



## 10.1 Ascolta il mio silenzio

### COMPETENZE CHIAVE

- Il sé e l'altro
- Il corpo e il movimento
- Immagini, suoni, colori
- I discorsi e le parole
- La conoscenza del mondo

### ARGOMENTO

Succede di non sapere cosa dire sul momento e di doverci pensare su e allora... meglio restare in silenzio.

### DOMANDE FONDAMENTALI

- Conosci il silenzio?
- Ti piace o ti spaventa?
- Quali sono i momenti in cui devi stare in silenzio?
- Ci sono dei momenti in cui vorresti dire qualcosa, ma non sai cosa?
- Come ti senti quando qualcuno con cui parli sta in silenzio?
- Quando ti capita di stare un po' in silenzio, poi ti senti un po' meglio?
- Cosa puoi sentire nel silenzio?

### FONTI

- » Il Manifesto della Comunicazione non ostile per l'infanzia: 10 cose che i genitori e gli educatori possono spiegare anche ai più piccini (<http://tiny.cc/ManifestoInfanzia>);
- » "Parole appuntite, parole piumate" di Anna Sarfatti e Nicoletta Costa;
- » Puntata "Il suono del silenzio" del programma L'Albero Azzurro  
<https://www.rainews.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-120d5f86-4926-44aa-9aca-0f10707241e7.html>
- » "Calmo e attento come una ranocchia" di Eline Snel, Red edizioni.

### MATERIALI

Fogli e matite colorate;  
strumentazione audio/video.

### SVOLGIMENTO DELL'ATTIVITÀ

#### Parte 1 (60 minuti)

L'insegnante invita bambini e bambine a sedersi in cerchio e inizia l'incontro leggendo la filastrocca sul silenzio tratta dal libro "Parole appuntite, parole piumate", allo scopo di introdurre il decimo principio del Manifesto della comunicazione non ostile per l'infanzia.

Al termine della lettura, potrebbe stare in silenzio per qualche secondo e verificare la reazione della classe.

Per rispondere alle domande che probabilmente arriveranno, potrebbe spiegare che stava facendo



## 10.1 Ascolta il mio silenzio

il gioco del silenzio.

L'insegnante invita dunque bambini e bambine a giocare insieme e chi vuole, potrà farlo chiudendo gli occhi; l'importante è assumere una posizione comoda! Spiega poi che conterà fino a 10 e al termine della conta, tutti/e dovranno stare in silenzio.

Ultimata l'attività, si rifletterà insieme: è stato difficile? Ce l'hanno fatta tutte/i a stare in silenzio fino alla fine?

L'insegnante chiederà inoltre se durante l'attività hanno sentito qualcosa di cui di solito non si accorgono: ad esempio, potrebbero aver sentito il rumore del vento, il ticchettio della pioggia, il fruscio dei rami, le voci provenienti dalle altre classi, il clacson delle auto che passavano... Si conclude l'attività dicendo che tutti abbiamo bisogno di un po' di silenzio, perché ci aiuta a rilassarci e a concentrarci.

A volte può capitare però che il silenzio spaventi un po' e quindi che si preferisca fare un po' di rumore per riempire quello spazio: accendendo ad esempio la tv, la radio, i videogiochi. L'insegnante chiede quindi a bambini e bambine se loro abbiano mai "riempito il silenzio" così, guidando la discussione che ne scaturisce.

### Parte 2 (60 minuti)

L'insegnante riprende il discorso sul silenzio, individuando con l'aiuto di bambini e bambine quali sono le situazioni in cui si deve o si vuole stare in silenzio: ad esempio, quando si ascolta qualcuno o qualcosa d'importante, quando non si vuole disturbare, quando si è arrabbiati, quando lo stupore per qualcosa di bello ci toglie il fiato.

L'insegnante può approfittare per ricordare che Internet è un mondo molto rumoroso e anche lì ogni tanto c'è bisogno di silenzio.

Soprattutto quando capita di leggere qualche sciocchezza online, non c'è bisogno per forza di rispondere: spesso la scelta migliore è proprio il silenzio.

Farà inoltre presente ai bambini e alle bambine che anche quando stiamo in silenzio comunichiamo molte cose.

Si inizia con l'attività: la classe viene suddivisa in piccoli gruppi, ciascuno dei quali drammatizzerà delle situazioni in cui si sta in silenzio, ma si riesce comunque a comunicare.

Al termine, ogni gruppo "metterà in scena" la propria rappresentazione.

Alcuni esempi di drammatizzazione sono riportati di seguito:

- quando ascoltiamo con attenzione qualcuno o qualcosa d'importante, il nostro silenzio dice: "parla, ti sto ascoltando, sono qui per te";
- quando rimaniamo senza parole davanti a qualcosa di particolarmente bello, è come se stessi dicendo che quella cosa è proprio "wow";
- quando camminiamo piano piano e non facciamo rumore per non disturbare (per esempio quando qualcuno sta riposando o sta lavorando), quello che gli altri pensano è che siamo attenti e rispettosi;
- quando qualcuno ci dà fastidio o ci prende in giro e noi non rispondiamo, col silenzio stiamo dicendo "magari si stanca di parlare da solo";
- quando ci fanno una domanda a cui non sappiamo rispondere, il nostro tacere vuol dire "ehi



## 10.1 Ascolta il mio silenzio



questa è una faccenda importante! devo pensarci bene prima di rispondere!";

- quando non hai nulla da dire durante una conversazione e il tuo silenzio significa "parlerò quando avrò le idee chiare".

### Parte terza (60 minuti)

L'insegnante continua con gli approfondimenti: la scoperta fatta insieme è che il silenzio è un linguaggio speciale, segreto, forte e denso!

Si è giunti alla fine di questo viaggio, durante il quale si è capito che il computer, il cellulare, il tablet sono davvero macchine speciali che trasportano nello speciale mondo di Internet, dove si possono fare mille cose: parlare, videochiamare, scrivere, giocare, fare foto, guardare video, ascoltare messaggi vocali.

E soprattutto, si può rimanere in contatto con gli altri.

Però (e lo dice il Manifesto della Comunicazione non ostile, a cui piace talmente tanto Internet che ha chiesto aiuto per far sì che rimanga un posto bellissimo), ci sono momenti in cui è proprio necessario spegnere telefoni, tablet e tv e stare in silenzio.

Per ricaricarsi, per rilassarsi, per riposare, per ascoltare, per concentrarsi, per tornare a parlare ancora con più gioia!

L'insegnante rivolge ai bambini parole simili a queste -eventualmente, con l'ausilio del pupazzo guida o dalla sagoma di Giulio Coniglio-:

"Siamo arrivati all'ultima missione, e dopo questa sarai davvero un amico o un'amica del Manifesto della comunicazione non ostile!"

Chiederà quindi a bambini e bambine di ripensare al programma della giornata scolastica e di

rivederlo insieme: si fanno tante bellissime cose, ma ci sono momenti in cui si sta un po' in silenzio?

E a casa? C'è qualche momento di silenzio e momenti in cui si mettono a riposo telefoni, tv, tablet e computer?

L'insegnante propone di disegnare su un foglio o dire ad alta voce a turno (avendo cura di annotare tutto) le cose belle che si possono fare restando in silenzio.

Alla fine dell'attività, come sempre l'insegnante ringrazierà per l'aiuto a diffondere il Manifesto della Comunicazione non ostile e per aver completato tutte le missioni affidate.



### SUGGERIMENTI E APPROFONDIMENTI

Il tema può essere introdotto dalla visione della puntata -o di alcuni spezzoni- del programma "L'Albero Azzurro" intitolata "Il suono del silenzio", indicata nelle fonti.

L'ultima attività proposta può inoltre essere condivisa anche con i genitori: si potrebbe suggerire di realizzare un programma delle giornate di vacanza, oppure dei giorni liberi in cui annotare le attività da fare, avendo cura di inserire qualche momento di "digital detox" per tutta la famiglia.

Per approfondire il tema del silenzio inoltre, l'insegnante può proporre piccoli esercizi di mindfulness e rilassamento, come ad esempio quelli presenti nel libro "Calmo e attento come una ranocchia" citato nelle fonti.