

# EduCare

CRESCIAMO INSIEME!



**8**  
**2015**



## DiSciPLiNa

Giornalino educativo per bambini, ragazzi, famiglie e scuole con attenzione ai Valori Umani



## POSSO TRATTARE GLI ALTRI CON RISPETTO.

*Dareste una bicicletta ai vostri figli senza esservi prima accertati che i freni funzionino? Certamente no. Voi sapete che, senza buoni freni, essi non sarebbero in grado di ridurre la velocità della loro bicicletta ed evitare ostacoli, e rischierebbero anche rovinose cadute. Sapete che nessuno può imparare ad andare in bicicletta senza prima imparare a usare i freni, e anche i bambini lo sanno.*

*Allo stesso modo, dovremmo chiederci se lasceremmo andare in giro per il mondo i nostri figli prima che avessero la corretta comprensione di limiti, regole e norme sociali, e avessero sviluppato rispetto per ogni giusta autorità.*

*I genitori e gli insegnanti che sottolineano l'importanza sia dell'amore sia della legge' possono fare un'enorme differenza nella vita dei loro figli/alunni. Dare il buon esempio è un modo per farlo. Quando li conciliate con un amorevole tono di voce e spiegate il significato delle regole che stabilite, essi presteranno attenzione e saranno più inclini a seguire il vostro consiglio. Grazie alla vostra pazienza, dolcezza e calma, la loro capacità d'ascolto si perfezionerà e svilupperanno un atteggiamento mentale di apertura e non resistenza che renderà loro più facile ascoltare i buoni consigli e gli avvertimenti della propria coscienza mentre crescono. Consegnarli alla 'loro coscienza' è l'obiettivo nascosto della disciplina e una chiave per il buon vivere, forse la più importante, e certamente un dono prezioso da dare ai nostri figli.*

## Sommario

### 5 Tema principale

Disciplina  
Citazioni - Obiettivi - Dizionari

### 7 Primo piano su educare

### 9 Circolo di Studio dei Bambini

Disciplina

### 11 Attività

La mia scheda settimanale di autosservazione

### 13 Pensaci!

Disciplina: un esempio amorevole

### 15 Fumetti

Marty

### 17 Radici di Saggezza

Il miracolo della perseveranza

### 21 Storie e leggende

La cicala e la formica

### 23 In Classe con i Valori Umani

Disciplina  
Un percorso verso l'autocontrollo e la fiducia in sé

### 27 Storie e leggende

Un passo falso

### 29 Storie popolari e leggende

La Repubblica del Sudafrica:  
Nambi

### 35 Storie

Teo e... i sudicioni

### 39 Facciamo la differenza

### 41 Riflessioni

### 43 Giochi di gruppo

Valori e sport:  
disciplina

### Riepilogo

### Appendice

### Capo Redattore

Suzanne Palermo  
email: kiba09@sunrise.ch

### Gruppo editoriale

Branislava Babić  
email: bana.bb@love.com  
Marina Ciccolella  
email: marinaciccolella@teletu.it  
Daniel Conci  
email: soham.db@libero.it  
Borna Lulić  
email: borna.lulic@gmail.com  
Olga Emmanuel  
email: olga.k.emmanuel@gmail.com  
Adrienne Palermo  
email: gbpalermo@gmail.com

### Disegno e Impaginazione

Daniel Conci.

### Progetto e Illustrazioni

Daniel Conci, Suzanne Palermo.

### Traduttori, correttori di bozze e impaginazione della versione in italiano

Daniela Sparti, Maria Teresa Melone,  
Claudio Giannini, Pietro Ricò

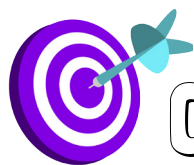


**PUBBLICAZIONE**  
1° trimestre 2015

Copyright © ISSE.SE  
Tutti i diritti riservati

Prodotto e pubblicato da: ISSE. SE  
48018 Faenza (RA), Italia  
Web: www.isseducare.org  
E-mail: secretary@isseducare.org  
Direttore: George Bebedelis  
In collaborazione con  
SaiCare Stiftung Germany  
www.saicare-stiftung.de

# disciplina



## Citazioni

"Il segreto della disciplina è la motivazione. Quando un uomo è sufficientemente motivato, la disciplina si prenderà cura di se stessa."

*Alexander Paterson*

"La vera disciplina non può essere imposta. Essa proviene dalla nostra essenza interiore."

*Dalai Lama*

"Un bambino che è diventato padrone delle sue azioni attraverso lunghi e ripetuti esercizi, e che è stato incoraggiato dalle piacevoli e interessanti attività in cui si è impegnato, è un bambino pieno di salute e gioia, e di straordinaria calma e disciplina."

*Maria Montessori, "La scoperta del bambino"*



## Obiettivi

La disciplina del bambino è un processo che lo porta verso l'obiettivo dell'autocontrollo e dell'autodisciplina. Sapere come fissare regole e limiti per se stessi e seguirli diligentemente è una capacità fondamentali della vita. Essa implica l'accettazione e la comprensione delle regole sociali come unico mezzo per sviluppare e costruire rapporti sociali e relazioni buoni e duraturi. L'autodisciplina promuove il rispetto per se stessi e per gli altri.



## Dizionario

IL TERMINE DISCIPLINA (DAL LAT. DISCIPULUS) SI RIFERISCE ALLA PRATICA DI FORMARE LE PERSONE A RISPETTARE E OBEDIRE A UN INSIEME DI REGOLE SOCIALI E LEGGI CHE PORTANO A UN COMPORTAMENTO RETTO E MORALE. PUÒ ANCHE FARE RIFERIMENTO A UNA SISTEMATICA E METICOLOSA ORGANIZZAZIONE DELLE ATTIVITÀ. ANCHE L'OSSERVANZA DI CERTE PRATICHE FILOSOFICHE E ASCETICHE PER RIDURRE I DESIDERI E ACQUISIRE AUTOCONTROLLO RICHIEDE DISCIPLINA.

### Sinonimi:

EDUCAZIONE  
REGOLE  
ORDINE  
OBBEDIENZA  
OTTEMPERANZA  
ATTENZIONE  
CURA  
RISPETTO  
AUTOCONTROLLO

### Contrari:

IGNORANZA  
TRASGRESSIONE  
DISORDINE  
DISOBBEDIENZA  
INDIFFERENZA  
DISATTENZIONE  
NONCURANZA  
IRRIVERENZA  
AUTOINDULGENZA

*L'albero è qualcosa di più che essere dapprima un seme, poi un giovane virgulto, quindi un tronco vivente e infine legname morto. L'albero è una forza lenta e paziente che cerca di raggiungere il cielo.*

*A.de Saint-Exupéry*

## L'albero e il fanciullo

Quando gli alberi sono giovani hanno un tronco fragile e tenere radici. Se non c'è nessuno che li leghi a un sostegno, possono piegarsi, crescere storti e spezzarsi alla prima raffica di vento. È essenziale che i giovani alberi abbiano un supporto se vogliamo che crescano dritti, forti e vigorosi. I loro fusti dovranno un giorno sostenere il peso di una chioma di rami e foglie, e le loro radici dovranno mantenere l'albero saldo al suo posto, come se vi fosse ancorato! Allo stesso modo, le norme, i limiti e la disciplina in generale alimentano buone abitudini e favoriscono lo sviluppo del carattere nel bambino che cresce.

Sebbene la parola "disciplina" di solito richiami alla mente la "pratica di addestrare la gente a obbedire alle regole o a un codice di comportamento, correggendo la disubbidienza per mezzo di punizioni" (dal dizionario Oxford), il suo reale valore è tale che possiamo paragonarla all'arte del prendersi cura di qualcuno, e riferirci a essa come alla chiave del buon vivere. Non è facile raggiungere un equilibrio in cui l'adulto insegna al bambino come dovrebbe comportarsi 'senza imporgli la volontà e il potere dell'adulto, e guidandolo in tal modo nelle sue azioni' (Montessori). Questo, però, può essere possibile quando le regole vengono spiegate in modo chiaro e il significato delle stesse viene presentato in modo amorevole. La disciplina non è fine a se stessa, intesa a rendere il bambino sottomesso al genitore/insegnante/adulto.

Rispetto delle regole

Rispetto di sé

Autosufficienza

Puntualità

Buone relazioni umane

Rispetto per gli altri

Senso del dovere

Imparzialità

Rispetto dell'ambiente



È un sentiero che conduce alla buona condotta e dovrebbe mettere l'accento su obiettivi come il rispetto di se stessi e degli altri, l'equità e il senso del dovere.

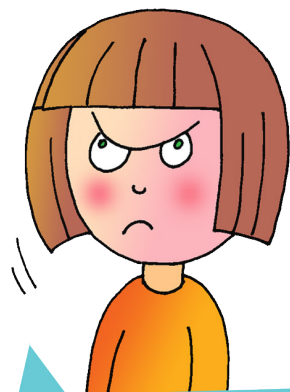
Stabilire delle regole aiuta i bambini a essere più attenti, a capire la legge di causa ed effetto, e a diventare consapevoli dei pericoli. Insegna a essere ordinati, a seguire un metodo, ad autoservarsi, a essere più decisi e ad avere autocontrollo. La disciplina, se impartita con amore, porta i bambini a conoscersi meglio attraverso un processo di autoregolamentazione, che è la via regia alla padronanza di sé. Allorché si sperimenta quanto ci si sente bene con l'autodisciplina, come risultato finale si impara a fare ciò che è giusto.

"Anche se le critiche o la paura delle punizioni possono trattenerci dal comportarci in modo sbagliato, non ci fanno però desiderare di fare le cose giuste. Non tener conto di questo semplice fatto è il grave errore in cui incorrono genitori ed educatori quando si affidano a questi mezzi negativi di correzione. L'unica disciplina efficace è l'autodisciplina, motivata dall'intimo desiderio di agire in modo meritevole, perché è dinanzi a se stessi che si deve riconoscere di aver agito per il bene, secondo i propri valori, in modo da potersi sentire a posto con se stessi e avere una "buona coscienza". (Bruno Bettelheim)

## Il metodo

Tutti gli organismi, animati e inanimati, esseri umani e animali, piante e minerali, hanno norme e leggi da rispettare e a cui attenersi. Quando la temperatura del nostro corpo sale oltre un dato valore, ci ammaliamo. I pianeti seguono una data direzione e orbita, altrimenti... Allo stesso modo, il rispetto delle norme sociali e della condotta morale regolano rapporti umani dignitosi e rispettosi. Imparare a tenere a freno i sensi e a controllare il flusso capriccioso dei pensieri sono tra gli obiettivi più importanti della disciplina. La disciplina è lo strumento che dà il ritmo, plasmando e modellando il carattere di un fanciullo.





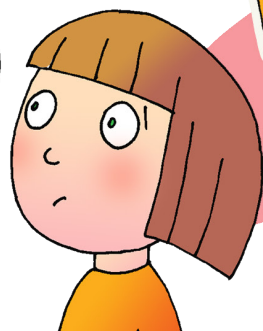
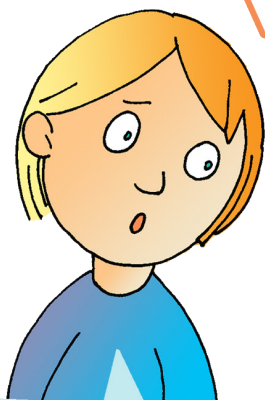
UFFA!

NON POSSO FARE QUESTO...  
NON POSSO FARLE QUELLO... NO!  
NO!  
TUTTI MI DICONO SEMPRE 'NO!'



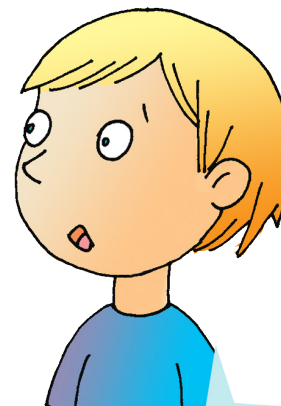
POSSO ANDARE IN MONOPATTINO O IN  
BICICLETTA SOLO ALL'APERTO. E NEPPURE  
POSSO GIOCARE A PALLA AL CHIUSO! UFFA!  
NON POSSO MAI FARE QUELLO  
CHE VOGLIO!

NON ARRABBIARTI! LE REGOLE  
SONO IMPORTANTI. DOBBIAMO SOLO  
ACCETtarLE.



LE REGOLE CI AIUTANO A  
EQUILIBRARE LE COSE CHE FACCIAMO!

## EQUILIBRARE?

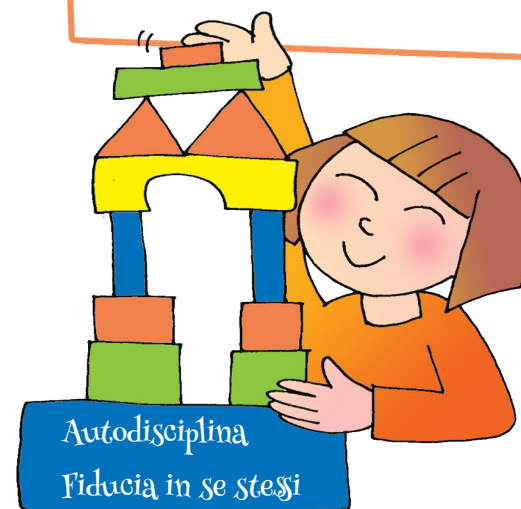
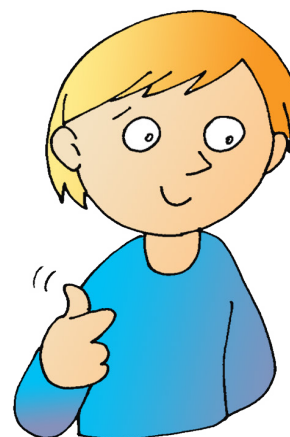


ED ESSE CI INSEGNANO A  
RISPETTARE GLI ALTRI E ANCHE  
NOI STESSI!

CREDIMI! È MEGLIO SE NON FACCIAMO  
CERTO COSE...



...E ALCUNE COSE NON DOVREMMO VERAMENTE  
MAI FARLE! TUTTO CIÒ CHE ESISTE HA  
UNA SERIE DI REGOLE DA SEGUIRE PER  
FUNZIONARE BENE. ANCHE NOI!



Autodisciplina  
Fiducia in se stessi

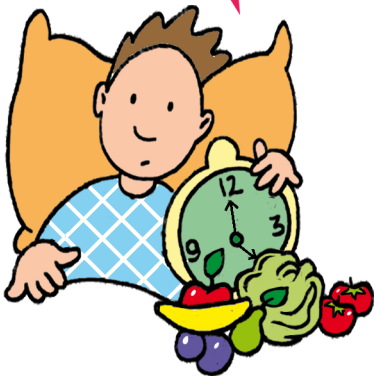
LE REGOLE COSTRUISCONO LA DISCIPLINA. QUANDO SAI CIÒ CHE È GIUSTO,  
SENZA CHE NESSUNO DEBBA DIRTELO, IL FONDAMENTO DI TUTTO IL TUO FUTURO  
SARÀ STABILE E FORTE. PROPRIO COME LE FONDAMENTA DI UNA CASA!

# La vita è UN gioco!

Nella vita, tutto ha regole e linee guida da seguire, proprio come un gioco. Seguire le regole richiede autodisciplina. Autodisciplina significa buone abitudini e le buone abitudini aiutano a vincere il gioco! Potete seguire i vostri progressi e creare l'autodisciplina utilizzando un grafico settimanale. Valutatevi e divertitevi guardando ciò che fate e diventando più consapevoli di come lo fate!

## Il mio grafico settimanale di auto-servazione

BUON SONNO,  
BUON CIBO,  
BUONI PENSIERI!



Vi servono: un modello di  
grafico, un foglio di carta  
bristol, matita, righello,  
pennarelli.

TROVATE IL TEMPO PER VOI  
STESSI, MA SIATE PUNTUALI!



Copiate il modello del grafico e colorate le illustrazioni accanto alle buone abitudini e ai doveri settimanali. Oppure, create il grafico utilizzando ritagli o vostri disegni. Aggiungete le cose che ritenete essere importanti. Scegliete due simboli che vi aiutino a valutarvi!

BUONE ABITUDINI		VALUTAZIONE						
		Domenica	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato
Rispetto i miei genitori								
Ho cura del corpo e della salute								
Finisco i miei compiti								
Leggo i miei libri								
Non uso troppo il PC o la TV								
Do un aiuto in casa								
Sono gentile con tutti								

## Disciplina: un esempio amorevole

Quando nella tribù Babemba del Sudafrica una persona agisce ingiustamente o irresponsabilmente, viene messa da sola al centro del villaggio, ma non le si impedisce in alcun modo di andarsene. Tutti, nel villaggio, smettono di lavorare e si radunano attorno alla persona che è stata accusata. Poi ognuno, indipendentemente dall'età, comincia a elencare alla persona che si trova al centro tutte le cose buone che costei ha fatto durante la sua vita. Tutto ciò che si riesce a ricordare di questa persona viene raccontato nei minimi dettagli. Tutte le caratteristiche positive dell'accusato, le buone azioni, i suoi punti di forza e la gentilezza vengono espressi a parole a beneficio dei presenti. Ogni persona che fa parte del cerchio compie ciò in modo estremamente dettagliato. Tutto ciò che riguarda questa persona viene detto con grandissimo affetto e sincerità. A nessuno è permesso esagerare gli eventi che si sono verificati, e ognuno sa che non può inventarsi delle storie. Nessuno è insincero o sarcastico quando parla. Questa cerimonia continua fintantoché ogni abitante del villaggio non abbia avuto modo di dire come valuta questa persona in quanto membro rispettato della loro comunità. Questo procedimento può andare avanti per parecchi giorni. Alla fine, la tribù rompe il cerchio e la persona viene riammessa nella tribù con grandi festeggiamenti.

Attraverso gli occhi dell'amore, che questa cerimonia esemplifica in modo così mirabile, troviamo la riunificazione e il perdono. A ogni persona del cerchio, oltre a chi si trova al centro, viene ricordato che il perdono ci dà l'opportunità di liberarci del passato e di un futuro preoccupante. Colui che si trova al centro non viene più etichettato come cattivo o escluso dalla comunità. Gli viene invece ricordato l'amore che alberga in lui e viene unito a coloro che gli stanno intorno.

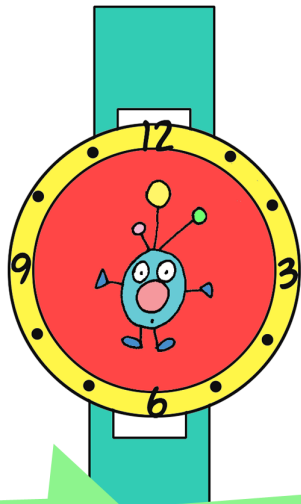
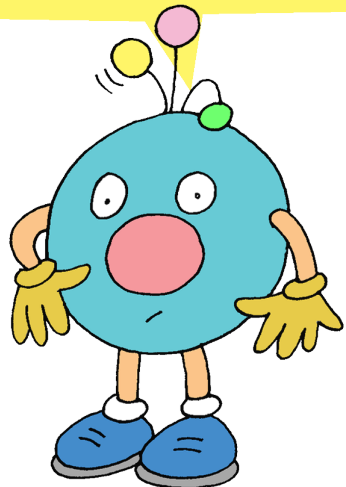


Da "Forgiveness: the Greatest Healer of All" di Gerald Jampolsky, USA: Beyond Words Publishing, 1999, citato da Taplin, M. & Devi, A. (2004). "To Teach No to Punish", Hong Kong: Istituto di Educazione Sathya Sai di Hong Kong.

I BEMBA APPARTENGONO A UN GRANDE GRUPPO DI ETNIA BANTU CHE VIVE PRINCIPALMENTE NELLE PROVINCE SETTENTRIONALI DELLO ZAMBIA DI LUAPULA E COPPERBELT E CHE FA RISALIRE LE PROPRIE ORIGINI AGLI STATI DI LUBA E LUNDA DEL BACINO SUPERIORE DEL CONGO, IN QUELLA CHE È DIVENTATA LA PROVINCIA KATANGA NEL CONGO-KINSHASA MERIDIONALE (DRC). SONO IL GRUPPO ETNICO PIÙ NUMEROSO DELLO ZAMBIA. LA STORIA DEI BEMBA È UN FENOMENO STORICO DI RILIEVO PER QUANTO RIGUARDA IL RAGGIUNGIMENTO DEL RANGO DI CAPOTRIBÙ IN UNA REGIONE DELL'AFRICA CENTRALE VASTA E CULTURALMENTE OMOGENEA. I BEMBA SONO COLORO CHE SI CONSIDERANO SUDDITI DEL CHITIMUKULU, L'UNICO CAPO SUPREMO DEI BEMBA. VIVEVANO IN VILLAGGI COMPOSTI DA 100 A 200 INDIVIDUI, E NEL 1963 AMMONTAVANO A BEN 250.000. CI SONO OLTRE 30 CLAN DEI BEMBA, CHE PRENDONO IL NOME DA ANIMALI O DA ORGANISMI NATURALI, COME IL CLAN REALE BENA NG'ANDU (LA GENTE DEL COCCODRILLO) O IL BENA BOWA (IL CLAN DEI FUNGHI).

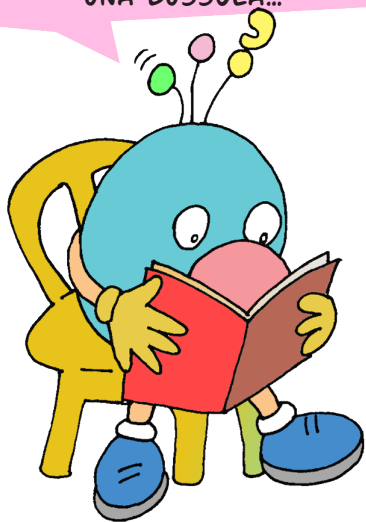


HO OGNI GENERE DI  
COSE DA FARE!

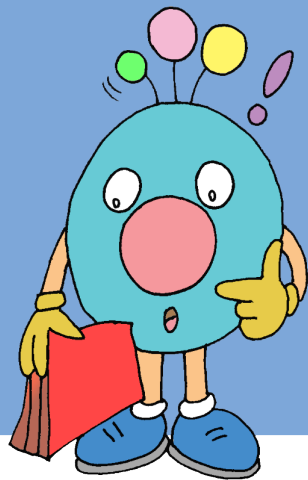


IL TEMPO NON BASTA MAI!

QUESTO LIBRO DICE CHE  
L'AUTODISCIPLINA È COME  
UNA BUSSOLA...



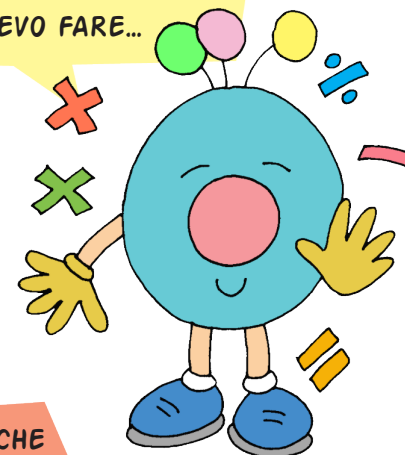
DEVO ORGANIZZARE IL  
MIO TEMPO E IMPARARE A  
PORMI DEI LIMITI.



È UNA QUESTIONE  
MATEMATICA!

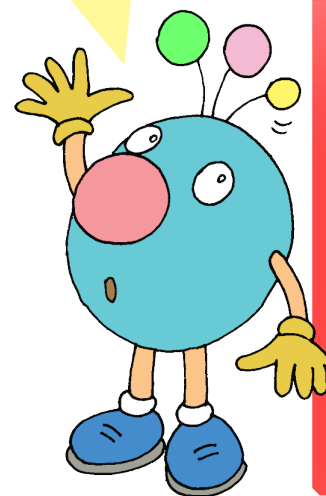


SE DIVIDO LE ORE E LE  
RAGGRUPPO A SECONDA DI  
CIÒ CHE DEVO FARE...

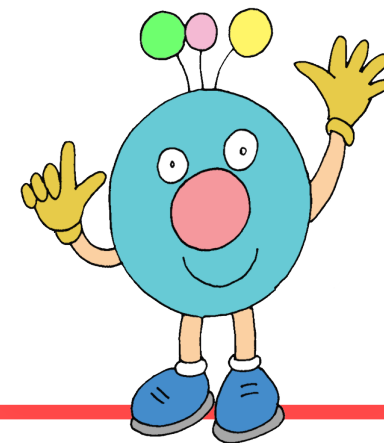


... SE SOTTRAGGO LE COSE CHE  
MI FANNO PERDERE TEMPO...

... E SE AGGIUNGO BUONA  
VOLONTÀ E DILIGENZA AL  
MIO IMPEGNO...



... RAGGIUNGERÒ TUTTI I MIEI  
OBIETTIVI E AVRÒ ANCHE DEL  
TEMPO SUPPLEMENTARE DA  
USARE PER QUALCOS'ALTRO!



# IL MIRACOLO DELLA PERSEVERANZA

Adattato da un racconto di Harry Sakellarios

UNA STORIA DALLA GRECIA

Radici di saggezza

17

Le onde arrivano gorgoglianti e impetuose, infrangendosi sulla riva di Falero. Un ragazzo di diciotto anni – pallido e gracile di aspetto – è seduto su di una roccia, intento a rimirarle. Di quando in quando volge lo sguardo verso Atene, sospirando profondamente, mentre il sole s'inabissa lentamente nelle acque del golfo di Salonicco.

"Ehi, ragazzo! Finirai per gelare qui a quest'ora", grida una voce. È Eunomeo, la vecchia guardia del campo. "Oh, sembri infelice... C'è qualcosa che non va?"

Il ragazzo si gira verso il vecchio. "Sono un uomo inutile, di nessun valore", dice tra i singhiozzi.

Il vecchio scuote il capo. "Non posso crederlo. Nell'uomo c'è una forza sconfinata. Ma a volte eventi inaspettati possono scuotere la fede che abbiamo in noi stessi. Che cos'è stato a farti avere una così cattiva opinione di te stesso?"

"Non è un singolo avvenimento... sono io la causa!" giovane si alza in piedi, mostrando la sua gracile costituzione.

"Mmh!....", dice il vecchio. "Per quanto posso vedere, non c'è un invalido davanti a me!"

"Ma non vedi come sono malaticcio? Non senti che balbetto? Ho un respiro così corto che anche una sola frase è troppo lunga per me. Non riesci a ingannarmi, vecchio, e a farmi credere – come il mio maestro – che io sono perfetto e in

grado di fare qualsiasi cosa!"

Il vecchio se ne sta zitto per un po', mordendosi le labbra.

"Sei un po' rigido. E, sì, balbetti nel parlare. Ma vuoi diventare un lottatore?"

"No."

"Un oratore, forse?"

"Vecchio,... gli dei mi punirebbero se mentissi. Ho sentito un giorno Callistrato pronunciare un discorso... Gli Ateniesi si sono alzati in piedi ad applaudirlo... Lui era pieno di luce, splendente come un dio immortale... e da allora non c'è stato altro desiderio in me che essere come lui. Alcuni giorni fa, ho fatto la promessa come adolescente, e oggi era previsto che parlassi davanti agli Ateniesi... Ma quando ho pronunciato le prime, poche parole, tutti i miei concittadini hanno cominciato a prendermi in giro... Sono scappato via di corsa pieno di vergogna, e sentivo le loro sguaiate risate dietro di me... Sono stato umiliato!"

"Oh, sei così infantile!" dice il vecchio. "Così, avresti voluto che sin dalla tua prima apparizione gli Ateniesi ti notassero e ti acclamassero? Forse che gli Ateniesi pendevano dalle labbra di Callistrato sin dal suo primo discorso?"

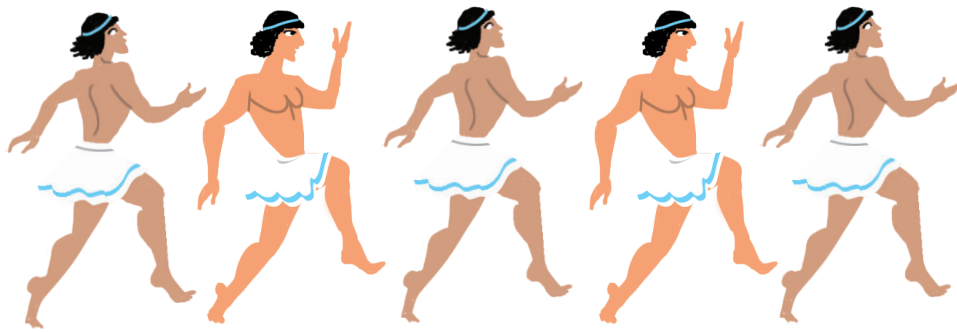
"Ma io sono debole, balbetto e ho un respiro così corto...."

"Guarda qui... Questa roccia è stata consumata dalle onde ed è pronta a cadere in mare. Pensi che ciò sia successo perché le onde l'hanno colpita una volta sola? Vi si sono infrante incessantemente per anni. Possiedi altrettanta perseveranza e forte volontà?"

Il ragazzo contrae le labbra. "Sì, ce l'ho", risponde con fermezza.







"Allora, sorridi! Fai dei bei respiri profondi, corri veloce su per la salita, rafforza i tuoi polmoni. Fai esercizio con la lingua e fai pratica pronunciando parole difficili con la bocca piena di piccoli sassi tondi. Vieni qui, a Falero, e pronuncia i tuoi primi discorsi a queste onde potenti. La folla umana è come loro. Ti corre incontro, pronta a divorarti. Non lasciarti intimorire, mio buon ragazzo. La battaglia viene vinta solo da coloro che perseverano."

"Vecchio, se le cose stanno come tu dici, giuro, per gli dei, che niente potrà fermarmi dal percorrere l'ardua strada che mi hai tracciato."

"Sì, niente..." risponde il vecchio. "A proposito, non ti ho chiesto come ti chiami."

"Demostene."

"Possano gli dei darti forza, ragazzo mio..."

Demostene inizia il duro allenamento il mattino dopo. Corre su, in salita, per rafforzare il corpo e il respiro. Il petto comincia a dolergli e il cuore inizia a battere forte. Si sente girare la testa, le gambe gli tremano e si siede su un sasso.

Il suo vecchio maestro, completamente senza respiro, lo raggiunge.

"Che cosa mi combini oggi, ragazzo mio?" - dice. "Ma tu... sei sul punto di collassare!"

"Oggi è solo l'inizio...", dice Demostene. "E come tutti gli inizi, è difficile."

"Ma tu sei troppo debole...", dice il maestro, buttando un mantello sopra le spalle di Demostene.

Demostene lo getta via. "A che serve se non sono neanche in grado di aiutare me stesso?! Il mantello posso portarmelo da solo! Non vedi? Non posso continuare a guardare da lontano la collina di Licabetto, solo perché non posso metterci piede!"

Così dicendo, parte a razzo in direzione del ripido pendio.

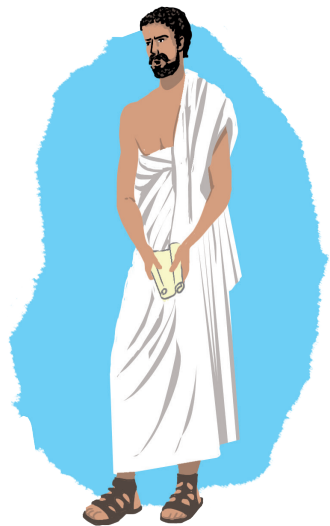
"Oh, giovane! Quale forza si nasconde dentro di te..." grida il maestro guardandolo da lontano.

Giorno dopo giorno il giovane cammina a grandi passi in salita sempre più facilmente e velocemente. E il suo maestro diventa sempre più orgoglioso di lui. Riprendono poi le lezioni, proseguendo a leggere e scrivere. Il ragazzo copia il trattato di storia di Tucidide otto volte, nel tentativo di acquisire nozioni di storia e di imparare a parlare e scrivere bene. Più tardi, nel corso della giornata, quando il sole inizia a tramontare, si incammina verso Falero dove parla alle onde spumeggianti per ore, con la bocca piena di piccoli sassi rotondi...

Oggi parla Demostene! Gli Ateniesi si affrettano verso Pnyx, radunandosi attorno a Demostene. Trattengono il fiato in spasmodica attesa.

"Cittadini di Atene!"

Il magro adolescente, che una volta avevano trattato con sdegno, ora è in piedi, impavido, davanti alla folla, catturandone l'attenzione ed estasiandola. Demostene è ora un oratore appassionato, un insuperabile maestro del linguaggio, di cui non avevano mai sentito prima l'eguale.



**La perseveranza ha fatto il miracolo!**

# La cicala e la formica

Tratto dalle favole di Esopo



Una volta, in un prato erboso, vivevano una cicala e una formica.

La formica lavorava duramente tutto il giorno, raccogliendo chicchi di grano dal lontano campo del contadino. Ogni mattina, non appena c'era abbastanza luce, essa andava velocemente al campo e tornava faticosamente indietro con un pesante chicco di grano che teneva in equilibrio sulla testa. Lo riponeva con attenzione nella sua dispensa, e poi tornava di corsa al campo per prenderne un altro. Lavorava tutto il giorno

senza sosta o riposo, correndo avanti e indietro dal campo, raccogliendo i chicchi di grano e stivandoli con cura nella dispensa. La cicala chiese: "Dove andate con quelle cose pesanti?" Senza fermarsi, la formica, che era la prima della fila, rispose: "Al nostro formicaio. Questo è il terzo seme che consegno oggi." "Perché non vieni a cantare con me, invece di lavorare così duramente?" – disse con tono di derisione la cicala. La formica rispose: "Stiamo aiutando a conservare il cibo per l'inverno, e penso che dovresti farlo anche tu." La cicala la guardò e rise. "Perché lavori così alacramente, cara formica? Vieni, riposati un po', e ascolta la mia canzone."

*"L'estate è qui, i giorni sono lunghi e luminosi.*

*Perché sprecare il sole nel lavoro e nella fatica?"*

La formica la ignorò e, a testa china, si affrettò solo ad andare al campo un po' più veloce.

Ciò fece ridere la cicala ancor più forte.

"Che sciocca formichina sei! Vieni, vieni a ballare con me! Dimentica il lavoro! Goditi l'estate! Vivi un po'!" E la cicala se ne andò per il prato saltando, cantando e ballando allegramente.

L'estate svanì diventando autunno, e l'autunno si trasformò in inverno. Il sole si vedeva appena, le giornate erano brevi e grigie, e le notti lunghe e buie. Venne un gran freddo, e cominciò a cadere la neve. La cicala non aveva più voglia di cantare. Aveva freddo e fame, non aveva alcun luogo ove ripararsi dalla neve e niente da mangiare. Il prato e il campo del contadino erano coperti di neve e non si trovava cibo.

"Oh, che cosa devo fare? Dove devo andare?" – gemette la cicala. All'improvviso si ricordò della formica e, rincuorandosi, dichiarò: "Ah, andrò dalla formica e le chiederò cibo e riparo!" Così, andò a casa della formica e bussò alla sua porta. "Ehi, formica!" – gridò allegramente.

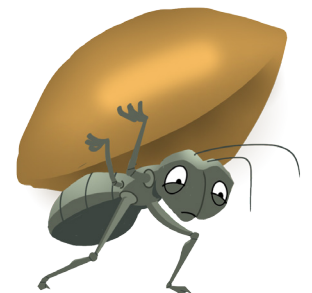
"Eccomi, a cantare per te mentre mi riscaldo al tuo fuoco, e mentre tu mi dai un po' di cibo da quella tua dispensa!"

La formica guardò la cicala e disse:

"Non hai messo da parte nulla per l'inverno? Che diavole hai fatto tutta l'estate?"

"Non ho avuto tempo di mettere da parte del cibo", si lamentò la cicala. "Ero così occupata a cantare che, prima che me ne accorgessi, l'estate se n'era andata." La formica la fece entrare in casa, le dette del cibo caldo e disse: "Dal prossimo anno dovresti lavorare sodo e il resto del tempo dedicarti alla tua bella musica."

La cicala si commosse per la sua gentilezza. Da allora lavora sodo e non trascura più il suo dovere.





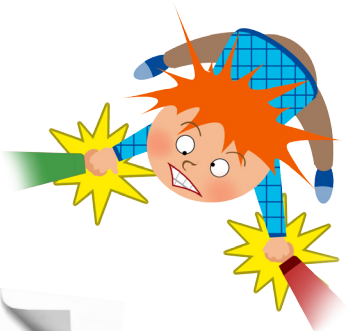
# DISCIPLINA

## itinerario verso l'autocontrollo e l'autostima

Al giorno d'oggi, nella scuola, la tendenza generale è l'indisciplina. Da tre/quattro anni si registra una pericolosa decrescita dell'autocontrollo. Bambini e adolescenti sono parecchio iperattivi, mancano di concentrazione e mostrano intolleranza verso la scuola e quello che essi considerano un tempo scuola troppo lungo (che, in passato, invece, era semplicemente il normale tempo scuola).

Anche quando sono coinvolti in attività che possano 'catturarli', all'inizio manifestano interesse, ma, dopo un po', si stancano e mostrano impazienza. Certo, si mostrano apparentemente interessati a questo o a quello; subito dopo, però, la loro attenzione viene attratta da altri argomenti. Il problema è generazionale e mette in luce prospettive preoccupanti per il futuro. Fra le varie cause, in relazione a quanto ho esposto fino a ora, ve ne sono due che concorrono a questo scenario:

- 1) assenza di responsabilità genitoriale e della loro giusta influenza (dovuta al fatto che magari entrambi i genitori lavorano, sono fuori casa per lungo tempo e ciò impedisce loro di svolgere accuratamente il loro ruolo);
- 2) la sovraesposizione ai mezzi tecnologici fin da quando sono molto piccoli, che provoca mancanza di memoria e concentrazione. Al contrario, i bambini con genitori molto attenti e sensibili, palesano un senso della disciplina innato, visibile grazie al rispetto che essi mostrano verso i compagni e gli insegnanti e i loro doveri scolastici. Concordiamo tutti che la vera disciplina non è forzata, ma è una costante consapevolezza di regole condivise messe in pratica.



### Come?



### Descrizione

Per molti anni abbiamo sentito e apprezzato l'idea che genitori e insegnanti debbano essere autorevoli e non autoritari, ragion per cui il senso della disciplina in bambini e nei giovani studenti si misura su quanto profondamente e costantemente sia i genitori sia i docenti si mettano in gioco. È proporzionale ai loro sforzi.

Per quel che riguarda la vita scolastica, non è mai un compito facile colpire il bersaglio. La responsabilità è tutta sulle spalle dell'insegnante e la riuscita dipende da quanto coerentemente egli lavori. Facciamo alcuni esempi pratici.

**Una classe di 27 studenti, la maggior parte dei quali era totalmente indisciplinata.**

I ragazzi avevano circa 11 anni. Il 50% non lavorava, giocava e rideva apertamente durante le attività. 2 di loro erano certificati iperattivi (non facevano altro che muoversi, urlare, parlare senza mai fermarsi). Gli altri erano bravi studenti, vittime della situazione.

### SOLUZIONI IDONEE

### Lavoro di gruppo

Venivano loro dati compiti precisi con istruzioni chiare in merito alle attività, ruoli e tempi. I risultati erano valutati in base alle loro opinioni personali, all'accuratezza e al rispetto della puntualità.

### Obiettivi

Promuovere e accrescere il valore della responsabilità personale, suscitare cooperazione, favorire la consapevolezza personale sul tema, scoprire la fiducia in sé.

**Nota** Per evitare spreco di tempo e problemi con i bambini con disturbo della personalità, è raccomandabile la strategia della sana competizione tra i vari gruppi. I ragazzi sono impegnati nel lavoro assegnato e non hanno tempo per disturbare. Ogni gruppo è bene che sia eterogeneo (un insieme di alunni volenterosi e bambini problematici).

**Esiti in uscita** Abbastanza buoni, i bambini con disturbo nel comportamento, all'inizio tendevano a provocare, i loro stessi compagni li rimproveravano e li incitavano a lavorare per vincere la gara. Essi non potevano fare altro che abbassare la testa e lavorare.

**Citazione** Il lavoro di gruppo è un buono strumento, ma non è l'unica soluzione possibile. Ci sono momenti in cui è necessaria la lezione frontale. Prima di avviare una parte teorica che in genere non riceve il Guinness di apprezzamento generale, l'insegnante legge una citazione dedicata alla disciplina e, dopo pochi minuti di lettura silenziosa, consente 10/15 minuti di discussione generale. Bambini e studenti amano molto questa attività.

**Timing**  
(Ovvero uso del tempo) Può essere assegnato un tempo per gli interventi (2/3 min. a testa) e l'insegnante deve controllare. Un'altra condizione indispensabile è seguire l'ordine degli interventi: ciò porta al rispetto del proprio turno.

**Consiglio** Affidare ai più indisciplinati l'incarico di 'reporters' per registrare le opinioni personali degli alunni: è una buona scorciatoia per evitare confusione e spreco di tempo. Ciò accresce il livello della loro autostima e li mantiene calmi.

## Esiti in uscita

**La migliore 'tecnica':  
accrescere il  
valore delle loro  
potenzialità!**

Abbastanza buoni. I ragazzi avvertono subito che questo modo di procedere non è uno spreco di tempo o un pretesto per sprecare tempo, se tutta l'attività è ben progettata, pianificata e con compiti specifici.

Un insegnante esperto orientato ai valori conosce subito gli alunni che ha di fronte e fino a che punto essi possano lavorare e mostrare le proprie potenzialità.

Con misura ed equilibrio, non eccedendo mai, egli li incoraggia, e diventa il loro miglior tifoso. Bambini e studenti percepiscono se ti fidi di loro e rispondono agli sforzi dell'insegnante. Quando vengono rimproverati, se sono indisciplinati, comprendono subito che in pochi minuti devono far silenzio ed essere pronti a iniziare.

## Conclusione

Come l'amore, la disciplina è un'energia che emana da qualsiasi cosa un insegnante faccia in ogni singolo momento della sua attività. Se l'insegnante mostra attenzione, cura, responsabilità e disciplina personale, tali implicazioni passano da lui agli studenti. Se un insegnante si comporta in tal modo, la disciplina si trasmette anche se non si spende una singola parola al riguardo. È la forza dell'essere esempi'. Non è mia intenzione semplificare il processo: ogni insegnante sa che non è né semplice né facile. È un lavoro lungo; noi abbiamo bisogno di tonnellate di pazienza, cura, attenzione, perseveranza infinita e, soprattutto, coerenza. Anche quando dobbiamo impartire qualche punizione (qualche volta è necessario), non dobbiamo mai urlare, mai accusare; solo con l'evidenza dei fatti, parlando con fermezza, possiamo mostrare che non si è sulla via giusta, e che quella nota disciplinare negativa è giusta. Come molti insegnanti, mi è capitato di dover somministrare qualche punizione.







Ci fu un gran silenzio, seguito da partecipazione e disciplina durante il circolo di studio. Quelle che seguono furono le loro risposte:

Sapere che cosa fare e che cosa non fare (Alessio, 11 anni)  
 Non essere ciechi quando c'è qualche situazione pericolosa (Mattia, 11 anni)  
 Autocontrollo (Camilla, 11 anni / Jenny e Chiara, 12 anni)  
 Essere consapevole delle conseguenze delle proprie azioni (Lorenzo, 11 anni)  
 Non negare quando ci sono prove concrete (Alice, 11 anni)  
 Non esagerare quando si gioca (Gabriele, 11 anni)  
 Sapere che cosa fare e che cosa non fare a seconda delle varie situazioni (Matteo, 12 anni)  
 Essere consapevoli degli errori che fai (Gabriele, 12 anni)  
 C'è un tempo giusto per giocare e un tempo giusto per fare il proprio dovere (Luca, 13 anni)

I ragazzi hanno sempre accettato 'ciò che dovevano pagare' e, quasi sempre spontaneamente, dopo l'episodio in questione, si scusavano e non ripetevano mai il medesimo errore. Come l'Amore, la Disciplina viene da dentro e la riuscita è il risultato di sforzi condivisi sia dei genitori sia degli insegnanti.

Ci sono alcuni studenti che giocano in squadre di calcio e questi menzionarono il fair play. Io sollecitai la loro interpretazione del fair play ed essi lo definirono come giocare pulito e per pulito intendevano propriamente senza ricorrere a inganni (Andrea e Giovanni 12).

Come sempre, mi stupii per la pertinenza delle loro definizioni personali e ulteriori commenti sarebbero apparsi superflui.

L'ultima risposta (condivisa da quasi tutta la classe) anticipò il tema della chiusura. Quando fu chiesto loro perché fossero indisciplinati con alcuni docenti, la risposta fu unanime: se l'insegnante non ci rispetta, reagiamo in questo modo; diamo rispetto se lo riceviamo...

Un ragazzo o una ragazza devono essere disciplinati a priori, ma la loro risposta finale ci fa pensare molto su quanto profondamente il nostro comportamento corretto e la nostra coerenza funzionino o meno.

Marina Ciccolella

**La disciplina dovrebbe essere applicata con amore e comprensione.**

Sathya Sai

## Un passo falso




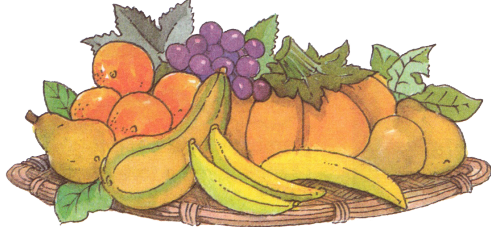
Una volta, un re malvagio annunciò che avrebbe onorato con un grande regalo ogni saggio che avesse accettato di effettuare una qualunque di tre cose malvagie: 1) asserire che i sacri insegnamenti del Paese sono falsi; 2) bere una bevanda alcolica; 3) fuggire con la moglie di qualcun altro. Per molto tempo nessuno all'interno dei sette mari si fece avanti per compiere una qualunque di queste cose terribili. Un saggio è una persona saggia e sa che è meglio non cadere nelle grinfie del male. Un giorno, però, un povero saggio, sul punto di morire di fame, si recò a corte e accettò di consumare una bevanda alcolica, un male che egli riteneva il meno riprovevole dei tre. Ma, non appena fu ubriaco, cominciò a imprecare e bestemmiare e, nell'eccitazione dell'ebbrezza, gridò per le strade che i sacri insegnamenti dei padri della nazione e gli antenati sono un ordito di menzogne. Entrò poi nella casa del suo vicino e, come il peggior criminale del Paese, aggredì la padrona di casa. Una cosa tira l'altra!




## Nambi

CIAO! IO MI CHIAMO DABE.  
E IO MI CHIAMO SHIRLEY.  
VIVIAMO IN SUDAFRICA.  
SIAMO SUDAFRICANI.

 "Un, due, tre, seguì me!  
Vieni a vedere il mio paese dov'è!  
Leggi la storia e guarda Nambi tanti  
cibi mangiare."  
Cose salate, dolci e amare!"




 Questa è la storia di Nambi.  
"Chi è Nambi?"  
Nambi è una regina africana.  
"Dove vive?"  
Vive in un grande villaggio.



"È bella?"  
Oh, sì! Nambi è bellissima.  
È bella e... molto  
grassa!  
"Perché è così grassa?"  
È grassa perché mangia dav-  
vero molto!"



 "Io mangio per uno!  
Io mangio per due!  
Io mangio per tre o per  
quattro ognora!  
E quando ho finito vi  
domanderò:  
"Ce n'è ancora?"



Nambi mangia sempre!  
Mangia pane e dolci,  
pesce e carne. Mangia  
qualunque cosa, amara,  
salata o  
dolce.



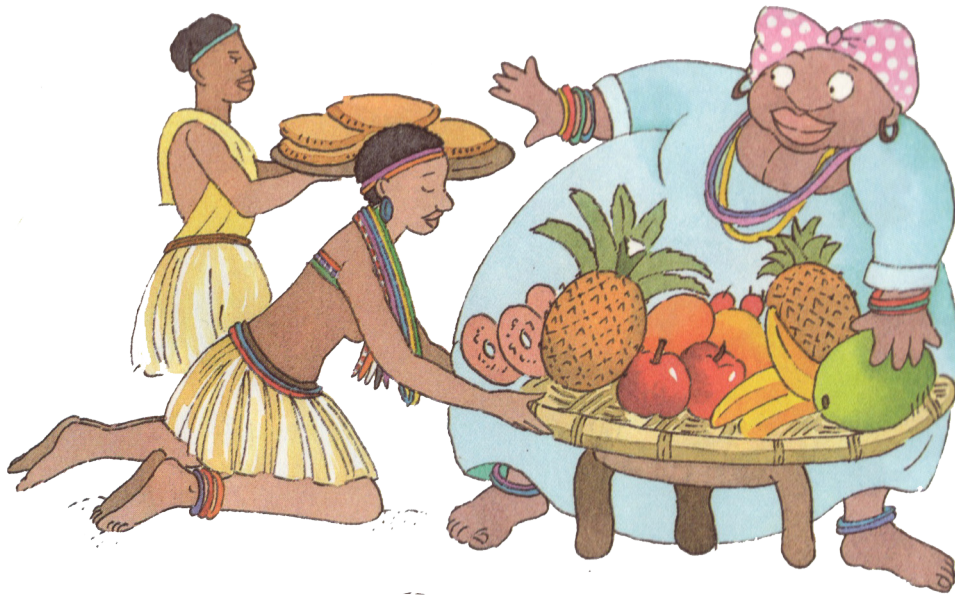
"Pane e burro, dolce e frutta...  
Qualunque cosa cotta ai fornelli o  
al forno la mangio tutta!  
Pesce e uova, carne e insalata...  
Ogni cosa amara o agra, dolce o  
salata!"



REPUBBLICA DEL  
SUDAFRICA







Ogni giorno, la gente del villaggio le reca cesti pieni di cibarie.

Le porta alimenti per colazione, pranzo e cena.

Tuttavia ogni giorno, dopo colazione, pranzo e cena, Nambi grida:



"Uno spuntino!  
Voglio fare uno spuntino!  
Dov'è il cibo?  
Riportate almeno un  
panino!"



Ella mangia, mangia e diventa sempre più grassa!

"Carissima regina", dice una donna del villaggio. "Mi servono cento metri di stoffa per farti questo abito!"

"Perché hai bisogno di tanta stoffa per un solo abito? Voglio fare uno spuntino! Dov'è il cibo? Portatemene un po'!"



Poi, un giorno...

"O mio Dio, non riesco ad alzarmi questa mattina!

Non riesco a muovermi! Chissà perché!"



"La regina non può muoversi,  
non può camminare!

Pensate a questo! Pensate a  
quella massa!

Non riesce a sedersi! Non riesce a  
parlare!

È talmente grassa!"







Nambi non riesce a muoversi; perciò è la gente del villaggio... a muoverla!

La portano dallo stregone!

"Non riesce a muoversi", dice la gente.

"È molto grassa! Troppo grassa!" - ribatte lo stregone.

"Non le servono medicine!"

"Non mi sento bene", dice Nambi.

"Carissima regina, non hai un bell'aspetto!"

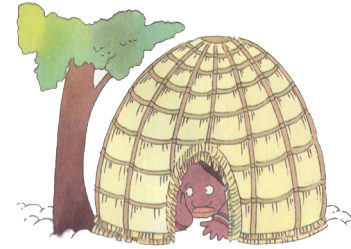
*"Assomigli a un grosso rospo!  
Se non smetti di mangiare,  
vedrai, entro una settimana...  
esploderai!"*



"Oh! Esploderò?" Nambi è molto spaventata. "Io non voglio esplodere!"



Nambi ha paura. Si chiude nella sua capanna e non vuole nulla da mangiare!



"Ecco un po' di pollo, frutta e torta!"  
"Qui ci sono mele, arance e ananas!"  
"Non ho fame! Andate via!" - urla Nambi.



I giorni passano... domenica, lunedì, martedì, mercoledì, giovedì, venerdì, sabato...

Alla fine della settimana, però, Nambi non esplode!

"Esci dalla capanna!" - grida lo stregone.

"Un bello spavento è stata la medicina giusta e... la dieta per te!"

"Sì! Ora mi sento molto meglio!" - dice Nambi.

"... e hai anche un aspetto migliore!" - grida la gente.

# Teo e... i sudicioni

*basato su una storia vera*



A cena, quella sera, Teo disse ai suoi genitori di come Gigi e Manu avessero cominciato a lasciare i loro bicchieri di carta usati e gli involucri dei dolci in tutto l'ambito scolastico. "Non so perché lo fanno", aveva detto. "La nostra scuola comincia ad avere un aspetto orribile."

"Questo è davvero brutto. Non ci sono abbastanza cestini per i rifiuti in giro?" - chiese il padre di Teo.

"Se ne può trovare uno a ogni angolo della scuola,

papà", rispose Teo. "Forse pensano di essere al di sopra delle regole, e vogliono dimostrare a tutti che possono fare quello che vogliono", suggerì la mamma di Teo.

"Ma tutto ciò che si ottiene è un prato sporco, pieno di rifiuti!" - replicò Teo. "E non è neppure un buon esempio per i bambini più piccoli!"

"No, non lo è di certo!" I suoi genitori scossero la testa in segno di disapprovazione. "Questo dimostra solo mancanza di rispetto e di disciplina. Perché non ne parli con la signorina Wilson?"

"Li rimprovererà o li punirà?" - chiese Teo.

"Non pensi che dovrebbe esserci una qualche conseguenza correttiva quando si fa qualcosa che non si dovrebbe fare o si compie qualche cattiva azione?" Il padre era serio.

"Non deve essere una punizione, caro", disse la mamma, "ma qualcosa che aiuti i ragazzi a riflettere sulle conseguenze delle loro azioni..."

"... per creare consapevolezza... stimolare la loro coscienza...", replicò il padre. "In ogni caso la signorina Wilson deve essere informata, e se tu sai chi si comporta così dovresti..."

"Io non voglio fare la spia, papà, non posso...", sbottò Teo.

"Puoi parlare di ciò che hai notato e parlarne con i tuoi amici...", lo consigliarono i genitori.

Teo annuì in modo deciso. Avrebbe potuto affrontare il problema indirettamente, evitando di fare i nomi dei ragazzi. Forse poteva anche lanciare un progetto di attività scuola verde! La sua mente si mise in movimento non appena egli cominciò a eccitarsi all'idea.

La mattina seguente condivise i suoi pensieri con Lisa, la sua nuova compagna di banco, che si entusiasmò del suo piano.

"Lanciare un progetto di scuola verde?" L'insegnante era visibilmente soddisfatta dell'idea. Sapeva quanto fosse importante dedicare tempo ad approfondire questioni di sensibilizzazione e gestione ambientale. Ancor di più se c'erano studenti che si comportavano in modo così sconsiderato e irrispettoso. Chissà... forse la signorina Wilson aveva intuito chi erano i sudicioni, perché chiese a Manu e Gigi di coordinare il progetto, "con coerenza e responsabilità", aveva detto.

Teo e Lisa vennero nominati supervisori, e i quattro studenti discussero l'attuazione del progetto. " 'Una Terra, una casa' potrebbe essere il titolo del nostro progetto!" - propose Teo.

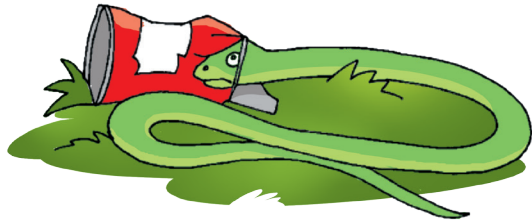
"Poi potremmo dividerlo con tutta la scuola durante la celebrazione annuale della Giornata della Terra!" - esclamò Lisa. "Con la speranza che", aggiunse con una smorfia, "chiunque lasci dei rifiuti in giro per la scuola, da quel momento diventi più attento!"

"Ehi! Hai ragione!" - esclamò Teo. "Ieri ero seduto su di una panchina e ho macchiato i jeans con il cioccolato... mamma era furiosa!"

Gigi e Manu tacevano. Poi Gigi esclamò con foga: "So come possiamo far veramente partecipare tutti al progetto! Tutti noi amiamo gli animali, non è vero? Potremmo pensare alle conseguenze che la mancanza di cura per l'ambiente ha sulla loro vita!"

"... e arriveremo al punto di parlare di come dovremmo amare e prenderci cura di tutta la natura", affermò Lisa.

Il giorno successivo Teo si schiarì la gola e fece un grande e ampio sorriso.



“Abbiamo una sola terra, ma non ce ne curiamo abbastanza”, cominciò. “Se continuiamo a sprecare le risorse naturali e a soffocare il nostro pianeta con rifiuti e spazzatura, ci saranno sempre

più calamità naturali e catastrofi!”

Lisa consegnò un foglio di carta da disegno alla classe, mentre Manu riprendeva il filo del discorso. “Portiamo questo pensiero al cuore e immaginiamo le conseguenze dello spargimento di immondizie. Esso è causato dalle persone, vale a dire noi!” Le sue parole risuonarono. “Che cosa succederà agli animali?”

Gigi invitò tutti a fare un disegno sull'argomento e aggiunse: “Più tardi, faremo la condivisione del nostro lavoro e delle opinioni!”

Gli studenti sedettero in silenzio e, per essere sicuri di esprimere nel disegno i loro veri sentimenti, ricorsero ai valori umani che risiedono interiormente nel profondo. Uno studente disegnò una scimmia che si era ferita i piedi su un frammento di vetro rotto. Un altro disegnò un serpente intrappolato in una vecchia scatoletta di latta abbandonata sotto una panchina con altri rifiuti di un picnic. Qualcuno, ricordando come i sacchetti di plastica rappresentino un enorme problema per l'ambiente marino, creò un'immagine di balene morte che li avevano ingeriti. Qualcun altro disegnò piante annerite, che stavano appassendo, vicino a un gruppo di animali, che vociavano emettendo suoni rochi e acuti, soffocati da montagne di spazzatura. Qualcun altro ritrasse l'affaccendarsi frenetico di ratti e mosche che avevano fatto, del cortile della scuola, la loro casa. Gigi disegnò un gatto malato che aveva leccato a fondo la carta di un cioccolatino, mentre Manu tratteggiò decine di bidoni della spazzatura vuoti posti per strada e tonnellate di carta straccia sparse sul prato di un parco.

L'attività scolastica aveva toccato il cuore dei bambini. Il loro amore per gli animali aveva dato origine a sentimenti di compassione per la natura. Essi compresero che la terra stava chiedendo loro di prendersi cura in modo responsabile di quella che era, dopo tutto, la loro casa, e metteva in luce altri valori che mancavano nella società. La signorina Wilson parlò di regole e disciplina, e sottolineò come sia importante l'autodisciplina, chiedendo agli studenti

di esprimere la loro opinione sul perché fosse un valore umano così essenziale.

Alcuni dissero che, quando si sa che cosa fare e lo si fa, si diventa forti e sicuri di sé. Teo disse che, quando si dispone di autodisciplina, si è padroni di se stessi. Tutti concordarono che, se tutte le persone fossero più disciplinate, collaborerebbero meglio e le cose funzionerebbero di più e sarebbero più durature. Essi intendevano dire che il mondo intero migliorerebbe a ogni livello e sarebbe un posto migliore in cui vivere!

Nella celebrazione annuale della Giornata della Terra, il progetto fu condiviso con tutta la scuola e ogni classe si divertì a decorare un bidone della spazzatura. Così, l'ambiente scolastico diventò più verde e anche molto più variopinto! Ma Teo, Lisa e la signorina Wilson capirono che il progetto era stato veramente un successo quando videro Gigi e Manu alzarsi in piedi davanti all'assemblea scolastica per avviare un nuovo programma per la scuola riguardante il monitoraggio della spazzatura. Videro un luccichio negli occhi dei due ragazzi quando essi informarono tutti che sarebbero stati loro a farsene carico.

Suzanne Palermo



CHE TIPO DI PERSONA È CHI GETTA RIFIUTI DOVE CAPITA?

CHE COSA PROVOCA NELL'AMBIENTE LA DISPERSIONE DEI RIFIUTI?

PERCHÉ PUÒ ESSERE PERICOLOSA PER LE PERSONE E GLI ANIMALI?

QUALE TIPO DI DISCIPLINA EVITA LA DISPERSIONE DEI RIFIUTI?

DESCRIVETE IL SIGNIFICATO DELLA DISCIPLINA.

QUAL È LA DIFFERENZA TRA DISCIPLINA E AUTODISCIPLINA?

CHE COSA PUÒ FARE PER VOI L'AUTODISCIPLINA?

PERCHÉ GLI OCCHI DI GIGI E MANU BRILLAVANO ALLA FINE DELLA STORIA?



# La Bacchetta Magica



## La Dea della Disciplina

*Nel corso di tutta la storia, l'umanità ha sognato di trovare una bacchetta magica con cui poter risolvere tutti i suoi problemi e ottenere, nella vita, successo, felicità e prosperità. Mentre prosegue la ricerca della bacchetta magica, un incredibile potere e la magia sono alla nostra portata, giacché una semplice parola può fare lo stesso e portarci verso la realizzazione dei nostri obiettivi e aspirazioni. Il suo nome è: disciplina.*

Fin dal tempo dell'Antica Roma, la disciplina era considerata una Dea. Era particolarmente venerata dai soldati, i quali sapevano che, se rispettavano la Disciplina nella vita quotidiana, essa li avrebbe resi vittoriosi in battaglia. Mentre si impegnavano a vivere in modo disciplinato e a diventare buoni soldati, pregavano la Dea della Disciplina di impartire virtù come la tenacia, la determinazione, nonché l'autocontrollo. Essi pregavano altresì per la qualità di una saggia economia. In concreto, la disciplina è il fattore chiave che ci aiuta a mantenere l'autocontrollo quando il desiderio di spendere denaro e soddisfare le nostre voglie prende il sopravvento, non è vero?! I nostri desideri possono variare dalla smania di avere vestiti nuovi o l'ingordigia di dolci, merendine e bevande, alla frenesia di giocare ai videogiochi per tutto il tempo che vogliamo, o di guardare tutte le serie TV. I desideri nascono costantemente nel-



POSSO DIRE DI NO A ME STESSO!

## Serietà



la nostra mente e, senza autocontrollo e disciplina, possiamo facilmente cadere preda della loro potente attrazione. Pertanto, una saggia economia non deve essere solo vista in relazione al modo in cui spendiamo i soldi, ma implica anche il concetto di mettere un tetto ai nostri desideri. Desideri che, a lungo andare, non sono un vero guadagno per noi. Essere dotati di uno spirito di saggia economia significa saper evitare di sprecare tempo ed energia in inutili perseguitamenti, e utilizzarli, invece, in attività che rafforzeranno il nostro carattere.

Oltre alla disciplina, un'altra caratteristica per cui i soldati romani pregavano la Dea della Disciplina era essere rigorosi e severi con se stessi. Ciò significa forse essere sempre austeri e seri, ovvero non concedersi mai una risata o un sorriso? No, certo che no. Si riferisce a come ci avviciniamo alla vita e implica serie intenzioni, prendere decisioni e avere la volontà e la disciplina di portarle a termine. Queste caratteristiche sono comuni a tutte le persone di successo, che si tratti di scienziati o di musicisti e sportivi eccelsi. Essi si sono tutti prefissati un chiaro obiettivo "per avere successo", e, per raggiungerlo, si sono applicati con enorme forza di volontà, motivazione e disciplina. Quando si parla di disciplina, la loro vita assomiglia sotto molti aspetti a quella di soldati professionisti, e alla fine possiamo

## La fedeltà nei momenti di tentazione

constatare che un simile rigore è risultato vincente e ha portato il sorriso sui loro volti!

I soldati romani pregavano la Dea Disciplina per un'altra virtù: la lealtà o fedeltà. Ciò comportò essere fedeli alla patria, ai superiori, ai commilitoni e alla loro vocazione come soldati, e dunque alla loro coscienza di ciò che erano, al loro dovere interiore. Se le analizziamo in profondità, possiamo vedere come la fedeltà e la disciplina siano strettamente correlate. Quando amiamo qualcuno, troviamo la forza sufficiente e la determinazione di rimanere fedeli e leali a quella persona nei momenti più difficili. Restiamo fedeli a un amico durante un diverbio, alla nostra patria in una battaglia, a Dio in un momento di tentazione, o a noi stessi, quando i sentimenti di scoraggiamento o di pigrizia cercano di distoglierci dal raggiungere i nostri obiettivi.

## Chi ha la bacchetta magica?

Dopo tutto quello che abbiamo detto fin qui, rimane ancora una domanda. È la Dea Disciplina a tenere la bacchetta magica? Oppure l'ha messa nelle nostre mani dichiarando che l'autodisciplina è il fondamento della casa che dobbiamo costruire per una vita compiuta? O forse dovremmo continuare a pregare con fervore le Divinità, come se il nostro successo dipendesse completamente da esse, dedicando al tempo stesso tutti i nostri sforzi ai nostri obiettivi, come se il nostro successo dipendesse solo dalla forza dei nostri muscoli e dal sudore versato lungo il percorso verso la loro realizzazione?

Borna Lulić



Oggi siamo sempre più collegati a dispositivi digitali che fanno tutto per noi! Grazie alla tecnologia socializziamo con tutto il mondo, e manteniamo una memoria di parole, immagini ed emozioni in banche dati e in sistemi di recupero elettronico!

Il problema è che noi ci lasciamo così coinvolgere nella socializzazione con questi dis-

positivi incredibilmente affascinanti che tendiamo a trascurare le persone che magari stanno silenziosamente a guardarci in attesa di parlare, condividere una buona storia o un sentimento importante. Siamo grandi chiacchieroni quando si tratta di utilizzare questi ingegnosi dispositivi e interagire da dietro uno schermo, ma in che modo gestiamo le situazioni della 'vita reale'?

Pensateci! Oggi tutto è senza fili, tranne noi...! Dobbiamo darci una disciplina per stare lontano da questo nuovo tipo di dipendenza. Siete in grado di spegnere il vostro 'smart phone' e mettere da parte i vostri giochi digitali per uscire all'aperto per una passeggiata o un giro in bicicletta con i vostri amici e familiari? Come usate il tempo libero? Qual è il vostro rapporto con la natura?

### GIOCO DELLE PARTI SUL SENSO DI DISCIPLINA (vedi pagine 6-7)

A turno, fate la parte di un contadino, un alberello e il vento. La prima scena mostra l'albero che cade, quando il vento comincia a soffiare, perché il contadino non lo aveva legato a un palo. La seconda scena mostra la pianta legata al palo. È sana e felice, e cresce dritta grazie al suo supporto. Che sentimenti manifestano il contadino e l'albero? Create il dialogo! Quando avete finito, discutete sul significato della disciplina con i vostri amici e sul perché essa è una forma di sostegno. Vi siete mai sentiti come l'alberello che si piega al vento? Per voi, chi rappresenta il contadino? Che tipo di vento potrebbe farvi crescere storti?

ATTIVITÀ

Lo sport è più di un semplice divertimento o un gioco) Esso è un serbatoio di valori! Insegna la collaborazione e la coordinazione, e migliora la capacità di concentrazione. Uno dei valori più importanti che si apprendono attraverso lo sport è la disciplina. L'allenamento giornaliero, la preparazione per ottenere risultati migliori e la competitività richiedono uno stile di vita regolato, fatto di sane abitudini e momenti di riposo.

Quando sapete che vi attende una sfida, orientate la vostra forza ed energia in quella di-

rezione ed evitate qualsiasi distrazione o forma di eccesso che possano ostacolare la vostra prestazione. Un simile atteggiamento favorisce l'equilibrio fisico e mentale che, assieme alla passione e alla forza di volontà che vi motivano, porta direttamente ai risultati a cui puntate! L'impegno, la perseveranza e l'allenamento continui sono tra gli ingredienti più importanti di qualunque competizione sportiva. E gli atleti diventano campioni di autosservazione! Grazie all'autodisciplina imparano a cogliere il loro potenziale, ma anche a riconoscere i propri limiti. Lo sport vi aiuta a sostenere lo sforzo tenendo a mente i fattori interni ed esterni che condizionano il risultato della... gara!

La disciplina non vi rende solo validi nelle competizioni sportive! Essa costruisce buone abitudini in generale e vi insegna a organizzare il tempo, pianificare le attività e dominare gli impulsi. Vi guida nella pratica dell'autocontrollo, vi aiuta a rispettare il programma che avete stabilito per voi stessi e vi porta a seguire e apprezzare, con maggiore propensione, un regime alimentare sano e una regolare attività fisica. Avete mai notato che entrambi vi rendono di buon umore?



Chiunque pratichi un qualche tipo di sport si alza presto per andare a fare un giro in bicicletta o una passeggiata all'aria fresca. Lo sport ci ricarica le batterie con un'ondata di energia che raggiunge tutti gli altri campi della vita, della famiglia, della scuola, del lavoro e della vita sociale. La disciplina ci guida a grandi successi in campo sportivo, ma influisce positivamente anche sulla nostra educazione nel suo complesso. Essa forgia il nostro carattere e lo rende stabile e forte! E un carattere simile può solo essere... vincente!

**Andare in bicicletta non è solo un modo per trascorrere il tempo, ma è un valido sport per la tutta la famiglia.**

Vi aiuta a dimagrire, tonifica la muscolatura e vi tira su di morale. Andare in bicicletta è uno sport divertente e crea anche l'unità famigliare!

**Il nuoto è uno sport per tutte le età**

Contribuisce allo sviluppo armonico e alla tonicità complessiva del nostro corpo. Rinforza la schiena e anche i muscoli della spalla. E questo è importante, soprattutto quando rimaniamo seduti per lunghe ore a scuola o davanti a un computer a trastullarci con i videogiochi! Il nuoto è un elisir di benessere e contrasta tutti i problemi legati a una mobilità insufficiente. Il nuoto aiuta anche a respirare meglio!



**MENS SANA IN CORPORE SANO**

GLI ANTICHI ROMANI DICEVANO: "MENS SANA IN CORPORE SANO" (MENTE SANA IN CORPO SANO). ESSI INTENDEVANO DIRE CHE LA SALUTE DELLA MENTE DIPENDE DALLA SALUTE DEL CORPO E DELL'INTERO ORGANISMO. SALUTE SIGNIFICA EQUILIBRIO ED È IL RISULTATO DI UNA BUONA ALIMENTAZIONE, DI BUONI PENSIERI E DI MOLTA ATTIVITÀ FISICA.





## Bibliografia

- Hello! English - n.20 R.C.S. Libri & Grandi Opere. E.Bussolati, D.Conci, S. Palermo, per Tavi.
- Stories for Children 1 - Sri Sathya Sai Sadhana Trust - Publications Division.
- Maria Montessori - The Discovery of the Child.
- Taplin, M. & Devi, A. (2004). "To Teach No to Punish". Hong Kong: The Institute of Sathya Sai Education of Hong Kong.



POSSO MANGIARE **BUON CIBO!**  
POSSO VESTIRMI **CORRETTAMENTE!**  
POSSO **ASPETTARE** IL MIO TURNO!



## RIEPILOGO

La disciplina è una fantastica particolarità della vita. Essa ci insegna a trovare un equilibrio tra libertà e dovere, a svolgere le nostre attività entro determinati limiti per ottimizzare il nostro tempo e fare il miglior uso delle nostre risorse. Chiedere consiglio alla nostra coscienza è la regola migliore che possiamo seguire! Se colleghiamo i pensieri al cuore prima di prendere una decisione e ci concentriamo interiormente per avere la sua guida, fare la cosa giusta diventa naturale e facile. Quando consentiamo alla luce della coscienza di indicare la strada, riempiamo la nostra vita di armonia, e ogni passo che facciamo risuona nella verità, nella pace, nella retta azione, nell'amore e nella non violenza!

## Note sull'alimentazione

## appendice

### I buoni pensieri ci rendono forti e sani

IL CIBO CHE MANGIAMO  
NUTRE IL NOSTRO CORPO.  
ESSO CI AIUTA A  
CRESCERE  
E A MANTENERCI IN  
FORMA.



MA IL CIBO NUTRE ANCHE  
I NOSTRI PENSIERI!

E QUESTO PERCHÉ...



«Voi Siete ciò che  
PENSate, e PENSate  
SECONDO ciò che  
MANGiaTe.»



QUESTO  
DIVERTENTE  
SCIOGLILINGUA  
NASCONDE UN  
GRANDE  
SEGRETO...



IL CIBO CHE  
MANGIAMO  
INFLUENZA LA  
NOSTRA MENTE...



... E FOGGIA I  
NOSTRI PENSIERI

AUSILI VISIVI COME SUPPORTO NELL'EDUCAZIONE AI VALORI



CI SONO 3 PRINCIPALI TIPI DI CIBO



SECONDO IL TIPO DI CIBO CHE MANGIAMO, POSSIAMO DIVENTARE PIGRI, AGITATI O SENTIRCI IN EQUILIBRIO E IN ARMONIA.



È IMPORTANTE CONSUMARE I NOSTRI PASTI IN UN AMBIENTE PULITO E TRANQUILLO, E ANCHE IN BUONA COMPAGNIA!

SECONDO CIÒ CHE MANGIAMO,

SECONDO DOVE MANGIAMO.

SECONDO COME MANGIAMO.



## Alcuni esempi delle tre categorie di alimenti

### Cibo scarsamente energetico

CIBO TROPPO GRASSO  
CIBO ECCESSIVAMENTE CONDITO  
CIBO SCADUTO E STANTIO  
BEVANDE ALCOLICHE  
BEVANDE ECCESSIVAMENTE GASSATE



### Cibo eccitante

TROPPO CALDO  
TROPPO FREDDO  
TROPPO PICCANTE  
TROPPO DOLCE  
TROPPO ASPRO  
TROPPO SALATO



### Cibo equilibrato

CIBO FRESCO  
FRUTTA  
VERDURA  
NOCI, MANDORLE E NOCCIOLE IN GENERALE  
SEMI E CEREALI  
LATTE FRESCO E LATTICINI



DIVENTIAMO AMOREVOLI  
EQUILIBRATI E CALMI



O AGGRESSIVI  
EMOTIVI E PIENI D'INVIDIA



O TRISTI  
PIGRI E TESTARDI





# Nel prossimo numero



**Una delle cose più esaltanti degli esseri umani è che sono creativi! E non intendiamo parlare di artisti, musicisti o architetti, ma di tutte le persone! La creatività è un'energia di alta qualità che scorre direttamente dall'anima! È divertente imparare ad attingere alla sua fonte, osservare i propri talenti manifestarsi, cogliere nuove intuizioni e trovare nuove soluzioni! Quando perseguiamo la creatività, apriamo la porta a nuove prospettive, sviluppiamo l'intuizione e allarghiamo i nostri orizzonti. Parleremo di questo straordinario valore umano nella nostra prossima pubblicazione e metteremo in evidenza una verità incredibile: siamo cocreatori di questo splendido mondo e di tutto ciò che esiste!**