

# 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:

### GENTILEZZA E PAROLE

**Cosa:**

Scopriamo il potere delle parole per coltivare empatia e rispetto.

**Come:**

Con tecniche come il caviardage e l'haiku, bambine e bambini creano brevi testi, scegliendo tra le parole proposte o inventandone di nuove, imparando a scegliere con cura cosa dire e come dirlo.

**Perché:**

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

### GENTILEZZA E COLLABORAZIONE

**Cosa:**

Alleniamo l'ascolto, la coordinazione e la responsabilità condivisa in un 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, incentivare il lavoro di squadra e avere cura del contesto.

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

## GENTILEZZA E GESTI

### Cosa:

Una postazione dedicata a sensibilità, espressività ed empatia

### Come:

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

### Perché:

La gentilezza si legge nei gesti, anche nei più piccoli e quotidiani. Ispirata dal mondo dell'arte, la postazione mostra come il gesto e il corpo possano raccontare emozioni e relazioni, diventando espressioni di cura e connessione.

## GENTILEZZA E DONO

### Cosa:

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

### Come:

Il dono arriva dopo l'allenamento: 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:

Per riflettere sul valore della generosità e del condividere non solo oggetti, ma anche tempo, attenzione, cura.

Ogni bambina e bambino porta con sé un Taccuino della Gentilezza, dove raccogliere tracce delle attività svolte e 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 27 al 30 gennaio 2026
- Prenotazione: [clicca qui!](#)