

# PICCOLI SEMI *di* GENTILEZZA

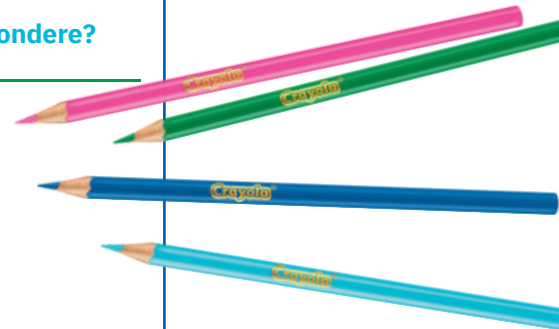
## Celebrare la gentilezza

*“Spargi semi di gentilezza ovunque tu vada.”*



**RISPONDI** alla gentilezza con altra gentilezza. Come ci si sente quando qualcuno dimostra di tenere a te? Quali semi di gentilezza possiamo vedere o sentire? Come possiamo rispondere continuando a spargere questi semi di gentilezza? Scrivi una lista dei modi in cui gli altri sono stati gentili con te e dei modi in cui tu hai risposto.

Elenca alcuni modi in cui gli altri sono stati gentili con te	In che modo potresti rispondere?
ti hanno dato un caloroso benvenuto	ricambiando il sorriso
ti hanno dato un abbraccio	dando il cinque
ti hanno preparato un pasto	dicendo “grazie, è davvero buonissimo
ti hanno aiutato in un compito	ricambiando il favore e aiutando altri nei loro compiti

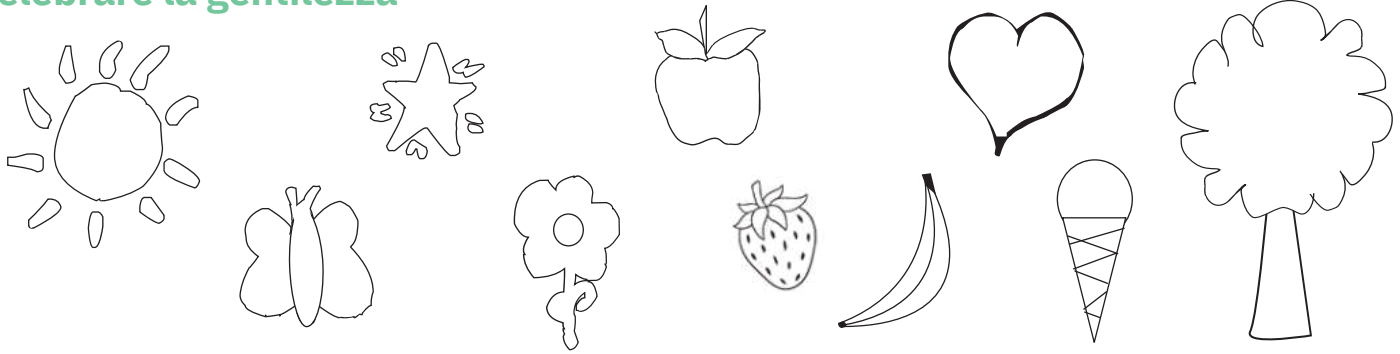


**CREA** dei piccoli biglietti di ringraziamento. Le persone fanno gesti di gentilezza in vari modi. Realizzare dei piccoli biglietti di ringraziamento da portare sempre con te è un modo speciale per spargere i semi di gentilezza che hai ricevuto dagli altri. Preparati a regalarli quando qualcuno fa un gesto gentile come aprirti la porta o aiutarti a prendere qualcosa su un ripiano troppo alto. Ritaglia dei piccoli biglietti (della misura di un biglietto da visita) da un cartoncino colorato o fogli di carta. Scrivi un *Grazie* allegro e colorato. Disegna simboli di gentilezza come fiori, uccelli, semi, cuori, raggi di sole, foglie, faccine sorridenti o mani che si stringono. Riponi un piccolo mazzo di biglietti in una busta trasparente richiudibile.



# PICCOLI SEMI *di* GENTILEZZA

Celebrare la gentilezza



DISEGNA IMMAGINI E PAROLE  
CHE ESPRIMONO APPREZZAMENTO

GRAZIE



**REGALA** un bigliettino di ringraziamento ad una persona che non se lo aspetta! Tieni i biglietti in tasca o in uno zaino in modo da averli sempre pronti ovunque tu vada. Al parco giochi, in biblioteca, al supermercato o a passeggio in giro per la città, quando vedi qualcuno fare un gesto gentile, sorprendi quella persona con un biglietto che dimostri che hai visto sbocciare i semi della gentilezza.



**ANALIZZA** il modo in cui sentimenti come gentilezza e gioia o paura e frustrazione possono essere contagiosi. Che effetto hanno i nostri sentimenti sugli altri? In che modi le persone comunicano i propri sentimenti? In che modo regalare un biglietto di ringraziamento può aiutare gli altri a capire che le loro azioni hanno un impatto sugli altri? Oltre ai biglietti, come possiamo far sapere agli altri che la loro gentilezza non passa inosservata e che il modo in cui trattiamo le persone ha un impatto sugli altri?