



# Tutto il tempo necessario

La Giornata Mondiale della Lentezza è nata dall'idea di un ex manager italiano, Bruno Contigiani. Nel corso degli ultimi 18 anni, questa ricorrenza ha conquistato New York, Londra, Parigi, Tokio, Shangai. Come mai?

Probabilmente perché viviamo il tempo dell'urgenza, quindi la lentezza è sempre più una necessità sociale.

Per quanto riguarda la scuola, basti ricordare le numerose incombenze di tutti i giorni, la fatica di portare a termine la programmazione, i progetti che abbiamo avviato, o semplicemente la correzione dei compiti...

Le bambine e i bambini, da parte loro, sono immersi in un flusso continuo di stimoli fuorvianti e spesso ansiogeni: la pressione degli impegni extrascolastici, per esempio, che inevitabilmente si sommano a quelli scolastici, per non parlare dell'esposizione sempre più precoce ai device, che riducono gli spazi di riflessione, generando spesso giornate più frenetiche di quelle degli adulti.

La **Giornata Mondiale della Lentezza**, che si celebra l'8 maggio, ci invita a riflettere su tutto questo e a scegliere conseguentemente. L'unica alternativa possibile a una vita troppo veloce è, banalmente, rallentare. Non "perdere tempo", quindi, ma recuperarne in qualità e farne un uso più consapevole e umano. Per questo serve un percorso educativo.

## EDUCARE ALLALENTEZZA: UNA SFIDA NECESSARIA

Ovviamente, educare alla lentezza non significa ignorare le scadenze o isolarsi dal mondo circostante.

Come per ogni grande sfida, serve definire il campo del possibile e, nel nostro caso, si tratta di salvaguardare principalmente le relazioni autentiche. In ambito prettamente scolastico, specie in relazione al curricolo di educazione civica, ma in modo trasversale a tutte le discipline, dovremmo puntare a favorire l'ascolto, l'osservazione, la riflessione. Si tratta, cioè, di promuovere atti che vanno in controtendenza alla richiesta sociale della velocità, della superficialità e dell'immediatezza.

## IL RUOLO DELL'INSEGNANTE: TESTIMONE E GUIDA

Per educare alla lentezza, l'insegnante è chiamato a essere modello di presenza. Non è sempre facile, presi come siamo dalle mille richieste quotidiane. Ma possiamo scegliere, almeno in certi momenti, di rallentare insieme ai bambini, di sospendere il "dover fare" e lasciare spazio al "poter essere".

Possiamo insegnare a respirare prima di rispondere, a guardare negli occhi prima di parlare, a gustare una lettura invece di divorarla. Possiamo anche dire, con semplicità: "Adesso ci prendiamo il tempo per...". Con lentezza. Rispettando il ritmo di ciascuno.

## QUATTRO ATTIVITÀ PER CELEBRARE LALENTEZZA IN CLASSE

Conseguentemente a quanto espresso fin qui, presentiamo alcune proposte semplici ma efficaci da sperimentare con i bambini, in occasione della Giornata Mondiale della Lentezza (o in qualsiasi momento dell'anno in cui si senta il bisogno di... respirare).

### 1. Il minuto che rallenta

Ogni mattina, prima di iniziare le lezioni, dedicate **un minuto al silenzio**. I bambini chiudono gli occhi, respirano lentamente e si concentrano su un pensiero bello, una sensazione o un'immagine tranquilla. Poi, condividono — con chi vogliono, con tutta la classe o con singoli compagni — come si sentono. Obiettivo: creare condivisione e ascolto empatico.

### 2. Disegno senza tempo

Distribuite fogli bianchi e invitate i bambini a disegnare "la lentezza", come la immaginano. Non ci sono limiti di tempo né indicazioni tecniche. Solo una richiesta: "Prendetevi tutto il tempo che vi serve". Alla fine, ogni bambino può raccontare il proprio disegno. Obiettivo: sviluppare consapevolezza e creatività.

### 3. Camminata a passo di lumaca

Uscite in cortile o in giardino e proponete una "camminata lenta". L'obiettivo non è arrivare da qualche parte, ma sentire il corpo mentre si muove piano, osservare ciò che ci circonda, scoprire dettagli che normalmente sfuggono. Al termine, si può scrivere o disegnare ciò che si è notato. Obiettivo: sviluppare consapevolezza e affinare l'osservazione.

### 4. La storia da assaporare

Scegliete un racconto breve e leggetelo lentamente, con pause, sussurri, sospensioni. Chiedete ai bambini di ascoltarlo come si ascolta una canzone o il suono della pioggia. Poi, invece di fare domande "di comprensione", chiedete: "Quale parola ti è rimasta in testa?", "Quale immagine hai visto nella tua mente?".

Obiettivo: favorire l'ascolto e l'immaginazione.

## CONCLUSIONE

Oltre a essere un gesto controcorrente, educare alla lentezza è un atto di cura: per i bambini, per noi insegnanti, per il tempo che condividiamo ogni giorno in aula. Prendersi il tempo non è un lusso, è una scelta educativa. E la Giornata Mondiale della Lentezza può diventare l'occasione giusta per riscoprire il valore delle piccole cose fatte con attenzione.



Nell'ultimo libro di testo che abbiamo curato, **Le storie di Gea**, per Fabbri-Erickson, sono presenti molte proposte volte a sviluppare tutti questi obiettivi: pagine dedicate alle competenze dell'ascolto, pagine per la riflessione su quanto si è letto, attività di scrittura che partono proprio da ciò che ci circonda, da osservare con insoliti sguardi, dedicando tempo al viaggio che la protagonista del sussidiario, Gea, fa insieme alle classi. Un viaggio che non punta principalmente alla meta, ma che si realizza nel percorso. Una camminata lenta tra i diversi mondi che compongono la complessità del reale e dell'immaginario in cui viviamo. Una complessità che si potrà cogliere solo se ci si prende tutto il tempo necessario, respirando a pieni polmoni.

Buona festa della lentezza!