

ALLENARSI

alla

GENTILEZZA

*piccoli gesti quotidiani per
stare bene insieme*



MUBA propone un percorso di gioco che introduce bambine e bambini al tema della gentilezza attraverso una serie di esercizi che favoriscono l'allenamento a gesti quotidiani di cura, ascolto e collaborazione, lungo 4 tappe:

ACROBAZIE DI PAROLE

Cosa:

Scopriamo insieme il valore del linguaggio e il potere delle parole per coltivare empatia e rispetto reciproco.

Come:

Attraverso tecniche di ri-scrittura poetica, come - ad esempio - il caviardage e l'haiku, bambine e bambini sono invitati a giocare con le parole, per creare brevi testi ispirati alla gentilezza.

Perché:

La parola permette di nominare il pensiero, esprimere intenzioni e immaginare possibilità. Allenarsi a usare "parole gentili" significa sviluppare consapevolezza sul linguaggio, imparare a scegliere cosa dire, come dirlo e con quale cura.

TRIALON DELLA COLLABORAZIONE

Cosa:

Alleniamo l'ascolto reciproco, il lavoro di squadra e la responsabilità condivisa in gruppo.

Come:

Giochi come lo Shanghai, la "palla e il paracadute" o il domino cooperativo mostrano come ogni gesto individuale influisca sull'equilibrio del gruppo e come, solo insieme, si possano creare risultati impossibili da soli.

Perché:

Allenare la gentilezza significa imparare a muoversi insieme, osservare, coordinarsi e avere cura del contesto.



La gentilezza è una "abilità sociale ed emotiva" che si può allenare, esercitare e condividere, proprio come un muscolo.



TABLEU VIVANT A CORPO LIBERO

Cosa:

Una postazione dedicata alla sensibilità, all'espressività e all'empatia.

Come:

Prendiamo ispirazione dalle rappresentazioni della gentilezza nell'arte. Attraverso il gioco del "Tableau Vivant" le bambine e i bambini reinterpretono con il proprio corpo opere che raccontano azioni gentili.

Perché:

La gentilezza si legge nei gesti, anche nei più piccoli e quotidiani. Possono raccontare emozioni e relazioni, diventando espressione di cura e connessione.

ALTLETICA GENTILE

Cosa:

Un invito a riflettere sul valore della generosità e del dono come gesto orizzontale e reciproco.

Come:

Il dono è efficace solo se preceduto dall'allenamento all'empatia, alla lettura del contesto e alla consapevolezza dell'effetto che un gesto può avere sull'altro.

Perché:

Il dono non è un premio né un gesto verticale e significa condividere non solo oggetti, ma anche tempo, attenzione e momenti di cura.

Ogni bambina e bambino porta con sé un Taccuino della Gentilezza, dove raccogliere tracce delle attività svolte e per continuare il percorso anche fuori dal museo.



OSF - Opera San Francesco, lavora nel solco della tradizione francescana con un unico obiettivo: assicurare assistenza gratuita e primaria accoglienza a tutte le persone bisognose e favorire la loro promozione umana integrale. OSF opera radicata nel Carisma Franciscano, che chiede di impegnarsi per accogliere ogni persona come un fratello e una sorella, senza alcun giudizio e distinzione.

INFO:

- N° partecipanti: massimo 25 bambine/i
- Ingressi: 09.30 | 11.15 | 14.00
- Durata: 90 minuti
- Anno di riferimento: II, III, IV, V classe della Scuola Primaria
- Costo: gratuito
- Quando: da martedì a venerdì | Dal 26 al 29 gennaio e dal 2 al 5 febbraio 2027
- Prenotazione: [clicca qui!](#)