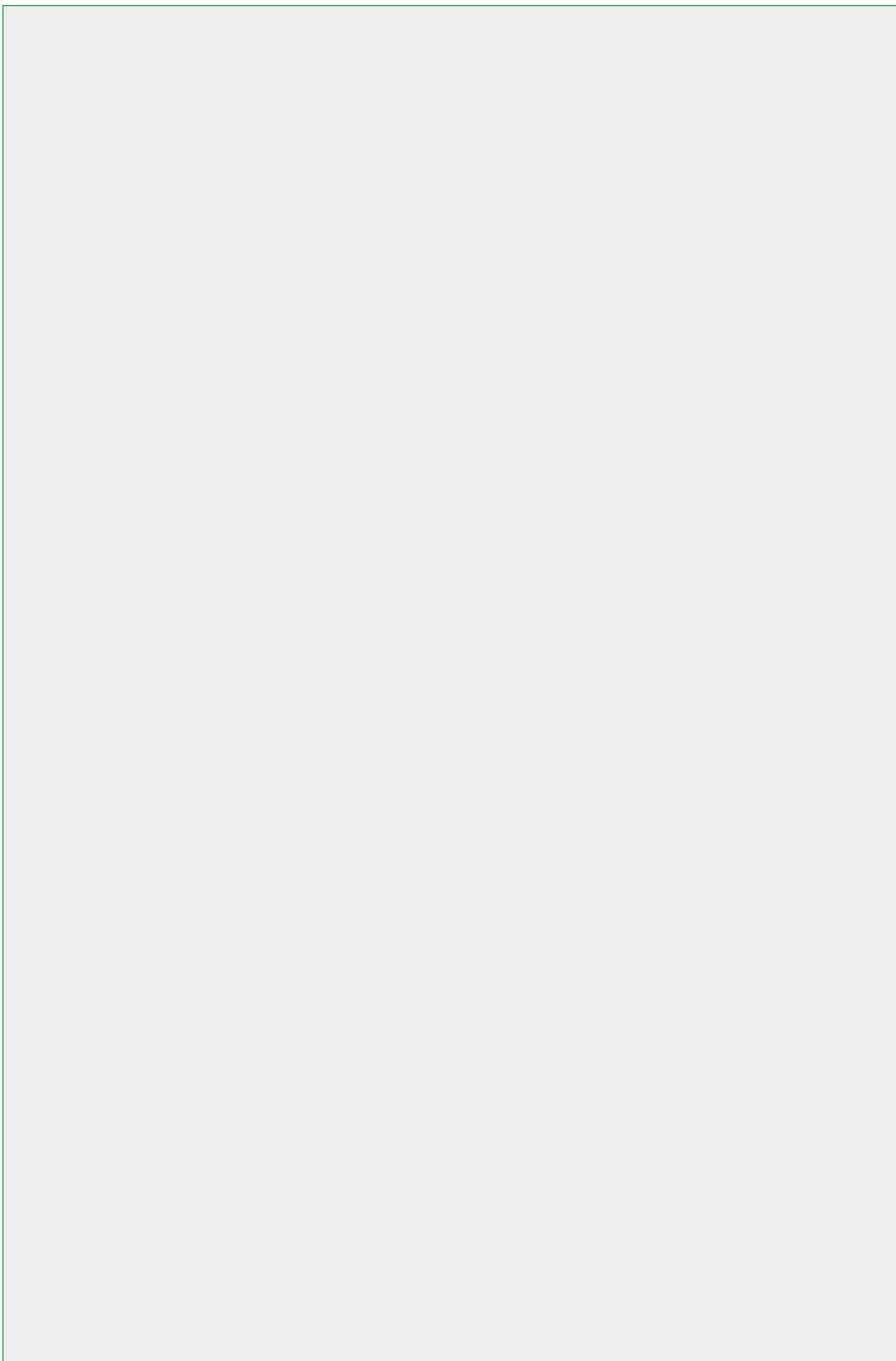
Adottare un cane o un gatto (ma anche conigli e maiali) offre la possibilità di **aiutare noi stessi e l'animale in difficoltà regalandoci una vita più ricca**. È evidente come non solo l'aspetto psicologico delle persone migliori, ma anche lo stato psico-fisico degli animali si trasformi, e in meglio! Purtroppo però non è sempre facile la convivenza. Perché una **adozione vada a buon fine** è necessaria la consapevolezza di tutto il nucleo familiare, animali già presenti inclusi. Affidarsi all'esperienza dei veterinari e dei gestori dei rifugi permette di effettuare una **scelta adeguata**, basata sul tipo di carattere e non solo sull'aspetto estetico del cane o del gatto. Non sempre vale la regola che un cucciolo o un gattino siano la scelta migliore: pensiamo ad esempio a famiglie in cui vivono animali maturi che mal sopporterebbero l'introduzione di un giovane in casa. O a famiglie costituite da persone singole e anziane che non sarebbero in grado fisicamente e psicologicamente di sostenere i fabbisogni di un cucciolo o di sopportare l'esuberanza che li contraddistingue nella giovane età.

Canili e gattili **aprono le porte diversi giorni a settimana** per permettere alle persone di recarsi all'interno degli spazi alla ricerca di un compagno per la vita. L'aiuto dei VOLONTARI presenti è fondamentale e di estrema importanza: sono gli occhi e il cuore di ogni anima presente all'interno. Essere un volontario significa non solo amare gli animali, ma dedicare una parte del proprio tempo libero al prossimo. Significa crescere, imparare e apprendere il linguaggio di un'altra specie arricchendo la nostra.

Adottare gli animali da strutture comunali consente di **avere la certezza che, dal punto di vista sanitario, gli animali siano seguiti**. Similmente a quello che avviene acquistando cani e gatti da allevamenti certificati piuttosto che da annunci vaganti su internet. Recentemente il comune di San Lazzaro ha realizzato il **Nuovo Gattile** in collaborazione con l'associazione di volontariato **la Compagnia degli animali**, per tutelare gli animali randagi, malati e feriti sul territorio. La struttura ospita i gatti durante la **degenza pre-post operatoria, accoglie i cuccioli abbandonati e i gatti rinunciati dai proprietari**.

Per chi volesse aiutare, ma non può adottare esistono le **adozioni a distanza** o "del cuore": partecipando economicamente al sostentamento di un animale con un passato difficile o con una condizione sanitaria tale da impedirne l'adozione. Frequentare i rifugi come volontari o come privati offre l'opportunità di conoscere i tanti ospiti presenti all'interno e **arricchisce il vostro cuore di un'esperienza positiva e indimenticabile sia per voi che per i vostri bambini**, davvero irrinunciabile.





> diventare genitori

filo diretto

a cura di Silvia Mederi
esperta arti grafiche, diplomata IED



Condividete con noi le vostre creazioni nella pagina facebook "L'ora del tè" ...

Pasqua & co.

La primavera è nell'aria, la Pasqua si avvicina... quale occasione migliore per creare un delizioso centrotavola da utilizzare nei giorni di festa, con i meravigliosi colori che la rinascita della natura in questo periodo ci regala?

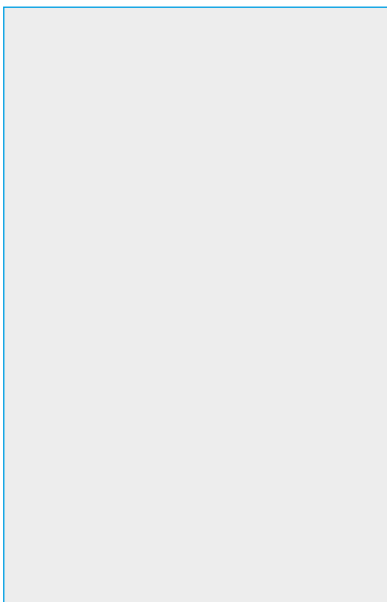
Il tutorial di questo mese è **davvero semplice**, ma di sicuro effetto, e vi consentirà di ottenere delle bellissime uova colorate con tecniche e materiali davvero alla portata di tutti. Si tratta di una tradizione tipica dei paesi dell'Europa dell'Est, ma che negli ultimi anni sta conoscendo una rapida diffusione anche in Italia.

Tutto ciò che vi occorre sono uova di gallina, smalti colorati, verdure, spezie, pennarelli ed adesivi. A seconda del metodo che sceglierete per decorare le uova, vale a dire una colorazione con ingredienti naturali o con pigmenti artificiali, opterete per un ingrediente diverso.

Nel caso della **colorazione naturale**, che vi permetterà di ottenere delle bellissime uova sode che potranno essere consumate senza alcun problema dai vostri commensali, sarà sufficiente far bollire in abbondante acqua le verdure o le spezie che avrete scelto per ottenere la tinta desiderata (ad es. la curcuma per il giallo, spinaci per il verde, rape per il viola ecc.) **per almeno 30 minuti**; successivamente, basterà bollire nel liquido colorato ottenuto le uova per un arco di tempo variabile tra i 5 ed i 30 minuti, a seconda dell'intensità delle sfumature che desiderate si fissino sul guscio.

Nel caso della **colorazione artificiale**, invece, potete diluire qualche goccia di smalti colorati per le unghie in una ciotola d'acqua ed immergervi rapidamente le uova muovendole all'interno del recipiente, per poi tirarle fuori, farle asciugare ed eventualmente terminare la decorazione applicando degli adesivi o disegnando dei motivi con dei comuni pennarelli.

Le uova ottenute con uno qualsiasi dei due metodi dovranno poi essere posizionate all'interno di un vaso di vetro trasparente insieme a fiori secchi, rametti e tutto ciò che la vostra fantasia vi suggerisce per trasformare la vostra tavola pasquale in un'autentica esplosione di vitalità e colori.



missione spesa: un gioco a sorpresa!

Se un aiuto a mamma ci sentiamo di dare, sarà un po' come mangiare... riempiamo la pancia di cose buone, allegria, amore e gustoso stupore! Bastano piccole cose, saranno sempre meravigliose!

Come aiutare la mamma a fare la spesa, può diventare un gioco a sorpresa! Ricordiamole, innanzitutto, una borsa capiente, e la lista da tenere a mente!

Detective ora siamo pronti a diventare, per ogni etichetta che andremo a spulciare!

Attenzione a zucchero e grassi come primo ingrediente, l'elenco più corto è quello vincente!

Di stagione verdura e frutta, nel carrello facciamo la scorta!

E per una merenda speciale, ecco cosa possiamo comprare:

Lo yogurt bianco è quello migliore, lo coloreremo noi con tante sfumature!

Di succosa e dolce frutta strepitosa, croccanti mandorline, e cioccolato in goccioline!

Missione compiuta, ragazzi... La mamma, l'ambiente e la salute vi ringraziano da pazzi!

Ed ora ci godiamo la nostra merenda:

1 yogurt bianco,
1 pugno di frutta secca (mandorle, noci, nocciole),
1 frutto fresco di stagione o miele o marmellata,
goloso cioccolato, una bella coppetta e tanta, tanta fantasia!

a sostegno delle famiglie e dei loro bambini
GIROTONDO

aspetta te !!!

Ti piace la rivista? Vuoi aiutarci a diffondere a molte più scuole questo progetto di sostegno alla genitorialità?

Allora contattaci al 347.308.22.05
Ti aspettiamo nella nostra grande famiglia al servizio del NO PROFIT!



