

---

## 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: mettiti 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*!