

La *Peace Run* entra a scuola

La *Peace Run*, fondata nel 1987, è un evento in cui lo sport si fa promotore di una cultura di fratellanza e unità: è una corsa podistica che si svolge in 140 nazioni, per diffondere un messaggio di pace e armonia, secondo il motto del proprio fondatore Sri Chinmoy: “Pace non significa assenza di guerra, pace significa presenza di armonia, amore, soddisfazione e unità. Pace significa un flusso di amore nella famiglia umana”¹.

La *Peace Run* è un evento annuale internazionale², nel quale staffette di podisti abbracciano sei continenti per poi convergere a New York, dove si tiene la cerimonia conclusiva nei pressi della sede delle Nazioni Unite.

Ogni team porta una fiaccola simbolo di unità e fratellanza che viene passata di mano in mano affinché ognuno possa sentirsi parte di una “famiglia mondiale” che si estende oltre i confini geografici, culturali e sociali.

Dalla nascita del progetto, sino ai giorni nostri, sono numerose le personalità e le istituzioni internazionali che hanno incoraggiato e appoggiato l’iniziativa: la Commissione Europea, grazie al sostegno offerto a partire dal Presidente Jacques Delors sino a quello attuale Herman Van Rompuy; la FAO, che ha partecipato all’edizione 2008 e l’UNESCO che ha recentemente sostenuto la *Peace Run* con un video messaggio del Presidente della Conferenza Generale Dr. Davidson L. Hepburn.

In ogni edizione la *Peace Run* visita un numero considerevole di scuole per coinvolgere il corpo docente e gli studenti a promuovere una cultura di pace iniziando dal vissuto quotidiano: gli studenti hanno la possibilità di incontrare i corridori, scambiarsi la fiaccola ed esprimere in diversi modi la loro aspirazione e i loro sogni per un mondo di pace.

Quest’anno in occasione dell’arrivo della staffetta in Italia il giorno 21 settembre (giornata mondiale della pace ONU) Vi presentiamo un progetto di unità didattica di educazione alla pace in conformità alle tematiche indicate nel Decreto del 22 Agosto 2007 *Regolamento recante norme in materia di adeguamento dell’obbligo di istruzione* emanate, queste ultime, in ottemperanza alla

¹ Sri Chinmoy, *Inner and Outer Peace*, Peace Publishing, Montreal, 1984, p. 78

² Al fine di mantenere intatta la purezza dei principi ispiratori ed evitare ogni possibile condizionamento, la manifestazione non ha sponsor né vengono pubblicizzati marchi o attività con scopo di lucro, non vengono raccolti fondi per iniziative particolari né promosse cause sociali o politiche.

Raccomandazione del Parlamento Europeo e del Consiglio del 18 Dicembre 2006 sulle competenze chiave per l'apprendimento permanente.

Il progetto si ispira alla valorizzazione delle competenze chiave di cittadinanza da conseguire al termine dell'istruzione obbligatoria, indispensabili per “favorire il pieno sviluppo della persona nella costruzione del sé, di corrette e significative relazioni con gli altri e di una positiva interazione con la realtà naturale e sociale”³

In particolare, acquisire competenze comunicative, collaborative e capacità di agire in modo autonomo e responsabile e conseguire un'attitudine problem solving, costituiscono aspetti indispensabili per creare una cultura di armonia e di pace poiché considerano l'uomo nella sua duplicità: sia il suo lato individuale, interiore e sia il suo lato sociale, esteriore. Solo l'armonizzazione di queste due dimensioni rende possibile la creazione di comunità pacifiche sia a livello locale che globale.

Inoltre, la proposta didattica individua gli obiettivi e i traguardi da raggiungere in conformità alle *Indicazioni* del Ministro Profumo, ponendo particolare attenzione ai principi di cittadinanza attiva stabiliti dalla normativa stessa⁴.

Il progetto redatto è una riflessione sui principi pedagogici di illuminanti pionieri del secolo passato quali Maria Montessori (la prima studiosa a livello mondiale ad affermarne la necessità e a delineare i punti principali di scuola liberante e responsabilizzante per i bambini) e, qualche decennio più tardi, Aldo Capitini, don Lorenzo Milani, Danilo Dolci, padre Ernesto Balducci⁵ e Daniele Novara.

³ Le competenze chiave di cittadinanza indicate nel D.M. n. 139 del 22 agosto 2007 sono: imparare ad imparare, progettare, comunicare, collaborare e partecipare, agire in modo autonomo e responsabile, risolvere problemi, individuare collegamenti e relazioni, acquisire ed interpretare l'informazione: <http://www.pubblica.istruzione.it/news/2007/allegati/obbligo_istruzione07.pdf>.

⁴ Nelle *Indicazioni* del Ministro Profumo si richiede che al termine della scuola primaria l'alunno sappia “comprendere avvenimenti, fatti e fenomeni della società e civiltà che hanno caratterizzato la storia dell'umanità e (...) comprendere gli aspetti fondamentali del passato dell'Italia dal paleolitico alla fine dell'impero romano d'Occidente, con possibilità di apertura e di confronto con la contemporaneità. MPI, *Indicazioni*, C. M. n. 31 del 18 Aprile 2013, op. cit., p. 43.

⁵ Padre Balducci definisce un “rinnovamento antropologico dell'uomo”¹⁸ quale passaggio da una cultura dell'aggressività, ad una cultura di “cittadinanza planetaria”, in cui il rapporto con l'altro assume una posizione centrale; E Balducci., *L'uomo Planetario*, Giunti Editore, Firenze, 2005.

Negli anni Ottanta, *l'educazione alla pace* è stata identificata sempre più come assenza di qualsiasi forma di violenza⁶ e questo nuovo orientamento ha influenzato anche il mondo della scuola: risale a quegli anni il movimento degli insegnanti non violenti che riconoscono all'istituzione scolastica l'importante compito di insegnare il rispetto per le differenze, a tollerare i diversi, a valorizzarsi reciprocamente, a creare empatia, a gestire e risolvere in maniera nonviolenta i conflitti.

Parallelamente, si è sviluppato anche un approccio all'educazione alla pace prevalentemente nozionistico che punta soprattutto all'acquisizione di informazioni su temi chiave come il disarmo, il sottosviluppo ecc., sviluppando quello che alcuni autori definiscono *l'ambito delle "educazioni alla pace"*⁷ cioè una grande varietà di proposte di educazione alla mondialità, educazione alla legalità, ai diritti umani ecc.

Oggi, sebbene questo modello sia ancora in uso, si sta sempre più diffondendo nella scuola l'idea che *l'educazione alla pace* debba essere intesa in un'accezione di cambiamento che prima di tutto deve partire dall'individuo e, conseguentemente, dalle modalità di approcciarsi al prossimo. Esso riassume in sé non solo la capacità di riconoscere e gestire la propria affettività e di relazionarsi positivamente con gli altri, bensì anche la predisposizione alla creatività per l'elaborazione di idee proprie a sostegno della diversità e nello sviluppo della capacità di gestione dei conflitti.

L'educazione alla pace non è un costrutto ideato dalla buona volontà di qualche filantropo, ma trova il suo riconoscimento in fonti internazionali⁸ e nazionali⁹ che suggeriscono la necessità e l'urgenza

⁶ Interessante è la definizione di pace di Mario Borrelli dell'Italian Peace Research Institute (IPRI). "Per pace si intende l'assenza di violenza di qualsiasi società, sia all'interno che all'esterno di essa, in forma diretta o indiretta. Inoltre si intende il risultato nonviolento dell'eguaglianza dei diritti per mezzo dei quali ogni membro di quella data società partecipa in maniera egualitaria, attraverso mezzi nonviolenti, al potere decisionale che regola la società stessa e alla distribuzione delle risorse che la sostengono". M. Borrelli, *La pace è donna*, Edizione Gruppo Abele, Torino 1989, p. 15.

⁷ A. Baukloh, A. Panerai, *A scuola di non violenza*, Vallecchi, Firenze, 2010, p. 21.

⁸ Risoluzione adottata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite (n. 53/243 del 1999), consiste nell'interiorizzare "l'insieme di valori, attitudini, comportamenti rivolti al riconoscimento del valore della vita, al rispetto dei principi generali di giustizia, libertà e democrazia". La Dichiarazione di Ginevra sui diritti del fanciullo, ratificata dalla Società delle Nazioni (organismo antesignano dell'Onu, istituito nel 1919 dal Presidente Wilson Woodrow) recita: "poiché le guerre hanno origine nello spirito degli uomini, è nella mente umana che devono essere costruite le difese della pace". Venne approvata nel 1959 dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite, attraverso la proclamazione della Dichiarazione dei diritti del bambino, < www.unicef.it>, (ultima cons.: 14/04/2016).

⁹ Oltre a quanto previsto dalla Costituzione, il 4 Ottobre 2007 il Ministero ha dimostrato anche una sensibilizzazione per la tematica del conflitto sociale emanando le "Linee guida per l'educazione alla pace e ai diritti umani" ed, in particolare, nel paragrafo intitolato "Pace come gestione costruttiva e nonviolenta dei conflitti", afferma che "il conflitto, se incanalato nelle corrette forme di rappresentanza e di esercizio democratico delle proprie libertà, è un fenomeno fisiologico nella vita degli

di un intervento formativo in tal senso dinanzi ad una società sempre più complessa perché multiculturale, multi-etnica e multi-religiosa: le città sono sempre più vissute da individui appartenenti a culture che non si ispirano a valori comuni e che non godono dello stesso prestigio. Si creano, pertanto, nuove forme di gerarchizzazione e nuove marginalizzazioni, etichettamenti e ghetizzazioni che spesso sfociano nella violenza di nuovi razzismi, frutto di paure miste a sentimenti di odio e di ignoranza.

La pace è un diritto di tutti, ma necessita del contributo di ogni singolo individuo. La scuola dovrebbe aiutare i giovani ad appropriarsi di tale diritto favorendo la convinzione che non saranno mai sufficienti, anche se necessarie, le grandi trattative tra potenti, ma c'è bisogno che ogni individuo sia protagonista positivo e propositivo per la collettività. Come afferma il filosofo Sri Chinmoy “tu ed io creiamo il mondo con le vibrazioni che offriamo ad esso. Se possiamo invocare la pace e poi offrirla a qualcun altro, vedremo che la pace si espande da una a due persone e gradualmente al mondo intero. La pace scenderà sul mondo dalla perfezione dei singoli individui. Se tu hai pace, io ho pace, lui ha pace e lei ha pace, allora automaticamente sorgerà la pace universale”¹⁰.

Il progetto didattico qui accluso, si è avvalso anche della speciale collaborazione di Andrew Kutt¹¹ direttore della scuola *Oneness Family School* di Washington, amico e sostenitore di *Peace Run*. Nel curriculum scolastico trovano applicazione l'apprendimento delle competenze sociali, della comunicazione nonviolenta, delle strategie di problem solving, dell'apprendimento cooperativo e viene dedicata attenzione all'insegnamento delle tecniche di negoziazione dei conflitti e al benessere psicofisico dell'alunno attraverso attività sportive varie tra cui anche quelle definite *mind-body fitness*. Queste ultime sono attività fisiche che hanno come obiettivo quello di armonizzare il corpo e la mente

individui e delle società: in caso contrario, può degenerare facilmente nella violenza distruttiva”. Inoltre, vi si legge che “l'insegnante è il principale protagonista della diffusione di una cultura di pace a scuola. È compito degli insegnanti gestire le classi in modo da promuovere la comprensione, il rispetto reciproco delle differenze, la tolleranza, l'eguaglianza di genere, l'amicizia e la solidarietà” <http://archivio.pubblica.istruzione.it/normativa/2007/allegati/all_prot4751.pdf>.

L'educazione alla cittadinanza attiva viene promossa attraverso esperienze significative che consentano di apprendere il concreto prendersi cura di se stesso, degli altri e dall'ambiente, favorendo forme di cooperazione e solidarietà. (...). Obiettivi irrinunciabili dell'educazione alla cittadinanza sono la costruzione del senso di legalità e lo sviluppo di un'etica della responsabilità che si realizza nel dovere di scegliere e agire in modo consapevole e che implicano l'impegno ad elaborare idee e a promuovere azioni finalizzate al miglioramento continuo del proprio contesto di vita: MPI, *Indicazioni*, C. M. n. 31 del 18 Aprile 2013, op. cit., p. 25.

¹⁰ Sri Chinmoy, *The Wings of Joy*, Agni Press, New York, 1996, p.27.

¹¹ <<http://www.onenessfamily.org>>, (ultima cons.: 18/07/2016).

attraverso attività di hatha yoga, tai-chi e i cinque esercizi tibetani¹². Inoltre, Oneness-Family School valorizza l'apprendimento attraverso momenti settimanali di riflessione introspettiva che aiutano l'alunno a riconoscere e gestire le proprie emozioni, a controllare lo stress, ad essere maggiormente concentrato nelle attività quotidiane, migliorando i processi di elaborazione delle informazioni¹³. Ciò è reso sempre più necessario, poiché la velocità del contesto tecnologico in cui ciascuno bambino è fagocitato sta facendo loro disimparare il pensiero critico e riflessivo indispensabile per creare cittadini liberi, o come sostiene Morin, individui con “una testa ben fatta” anziché con “una testa ben piena”.

¹² Hatha yoga è un sentiero dello yoga che utilizza esercizi posturali e di respirazione per armonizzare la mente, il corpo e lo spirito: <<http://www.yogabasics.com>>, (ultima cons.: 18/07/2013); Tai Chi deriva dalla tradizione cinese e consiste in sequenze di movimenti molto lenti che, secondo la tradizione, aiutano la circolazione del “chi” cioè dell'energia o forza vitale del corpo. Secondo tale filosofia questi esercizi non solo migliorano il benessere fisico ma anche la concentrazione: <http://www.chebucto.ns.ca/Philosophy/Taichi/Images/push.jpg>, (ultima cons.: 18/07/2013); I cinque tibetani sono una sequenza di cinque esercizi praticati dai monaci buddisti tibetani: P. Kelder, *I cinque tibetani*, Mediterranee, Roma, 2009.

¹³ Negli Stati Uniti si stanno sempre più affermando programmi rivolti alle scuole ma anche ad adulti che, ispirandosi ai principi dello yoga, cercano di far acquisire agli apprendenti maggior consapevolezza dei propri pensieri (a titolo esemplificativo: Mind Up Program di Goldie Hawn, Mindful Schools Program e Inner Resilience Program sviluppati da Linda Lantieri). Queste tecniche chiamate *Mindfulness* si basano su momenti di silenzio esteriore e dei propri pensieri attraverso esercizi di visualizzazione e/o di respirazione. Diverse ricerche scientifiche hanno dimostrato come questa pratica aiuti a sviluppare maggiore pazienza, ad osservare gli eventi sotto diversi punti di vista, a gestire lo stress, a migliorare la relazione con gli altri, a sviluppare la resilienza e migliora la concentrazione: <<http://www.mindfulschools.org>>; <http://www.salon.com/2011/12/28/why_kids_need_solitude>; <<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2011/02/14/AR2011021405973.html>>; <<http://www.sciencedirect.com/science/Journal/09254927>>. (ultima cons.: 20/07/2016).

PROGETTAZIONE

Fase I

Il progetto didattico si apre con una particolare attenzione all'apprendimento riflessivo: si cerca di spiegare e far sperimentare agli alunni il valore del silenzio inteso sia come assenza di rumori esterni, ma soprattutto, come capacità di tranquillizzare la propria mente dal turbinio quotidiano dei pensieri. In questa fase, oltre a fornire loro una lettura che li introduce al significato e al valore creativo del silenzio (Allegato 1), possono essere eseguiti in classe degli esercizi guidati di concentrazione sul respiro e sulla consapevolezza dei propri pensieri, per migliorare la loro capacità di focalizzazione e prendere coscienza di una realtà interiore forte dentro se stessi e, conseguentemente, ad instaurare relazioni più positive e propositive con gli altri¹⁴. Alternando esercizi di rilassamento a esercizi di movimento, il bambino apprezza la bellezza della lentezza e della pausa e impara a riconoscere le proprie emozioni, quelle dei compagni e, col tempo, anche delle persone che gravitano intorno alla sua quotidianità¹⁵.

¹⁴ Nello yoga la respirazione assume generalmente un posto di primo piano per recuperare la salute emotiva, poiché il controllo del respiro è il mezzo più immediato per tranquillizzare i pensieri e le ansie. Anche nella psicoterapia tale concetto trova ampia applicazione poiché, come afferma il noto psicoterapeuta Lowen “respirare profondamente è sentire profondamente”: D., Paramita, *Lo yoga dei bambini*, La Meridiana Partenze, Molfetta (BA), 2005, p. 39

¹⁵ Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli studi nelle neuroscienze che testimoniano gli effetti positivi che la meditazione svolge sullo stato psicofisico di colui che la esercita. In tale ambito è stato dimostrato che l'attività della corteccia prefrontale destra è stimolata dalle emozioni negative come rabbia, paura, rancore, mentre quella prefrontale sinistra è attivata da emozioni positive. Richard Davidson, dell'Università di Wisconsin-Madison ha dimostrato che il rapporto tra queste due attività prefrontali rivela lo stato d'animo prevalente della persona nell'affrontare la quotidianità e che la meditazione può modificare tale struttura neuronale del cervello e, conseguentemente, lo stato d'animo della persona. Tra le ultime, è stato dimostrato come lo yoga, attraverso la pratica della meditazione, migliora il nostro stato emozionale, influenzando notevolmente sulla salute fisica. Questo si spiega dal momento che tutte le cellule del nostro corpo sono in ogni momento regolate dal sistema nervoso il quale determina, direttamente o indirettamente, tutte le funzioni, dagli scambi elettrochimici delle sinapsi tra neuroni, alle decisioni della quotidianità: se un individuo coltiva pensieri positivi, elevati, le cellule neuronali ricevono questi stimoli positivi e inviano cellule messaggere in tutto il corpo, aumentano il numero e la qualità delle loro prestazioni. Anche le “cellule soldato”, quelle che individuano gli elementi nocivi presenti nel corpo ed intervengono per combatterli, si rafforzano se sostenute da una mentalità positiva generata da una consapevolezza profonda *NeurologyNow* August/September 2012, pag. 30, <<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/65/4/564.short>>, (ultima cons.: 13/07/2013); H. G. Koenig, H. J. Cohen, *The link between religion and health: Psychoneuroimmunology and the Faith Factor*, Oxford University Press, 2002; V. Albisetti, *Il viaggio della vita*, Paoline, Roma, 1999; R. Morelli, *Autostima, regole pratiche*, Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, Milano, 1997; C. Simonton, S. Simonton, *Star bene nuovamente*, Riza di Medicina Psicosomatica, Milano, 2004. M. Toro, *Crescere con la Mindfulness*, FrancoAngeli 2016.

Fase II

Gli incontri successivi si focalizzano sul tema dell'emozioni poiché riconoscere e saper gestire le proprie e altrui emozioni è fondamentale per comprendere se stessi e accettare gli altri. A tal riguardo si consiglia la lettura di alcuni testi (Allegato 2) e la proiezione del film della Disney “Inside – out”.

L'uso della drammatizzazione è importante non solo per far esplorare le principali emozioni e i loro opposti ma, soprattutto, per far comprendere loro che, pur essendo queste connaturate nell'uomo, è necessario saperle riconoscere ed accettare non passivamente ma con l'intento di trasformarle in un'occasione di crescita (Allegato 3).

Fase III

È importante condurre il bambino a riflettere sul fatto che ogni individuo è responsabile delle proprie emozioni. L'emozione, tanto più se negativa, non dipende dalle circostanze esteriori, ma dal modo in cui il singolo individuo osserva la realtà. Conseguentemente, si possono individuare delle attività (per esempio, il disegno, la scrittura, l'uso di uno strumento musicale, il canto, l'attività fisica) per contrastare le emozioni negative. Inoltre, è sorta la consapevolezza di quanto sia importante esternare i propri sentimenti in modo pacato e onesto per evitare che questi possano portare ulteriore ansietà e stress. A tal fine, all'interno dell'aula è stato adibito un angolo speciale in cui gli alunni, seduti attorno al “tavolo dell'armonia”, possono esprimere vicendevolmente le proprie emozioni attraverso l'uso del messaggio-io di Thomas Gordon e i principi della comunicazione nonviolenta di Marshall Rosenberg.

FASE IV

Per migliorare le relazioni con gli altri, è importante coltivare e condividere con il prossimo le virtù quali l'onestà, il coraggio, il perdono, la gratitudine, la determinazione e la gentilezza. Per ogni qualità si può cercare, anche attraverso attività di brain storming e di discussione collettiva, di delinearne le peculiarità, dopo la lettura di alcune massime pronunciate da alcuni celebri filosofi e artisti (Allegato 4). Gli alunni possono redigere un cartellone sulle virtù delle classe.

FASE V

La lettura di un brano che riassume la vita di Gandhi (Allegato 5) sollecita il tema della complessità culturale, religiosa del mondo e di come ancora gli esseri umani temano la diversità a tal punto da combatterla con le armi. La diversità è l'origine del conflitto, ma questo se gestito senza l'uso della forza e della prevaricazione, è un'opportunità di crescita come ci ha insegnato la vita di Gandhi. A tal riguardo si illustra sia graficamente che attraverso attività di simulazione, i 10 livelli per gestire pacificamente un conflitto.

Nel primo gradino è scritto “stop” per ricordare a colui che si trova in una situazione conflittuale di allontanarsi fisicamente e mentalmente dalla situazione che è venuta a crearsi e chiedere l'intervento dell'insegnante o del mediatore qualora non sia in grado di redimere la contesa pacificamente.

Nel secondo gradino è scritto “sei pronto?” per rammentare alle parti che prima di cercare di gestire un conflitto devono essere in grado di controllare le proprie emozioni ed essere entrambe disposti ad ascoltare le ragioni dell'altro.

Il terzo gradino è rappresentato dalla frase “esprimi i tuoi sentimenti”. In questa fase i soggetti coinvolti nel conflitto esprimono attraverso l'uso del “messaggio-io” le proprie emozioni in modo chiaro e dettagliato. Devono anche saper ascoltare attivamente le considerazioni dell'altro per comprenderne i sentimenti e i bisogni.

Nel quarto gradino, “identificare il problema” si ricorda che è importante descrivere in modo obiettivo e senza coinvolgimento emozionale la situazione che ha fatto sorgere il conflitto.

Nel livello successivo, “suggerire una soluzione” le parti dopo aver preso consapevolezza delle reciproche necessità, propongono almeno tre possibili soluzioni che sappiano coniugare, se non in tutto ma, almeno in parte, le diverse prospettive.

Nel sesto gradino, “scegliere una soluzione” gli alunni in conflitto, dopo aver riflettuto su ogni singola proposta, raggiungono un compromesso scritto, adottando la soluzione più proficua per entrambe.

Nel livello successivo è rappresentata l'espressione “esprimere riconoscimento”: le parti manifestano il loro reciproco ringraziamento per aver contribuito alla gestione pacifica del conflitto.

Nell'ottava fase, “esercitare la soluzione” gli alunni cercano di rivivere la situazione che ha causato il conflitto applicando le buone pratiche individuate nell'accordo.

Nel nono livello, “realizzare insieme un progetto” le parti realizzano ed attuano un'attività o un gioco in cui possono stare insieme per ricostruire vicendevolmente la fiducia ed apprezzare le reciproche buone qualità.

Nell'ultimo gradino denominato “incontro e riflessioni” l'insegnante progetta degli incontri ad hoc con le parti coinvolte precedentemente nel conflitto per promuovere momenti di riflessione e di valutazione sull'accordo raggiunto e sulle implicazioni che questo ha generato nel loro rapporto di amicizia.

FASE VI

Infine, il progetto di *educazione alla pace* propone una riflessione sulla partecipazione attiva di ogni singolo individuo al miglioramento continuo delle proprie e altrui condizioni di vita. Dopo aver introdotto una breve lettura esplicativa (Allegato 6) e storica (Allegato 7) delle varie forme di governo, si cerca di far sperimentare agli alunni i principi di cittadinanza attiva stabiliti dal legislatore nelle *Indicazioni* del Ministro Profumo simulando un esercizio di democrazia: la classe è invitata a discutere su delle tematiche (illustrate preventivamente alla lavagna) ed aiutata, attraverso la didattica della discussione collettiva, a pervenire e ad osservare ad unanimità le scelte raggiunte attraverso il voto favorevole della maggioranza semplice della classe. Successivamente si sperimenta il significato di maggioranza assoluta per far comprendere le differenze che esistono nel nostro ordinamento legislativo¹⁶.

¹⁶ Attraverso la lettura della storia delle forme di governo in Europa, con particolare attenzione alla nostra Nazione, si è voluto, anche in ottemperanza ai “*Traguardi per lo sviluppo delle competenze al termine della scuola primaria*” trasmettere la consapevolezza che democrazia non è ovvia, ma è il frutto di un processo evolutivo di conoscenza e coscienza dell'uomo iniziato molti secoli fa. Inoltre, gli studenti, simulando delle attività di esercizio di democrazia, hanno saputo dare applicazione ai principi costituzionali che disciplinano i meccanismi di votazione che contraddistinguono il nostro ordinamento legislativo. MPI, *Indicazioni*, C. M. n. 31 del 18 Aprile 2013,

Riferimenti Bibliografici

- Balducci E., *L'Altro. Un orizzonte profetico*, Edizioni Cultura della Pace e Fondazione Ernesto Balducci, San Domenico di Fiesole, 1996.
- Balducci E., *L'uomo Planetario*, Giunti Editore, Firenze, 2005.
- Balducci E., *Un destino unico per l'umanità*, in *Cultura per la Pace*, Edizioni Artecultura, Milano, 1996.
- Bandura A., *Autoefficacia*, Erickson, Trento, 2000.
- Barone L., *Emozioni e sviluppo. Percorsi tipici e atipici*, Carocci, Roma, 2007.
- Baukloh A., Panerai A., *A scuola di non violenza*, Vallecchi, Firenze, 2010.
- Bauman Z., *La società individualizzata*, Il Mulino, Bologna, 2002.
- Bauman Z., *Vita liquida*, Laterza, Roma, 2005.
- Bellingreri A., *Per una pedagogia dell'empatia*, Vita e Pensiero, Milano, 2005.
- Benson A. J., Benson J. M., *Peer mediation: Conflict resolution in Schools*, Journal of School Psychology, 1993.
- Bettelheim B., *Un genitore quasi perfetto*, (trad. it.), Feltrinelli, Milano, 2009.
- Borrelli M., *La pace è donna*, Edizione Gruppo Abele, Torino 1989.
- Broccolini G., *Difesa del montessorismo*, Leonardi, Bologna, 1968.
- Capitini A., *Il potere è di tutti*, Guerra edizioni, Perugia, 1999.
- Capitini A., *L'atto di educare*, La Nuova Italia, Firenze, 1951.
- Capitini A., *La nonviolenza oggi*, Comunità, Milano, 1962.
- Capitini A., *Le tecniche della nonviolenza*, Feltrinelli 1967.
- Caracciolo M., *Aldo Capitini, Giorgio La Pira. Profeti di pace sul sentiero di Isaia*, Milella Edizioni, Milella, Lecce, 2008.
- Cecconi A. (a cura di), *Una scuola per la pace*, Fondazione Ernesto Balducci, Firenze, 2006.
- Cierpke M., *FAUSTLOS: insegnare ai bambini come risolvere i conflitti senza violenza*, Koinè, Roma, 2007.
- Ciucci E., Mensini E., *La competenza emotiva in bulli e vittime*, in Grazzani Gavazzi I. (a cura di), *La Competenza emotiva*, Unicopli, Milano, 2004.
- Cohen R., *Students Resolving Conflicts*, Good Year Books, London, 1995.
- Collacchioni L., *Insegnare emozionando, emozionare insegnando. Il ruolo delle emozioni nella dimensione conoscitiva*, Edizioni del Cerro, 2006.
- Comoglio M., Cardoso M. A., *Insegnare e apprendere in gruppo. Il cooperative learning*, Las, Roma, 1996.
- Comoglio M., *Il cooperative learning: strategie di sperimentazioni*, Gruppo Abele, Torino, 1999.
- Dewey J., *Democrazia e educazione*, La Nuova Italia, Firenze, 1917.
- Di Pietro M., Dacomo M., *Giochi e attività sulle emozioni*, Erickson, Trento, 2007.

- Di Pietro M., *L'ABC delle mie emozioni*, Erickson, Trento, 1999.
- Di Pietro M., *L'educazione razionale-emotiva*, Erickson, Trento, 1995.
- Doise W., Mugny M., *La costruzione sociale dell'intelligenza*, IL Mulino, Bologna, 1982.
- Dolci D., *Inventare il futuro*, Laterza, Bari, 1972.
- Dolci D., *Il ponte screpolato*, Stampatori, Torino, 1979.
- Dolci D., *La struttura maieutica e l'evolgerci*, La Nuova Italia, Firenze, 1996.
- Ellis A., *Autoterapia razionale-emotiva*, Erickson, Trento, 1993.
- Euli E., Soriga A., Sechi P. G., *Reti di formazione alla nonviolenza. Viaggi in training (1992-1998)*, Pangea, Torino, 1999.
- Farnè R., *La Scuola di Irene. Pace e guerra in educazione*, La Nuova Italia, Firenze, 1989.
- Fedeli D., *Emozioni e successo scolastico*, Carocci Faber, Roma, 2006.
- Ferrière A., *Trasformiamo la scuola*, La Nuova Italia, Firenze, 1952.
- Filliozat I., *Il quoziente emotivo. Come comprendere e usare le emozioni per riscoprire l'intelligenza del cuore*, 1997, (trad. it.) Alessandria, Piemme, 2002.
- Fortuna F., Tiberio A., *Il mondo dell'empatia*, Franco Angeli, Milano, 2007.
- Foucault M., *Sorvegliare e punire*, Einaudi, Torino, 1976.
- Galtung J., *Affrontare il conflitto. Trascendere e trasformare*, Plus, Pisa, 2008.
- Galtung J., *Pace con mezzi pacifici*, Esperia, Milano, 2000.
- Gesualdi M. (a cura di), *Scuola di Barbiana, Lettera a una professoressa quarant'anni dopo*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze, 1967.
- Ghandhi, *Antiche come le montagne*, Edizioni Comunità, Milano 1963.
- Goleman D., *Emotional Intelligence*, Bantam, New York, 1995, (trad. it.) *Intelligenza emotiva. Cos'è, perché può renderci felici*, Rizzoli, Milano, 1996.
- Gordon T., *Insegnanti efficaci. Il metodo Gordon: pratiche educative per insegnanti, genitori e studenti*, (trad. it.) Giunti & Lisciani Editori, Firenze, 1991.
- Guetta S. (a cura di), *La voce della pace viene dal mare*, Aracne, 2012, Roma.
- Habermas J., *Teoria dell'agire comunicativo*, Il Mulino, Bologna, 1986.
- Ianes D., *Educare all'affettività*, Erickson, Trento, 2010.
- La Pira G., *I miei pensieri*, Società Editrice Fiorentina, pp. 71-78; M.
- Liss J. K., *La comunicazione ecologica*, La Meridiana, Molfetta (BA), 1992
- Lo Presti C., *L'alfabeto delle emozioni*, Edizione La Meridiana, Molfetta (BA), 2007.
- Miato S. A., Miato L., *La didattica positiva. Le dieci chiavi per organizzare un contesto sereno e produttivo*, Erickson, Trento, 2007.
- Milani L., *Lettere di don Lorenzo Milani priore di Barbiana*, Mondadori, Milano, 1976.
- Miller A., *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero Sé*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007.
- Miller A., *Le persecuzioni del bambino*, Bollati Boringhieri, Torino, 1992.
- Montessori M., *Educazione e pace*, Milano, Garzanti, 1949.

- Montessori M., *Educazione per un mondo nuovo*, Garzanti, Milano, 1991.
- Montessori M., *L'autoeducazione*, Garzanti, Milano, 1916.
- Morin E., *I sette saperi necessari all'educazione del futuro*, Raffaello Cortina, Milano, 2001.
- Morin E., *La testa ben fatta. Riforma dell'insegnamento e riforma del pensiero*, 1979, (trad. it.) Raffaello Cortina, Milano, 2000.
- Novara D., *L'alfabetizzazione al conflitto come educazione alla pace*, in Scaparro F. (a cura di), *Il coraggio di mediare*, Guerrini, Milano, 2001.
- Novara D., *L'ascolto s'impara*, Gruppo Abele, Torino, 1997.
- Novara D., *Scegliere la Pace*, Guida Metodologica EGA, Torino, 1989.
- Novara D., *Un programma di educazione alla pace nella scuola di base*, in Borelli M., Drago A., Salio G., *I.P.R.I. se vuoi la pace educa alla pace*, Gruppo Abele, Torino, 1984.
- Putton A., *Empowerment e scuola*, Carocci, Roma, 1999.
- Panerai A. Nicola M, Vitaioli G. Manuale di educazione alla pace, Ed. Junior, Parma , 2012
- Rezzara A., *Psicologia dell'educazione*, in Massa R., *Istituzioni di pedagogia e scienze dell'educazione*, Laterza, Roma-Bari, 1997.
- Rosenberg M. B., *La comunicazione nonviolenta*, Esserci, Reggio Emilia, 1999.
- Rosenberg M. B., *Le parole sono finestre (oppure muri)*, Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2010.
- Rosenberg M. B., *Il linguaggio giraffa. Una comunicazione legata alla vita*, Esserci Edizioni, Reggio Emilia, 2003.
- Rosenthal R., Jacobson L., *Pigmaliione in classe*, Franco Angeli, Milano, 1972.
- Rossati A., *Lezioni di psicologia sociale*, Libreria Stampatori, Torino, 1998.
- Roveda P., *Aggressività e intercultura: motivi pedagogici*, La scuola, Brescia, 1999.
- Salviati C. I., *Mario Lodi Maestro*, Giunti Scuola s.r.l, Firenze, 2011.
- Santojanni F., Striano M., *Modelli teorici e metodologici dell'apprendimento*, Laterza, Roma-Bari, 2003.
- Sapio A., *Per una psicologia della pace: nuove prospettive psicologiche per approcci integrati e interdisciplinari*, Franco Angeli, Milano, 2004.
- Sario P. D., Fedi D., *L'insegnante facilitatore*, La Meridiana, Bari, 2011.
- Scaglioso C., *La pace è un valore*, in C. Scaglioso (a cura di), *La pace come progetto di scuola. Itinerari e pratiche didattiche*, IRRE Toscana, 2002.
- Scuola di Barbiana, *Lettere a una professoressa*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze, 1967.
- Sergiovanni T. J., *Costruire comunità nelle scuole*, LAS, Roma, 2000.
- Sgaravatti G., *PATANJALI yoga-sutra*, Lito-Tipografia Bertato, Padova.
- Shyami, *The luminous life of Sri Chinmoy*, Tiny Tot Publications, Delhi, India 2005.
- Sri Chinmoy, *Inner and outer peace*, Peace Publishing, Montreal, 1984.
- Sri Chinmoy, *The Wings of Joy*, Agni Press, New York, 1996.
- Sroufe A., *Lo sviluppo delle emozioni. I primi anni di vita*, 1995, (trad. it) Raffaello Cortina, Milano, 2000.

Steiner C., *Achieving Emotional Literacy*, New York, Avon Books, 1997.

Stone H., Stone S., *Tu ed io. Incontro, scontro e crescita nella relazione interpersonale*, M.I.R. Edizioni, Montespertoli, Firenze, 2003.

Strayer J., *Affective and cognitive perspectives on empathy*, in Eisenberg N., Strayer J., *Empathy and its Development*, New York, Cambridge University Press., 1987.

Suchodolski B., *Educazione al bivio*, in M. Mencarelli (a cura di), *La sfida dell'educazione*, Lisciani e Giunti, Teramo, 1981.

Tafuri G., *Maestri contemporanei di educazione alla pace*, Edisud, Bari, 1987.

Sitografia

http://www.archivio.pubblica.istruzione.it/news/2007/indicazioni_nazionali.shtm

MPI, Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione, Decreto del 31 Luglio 2007

http://www.changingminds.org/explanations/preferences/locus_control.htm Locus of Control, Julian Rotter

<http://www.chebucto.ns.ca/Philosophy/Taichi/Images/push.jpg>

Tai Chi

<http://www.conflittidimenticati.it>

Caritas Italiana e Pax Christi Italia

<http://www.ethicseducationforchildren.org>

Ethics Education for Children

http://www.pubblica.istruzione.it/normativa/2007/all_prot4751.pdf

MPI, Linee guida per l'educazione alla pace e ai diritti umani, 4 Ottobre 2007

http://www.istruzione.it/web/istruzione/prot7734_12

MPI, Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo di istruzione, C. M. n. 31 del 18 Aprile 2013

<http://www.mindfulschools.org>

Mindfulness

<http://www.onenessfamily.org>

Oneness-Family School

<http://www.psychosomaticmedicine.org/content/65/4/564.short>

NeurologyNow August/September 2012

http://www.pubblica.istruzione.it/news/2007/allegati/obbligo_istruzione07.pdf
MPI, Regolamento recante norme in materia di adempimento dell'obbligo di istruzione, Decreto 22 agosto 2007

http://www.rivistadidattica.com/pedagogia/pedagogia_87.htm

CIRCLE (Centro Internazionale di Ricerca sul Cooperative learning)

<http://www.unesco.org/delors/ltolive.htm>

Learning to Live Together

<http://www.unesco.org>

Unesco

<http://www.unhchr.ch>

United Nations High Commissioner for Human Rights

<http://www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2011/02/14/AR2011021405973.html>

Washington Post Newspaper

<http://www.welfare.gov.it>

Ministero del Welfare

<http://www.yogabasics.com>

Yoga

http://www3.unesco.org/iycp/uk/uk_sum_cp.htm

Declaration and Programme of Action on a Culture of Peace (UNESCO 53/243)

of Peace Research, VI, 1969.

Indice Allegati

- Allegato 1

Tecniche di riflessione introspettiva

- Allegato 2

Indice bibliografico per lettura sulle emozioni drammatizzata

- Allegato 3

Schede sui volti e le emozioni

- Allegato 4

Virtù

- Allegato 5

La vita di Gandhi

- Allegato 6

Tipi di governo

- Allegato 7

Il progresso della civiltà

Allegato 1

Tecniche di riflessione introspettiva

La seguente lettura viene proposta agli alunni per introdurli al significato e al valore del silenzio. Successivamente tutta la classe esegue alcuni brevi esercizi di yoga. Due di questi sono qui di seguito descritti.

“C'era una volta in Francia un uomo chiamato Marcel Proust a cui piaceva sedersi in un luogo appartato e rimanere in silenzio. Questi momenti lo facevano sentire in pace e in armonia. Spesso la sua mente vagava in felici ricordi della sua infanzia. Un giorno, mentre si trova lì seduto con gli occhi chiusi, all'improvviso ebbe la sensazione di sentire la dolce fragranza del tè che era solito bere da giovane. Era lo stesso profumo del tè al bergamotto che la nonna gli offriva insieme a dei biscotti nei pomeriggi trascorsi insieme. Con i suoi occhi chiusi, iniziò a ricordare quei giorni così lontani; poté sentire la bontà di quel tè e vedere ancora una volta la sua nonna. Era come se fosse tornato indietro nel tempo. Questa esperienza gli diede molta gioia.

Quando aprì i suoi occhi, decise di scrivere la storia della sua giovinezza. Cominciò raccontando del tè, dei biscotti e della sua nonna. Iniziò la sua impresa con un tale entusiasmo che ci vollero degli anni prima che la finisse. Poi, questa storia divenne un libro, il primo di tanti altri. I suoi libri divennero famosi e, ad oggi, si possono ancora trovare nelle librerie di tutto il mondo. Questa serie di libri è chiamata *Alla Ricerca del Tempo Perduto*.

Esercizi guidati

Sono qui descritti alcuni esercizi svolti dalla classe sotto la guida dell'educatore che li conduce, passo dopo passo, durante tutte le fasi dell'attività:

- rimanendo seduto con gli occhi chiusi, presta attenzione al silenzio nella stanza. La classe è completamente in silenzio, oppure senti dei suoni? Prova per un attimo a non prestare attenzione

a questi rumori. Talvolta le migliori idee, le migliori immagini ci vengono quando siamo in silenzio. Se vuoi, poi, potrai disegnare e/o descrivere la tua idea, le tue immagini;

- rimanendo seduto con gli occhi chiusi, presta attenzione al tuo respiro e al silenzio che ti circonda: questa è chiamata concentrazione. Se ti concentri sul tuo respiro, questo ti farà sentire più rilassato. Se ti concentri sul silenzio, potrai ottenere un senso di maggiore armonia, nuove idee e immagini creative. Se vengono altri pensieri a distrarti, semplicemente lasciali andare e ritorna all'oggetto della tua concentrazione iniziale.

Praticare la concentrazione così come stai facendo, ti aiuta in tante altre occasioni quotidiane come, per esempio, quando stai facendo i compiti a casa. Inoltre ti rende più paziente di fronte a situazioni poco piacevoli o indesiderate.

Allegato 2

Lettura drammatizzata a scelta tra i seguenti libri:

- J. Carioli, L. Possentini, L'alfabeto dei sentimenti, Casalecchio di Reno, Fatatrac, 2013
- M. Zurcher, S. Nicolet, Argh! Uffa! Urrà!, Trieste Editoriale Scienza, 2013
- S. Bhadra, Un cucciolo nero di nome Furia, Milano, Terre di Mezzo, 2015
- G. Sgardoli, Fabio spacca tutto! Giunti, 2007
- T. Tellegen, Non sarai mica arrabbiato?, Milano, Rizzoli, 2014
- N. Bulgarelli, Chi ha paura del buio?, milano, Jaca Book, 2009
- J. Tomlinson, Il gufo che aveva paura del buio, Milano Feltrinelli
- A. Gozzi, I pani d'oro della vecchina, Milano, Topipittori
- A. Pellai, Il tesoro di Risolina, Erikson, 2014
- S. Roncaglia, L'anno del girasole pallido, Roma, Lapis, 2010
- G. Rodari, Il filobus numero 75.

Allegato 3

Emozioni

1. Dare un nome alle emozioni

Scrivere alla lavagna le cinque emozioni principali: gioia, tristezza, rabbia, paura, noia..

Illustrare le schede (card) che rappresentano le emozioni e i sentimenti associati ad ogni espressione del volto.

Ricerca su qualche giornalino o fumetto alcuni personaggi il cui viso mostra chiaramente l'emozione che stanno provando. Ritagliare i personaggi e incollarli sul quaderno scrivendo il nome dell'emozione.

Illustrando le card chiedere ad ogni bambino di rievocare un episodio in cui ha provato quell'emozione.



2. Esprimere le emozioni

Nell'angolo della pace gli alunni, due alla volta, si siedono di fronte all'altro e provano a turno a comunicare i loro sentimenti immaginando di trovarsi nelle seguenti situazioni:

- uno chiede all'altro in prestito qualcosa e l'altro risponde no
- uno pesta un piede all'altro
- uno ha smarrito una cosa che gli sta molto a cuore
- uno si sente escluso dal gioco

3. Imparare a riconoscere i segnali che il tuo corpo ti dà quando provi un'emozione

Possiamo proporre le seguenti domande per avvicinare i bambini ad una maggiore consapevolezza di se stessi:

- stai respirando profondamente ?
- il tuo stomaco si è irrigidito?
- le tue mani sono chiuse a pugno?
- il tuo collo è rilassato?
- le tue mascelle sono irrigidite?
- ti senti la testa pesante?
- le tue spalle sono tese?
- ti stai rosicchiando le unghie?
- ti stai mordicchiando le labbra?
- stai tamburellando con i piedi?

Se il bambino impara a prestare attenzione ai messaggi del corpo, si può rendere conto da solo quando le cose non stanno andando per il verso giusto. In tal caso può allontanarsi dalla situazione che gli crea tensione, cercando un posto tranquillo in cui respirare lentamente o fare esercizi di visualizzazione.

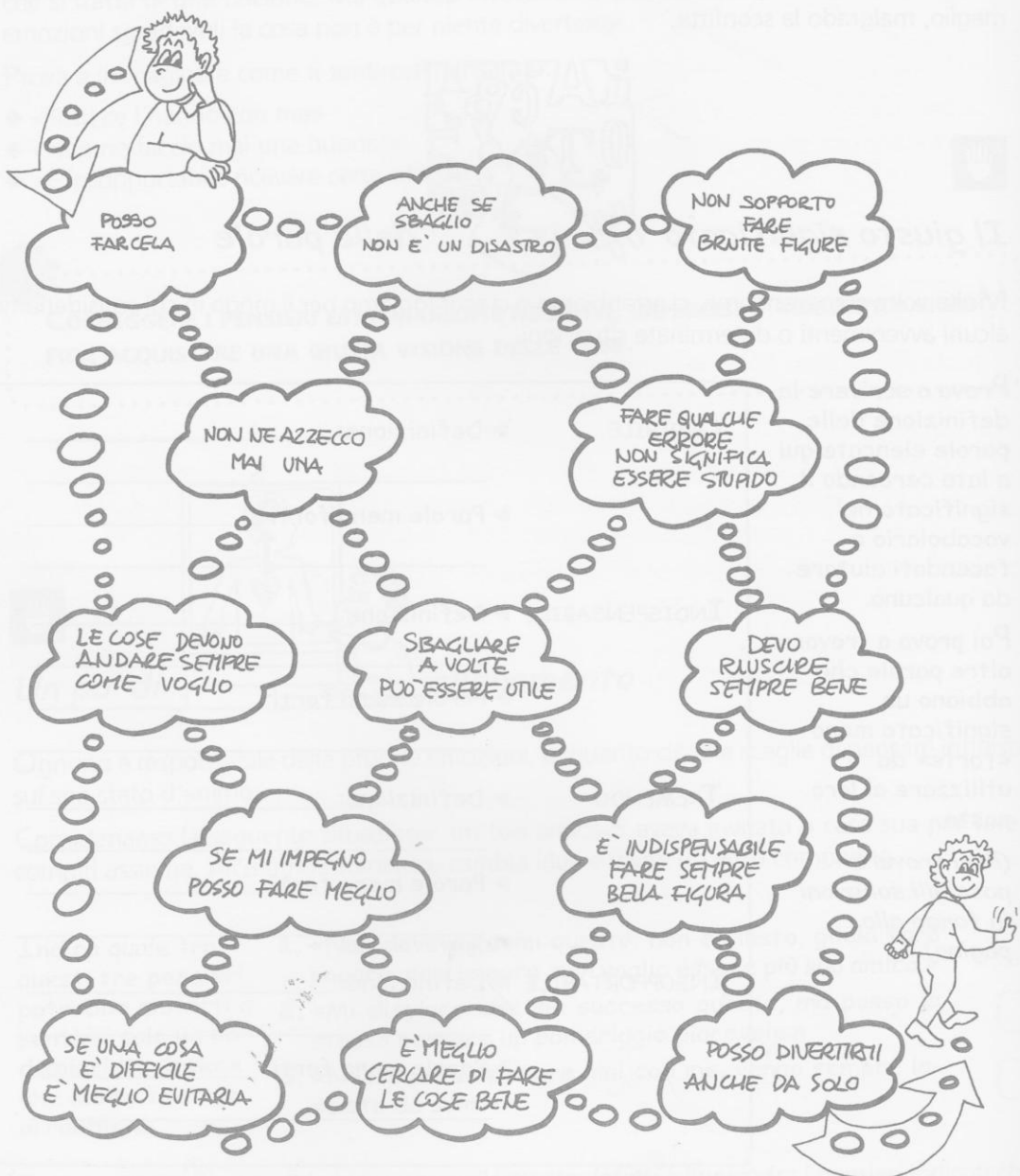
4. Sviluppare consapevolezza dei propri pensieri

Quando sei agitato, eccitato o arrabbiato, fermati un attimo e prova a guardare dentro alla tua testa: osserva i tuoi pensieri. Stai pensando a qualcosa riguardo a ciò che ti è successo o alle persone con cui hai a che fare? Cosa pensi su di te?

Leggere il labirinto dei pensieri qui accluso per allenarsi a dar spazio a pensieri utili e costruttivi evitando pensieri dannosi e negativi . Terminato il percorso, colorare di arancione le nuvolette con i pensieri utili.

Il labirinto dei pensieri

Per trovare la via di uscita di questo labirinto dovrai passare attraverso pensieri utili e costruttivi. Evita i pensieri dannosi e negativi perché ti faranno rimanere intrappolato. Terminato il percorso, colora di arancione le nuvolette con i pensieri utili.



Pensa a qualche situazione reale in cui potrebbero esserti utili alcuni dei pensieri contenuti nei cerchi colorati di arancione.

Allegato 3

Le virtù

Alla lavagna vengono scritte le seguenti frasi pronunciate da personaggi celebri, con l'intento di focalizzare la discussione sull'importanza di coltivare e condividere con il prossimo le virtù. Inoltre, le frasi sono state proposte in inglese, lette e tradotte collettivamente con l'intento di creare delle attività interdisciplinari.

- “From virtue comes every other good of man” (Socrate)
- “One path alone leads to a life of peace: the path of virtue” (Juvenal)
- “The very nature of kindness is to spread. If you are kind to others, today they will be kind to you, and tomorrow to somebody else” (Sri Chinmoy)
- “A large part of virtue consist in good habits” (William Paley)

Allegato 4

La vita di Gandhi

Gandhi nacque in India nel 1869 e frequentò le scuole in India e a Londra dove si laureò in legge. Nel 1893 si trasferì in Sud Africa dove diventò un avvocato di successo e contemporaneamente continuò a coltivare la passione per la lettura. Studiò filosofi come John Ruskin, Leo Tolstoy, e gli antichi libri della filosofia Indù chiamati Bhagavad-gita.

La lettura di questi testi cambiò la sua vita: decise di dedicarsi a migliorare il mondo, di non possedere più cose inutili e di condurre una vita semplice. Gandhi, durante questo cambiamento nel suo stile di vita, sviluppò la sua filosofia che è costituita da due parti. La prima, chiamata *ahimsa* e la seconda *satyagraha*. *Ahimsa* vuol dire credere nella sacralità di tutte le creature viventi. Essa rifiuta ogni forma di violenza contro ogni essere vivente. *Satyagraha* significa abbracciare la verità e difenderla attraverso la resistenza nonviolenta e cooperativa. *Satyagraha* significa che colui che osserva un fatto sbagliato ha la responsabilità di non partecipare all'ingiustizia e, conseguentemente, deve cercare alternative per fermare, cambiare o migliorare la situazione.

Presto Gandhi divenne un leader della comunità indiana in Sud Africa, in particolare, egli divenne il difensore di questa minoranza che da decine di anni subiva ingiustizie. Qui egli organizzò la prima azione *satyagraha*: una campagna di disobbedienza civile che si esprimeva attraverso la resistenza nonviolenta contro ogni forma di ingiustizia. Questo movimento ebbe così successo che nel 1914 il Governo del Sud Africa firmò un accordo con il quale si impegnò a porre fine ad ogni discriminazione contro la comunità indiana.

Nel 1915 Gandhi ritornò in India perché il suo sogno più grande era l'indipendenza dell'India dalla Gran Bretagna (a quel tempo l'India era una colonia dell'Impero Britannico). Gandhi usò l'azione *satyagraha* per protestare contro le terribili condizioni imposte del governo britannico ai lavoratori agricoli e agli operai locali. Purtroppo, nel 1919, la protesta ebbe un tristissimo epilogo: centinaia di indiani vennero uccisi dalla polizia inviata dal Governo. Fu questo un terribile esempio di cosa può succedere se le persone non imparano a gestire un conflitto! Questo massacro sconvolse il popolo indiano e rafforzò in loro il desiderio di indipendenza.

Gandhi, nelle varie forme di protesta da lui organizzate, chiedeva a coloro che partecipavano di non usare mai alcuna forma di violenza.

Il suo più grande desiderio non era solo quello di rendere libera la sua nazione, ma sperava di riportare in patria tutte le tradizionali attività produttive che erano state trasferite in Gran Bretagna.

Gandhi credeva anche nella necessità di abolire la tradizionale gerarchia sociale dove, al gradino più basso, erano posti gli intoccabili. A questi ultimi appartenevano persone considerate inferiori e che, pertanto, non potevano avere un lavoro e uno stile di vita dignitoso. Gandhi era molto dispiaciuto di questa situazione perché pensava che tutti gli esseri umani dovessero avere gli stessi diritti. Ben presto molta gente riconobbe il suo grande coraggio, la sua forza ispiratrice ed iniziò a chiamarlo con il titolo *Mahatma* che significa “grande anima”.

Gandhi divenne l'organizzatore e il leader del Congresso Nazionale Indiano, un'organizzazione politica la cui missione era di liberare l'India. Nel 1930 creò una protesta contro la tassa del sale imposta dal Governo britannico. Fu questa la più grande protesta nonviolenta: egli condusse una marcia di protesta per circa 300 km fino al mare. Dopo questo evento Gandhi venne imprigionato e poi rilasciato per permettergli di partecipare nel 1931 alla Conferenza a Londra sull'India. Questo fu un incontro molto importante che segnò il destino dell'India. Gandhi fu il solo membro del Congresso Nazionale Indiano a cui fu permesso di partecipare.

Nel 1942 Gandhi propose al Governo britannico di cooperare per sconfiggere Hitler e il Nazismo. In cambio chiese l'immediata indipendenza dell'India. L'accordo non venne raggiunto, così Gandhi organizzò una grandissima protesta silenziosa, cioè senza alcun uso della violenza, contro il Governo, il quale rispose arrestandolo. Gandhi rimase in galera fino al 1944.

Finita la Seconda Guerra Mondiale il Governo britannico si dimostrò più disponibile alle idee di indipendenza e dopo anni di trattative, grazie alla collaborazione di uomini come Lord Mountbatten (rappresentante del Governo britannico) e Muhammad Ali (leader Mussulmano) il conflitto venne risolto pacificamente tra le due nazioni. Nel 1948 l'India divenne una Nazione libera.

Nonostante ciò, gli abitanti dell'India non riuscirono a vivere insieme in armonia. Anche se il Paese aveva ottenuto l'indipendenza, al suo interno vi erano conflitti tra persone di fede diversa, tra Induisti e Mussulmani. Gandhi cercò di risolvere questi conflitti in modo pacifico, ma venne ucciso da un fanatico che vedeva in lui, sbagliando, il difensore dei Mussulmani.

Gandhi, grazie al suo coraggio e alla sua determinazione nel risolvere pacificamente i conflitti con la Gran Bretagna, aiutò la sua Nazione ad ottenere l'indipendenza senza alcun ricorso alla guerra. Inoltre

ispirò milioni di Indiani a seguirlo e a praticare *ahimsa* e *satyagraha*. Egli trascorse tutta la sua vita per insegnare la gestione nonviolenta dei conflitti.

Negli anni successivi alla sua morte, le sue idee sulla gestione dei conflitti e i suoi metodi nonviolenti e di disobbedienza civile vennero adottati da molti uomini di tutto il mondo per rivendicare i diritti civili.

Allegato 5

Tipi di governo

Il governo è la modalità con cui un gruppo di persone o una società si organizza. È composto dall'insieme di leggi che vengono create per garantire l'ordine e la pace nella società. Ciò significa che i membri della società scelgono coloro che li governano e stabiliscono che tipo di potere essi avranno. Nel corso dei secoli ci sono state tante forme di governo. Qui di seguito vengono indicate quelle fondamentali.

La *Teocrazia* è un governo gestito da leader religiosi. Generalmente le leggi sono indicate nei testi religiosi o provengono dalla dottrina. Nella teocrazia i singoli cittadini hanno limitati diritti, non possono esprimere liberamente opinioni diverse da quanto previsto dalla legge religiosa, altrimenti rischiano di incorrere in seri problemi.

Questa forma di governo era molto ricorrente durante il Medio Evo. Oggi ci sono solo pochi paesi, come l'Algeria, per esempio, dove le leggi si basano sui testi religiosi dell'Islam.

La *dittatura* è una forma di governo gestita da una sola persona. Questa ha il potere assoluto, che significa può controllare ogni cosa, ogni individuo e decide le leggi della Nazione. Il capo della dittatura è chiamato dittatore. Egli non è eletto con il voto del popolo, ma generalmente raggiunge il potere con l'uso della forza e della violenza. Se al dittatore non piace una legge la elimina oppure la sostituisce con un'altra senza chiedere consenso alcuno. Diversamente, se il cittadino non è d'accordo con l'agire del dittatore, rischia il serio pericolo di essere rinchiuso in prigione. Oggi ci sono ancora diverse forme di governo dittatoriale come, per esempio, Myanmar, in Indonesia.

L'*oligarchia* è molto simile alla dittatura, con l'eccezione che invece di un leader, vi è un gruppo piccolo di uomini che governano. Normalmente questo gruppo ristretto ha il controllo della Polizia e dell'Esercito. I cittadini non sono liberi di esprimere opinioni contrarie al regime, poiché rischiano di essere rinchiusi in prigione.

La *monarchia* è una governo guidato da un re o da una regina che non sono eletti attraverso il voto del popolo poiché sono nati in una famiglia reale. Il potere della monarchia, nel corso dei secoli, è diminuito sempre di più. In una monarchia assoluta i cittadini, chiamati sudditi, non hanno diritti e devono solo accettare le regole e le decisioni prese dal re o dalla regina.

Oggi esistono ancora delle monarchie come, per esempio, in Gran Bretagna, ma in questo caso i sovrani svolgono funzioni rappresentative e non decidono in piena autonomia le sorti della loro Nazione.

Il *comunismo* è un sistema in cui il governo è proprietario di ciascun bene della società. Lo stato o il governo, pianificano e controllano l'economia (il flusso di denaro). Spesso a capo del governo vi è una sola persona non eletta dal popolo, ma da un gruppo ristretto di uomini che detengono il potere. L'idea a cui si ispira il comunismo è quella di creare un paese in cui la ricchezza e la proprietà privata siano distribuite tra tutti in modo che nessun individuo sia povero né ricco, ma vi sia equità tra tutti. Tuttavia la storia ha dimostrato il suo fallimento: non è riuscito a raggiungere la meta che si era prefissato. Talvolta i leader che hanno guidato un regime comunista agivano come dittatori, limitando moltissimo le libertà di parola di espressione, di movimento dei propri cittadini.

La *democrazia* è la forma di governo scelta dal popolo. Il capo del governo è eletto attraverso il voto dei cittadini. Egli è chiamato presidente o primo ministro o con altri nomi e, generalmente, è affiancato da un gruppo di uomini che lavorano insieme al vertice del governo per emanare leggi, o per promuovere delle azioni di guida per l'intera Nazione. Questi uomini sono anch'essi eletti dal popolo. Pertanto, in una democrazia sono i cittadini ad esercitare il potere perché scelgono, attraverso il voto, coloro che li governano. In una democrazia i diritti dei cittadini sono molto importanti e sono riconosciuti in modo uguale a tutti gli individui. Oggi, nel mondo, ci sono molte nazioni democratiche sebbene si distinguano per alcuni particolari. In Italia, il 2 giugno del 1946 i cittadini sono stati chiamati a votare per scegliere tra monarchia e repubblica. È nata così la Repubblica Italiana e il primo presidente è stato Enrico De Nicola.

Allegato 6

Il progresso della civiltà

Governo e cittadinanza sono due lati della stessa medaglia!

Durante la storia vi sono state diverse forme di governo che sono cambiate nel tempo, apportando nel complesso un miglioramento anche per gli individui.

Molti secoli fa, le prime forme di aggregazioni sociali erano governate da leader militari o da re che imponevano leggi ingiuste ai propri sudditi. Ma gli abitanti del regno non potevano opporsi; dovevano obbedire al re completamente altrimenti rischiavano serie punizioni.

Le prime idee di democrazia sorgono nell'antica Grecia. A quell'epoca, solo colui che era cittadino (cioè era un uomo bianco, nato in una certa parte della Grecia e proprietario) poteva votare.

Durante il Medioevo, molti governi erano ancora guidati da re, dittatori o oligarchi, ma a partire dalla seconda metà del 1400 nuove idee nelle scienze, nella filosofia, nella politica coinvolgono la società. Si inizia ad esplorare l'universo e si scopre quanto vasta e diversa la terra è. Gli esseri umani iniziano a comprendere che nel mondo ci sono culture differenti e modi diversi di pensare. Anche le forme di governo cambiano e iniziano a permettere a sempre più cittadini di esprimere liberamente idee ed opinioni.

Nel 1689 un evento molto importante è avvenuto: in Gran Bretagna, i proprietari terrieri chiamati Lords, e il Re di Inghilterra raggiungono un accordo e scrivono insieme un documento chiamato Magna Carta, uno dei più famosi documenti nel mondo. Questo accordo riduce la libertà del re a favore del suo popolo.

Contemporaneamente, alcune nazioni europee (Spagna e Portogallo, seguite da Francia, Inghilterra ed Olanda) aumentano la propria espansione coloniale: gli uomini del continente europeo invadono i territori dell'Asia, dell'Africa, dell'America del Nord e del Sud, sfruttano le ricchezze dei territori che conquistano, imponendo loro leggi ingiuste con la forza e la violenza.

Nel Settecento, mentre le monarchie europee continuano ad essere protagoniste di battaglie, nel 1776 nasce il primo stato costituito completamente sui principi della democrazia: gli Stati Uniti d'America.

Qualche anno più tardi, in Europa i progressi scientifici, culturali e le proteste della popolazione più povera creano degli scontri violenti tra i governi sovrani e la popolazione.

In Francia, la protesta diventa enorme e prende il nome di Rivoluzione Francese. Nel 1789 il popolo fa cadere la monarchia assoluta e fa nascere la Repubblica. Anche in Italia si affermano sempre di più le idee di democrazia, libertà e di unità. Nel 1861 viene proclamato il Regno d'Italia governato da una monarchia che durerà fino al 1946, anno della nascita della Repubblica Italiana.

Lo scorso secolo, nel Novecento, si sono verificate due guerre di dimensioni mai viste prima. In particolare il secondo conflitto ha coinvolto ben tre continenti: Europa, Asia ed Africa portando distruzione, miseria e morte.

Tanto orrore e dolore ha fatto nascere nell'umanità la speranza di una pace durevole tra i popoli e, grazie alla volontà di leader saggi, nel 1945 è sorta l'Organizzazione delle Nazioni Unite (O.N.U.) con lo scopo di aiutare la cooperazione tra tutte le Nazioni per il benessere delle persone dell'intero pianeta.

Il 10 dicembre del 1948 l'Assemblea Generale dell'O.N.U. emana un documento chiamato "Dichiarazione Universale dei diritti dell'uomo". Questo documento è un accordo che obbliga tutti le Nazioni aderenti a riconoscere i diritti fondamentali delle persone ovunque esse vivano. Oggi, sfortunatamente, molte persone nel mondo non godono dei diritti indicati in questo documento, perciò tutti noi dobbiamo impegnarci affinché ciascun individuo possa avere uguali libertà e privilegi.

Essere cittadini di una democrazia e cittadini del mondo non significa semplicemente avere diritti e privilegi. Essere cittadini significa anche avere delle responsabilità. Noi tutti abbiamo la responsabilità di prestare attenzione a ciò che sta succedendo nel nostro paese, a coloro che ci governano. Abbiamo la responsabilità di dialogare con il nostro prossimo e di votare coloro che ci governano. I cittadini hanno un importante lavoro in democrazia, perché sono coloro che permettono ai politici di prendere decisioni per tutta la nazione. Se i cittadini non prestano attenzione a ciò che succede attorno a loro, allora coloro che guidano il governo possono compiere cose non sempre buone. Se i cittadini non partecipano alle elezioni e non esercitano il loro diritto di voto, allora i pessimi capi delle nazioni non potranno essere sostituiti e la società non potrà migliorare, o peggio, potrebbe ritrovarsi in situazioni di grandi conflitti come quelli apparsi nel secolo scorso. Così, come gli essere umani e le forme di governo evolvono, anche il ruolo del cittadino diventa sempre più importante.

Tutti i paesi nel mondo devono imparare a lavorare sempre di più insieme, anche i cittadini di tutto il mondo devono imparare a migliorare il dialogo, il rispetto per le diversità e cooperare per il benessere di tutti.