
Green hope: più di mille parole...

Autore: Angela Mammana

Fonte: Città Nuova

Viviamo il virtuale (e non solo) in positivo. Continua la serie di esercizi proposta nei precedenti articoli: da Blue whale a Green hope. Essere un esempio con la nostra vita

Sta scemando la paura e l'angoscia per il "blue whale" (soprattutto dal punto di vista mediatico), come sempre ci abituiamo al male. Sappiamo ormai che il mondo virtuale e non solo, offre numerose opportunità ai ragazzi, per tale motivo non parleremo più di "blue" ma di "green", per offrire altre "challenge". Il "green hope" lanciato qualche settimana fa ([link articoli](#)) continuerà ancora fino al cinquantesimo esercizio e in futuro avrà delle evoluzioni digitali, questa è una fase sperimentale in cui possiamo provare a giocare allenandoci alla vita. Come adulti, possiamo proporre ai ragazzi delle alternative, è possibile prevenire scelte pericolose, giorno dopo giorno, azione dopo azione. Piccoli gesti che ad una certa età possono anche sembrare quasi insignificanti, ma per i più giovani sono attenzioni importanti. Oggi vorrei soffermarmi soprattutto sulla **possibilità di essere un "esempio" attraverso la nostra vita**: per gli adolescenti la coerenza dell'adulto è un aspetto fondamentale, fare ciò in cui si crede o che si predica. "Essere" educa più di mille parole. Ieri ascoltavo un giovane di 24 anni che si prende cura di un gruppetto di ragazzi tra gli 11 e i 12 anni, li incontra periodicamente, li accompagna, lui dice "come un amico", ma non è un'amicizia tra pari penso. Racconta di quanto siano intelligenti e dell'**incredibile potenziale di questi ragazzi**, dice anche: "quanto sono intelligenti sono timidi". Dal tono della sua voce si sente uno sguardo attento e amorevole, di apertura ad un'adolescenza di cui ancora si sente il profumo nella propria vita, ma con un occhio maturo che riesce a scorgere la bellezza dell'originalità. Ad un certo punto mi viene spontaneo esprimere la mia ammirazione verso quello che diceva, per il suo atteggiamento costruttivo e positivo, allora mi svela che **in passato anche lui aveva avuto accanto una persona adulta -speciale- che aveva fatto lo stesso con lui**: "fargli sentire il suo valore". Questa persona non c'è più, ma vive in lui e ancora una volta è la vita e l'esempio che educano e formano più di mille parole. Possiamo educare e allenare giocando, il *green hope* è un insieme di giochi/attività che possono stimolare aspetti importanti nella crescita dei ragazzi e non di meno la relazione con gli adulti di riferimento che in questo periodo è messa in discussione. Continuando il nostro *green hope* vi propongo i successivi esercizi ([qui](#) e [qui](#) i precedenti) da far fare o fare con i ragazzi: - 11° giorno: inizia la settimana scrivendo sul tuo quaderno tre cose "buone" accadute durante la giornata e perché sono state buone per te; - 12° giorno: parola chiave #esplorazione: conosci un "mestiere", vai da un artigiano del tuo quartiere, fai un giro in un'azienda dove lavora una persona che conosci, scopri questi mondi e segna nel tuo quaderno cosa hai scoperto. - 13° giorno: fai un regalo a una persona a cui vuoi bene, non deve essere necessariamente una cosa preziosa, bastano piccole cose per rendere felice. Posta sul tuo profilo la foto di questo momento con #greenhope; - 14° giorno: raduna i tuoi amici, organizza insieme a loro qualcosa di divertente ricordandoti di tutti nessuno escluso; - 15° giorno: ricordati delle tre persone più grandi che hai scelto, da quanto non li senti o non ci parli? Whatappali o chiamali. - 16° giorno: la scorsa settimana hai scritto sul tuo quaderno cosa è per te la felicità, vai a rileggere e pensa se stai facendo delle cose coerenti con la tua felicità; - 17° giorno: scegli un libro che ti appassiona, inizia a leggerne anche 2-3 pagine al giorno, annota sul quaderno come ti sei sentito dopo aver letto; - 18° giorno: ti piace creare con le mani? Organizza con qualche amico un piccolo laboratorio, scegliete degli attrezzi e costruite insieme, alla fine fotografate la vostra opera con #greenhope; - 19° giorno: divertimento...divertimento...divertimento... pensa e scrivi le cose che più ti divertono e confrontati con un amico e con uno degli adulti scelti... alla fine organizza con loro un momento di divertimento; - 20° giorno: mettili nei panni del tuo/a migliore amico/a cosa prova oggi? È triste? È felice? Hai bisogno di qualcosa...? Scrivilo sul tuo diario. - 21°

giorno: guardati allo specchio, come ti vedi? Parlane con uno dei tuoi amici “speciali” adulti. E poi trova il tuo punto di forza. - 22° giorno: hai voglia di novità? Ti annoi? Vai alla ricerca di qualcosa di nuovo che ti piaccia: uno sport, un’esperienza da fare, un’attività di volontariato, un corso da fare... scopri, esplora, vivi...posta #greenhope! -23° giorno: in quali situazioni ti senti felice? Qual è quella felicità che non passa dopo cinque minuti, ma che è più duratura? Scrivilo nel quaderno oppure postalo nei socialnetwork #greenhope. Buona allenamento *greenhope*!