

La "Lentezza": diritto fondamentale dei bambini



Oggi vi proponiamo una **pillola di lentezza**. La lentezza fa bene, specialmente ai bambini: li aiuta a vivere sereni combatte ansia e stress, nemici del nostro mondo e portatori - reali - di malattia.

Tra i peggiori nemici della lentezza c'è la frenesia del mattino: casa-scuola-lavoro diventano una sorta di slalom olimpionico. Lo spunto da cui vogliamo partire è la **"Lettera ai genitori per l'inizio della scuola"** di Alberto Pellai. Questa

lettera, tra i vari spunti che offre, parla anche di una gestione diversa del tempo mattutino:

"Al mattino, se possibile, rallentiamo le corse. A volte mi sembra di essere il vostro portachiavi. Mi svegliate, mi alzate, mi vestite, mi colazionate, mi lavate i denti, mi buttate sulla macchina. E l'unica frase che riuscite a dire è: Corri che è tardi. Possiamo rallentare un po'? Altrimenti al mattino sono così stressato, che tra qualche settimana comincerò ad avere mal di pancia o qualche altro disturbo psicosomatico.

È bello svegliarsi al mattino con i volti dei tuoi genitori che sorridono. Con una bella canzoncina. Con una carezza sulla testa. Ma anche con la televisione spenta. Con i vostri cellulari ancora sconnessi. Così abbiamo il tempo di dirvi buongiorno. Poi magari vi racconto che ho un po' di "ansietta" perché a scuola non so bene che cosa mi aspetta. Allora voi mi guardate negli occhi e mi fate un sorriso. Poi magari papà mi dice anche una barzelletta. E mamma mi fa un massaggio sulla pancia. E io, non so dirvi perché, comincio subito a stare meglio. E l'ansia scompare. E mi viene da ridere. E ho voglia di uscire di casa insieme a voi".

Viviamo in un mondo capacissimo di criticare, ma perlopiù incapace di offrire soluzioni concrete, per migliorare la vita. Alberto Pellai, in poche righe, è riuscito a sfumare il rosso nel verde: ha analizzato il problema della fretta mattutina e poco dopo ha offerto un'alternativa.

Sarebbe bello che tutte le famiglie si svegliassero con il sorriso. Per riuscirci, è sufficiente puntare la sveglia un quarto d'ora prima e anticipare di un poco il momento della nanna! Prova anche tu.

Alessia de Falco & Matteo Princivalle

*"Vorrei avere un tempo, mio, ma proprio tutto,
per ridere e giocare e fare il "bello" e il "brutto",
capire ed ascoltare,
provare anche a sbagliare,
cadere per rialzarsi oppure per rotolare."*

