



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI PADOVA

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

**DIPARTIMENTO DI FILOSOFIA, SOCIOLOGIA, PEDAGOGIA E
PSICOLOGIA APPLICATA - FISPPA**

**CORSO DI STUDIO
IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE E DELLA FORMAZIONE**

CURRICOLO SERVIZI EDUCATIVI PER L'INFANZIA

Relazione finale

**IL VALORE EDUCATIVO
DEL SILENZIO ALL'ASILO NIDO**

RELATRICE

Prof.ssa Alessandra Cesaro

**LAUREANDA Cristina Gamba
Matricola 1229396**

Anno Accademico 2021/2022

INDICE

INTRODUZIONE.....	5
CAPITOLO 1 Cos'è il silenzio?	7
1.1 Il silenzio.....	7
1.2 I tipi di silenzio.....	8
1.3 Il diritto al silenzio: i benefici del silenzio nell'adulto-educatore e nel bambino	10
1.4 Il “troppo silenzio”: aspetti negativi nella vita del bambino	12
CAPITOLO 2 Le pratiche che favoriscono il respiro del silenzio all'asilo nido	15
2.1 La “lezione sul silenzio” di Maria Montessori.....	15
2.2 Lo yoga.....	16
2.3 La Mindfulness.....	18
2.4 Il contatto con la natura.....	20
2.5 I laboratori musicali	22
CAPITOLO 3 Esperienza di tirocinio: il silenzio con i bambini dai 2 ai 3 anni	25
3.1 La percezione uditiva nei bambini e la discriminazione dei suoni	25
3.2 Ascoltare e sperimentare il silenzio	26
3.3 Risultati dell'esperienza	29
CONCLUSIONE.....	31
BIBLIOGRAFIA.....	33
SITOGRAFIA	35
RINGRAZIAMENTI	37

INTRODUZIONE

Questa relazione finale di laurea tratta la tematica del silenzio prima in modo generale e poi declinata sulla realtà della prima infanzia.

Le motivazioni che mi hanno spinto ad approfondire questo argomento sono in primo luogo un profondo senso di amarezza nell'osservare le vite di bambini, anche molto piccoli, ricolme di cose da fare, con giornate riempite dalla mattina alla sera, senza avere un tempo per respirare un po' di calma e di tranquillità, un po' di silenzio appunto.

Nasce poi da un'esperienza personale vissuta nel settembre del 2021 durante la quale ho sperimentato un'intera settimana trascorsa in silenzio, che mi ha fatto comprendere l'importanza di questo tema e di come le nostre vite siano sempre una rincorsa.

Ma una rincorsa verso cosa?

Da quell'esperienza ho compreso come la società in cui viviamo ha bisogno di riallacciarsi a vivere il silenzio e proprio per questo motivo, perché non allenare i bambini fin da piccoli? Perché non insegnare ai bambini fin da piccoli la bellezza del vivere il silenzio e a vederlo non come una cosa negativa ma al contrario come qualcosa di bello e prezioso? Questa relazione prende vita anche da un seminario sulle scuole nel bosco, svolto nel mio percorso accademico all'interno dell'insegnamento di Sociologia di Comunità e del Territorio. In questo seminario si è discusso molto sull'importanza della lentezza, del silenzio e di lasciare ai bambini la libertà di esplorare il mondo, senza forzature.

Infine, nella mia esperienza personale ho conosciuto anche il "silenzio non buono" e proprio perché ne ho fatto esperienza sento l'esigenza di far conoscere la bellezza del "silenzio buono".

La relazione è costituita da tre capitoli. Nel primo capitolo si delinea che cos'è il silenzio, i tipi di silenzio che si possono vivere e i benefici del silenzio nell'adulto e nel bambino; ci si addentra inoltre su alcuni aspetti negativi del troppo silenzio, in quanto alcuni bambini si trovano a vivere situazioni familiari per cui vige il silenzio e questo porta ad una crescita non sana.

Nel secondo capitolo si richiamano le lezioni del silenzio ideate da Maria Montessori e le pratiche che favoriscono il silenzio: lo yoga, la Mindfulness, la natura e la musica.

Infine, nel terzo capitolo si affronta, in modo ancora più specifico, il silenzio vissuto in un asilo nido con bambini dai due ai tre anni. In particolare, si riporta l'esperienza di

ascolto e di sperimentazione del silenzio svolta con bambini dai due ai tre anni nel Micronido “Isola delle Meraviglie” di Semonzo di Borso del Grappa (Tv).

Scrivere del silenzio sembra un paradosso, ma è proprio questo che entusiasma: dare voce a qualcosa che di fatto sembra non averla.

CAPITOLO 1

Cos'è il silenzio?

SILENZIO. A me piace immaginarlo come un luogo. Alcuni lo vedono come il deserto, altri chiudendo gli occhi lo sentono come un luogo dentro il proprio cuore... ma forse non è interessante dove si trova questo luogo, bensì sapere cosa puoi trovarvi!¹.

1.1 Il silenzio

Trovare un'unica definizione per descrivere il silenzio è pressoché impossibile ma la prima spiegazione data dal dizionario della lingua italiana è “assenza di rumori, di suoni, voci e simili, come condizione che si verifica in un ambiente o caratterizza una determinata situazione”².

Il silenzio viene quindi definito come l'assenza di rumori, di suoni e di parole, ma siamo sicuri che il silenzio sia solo questo? Anche il silenzio seppur in modo diverso, si può definire come un suono e anche il silenzio può parlare.

Il suono, certo, ha una dimensione fisica che può essere misurata, invece “il silenzio è più un'idea. È una sensazione. Una proiezione”³, ma non per questo è meno importante o non ha nulla da dirci. Si può dire, infatti, che il silenzio “è una chiave che ci consente di accedere a nuovi modi di pensare. [...] uno strumento pratico per arricchire la vita. È senz'altro un'esperienza più profonda che non accendere per l'ennesima volta il televisore e guardare il telegiornale”⁴.

Quindi non è uno stare zitti o far stare zitti, ma è uno stare in compagnia di qualcosa, è un abitare qualcosa. Il silenzio è qualcosa di vivo⁵ e proprio perché è qualcosa di vivo, si può amare o odiare⁶ e si può incorrere nel viverlo in modo positivo o negativo.

Duccio Demetrio, fondatore della Libera Università dell'autobiografia di Anghiari (Ar) e fondatore dell'Accademia del silenzio, sostiene che il silenzio è “ambiguo e inafferrabile”⁷, può essere “calma, serenità, imperturbabilità, pace interiore, oppure, apprensione,

¹ Nervo J., Nava I., *L'eremo del silenzio. Cercare la pace dentro il rumore della città*, Cimisello Balsamo (Mi), San Paolo Edizioni, 2019, p. 113.

² <https://www.treccani.it/vocabolario/silenzio/> (ultima consultazione: 20/06/2022)

³ Kagge E., *Il silenzio. Uno spazio dell'anima*, Torino, Einaudi Editore, 2017, p. 17.

⁴ Ivi, p. 25.

⁵ Candiani C. L., *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*, Torino, Einaudi Editore, 2018, p. 50.

⁶ Demetrio D., *I sensi del silenzio. Quando la scrittura si fa dimora*, Milano, Mimesis Editore, 2012, p. 7.

⁷ *Ibidem*.

incomunicabilità, oblio, afasia, indifferenza”⁸, aggiunge che per alcuni è un bisogno, per altri è un qualcosa da cui scappare⁹.

Si può dire che nel Novecento il silenzio è stato visto per di più in modo negativo perché “colpevole diserzione della denuncia di genocidi, crimini odiosi, diseguaglianze sociali”¹⁰. Nella società attuale invece lo sguardo sul silenzio sta cambiando, complici sono “il successo delle pratiche di meditazione orientale, la saturazione acustica indotta dall’urbanizzazione, le forme tecnologiche di interazione sociale”¹¹; quello che unisce questi eventi diversi “è che il silenzio viene sempre più presentato e percepito come una componente desiderabile dell’esistenza”¹².

1.2 I tipi di silenzio

Ogni persona nel corso della vita incontra il silenzio più volte, in modi e forme diverse e, come scrive Candiani, “non tutti i silenzi sono uguali [...], si colgono miriadi di sfumature nei silenzi nostri e altrui, silenzi umani, silenzi degli animali, degli alberi, silenzi minerali”¹³, ecco, sono proprio quelle sfumature che esprimono la varietà e la ricchezza del silenzio.

Per convenienza si può fare una prima distinzione in due ambiti: il silenzio personale interiore e il silenzio nel rapporto con gli altri. Per ogni ambito si trovano poi differenti tipi di silenzi. Qui ne verranno descritti solamente alcuni, in particolare quelli nella comunicazione. Nei prossimi capitoli invece ci si concentrerà sul silenzio interiore per poter così vivere un’esperienza più personale. Scrivere, infatti, dei tipi di silenzio interiore si rivelerebbe inattuabile, in quanto l’unico modo per farlo sarebbe quello di riportare l’esperienza personale di ciascuna persona.

Parlando quindi del silenzio nel rapporto con gli altri, si può innanzitutto dire che in una comunicazione anche il silenzio è un messaggio, il silenzio è “un comportamento che comunica”¹⁴.

⁸ Ivi, p. 8.

⁹ Ivi, p. 9.

¹⁰ Bassetti R., *Storia e pratica del silenzio*, Torino, Bollati Boringhieri Editore, 2019, p. 12.

¹¹ *Ibidem*.

¹² Ivi, p. 13.

¹³ Candiani C. L., *Il silenzio è cosa viva. L’arte della meditazione*, op. cit., p. 50.

¹⁴ Bassetti R., *Storia e pratica del silenzio*, op. cit., p. 245.

Alcuni dei principali tipi di silenzio individuati da Bassetti, saggista e scrittore italiano, sono:

- il silenzio minaccioso, quello che provoca intimidazione e paura ed è accompagnato da emozioni di collera, ira, astio;
- il silenzio addolorato, quel silenzio dato dal dispiacere e dalla tristezza;
- il silenzio di disapprovazione, quello dato da un sentimento di delusione e ansia;
- il silenzio di disprezzo, dato dalla ripugnanza per qualcosa o qualcuno;
- il silenzio commosso, provocato dalla felicità o al contrario dal dispiacere;
- il silenzio distratto, dato dalla noia, dal caos e dalla scontentezza;
- il silenzio vile, suscitato dalla paura, dall'ansia o dall'insoddisfazione;
- il silenzio sottomesso, quando ci sono la paura, l'impassibilità e la sottomissione di fronte a qualcosa o qualcuno;
- il silenzio contemplativo, dato dalla gratitudine, dalla bellezza verso qualcosa, dalla gioia;
- il silenzio ascoltante, dato dall'ascolto ricco di empatia e di interesse verso qualcuno;
- il silenzio di difesa, dato dal turbamento, dalla fragilità, dallo sconforto;
- il silenzio di attesa, suscitato dalla fiducia, dalla fede, dal coraggio;
- il silenzio di disagio, dato dall'imbarazzo, dalla scontentezza, o dall'astio;
- il silenzio di aggressione, provocato dall'ira, dall'invidia, dal sospetto, dall'astio, dal disappunto;
- il silenzio di intimità, dato dall'intesa tra due persone, dall'empatia, dall'amorevolezza¹⁵.

Questi i principali tipi di silenzio che incontriamo nella comunicazione, non sempre però il silenzio è comprensibile, spesso è fraintendibile. Tuttavia, quando in una comunicazione si riesce a comprendere il silenzio dell'altro, si può dire che la relazione è sicuramente ad un buon livello¹⁶.

¹⁵ Ivi, pp. 262-264.

¹⁶ Ivi, p. 265.

1.3 Il diritto al silenzio: i benefici del silenzio nell'adulto-educatore e nel bambino

Il 20 novembre 1989 l'Organizzazione delle Nazioni Unite ha approvato la "Convenzione Internazionale sui Diritti dell'infanzia"¹⁷, in cui si delineano i diritti dei bambini, come rispettarli e come metterli in pratica. Traendo ispirazione da questo documento, Zavalloni, dirigente scolastico per molti anni in varie scuole d'Italia e per sedici anni maestro di scuola dell'infanzia, crea un manifesto dei dieci diritti naturali dei bambini: tra questi troviamo "il diritto al silenzio, ad ascoltare il soffio del vento, il canto degli uccelli, il gorgogliare dell'acqua"¹⁸, ma per quale motivo è così importante il silenzio per i bambini? Quali sono i suoi benefici?

Per rispondere a queste domande si deve comprendere l'importanza del silenzio per gli adulti e di come sia fondamentale che essi facciano esperienza di questo silenzio per poi poterlo offrire con maggior consapevolezza ai bambini.

L'adulto nella società odierna vive ritmi veloci e sostenuti, è immerso nel mondo in modo caotico, e imparare a vivere degli attimi di silenzio può portare a benefici al corpo, alla mente e allo spirito.

In particolare, il silenzio porta significativi benefici al cervello, espande le capacità funzionali nella corteccia cerebrale e nell'insula anteriore¹⁹.

"Un esperimento del 2018 di auto-informazione neurale su topi da laboratorio ha usato l'analogia del silenzio per classificare i brevi stati di riposo dei neuroni nella loro comunicazione. [...] Un silenzio che si discosta dal normale intervallo di occorrenza è maggiormente significativo"²⁰.

Da uno studio del 2019 è emerso però che il cervello non percepisce il suono del silenzio ma l'assenza del suono²¹. Alla luce di questi ed altri studi, si può dire che il silenzio non coincide con una mancanza di stimoli. Lo psicoterapeuta Bernardi²² in uno studio del 2006, sugli effetti della musica nel cervello, scoprì che le pause tra un brano e l'altro producevano tranquillità nei soggetti sottoposti all'esperimento, quindi constatò che "il silenzio anche di pochi minuti mette il cervello in uno stato ottimale, in cui è più facile

¹⁷ Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), *Convenzione internazionale sui diritti dell'infanzia e dell'adolescenza*, 1989.

¹⁸ Zavalloni G., *Diritti naturali di bimbi e bimbe*, Rimini, Fulmino Editore 2014.

¹⁹ Bassetti R., *Storia e pratica del silenzio*, op. cit., p. 229.

²⁰ Ivi, p. 230.

²¹ Ivi, p. 231.

²² *Ibidem*.

che arrivino intuizioni e nuove idee”²³. Su queste basi si può constatare che il silenzio apporta benefici anche a livello corporeo e aiuta ad abbassare lo stress.

Il silenzio inoltre può avere effetti positivi anche sul sonno, infonde calma, i livelli di adrenalina scendono e il sonno sarà così più ristoratore.

Uno studio pubblicato nel 2013 considera il silenzio come “un doping per il cervello”. Lo scienziato Kirste²⁴ ha esaminato un gruppo di topi e ha evidenziato che due ore di silenzio generano nuove cellule nell’ippocampo (quella parte del cervello in cui ci sono i processi di apprendimento, i ricordi e le emozioni) e il cervello così si espande.

In realtà “l’ipotesi avanzata dai ricercatori è che l’assenza di rumore venga percepita come preludio a una situazione problematica imminente, e per questo stimoli la neurogenesi”²⁵, cioè lo sviluppo di nuove cellule nervose. Si può concludere dicendo che “il cervello considera il silenzio un fenomeno poco naturale e se ne lascia influenzare positivamente o perché sospetta che dietro sia pronta la fregatura o per godere dell’alternanza con un suono eccitante”²⁶.

Nel silenzio trova beneficio anche l’anima. Il silenzio permette di ritornare a se stessi. Ritrovare la calma e il fine per cui vengono fatte le cose, aiuta a ritrovare la forza necessaria per vivere la vita e le sfide quotidiane²⁷.

Inoltre, si può dire che la creatività grazie al silenzio migliora: quando stiamo senza fare nulla e lasciamo libertà ai nostri pensieri le intuizioni arrivano, si guardano i problemi da un’altra prospettiva e si trovano nuove soluzioni. “I più grandi scrittori, poeti, filosofi, musicisti e pittori sono stati grandi solitari, da Giacomo Leopardi a Emily Dickinson, da Reiner Maria Rilke a Friederich Nietzsche. Tutti sono stati consapevoli che nell’attenzione che il pensiero dedica al silenzio si radica ogni creatività”²⁸.

Il silenzio sta alla base anche della comunicazione con gli altri: stando in silenzio possiamo ascoltare davvero l’altro, e avere così una comunicazione empatica e autentica.

²³ Ferrucci P., *La bellezza e l’anima*, Milano, Mondadori Editore, 2017, p. 245.

²⁴ Kirste I., Nicola Z., Kronenberg G., Walker T. L., Liu R. C., Kempermann G., *Is silence golden? Effects of auditory stimuli and their absence on adult hippocampal neurogenesis*, 2013, in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087081/> (ultima consultazione: 29/08/2022).

²⁵ Bassetti R., *Storia e pratica del silenzio*, op. cit., pp. 231-232.

²⁶ Ivi, p. 230.

²⁷ Micheletti I., *Il linguaggio del bambino piccolo e il pensiero Montessori*, Torino, Il leone verde Editore, 2019, p. 47.

²⁸ Leonino A. C., *La creatività nasce dal silenzio*, 2015, in <https://www.psiconline.it/articoli/benessere-e-salute/la-creativita-nasce-dal-silenzio.html> (ultima consultazione: 29/08/2022)

L'adulto deve quindi prima di tutto imparare ad allenarsi a non aver paura del silenzio ma a viverlo, a "sfruttare il suo potenziale inespresso"²⁹ per poter trarne i maggiori benefici. Nervo (2019) sostiene che "Il silenzio è dentro di me, ma devo farlo emergere, liberarlo, lasciargli lo spazio vitale, non soffocarlo. Il silenzio è bellezza, è dono, è pace, è presenza, è pienezza d'amore; il silenzio è cammino"³⁰. Quindi tutti possono trovare il silenzio, basta volerlo e non averne paura, perché il silenzio può spaventare. In una società sempre più disabituata a stare in silenzio, quando l'uomo si trova nel silenzio si trova inerme, senza difese e questo fa paura. Cercare il silenzio e stare nel silenzio è un cammino, ed è un continuo allenamento, ma perseverando e stando in questo continuo esercizio, possono arrivare i benefici descritti in precedenza.

I benefici del silenzio nel bambino sono simili a quelli dell'adulto ma sono ancora più preziosi. È quindi importante allenare il bambino fin da piccolo a vivere momenti di silenzio. Il bambino, infatti, ha bisogno di vivere non con continue attività da fare e stimoli esterni da analizzare.

Il silenzio dà al bambino benessere, aumenta l'ossitocina e diminuisce lo stress, offre un aiuto nell'ascoltare le proprie emozioni e nell'entrare in relazione con gli altri³¹.

Infatti, stare nel silenzio insegna al bambino ad ascoltare e ad avere rispetto dell'altro che si trova davanti, e "stando in silenzio non solo possiamo ascoltare con maggiore attenzione la parola dell'altro, e quindi 'incontrarlo', ma riusciamo a cogliere profondamente la realtà che ci circonda"³².

I bambini sono disorientati a causa del caos che li circonda ma nel silenzio possono trovare la tranquillità e la calma.

1.4 Il "troppo silenzio": aspetti negativi nella vita del bambino

I benefici del silenzio sono sorprendenti nella vita del bambino ma se esso viene esposto perennemente al silenzio la sua salute può venire compromessa. È distruttivo sia a livello fisiologico, quando il cervello non riceve più input uditivi si dimentica dei suoni,

²⁹ Kagge E., *Il silenzio. Uno spazio dell'anima*, op. cit., p. 8.

³⁰ Nervo J., Nava I., *L'eremo del silenzio*, op. cit., p. 145.

³¹ Moroz Alpert Y., *I benefici del silenzio sulla salute mentale dei bambini*, 2021, in <https://www.national-geographic.it/famiglia/2021/09/i-benefici-del-silenzio-sulla-salute-mentale-dei-bambini> (ultima consultazione: 29/08/2022)

³² Micheletti I., *Il linguaggio del bambino piccolo e il pensiero Montessori*, op. cit., p. 61.

ma anche a livello emotivo. Un bambino che chiede risposte e presenza all'adulto ma riceve silenzio, crescerà con possibili problematiche caratteriali.

L'adulto non può essere presente solo fisicamente nella vita dei bambini: “la presenza fisica, se la mente viene esclusa, non lascia alcuna esperienza emotiva o affettiva positiva nelle persone, ma suscita indifferenza, anaffettività, esclusione”³³ tanto che per creare una relazione sana c'è bisogno del dialogo e di presenza affettiva, di far capire al bambino che vale.

“Il silenzio equivale a passare l'idea che, chi lo subisce, non sia niente, non valga niente per la persona che lo impone”³⁴.

Il silenzio a cui il bambino può essere esposto, può essere anche un ritardo: “ci vediamo alle 16,30 quando la scuola chiude. E poi il genitore arriva alle 17.00. Questo ritardo che è a sua volta un silenzio, nella mente del figlio, suggerisce l'abbandono”³⁵.

Tutto questo se diventa abitudine può nuocere al bambino.

³³ Cristofari T., *Come ostacoliamo l'apprendimento dei nostri bambini*, Roma, Cristofari Tiziana Editore, 2021, p. 103.

³⁴ *Ibidem*.

³⁵ *Ivi*, p. 105.

CAPITOLO 2

Le pratiche che favoriscono il respiro del silenzio all'asilo nido

Come si è visto, imparare ad ascoltare e a respirare il silenzio è fondamentale, per questo è importante insegnarlo ai bambini fin dai primi anni di vita. Ci sono alcune attività più di altre che favoriscono questo allenamento, come lo yoga, la Mindfulness, il contatto con la natura e i laboratori musicali.

Si cercherà di spiegare queste pratiche, soffermandosi in particolare sull'utilità per il bambino e sulla possibilità di inserirle in un contesto per la prima infanzia.

Inizialmente si parlerà anche delle "lezioni sul silenzio" ideate da Maria Montessori, questo per sottolineare che oltre a delle pratiche che possono aiutare ad avvicinare i bambini al tema del silenzio, esistono delle vere e proprie lezioni sul silenzio, con un enorme valore educativo per i bambini.

2.1 La "lezione sul silenzio" di Maria Montessori

Maria Montessori diede grande importanza al silenzio e nei suoi studi scoprì che il bambino può arrivare al silenzio in modo attivo, riuscendo anche a mantenerlo.

Uno dei primi esercizi che fece fu quello di prendere una bambina di circa quattro mesi e di portarla ai bambini più grandi: spiegò loro il silenzio attraverso questa bambina. La Montessori invitò i bambini a stare in silenzio e fermi come la piccola¹.

"In quel momento si sentì un silenzio impressionante: cominciò a diventare sensibile il tic tac dell'orologio che generalmente non si sentiva. Sembrava che la bambina avesse portato dentro un'atmosfera di silenzio che non esiste mai nella vita ordinaria"².

I bambini di fronte a lei erano incuriositi, anche se nessuno riusciva ad arrivare al silenzio perfetto come quello di quella bambina. Tutti si sistemavano per stare il più fermi e il più in silenzio possibile, ma arrivare a quella perfezione era pressoché impossibile. Quando la Montessori restituì la bambina alla madre, i bambini rimasero in uno stato di quiete e di commozione per quella pace scaturita dalla piccola³.

¹ Lamparelli C., La lezione sul silenzio, in Montessori M., Lamparelli C. (a cura di), *Educare alla libertà*, Milano, Mondadori Editore, 2008, p. 125.

² Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Milano, Garzanti Editore, 1992, pp. 167-168.

³ Lamparelli C., La lezione sul silenzio, in Montessori M., Lamparelli C. (a cura di), *Educare alla libertà*, op. cit., pp. 124-126.

Nascono così le lezioni sul silenzio, composte da esercizi per allenare il bambino a conoscere il silenzio ed a non averne paura.

Gli esercizi da proporre ai bambini possono essere vari, la Montessori suggerisce quello dell'orologio e della voce afona: questo esercizio "consiste nel far loro sentire in perfetto silenzio il tic-tac dell'orologio e tutti i piccoli rumori che sfuggono comunemente all'orecchio e nel chiamare a uno a uno i piccini da una stanza vicina pronunciando il nome di ciascuno a voce afona"⁴. Per fare ciò bisogna riuscire a catturare l'attenzione dei bambini e sicuramente lo si fa grazie all'esempio dell'adulto: si può proporre ai bambini di imitare l'adulto che sta guidando l'esperienza quindi si chiama il bambino e lo si invita a muoversi in modo più silenzioso possibile.

La Montessori mette in evidenza il fatto che i bambini grazie a questi esercizi scoprono che spesso si generano suoni e rumori che, quando non si fa silenzio, non si notano.

Mentre i bambini imitano il silenzio dell'adulto, piano piano si avverte sempre più un silenzio assoluto, in quel momento si invitano i bambini a chiudere gli occhi e ad ascoltare una voce che li chiamerà per nome. Il bambino chiamato dovrà alzarsi e raggiungere la voce che lo sta chiamando, mantenendo lo stato di silenzio. Il silenzio si scioglierà quando tutti i bambini saranno stati chiamati⁵.

La Montessori scoprì "che i bambini erano sensibili non solo al silenzio, ma anche a una voce che nel silenzio li chiamava in modo impercettibile"⁶ tanto che dopo questi esercizi sembrava che i bambini le volessero ancora più bene:

[...] ci eravamo isolati dal mondo e avevamo passato qualche minuto insieme uniti tra noi; io a desiderarli e a chiamarli, ed essi a ricevere, nel silenzio più profondo, la voce che si rivolgeva personalmente a ciascuno di loro, giudicandolo in quel momento il migliore di tutti!⁷.

2.2 Lo yoga

Lo yoga è una delle pratiche utilizzate per aiutare il bambino a vivere il silenzio, non è una vera e propria lezione sul silenzio come quelle ideate dalla Montessori ma è utile per favorire un primo approccio del bambino con il silenzio.

⁴ Ivi, p. 121.

⁵ Ivi, pp. 121-122.

⁶ Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, op. cit. p. 168.

⁷ Lamparelli C., L'acutezza uditiva, in Montessori M., Lamparelli C. (a cura di), *Educare alla libertà*, op. cit., p. 124.

Nasce in India presumibilmente 6000 anni fa, non si conosce precisamente chi lo creò ma “Patanjali, che visse intorno al 200 a. C., viene ricordato come il padre dello yoga, in quanto per primo mise per iscritto ciò che fino ad allora era stato tramandato soltanto verbalmente da maestro ad allievo”⁸.

Si compone di una serie di tecniche per imparare ad allineare e a tenere insieme il corpo, la mente, la morale e lo spirito. Questa disciplina favorisce il benessere della persona che la pratica: “attraverso il rinvigorismento della salute e del benessere fisico, esercita lentamente i suoi favorevoli effetti sulla mente e sullo spirito”⁹.

Allo yoga si può poi associare il silenzio e l’importanza di praticarlo: è infatti significativo imparare a “fermare il verbalismo mentale poiché parlare a se stessi è quasi più faticoso che parlare ad alta voce”¹⁰, fermare questi flussi di parole dà, quindi, modo di ritrovare la calma e la pace interiore.

Lo yoga è per tutti, anche per i bambini, “nello yoga il corpo dei bambini piccoli trova grandissime possibilità di esprimere potenzialità e competenze in modo attivo”¹¹.

Questa pratica porta il bambino ad imparare a stare nel silenzio e questo favorisce l’ascolto di se stessi, infatti “il silenzio e la concentrazione ottenuti tramite rituali, musiche, posizioni e atteggiamenti attivano un ascolto interiore inedito”¹². È importante quindi poter offrire questa possibilità al bambino già dall’asilo nido.

Promuovere lo yoga con bambini molto piccoli è una sfida non facile ma che porta a risultati straordinari.

Un progetto di yoga in un asilo nido dovrebbe essere proposto presumibilmente per 45 minuti una volta alla settimana, a piccoli gruppi. Si può proporre a tutti i bambini, dai 9 mesi o anche più piccoli, deve però esserci una presenza costante delle educatrici e bisogna tener ben conto del tipo di gruppo e delle caratteristiche di ciascun bambino.

Il corso può essere tenuto direttamente dalle educatrici o da una persona esterna. Se viene tenuto da una persona esterna bisognerà considerare un periodo di conoscenza reciproca, tra i bambini e “l’estraneo”, e la presenza di una educatrice durante gli incontri (i bambini hanno, infatti, bisogno di una figura conosciuta che faccia da punto di riferimento).

⁸ Devi I., *Yoga in sei settimane*, Milano, Bur Editore, 1979, p. 13.

⁹ Ivi, p. 9.

¹⁰ Van Lysebeth A., *Imparo lo yoga*, Milano, Ugo Mursia Editore, 1975, p. 44.

¹¹ Didi A ‘nanda Paramita’, *BimbinYoga. Lo Yoga dalla vita prenatale ai primi tre anni*, Molfetta (Ba), La Meridiana Editore, 2009, p. 9.

¹² *Ibidem*.

Gli incontri cominciano con delle canzoni e successivamente si passa agli esercizi.

I bambini fino ai 5 anni d'età non fanno una meditazione vera e propria ma semplicemente visualizzano gli esercizi e li riproducono.

È importante far lavorare i bambini sul respiro, ad esempio facendoli stendere e mettendo sopra alla loro pancia un peluche: vedendo il peluche salire e scendere, il bambino prende consapevolezza della respirazione¹³. Ricordare ai bambini “che hanno un respiro e che quando sono stanchi, arrabbiati, tristi possono fermarsi e respirare profondamente”¹⁴ è fondamentale.

Gli esercizi variano in base all'età del bambino, alle sue capacità e a come si sente in quel determinato momento: gli incontri saranno flessibili e modificati in itinere.

Un valido aiuto per le varie giornate di yoga, sono le flash card: carte in cui troviamo il disegno della posizione yoga, il suo nome e l'animale/l'oggetto rappresentato. Le carte, una alla volta, verranno presentate ai bambini che riprodurranno ciò che raffigurano.

Adulti e bambini devono poi essere sintonizzati in uno stato emotivo positivo, di tranquillità e senza ansia da prestazione: questo porterà ai migliori risultati.

Alcune testimonianze sullo yoga negli asili nido confermano come anche bambini così piccoli possano trovare beneficio da questa pratica. La testimonianza di una mamma di una bambina di tre anni, dice: “quando si arrabbia o il pianto sembra non darle tregua? Si ferma e ‘ascolta il respiro’, mi dice seria. [...] grazie allo Yoga, Giulia ha imparato ad ascoltare il battito del suo cuore, il ritmo regolare del suo respiro, ha acquisito consapevolezza del rumore del silenzio, scandito dall'aria che esce ed entra dal naso e dalla bocca”¹⁵.

Questo conferma che lo Yoga può davvero essere un valido strumento da offrire ai bambini fin da molto piccoli, è importante sia per il loro presente ma anche per il loro futuro, certi infatti che alcune esperienze resteranno impresse nella memoria e verranno “ripe-scate” al momento più opportuno.

2.3 La Mindfulness

Un'ulteriore pratica per far scoprire la bellezza del silenzio ai bambini, viene definita Mindfulness.

¹³ Ivi, pp. 55-57.

¹⁴ Ivi, p. 57.

¹⁵ Ivi, p. 84.

La parola “mindfulness” si può definire come “la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell’esperienza momento per momento: con intenzione; nel presente; in modo non giudicante”¹⁶.

La Mindfulness proviene dalle pratiche di meditazione nel buddismo¹⁷, “è un modo di essere e di vedere che comporta un ‘tornare in sé’, in tutti i significati”¹⁸. È un concentrarsi sul proprio corpo e su ciò che lo circonda, ascoltandosi senza giudicarsi.

L’obiettivo della Mindfulness è quello di arrivare ad uno stato di benessere e di piena consapevolezza di ciò che si vive.

La Mindfulness “aiuta le persone ad adattarsi in situazioni incerte, instabili e stressanti e le stimola a prendere contatto con se stesse e con la propria coscienza”¹⁹; aiuta lo sviluppo dell’empatia e della compassione ed evita i comportamenti impulsivi, compulsivi e il rimuginio patologico²⁰.

Si compone di esercizi per cui il silenzio, la respirazione e l’ascolto stanno alla base.

Il silenzio valorizza la possibilità di sentire il respiro e “sentire il respiro è il mezzo per assaporare la libertà di sentire, vedere, ascoltare, di stare lì, di esserci”²¹.

Al riguardo si trova “la pratica del silenzio”, in cui solamente si segue l’andamento del respiro, concentrandosi sull’inspirazione e sull’espirazione²².

La Mindfulness ha i suoi benefici anche per i bambini: “imparano a concedersi un attimo di tregua, a riprendere fiato e a sentire di che cosa hanno bisogno nel momento presente. [...] imparano a non nascondere nessuna emozione ma, anzi, a comprendere meglio il loro mondo interiore così come quello altrui”²³.

Quindi ci sono benefici sia a livello fisico, come il rilassamento del corpo, ma anche a livello mentale: miglioramento della concentrazione, della padronanza del pensiero e della capacità di fronteggiare lo stress; sviluppo della creatività e della memoria; aumento

¹⁶ Giommi F., Al di là del pensiero, attraverso il pensiero, in Segal Z. V., Williams J. M., Teasdale J. D., Giommi F. (a cura di), *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino, Bollati Boringhieri Editore, 2006, p. 11.

¹⁷ Kabat-Zinn J., Presentazione, in Segal Z. V., Williams J. M., Teasdale J. D., Giommi F. (a cura di), *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino, Bollati Boringhieri Editore, 2006, p. 55.

¹⁸ Ivi, p. 56.

¹⁹ Moderato P., Pergolizzi F., *Mindfulness per bimbi (e genitori)*, Milano, Mondadori Editore, 2021, p. 18.

²⁰ *Ibidem*.

²¹ Ivi, p. 61.

²² *Ibidem*.

²³ Snel E., *Calmò e attento come una ranocchia*, Milano, Red Editore, 2015, p. 19.

dell'empatia, della conoscenza di sé, dell'autostima e della capacità di gestione dell'ansia²⁴.

All'asilo nido la Mindfulness è una pratica non usuale ma nei Nidi in cui si sta sperimentando si possono notare già dei buoni risultati. Un progetto di Mindfulness al Nido può partire dal presupposto che è importante trovare un momento di pausa per concentrarsi sul presente. Si può proporre ai bambini un momento di rilassamento prima del pranzo. Deve essere un momento di breve durata in un ambiente confortevole e con della musica di sottofondo. Il successivo momento del pranzo verrà così vissuto con più tranquillità e meno agitazione.

Questo è solamente un esempio di come iniziare un primo approccio alla Mindfulness già dall'asilo nido, bisogna tenere presente che per qualsiasi progetto si intenda proporre si ha bisogno della continuità, della costanza, e della replicabilità dell'esercizio.

2.4 Il contatto con la natura

Successivamente allo yoga e alla Mindfulness, troviamo una pratica ancora più efficace per sentire il silenzio e assaporare il suo suono: il contatto con la natura.

La natura è infatti carica di suoni dati dagli animali e da essa stessa, ma è anche “un'oasi di riposo acustico dai rumori dell'uomo”²⁵.

Nella mia esperienza personale posso dire che l'uomo nella natura ritrova la quiete per la mente, lo spirito e il corpo. L'ambiente naturale ha la capacità di far rientrare l'uomo in se stesso, di portarlo all'essenziale, di metterlo in ascolto dei propri desideri, di aiutarlo a fare un po' di “buon silenzio”.

Si pensi ai periodi di vacanza, la maggior parte delle persone opta per una meta nella natura e per la fuga dalle città, questo perché la natura offre un concentrato di benefici che nelle città si fatica a trovare.

Se la natura è quindi così fondamentale per gli adulti, lo è ancor di più nelle vite dei bambini.

Stare a contatto con la natura vuol dire utilizzare tutti i cinque sensi:

[...] la vista che viene sollecitata a osservare con attenzione superfici, texture, infinite gradazioni di colori; l'olfatto che viene colpito da profumi e aroma; l'udito che ascolta il fruscio

²⁴ Moderato P., Pergolizzi F., *Mindfulness per bimbi (e genitori)*, op. cit., pp. 41-42.

²⁵ Pirovano A., Il canto degli uccelli: gorgheggi, sonorità, ritmi e pause, in Polla-Mattiot N., *Riscoprire il silenzio. Arte, musica, poesia, natura fra ascolto e comunicazione*, Milano, Baldini Castoldi Dalai Editore, 2004, p. 143.

delle foglie e il gorgoglio dell'acqua; il gusto che può deliziarsi di fragoline e lamponi; il tatto che rileva la morbidezza di muschi, la ruvidezza delle cortecce e sassi²⁶.

La natura è a tutti gli effetti un insegnante per i bambini, in essa sono liberi di esplorare e di sperimentare.

L'ambiente naturale è poi un luogo ricco di imprevisti e proprio grazie a questi, i bambini imparano la collaborazione: per risolvere il problema hanno bisogno di fare squadra, imparando anche l'uno dall'altro.

La natura mette quindi i bambini nelle condizioni di esplorare, sperimentare il mondo e lo stare con gli altri, e questo favorisce una miglior crescita²⁷.

Il contatto con la natura offre una maggior libertà di espressione e permette ai bambini di sviluppare la creatività²⁸.

Quindi è sicuramente anche un luogo privilegiato per sperimentare il silenzio. In particolare a tal riguardo si può fare un accenno alle "scuole nel bosco", e in modo specifico agli "asili nel bosco".

Gli asili nido nel bosco sono realtà ancora sperimentali ma si possono trovare proposte che accolgono bambini già dai due anni, quindi dall'ultima fascia d'età prima della scuola dell'infanzia²⁹.

Sono realtà nate in Danimarca negli anni '50, ma in Italia sono di recente comparsa. Attualmente, nel contesto italiano, una delle più importanti scuole nel bosco è quella di Ostia Antica (Roma). Nelle scuole nel bosco l'attività didattica si svolge per la maggior parte del tempo all'aperto, tra la natura e i boschi: si utilizza appunto l'ambiente naturale come aula didattica³⁰.

Il tempo nel bosco è sicuramente più dilatato e si ha modo di fermarsi e fare un ascolto profondo di sé stessi, degli altri e di quello che abita intorno. Il bosco aiuta quindi a fare silenzio. Il bambino può prendersi dei momenti per sé, "magari appartandosi sotto un albero e assaporare così il senso di solitudine di cui avverte la necessità"³¹.

Qui si parla del bosco ma si può ricreare parte di questa ricchezza anche negli asili nido

²⁶ Restelli B., *Giocare con la natura. A lezione da Bruno Munari*, Milano, FrancoAngeli Editore, 2019, p. 90.

²⁷ Chistolini S., *Pedagogia della natura*, Milano, FrancoAngeli Editore, 2016, pp. 126-127.

²⁸ Restelli B., *Giocare con la natura. A lezione da Bruno Munari*, op. cit., p. 90.

²⁹ Chistolini S., *Pedagogia della natura*, op. cit., p. 17.

³⁰ Schenetti M., Storia e sviluppo della scuola dell'infanzia nel bosco, in Schenetti M., Salvaterra I., Rossini B., *La scuola nel bosco*, Trento, Erickson Editore, 2015, pp. 29-41.

³¹ Chistolini S., *Pedagogia della natura*, op. cit., p. 17.

in città, offrendo ai bambini più opportunità di stare all'aperto e creando occasioni di incontro con la natura (ad esempio passeggiate o giornate in fattorie didattiche): entrare in "intimo contatto" con essa, aiuta anche il bambino ad entrare in "intimo contatto" con se stesso.

Di sicuro la natura aiuta a fare silenzio, e il silenzio della natura aiuta il bambino a conoscere nuovi suoni che spesso nel frastuono della quotidianità non ha l'opportunità di sentire.

2.5 I laboratori musicali

Un'ultima attività che può favorire il respiro del silenzio è legata alla musica. Essa è un elemento importante nelle vite degli adulti e dei bambini: tutti, infatti, sanno della "capacità della musica di procurare piacere, di emozionare, di stimolare, di farci sentire parte di uno stesso gruppo"³².

I bambini hanno capacità innate di sensibilità sonora³³, la musica con i suoi ritmi è molto amata³⁴.

La musica ha enormi benefici, "influenza lo sviluppo fisico, emotivo e intellettuale di neonati e bambini e ne rafforza lo sviluppo cognitivo e sensoriale"³⁵, è importante per aumentare la sensibilità, l'empatia e l'ascolto di se stessi e degli altri³⁶.

Con la musica e le sue pause di silenzio i bambini imparano ad avere dei tempi, a rispettare l'altro e il proprio turno.

Si può dire che "non si può concepire [...] la musica senza le pause, gli "stacchi", i silenzi"³⁷, per questo ha così tanto valore educativo per i bambini.

I laboratori musicali, in base anche agli obiettivi, possono essere di tanti tipi: la varietà della musica e dei suoi strumenti, porta anche ad una grande pluralità di attività. Nella fascia 0-3 anni troviamo attività come "la produzione di suoni con il corpo e la voce,

³² Azzolin S., Educazione e musica nella prima infanzia, in Azzolin S., Restiglian E., *Giocare con i suoni. Esperienze e scoperte musicali nella prima infanzia*, Roma, Carocci Editore, 2013, p. 11.

³³ Ivi, p. 45.

³⁴ Lucangeli D., I miei primi 1000 giorni: dalla nascita ai tre anni, in Lucangeli D., Tozzi L., *I miei primi 1000 giorni in musica*, Milano, De Agostini Editore, 2021, p. 6.

³⁵ *Ibidem*.

³⁶ Ivi, p. 27.

³⁷ Nuti G., Musica e Musicalità: Intonarsi col mondo, in Nuti G., Filippa M., *In un nido di suoni 2.0. Espressività e forme musicali nella prima infanzia*, Firenze, Polistampa Editore, 2016, p. 61.

l'utilizzo di strumentini didattici, la sonorizzazione di fiabe e racconti, i giochi sonori"³⁸, "anche la produzione di semplici sequenze sonoro-musicali pare attuabile, naturalmente scegliendo elementi musicali di base molto semplici"³⁹.

La musica può essere quindi utilizzata con l'obiettivo di far conoscere al bambino il silenzio e la sua differenza dal suono. È stato in precedenza detto che anche il silenzio può essere un suono ma con bambini dai zero ai tre anni, bisogna iniziare dal poco, dal far prima loro conoscere la differenza tra un suono vero e proprio e il silenzio.

Si può, ad esempio, presentare ai bambini dei barattoli mescolati, alcuni sonori e altri no, e chiedere loro di dividerli⁴⁰. Questo esercizio aiuterà il bambino a capire la differenza tra la sonorità e il silenzio, "è attraverso questa abilità che si sviluppa la percezione della durata di un suono e, conseguentemente, il concetto di tempo"⁴¹.

Ci si può però porre anche l'obiettivo di utilizzare la musica come esperienza più profonda, di rilassamento e come mezzo per aiutare i bambini a tranquillizzarsi⁴² e ritornare a se stessi: i canti dolci e la musica strumentale, sono in questo caso il miglior aiuto. Qui i bambini non sperimenteranno direttamente il silenzio, ma qualcosa che si avvicina e che vuole avere lo stesso scopo.

Si è consapevoli che all'asilo nido la musica è comunque una costante, anche senza proporre laboratori dedicati, la si trova in ogni momento della routine, dall'accoglienza al pranzo, dal momento della nanna al ricongiungimento con le famiglie, la musica è ovunque. Questo è bene ma bisogna però fare attenzione all'eccesso. Un suono, una produzione di qualcosa, parte spesso dal silenzio e si deve dare la possibilità ai bambini di vivere il silenzio proprio per sperimentare e produrre autonomamente qualcosa⁴³.

L'educatore deve quindi essere capace di educare all'ascolto⁴⁴ e offrire al bambino il meglio, sia che sia uno stimolo sonoro sia che sia il silenzio.

³⁸ Restiglian E., Prospettive didattiche e valutative del fare musica nella prima infanzia, in Azzolin S., Restiglian E., *Giocare con i suoni*, op. cit., p. 74.

³⁹ Ivi, p. 76.

⁴⁰ Broggi V., *Percezione e discriminazione uditiva*, Trento, Erickson Editore, 2010, p. 84.

⁴¹ Ivi, p. 83.

⁴² Ferrucci P., *La bellezza e l'anima*, op. cit., p. 134.

⁴³ Filippa M., La Biblioteca Sonora e l'ascolto al nido, in Nuti G., Filippa M., *In un nido di suoni 2.0. Espressività e forme musicali nella prima infanzia*, op. cit., p. 90.

⁴⁴ Azzolin S., Percorsi ludico-musicali nella prima infanzia, in Azzolin S., Restiglian E., *Giocare con i suoni. Esperienze e scoperte musicali nella prima infanzia*, op. cit., pp. 111-112.

CAPITOLO 3

Esperienza di tirocinio: il silenzio con i bambini dai 2 ai 3 anni

Far capire il valore del silenzio ai bambini dai due ai tre anni non è cosa semplice. A quell'età non hanno ancora la percezione di che cos'è il silenzio, ma comprendono che facendo silenzio possono ascoltare degli altri suoni che altrimenti non riuscirebbero a sentire.

Nel marzo 2022 ho iniziato un tirocinio di due mesi in un micronido in provincia di Treviso e ho avuto modo di sperimentare il silenzio con un gruppo di bambini dai due ai tre anni. Ho proposto delle attività che nel secondo paragrafo andrò a descrivere.

Prima di addentrarci nella pratica, però, mi soffermerò in breve sulla percezione uditiva nei bambini e la discriminazione dei suoni.

3.1 La percezione uditiva nei bambini e la discriminazione dei suoni

Durante il periodo di gestazione, l'udito è uno dei primi sensi ad evolversi, il bambino nel grembo materno inizia a sentire la voce della mamma già tre mesi prima della nascita: "il padiglione auricolare compare alla quarta settimana di gestazione e a metà del quarto mese la coclea, preposta alla sintesi delle altezze dei suoni, è già operativa"¹.

Il neonato, alla nascita, ha quindi l'apparato uditivo completamente formato e funzionante, è solo più piccolo rispetto a quello dell'adulto: questo non permette al bambino di ricevere alcune vibrazioni sonore².

Il bambino appena nato è però già capace di "discriminare suoni umani, da altri tipi di suoni"³, in particolare sa distinguere la voce materna tra la voce di altre persone.

"I neonati di pochi giorni mostrano una sensibilità precoce al ritmo, all'intonazione, alla variazione di frequenza e alle componenti fonetiche della lingua parlata [...], riuscendo così ad isolare gli stimoli 'umani' da quelli 'non umani'⁴.

Quando il bambino cresce, affina sempre di più l'udito, impara a "determinare la

¹ Azzolin S., *Educazione e musica nella prima infanzia*, in Azzolin S., Restigian E., *Giocare con i suoni*, op. cit., p. 19.

² Di Biasio P., *Lo sviluppo percettivo*, in Camaioni L., Di Blasio P., *Psicologia dello sviluppo*, Bologna, Il Mulino Editore, 2007, pp. 62-63.

³ Ivi, p. 63.

⁴ *Ibidem*.

provenienza del suono, e a differenziare i suoni in base a frequenza, intensità, durata e tempo”⁵.

3.2 Ascoltare e sperimentare il silenzio

A fine aprile 2022, dopo aver iniziato da circa un mese il mio tirocinio nel Micro-nido “Isola delle Meraviglie” a Semonzo di Borso del Grappa (Tv), e dopo aver conosciuto il gruppo di bambini e aver preso familiarità con l’ambiente, ho messo a punto un piccolo progetto sul silenzio di tre settimane con alcuni bambini dai due ai tre anni.

Nella fase iniziale di strutturazione del percorso e nella verifica in itinere e finale sono stata affiancata dall’educatrice responsabile della struttura e dalla coordinatrice.

Il percorso di ascolto del silenzio è stato guidato dalla lettura dell’albo illustrato “Il silenzio cos’è?”⁶:

Che cos’è il silenzio?
Il silenzio forse è quando non c’è nessuno.
Silenzio è quando non si deve parlare, per niente... niente!
Oppure quando non si può gridareee, nemmeno per un minuto!
Il silenzio può essere quando non si possono battere le mani o i piedi!
Silenzio! È quando le mamme si arrabbiano!
È quando fai sSSCCc...
Ma il silenzio è anche quando nevicca e non si sente niente.
È calma e tranquillità.
Silenzio è quando non si litiga.
Silenzio è ascoltare tutto quello che si sente in giro, nell’aria...
E il tuo silenzio com’è?

Ho scelto questo albo per le illustrazioni e le parole facilmente comprensibili da dei bambini di due anni.

Le parole dell’albo sono delle risposte che alcuni bambini dai tre ai dieci anni hanno dato all’autrice durante alcuni laboratori di educazione musicale, sono risposte spontanee ma chiare e dirette, proprio come lo sono i bambini.

La prima giornata di laboratorio è stata dedicata principalmente al far conoscere l’albo illustrato ai bambini.

Il gruppo scelto si compone di bambini di due anni e mezzo e di una bambina di tre anni: Matteo, Valentina, Isabella, Aurora, Rachele, Giulia⁷.

⁵ Lucangeli D., I miei primi 1000 giorni: dalla nascita ai tre anni, in Lucangeli D., Tozzi L., *I miei primi 1000 giorni in musica*, op. cit., p. 12.

⁶ Vincenzi E., *Il silenzio cos’è*, Edizioni il Ciliegio, Lugaro d’Erba (Co), 2015, pp. 5-27.

⁷ Per mantenere l’anonimato dei bambini, i nomi utilizzati non sono reali, sono di fantasia.

Il luogo delle tre giornate di laboratorio è sempre stato lo stesso: la stanza più piccola e solitamente adibita all'angolo morbido.

Assieme ai bambini ho preparato la stanza, mettendo dei cuscini in cerchio e accostando gli scuri in modo da rendere la stanza più buia. Un bambino quando ho socchiuso gli scuri ha detto "ho paura", perché era buio, poi abbiamo iniziato a parlare sottovoce e a leggere l'albo e si è tranquillizzato, facendosi attento e seguendo tutto con interesse.

I bambini non erano abituati a quella stanza semibuia, alcuni si sono spaventati ma poi si sono fidati di me e di quello che saremo andati a fare.

Ci siamo quindi seduti e ho iniziato a leggere l'albo in modo animato.

In particolare c'è una pagina nell'albo in cui compare l'illustrazione di un orologio, in quel momento mi sono fermata e ho fatto loro ascoltare il mio orologio e il suo ticchettio.

I bambini sono stati molto attenti e interessati, e a lettura conclusa ho proposto loro di chiudere gli occhi e di ascoltare quello che sarebbero riusciti a sentire.

Alcuni si sono alzati in piedi e quando stavo per dir loro di sedersi perché sarebbero stati più comodi, vedo G. che aveva già chiuso gli occhi nonostante fosse appunto in piedi.

A quel punto ho fatto silenzio anch'io e ho chiuso gli occhi a mia volta.

Il silenzio non siamo riusciti a mantenerlo perché c'era sempre qualcuno che parlava, ma per quel poco che siamo riusciti, abbiamo sentito un gallo cantare, alcune educatrici fuori dalla stanza parlare e i bambini più piccoli piangere e gridare nella stanza vicina. I bambini erano entusiasti nel dirmi cosa stavano sentendo.

Ad occhi riaperti, ho poi continuato il laboratorio chiedendo ai bambini che cos'è secondo loro il silenzio: le loro risposte sono state confusionarie ma una delle bambine mi ha detto che a casa sua c'è tanto rumore, questo mi fa pensare che forse il silenzio davvero è cosa rara e non siamo abituati a sentirlo.

Ho proposto loro di guardare delle immagini (un pesce, un elicottero, una macchina, una barca, una farfalla, un uccello, un flauto, il vento) e di dirmi dove secondo loro c'era silenzio e dove invece c'era il suono: il risultato è stato sorprendente e tutti i bambini hanno saputo discriminare benissimo il suono dal "non-suono".

Ho provato a spiegar loro che se fanno silenzio possono ascoltare i suoni che stanno attorno e che anche il silenzio in realtà può essere un suono e può essere bello.

Ci siamo poi sdraiati a terra e abbiamo provato a rifare l'esercizio dell'ascolto ad occhi chiusi: subito dopo aver chiuso gli occhi i bambini si sono messi a ridere divertiti. La loro

concentrazione era persa, per cui ho preferito semplicemente assecondare le loro risate e i loro giochi.

Abbiamo riordinato la stanza e riaperto gli scuri.

Alla fine del laboratorio, I. una bambina molto timida, mi si è avvicinata e mi ha chiesto di rileggere l'albo, così insieme lo abbiamo riletto un'ultima volta prima di tornare dagli altri bambini e dalle altre educatrici.

Complessivamente il laboratorio ha avuto una durata di venti minuti.

A distanza di una settimana dalla prima giornata di laboratorio, ho proposto la seconda. Questa volta avevo già preparato la stanza, con i cuscini e con gli scuri socchiusi, prima dell'arrivo dei bambini.

Il gruppo dei bambini era lo stesso della prima giornata, tranne una bambina che non ha preso parte a questa seconda giornata. Mi sono confrontata con l'educatrice responsabile e insieme abbiamo deciso di non farla partecipare: nel primo laboratorio mi era sembrata non interessata, ha disturbato gli altri e sia per lei (per lasciarle la libertà di fare quello che più le interessa, senza obbligarla a fare nulla) sia per gli altri (che così possono stare più attenti) era meglio non farla partecipare.

Una bambina appena entrata nella stanza spontaneamente ha fatto "Sssccc" a bassa voce, mettendo il dito davanti alla bocca. I bambini si sono poi seduti nei cuscini e, come per il primo laboratorio, abbiamo letto animatamente l'albo. Quando sono arrivata alla pagina con l'illustrazione dell'orologio, sono stati loro a fermarmi e a chiedermi di avvicinarmi ai loro orecchi il mio orologio: ho fatto quindi sentire il tic tac delle lancette ma ho anche spiegato loro che solo stando bene in silenzio potevano sentirle.

A lettura dell'albo conclusa, abbiamo chiuso gli occhi e abbiamo provato a fare silenzio e ad ascoltare ciò che avevamo intorno. Un gallo in quel momento ha cantato più volte e i bimbi si sono entusiasmati.

Riporto il breve dialogo dei bambini in quel momento:

V.: "è un gallo, l'ho sentito"

M.: "io l'ho sentito. Chicchirichi"

A.: "l'ho sentito io"

V.: "chiudete gli occhi, così ridiventa buio"

Una volta aperti gli occhi ho proposto loro di fare dei giochi con la luce e il silenzio.

Prima di iniziare l'attività abbiamo insieme chiuso del tutto gli scuri per rendere la stanza completamente buia.

L'attività consisteva nell'utilizzare la luce di una torcia: più avvicinavo la torcia al muro,

più la luce si faceva piccola, più dovevano fare silenzio; più allontanavo la torcia dal muro, più la luce si faceva grande, più potevano parlare forte e gridare.

I bambini si sono divertiti e hanno seguito con precisione le mie indicazioni, è stato un modo per farli giocare con il silenzio e provare a far loro capire la sua bellezza.

Poi, a turno, ho dato a loro la torcia in modo che riproducessero autonomamente l'esercizio.

Per finire ci siamo sdraiati in silenzio a guardare il soffitto con le sue stelle appese, e utilizzando la luce della pila abbiamo riproposto la luna.

Questa seconda giornata di laboratorio ha avuto una durata di trenta minuti.

La terza giornata di laboratorio si è svolta sempre a distanza di una settimana dalla seconda.

Questa volta abbiamo chiuso gli scuri del tutto per rendere la stanza completamente buia fin da subito perché in questo laboratorio abbiamo utilizzato le lavagne luminose.

I bambini avevano a disposizione tre pannelli trasparenti sopra a delle scatole e sotto ad ogni pannello ho messo una torcia così da ricreare la lavagna luminosa. Sopra ai pannelli, invece, ho messo della farina gialla.

I bambini hanno liberamente disegnato nel pannello, muovendo la farina con le dita.

All'inizio ho lasciato il silenzio come sottofondo ma dopo una decina di minuti vedendo che i bambini stavano iniziando a stancarsi, ho deciso di mettere come sottofondo la musica del mare.

Poi, conclusa l'attività, per continuare più esplicitamente quanto fatto nelle precedenti due settimane ho riletto l'albo illustrato ed è stato interessante vedere come i bambini avessero ormai preso familiarità con la storia.

Ho poi fatto loro mettere la mano nei loro piccoli petti, e ho spiegato che se avessimo fatto silenzio avremmo potuto sentire il cuore.

Il silenzio che si è creato è stato impressionante ed emozionante.

Abbiamo concluso così la terza ed ultima giornata di laboratorio, durata circa trenta minuti.

3.3 Risultati dell'esperienza

Le tre giornate di laboratorio sono state un modo per comprendere che i bambini dai due ai tre anni non sanno ancora definire il silenzio ma nella pratica sanno la differenza

tra un suono vero e proprio e il silenzio.

I bambini hanno sperimentato e capito che facendo silenzio possono sentire cose che solitamente parlando o gridando non avrebbero sentito.

L'attenzione di bambini così piccoli cala dopo poco ma nel momento in cui l'attenzione era massima, erano concentrati e interessati e hanno saputo mantenere il silenzio.

I. è di carattere taciturno, introverso e riservato, ma in queste giornate di laboratorio l'ho vista a suo agio. Solitamente in altre attività se ne sta in disparte, questa volta era partecipe. Durante l'ascolto del silenzio, non ha voluto chiudere gli occhi ma non è stato un problema, era comunque interessata e attenta, e una volta concluse le attività mi chiedeva sempre di rileggere l'albo.

G., invece, a conclusione dei laboratori manteneva il silenzio anche una volta uscita dalla stanza: usciva camminando piano piano, in punta di piedi e con il dito, in segno di silenzio, davanti alla bocca.

M., il più vivace del gruppo, dopo la prima giornata di laboratorio, una volta rientrato nella stanza con tutti gli altri bambini, ha preso una bambolina, e tenendola tra le braccia diceva gentilmente ai compagni "sssccc, la bimba deve dormire", è stato interessante vedere fare questo gesto proprio da lui che solitamente è un bambino molto agitato.

V. nel primo incontro era movimentata, continuava a girare nella stanza, negli incontri successivi, invece, era più tranquilla e più attenta, e seguiva in modo concentrato le mie indicazioni. A distanza di tre mesi si è ricordata di queste attività e mi ha chiesto di rifare l'attività della luce della torcia, per diversi motivi non abbiamo potuto riproporla ma è stato soddisfacente il fatto che me lo abbia chiesto e che si sia ricordata di quanto vissuto mesi prima.

A. è sempre stata attenta, mi faceva domande sull'albo e riprendeva i compagni se non facevano silenzio.

Di sicuro non è stato facile e non è facile trattare il tema del silenzio con dei bambini così piccoli, però è bene che prendano presto familiarità con questa cosa: il silenzio esiste, ci serve per ascoltare ciò che abbiamo attorno, per ascoltare l'altro e per sentire noi stessi. Non credo abbiano capito tutto questo ma credo ci voglia allenamento: tre giornate di laboratorio non sono state certo esaustive ma sono state sicuramente un inizio.

Conclusione

Questa relazione è stata un percorso alla scoperta del silenzio e di come farlo incontrare ai bambini della prima infanzia. Si è sostenuta la tesi per cui il silenzio ha un valore inestimabile, e che i bambini hanno il bisogno e il diritto di viverlo.

Le domande che hanno guidato la relazione sono state: che cos'è il silenzio e perché è importante, come si può viverlo in un asilo nido e se i bambini dai due ai tre anni comprendono che cos'è il silenzio e la sua preziosità.

È di sicuro una relazione non esaustiva, in quanto il silenzio è un argomento ampio e con tante sfumature, ma è una base, un primo passo, un punto di partenza verso la conoscenza del silenzio e del suo valore educativo all'asilo nido.

Si è visto che il valore educativo del silenzio è, infatti, ancora poco conosciuto: vengono attuati tanti laboratori con diverse tematiche ma il silenzio viene spesso lasciato in disparte. Per questo motivo, nella relazione, si è ribadito l'importanza di portare questo tema ai bambini e nell'ambiente dell'asilo nido. Quanto visto nella relazione, vuole comunque essere solamente un input per i servizi per la prima infanzia: ogni servizio può partire da questa base per trovare poi le proprie modalità di ascolto del silenzio, quelle quindi più adatte per i bambini che si trova ad accogliere. Ciascun bambino è diverso e proprio per questo è importante offrirgli degli stimoli diversi, ricalibrando le attività in base al suo interesse.

Nella relazione si è parlato anche di come gli adulti-educatori spesso non abbiano la conoscenza dell'importanza del silenzio e per questo non si preoccupano di farlo vivere ai bambini: al riguardo si dovrebbe sicuramente informare e formare di più l'adulto.

È l'adulto che deve, infatti, aiutare il bambino a trovare dei momenti per vivere il silenzio, perché il bambino fino ai tre anni non ha la piena consapevolezza dei benefici del silenzio e della sua preziosità. Nel silenzio, infatti, ci si può ritrovare e riprendere le forze: nella società in cui si vive, ritagliarsi un momento da soli con se stessi è di vitale importanza e il bambino ha il diritto di saperlo. Come si è visto, il silenzio riporta all'essenzialità e custodisce l'interiorità, ed è da quella parte profonda di noi stessi, che la vita di ciascun uomo e ciascuna donna parte, per questo è importante curarla fin da piccoli.

Ancora una volta bisogna però dire che il silenzio si impara, che non è scontato da vivere e che non è facile da abitare, per cui ci vuole allenamento per riuscire a vivere davvero il

silenzio. La sua bellezza si gusta così, un poco alla volta.

Infine, a conclusione di questa relazione, si può dire quindi che non si è arrivati ad una chiara definizione di che cos'è il silenzio e dove si trova perché non si può scrivere fino in fondo del silenzio, bisogna appunto viverlo, gustarlo. Si è però compresa la sua preziosità e l'importanza di continuare a studiarlo, di trovare nuovi modi per viverlo al meglio, per "offrirlo" poi ai bambini e a chi ancora non lo conosce.

Bibliografia

- Azzolin S., Educazione e musica nella prima infanzia, in Azzolin S., Restiglian E., *Giocare con i suoni. Esperienze e scoperte musicali nella prima infanzia*, Roma, Carocci Editore, 2013, pp. 11-66.
- Azzolin S., Percorsi ludico-musicali nella prima infanzia, in Azzolin S., Restiglian E., *Giocare con i suoni. Esperienze e scoperte musicali nella prima infanzia*, op. cit., pp. 111-158.
- Bassetti R., *Storia e pratica del silenzio*, Torino, Bollati Boringhieri Editore, 2019.
- Broggi V., *Percezione e discriminazione uditiva. Materiali per sviluppare il riconoscimento di sonorità e le competenze metafonologiche*, Trento, Erickson Editore, 2010.
- Di Biasio P., Lo sviluppo percettivo, in Camaioni L., Di Biasio P., *Psicologia dello sviluppo*, Bologna, Il Mulino Editore, 2007, pp. 59-88.
- Candiani C. L., *Il silenzio è cosa viva. L'arte della meditazione*, Torino, Einaudi Editore, 2018.
- Chistolini S., *Pedagogia della natura*, Milano, FrancoAngeli Editore, 2016.
- Cristofari T., *Come ostacoliamo l'apprendimento dei nostri bambini*, Roma, Cristofari Tiziana Editore, 2021.
- Demetrio D., *I sensi del silenzio. Quando la scrittura si fa dimora*, Milano, Mimesis Editore, 2012.
- Devi I., *Yoga in sei settimane*, Milano, Bur Editore, 1979.
- Didi A 'nanda Paramita', *BimbinYoga. Lo Yoga dalla vita prenatale ai primi tre anni*, Molfetta (Ba), La Meridiana Editore, 2009.
- Ferrucci P., *La bellezza e l'anima*, Milano, Mondadori Editore, 2017.
- Filippa M., La Biblioteca Sonora e l'ascolto al nido, in Nuti G., Filippa M., *In un nido di suoni 2.0. Espressività e forme musicali nella prima infanzia*, Firenze, Polistampa Editore, 2016, pp. 89-98.
- Giommi F., Al di là del pensiero, attraverso il pensiero, in Segal Z. V., Williams J. M., Teasdale J. D., Giommi F. (a cura di), *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino, Bollati Boringhieri Editore, 2006, pp. 11-51.

- Kabat-Zinn J., Presentazione, in Segal Z. V., Williams J. M., Teasdale J. D., Giommi F. (a cura di), *Mindfulness, al di là del pensiero, attraverso il pensiero*, Torino, Bollati Boringhieri Editore, 2006, pp. 55-57.
- Kagge E., *Il silenzio. Uno spazio dell'anima*, Torino, Einaudi Editore, 2017.
- Kankyo T., *La cura del silenzio. Come il potere della calma può trasformare le nostre vite*, Milano, Sperling & Kupfer Editore, 2017 (traduzione a cura di Elena Riva).
- Kirste I., Nicola Z., Kronenberg G., Walker T. L., Liu R. C., Kempermann G., *Is silence golden? Effects of auditory stimuli and their absence on adult hippocampal neurogenesis*, 2013, in <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4087081/>.
- Lamparelli C., L'acutezza uditiva, in Montessori M., Lamparelli C. (a cura di), *Educare alla libertà*, Milano, Mondadori Editore, 2008, pp. 120-124.
- Lamparelli C., La lezione sul silenzio, in Montessori M., Lamparelli C. (a cura di), *Educare alla libertà*, Milano, Mondadori Editore, 2008, pp. 124-126.
- Lucangeli D., I miei primi 1000 giorni: dalla nascita ai tre anni, in Lucangeli D., Tozzi L., *I miei primi 1000 giorni in musica*, Milano, De Agostini Editore, 2021, pp. 5-13.
- Manes E., *L'asilo nel bosco. Un nuovo paradigma educativo*, Roma, Tlon Editore, 2018.
- Micheletti I., *Il linguaggio del bambino piccolo e il pensiero Montessori*, Torino, Il leone verde Editore, 2019.
- Moderato P., Pergolizzi F., *Mindfulness per bimbi (e genitori)*, Milano, Mondadori Editore, 2021.
- Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Milano, Garzanti Editore, 1992.
- Nervo J., Nava I., *L'eremo del silenzio. Cercare la pace dentro il rumore della città*, Cinisello Balsamo (Mi), San Paolo Editore, 2019.
- Nuti G., Musica e Musicalità: Intonarsi col mondo, in Nuti G., Filippa M., *In un nido di suoni 2.0. Espressività e forme musicali nella prima infanzia*, Firenze, Polistampa Editore, 2016, pp. 55-63.
- Pirovano A., Il canto degli uccelli: gorgheggi, sonorità, ritmi e pause, in Polla-Mattiot N., *Riscoprire il silenzio. Arte, musica, poesia, natura fra ascolto e comunicazione*, Milano, Baldini Castoldi Dalai Editore, 2004, pp. 143-157.

- Restelli B., *Giocare con la natura. A lezione da Bruno Munari*, Milano, FrancoAngeli Editore, 2019.
- Restiglian E., Prospettive didattiche e valutative del fare musica nella prima infanzia, in Azzolin S., Restiglian E., *Giocare con i suoni. Esperienze e scoperte musicali nella prima infanzia*, op. cit., pp. 67-110.
- Schenetti M., Storia e sviluppo della scuola dell'infanzia nel bosco, in Schenetti M., Salvaterra I., Rossini. B., *La scuola nel bosco*, Trento, Erickson Editore, 2015, pp. 29-78.
- Snel E., *Calmo e attento come una ranocchia*, Milano, Red Editore, 2015.
- Van Lysebeth A., *Imparo lo yoga*, Milano, Ugo Mursia Editore, 1975.
- Vincenzi E., *Il silenzio cos'è?*, Lurago d'Erba (Co), Il Ciliegio Editore, 2015.
- Zavalloni G., *La pedagogia della lumaca. Per una scuola lenta e nonviolenta*, Bologna, Emi Editore, 2012.
- Zavalloni G., *Diritti naturali di bimbi e bimbe*, Rimini, Fulmino Editore, 2014.

Riferimenti normativi

Organizzazione delle Nazioni Unite (ONU), *Convenzione sui diritti dell'Infanzia e dell'Adolescenza*, 1989.

Sitografia

- <https://www.treccani.it/vocabolario/silenzio/> (ultima consultazione: 20/06/2022)
- Leonino A. C., *La creatività nasce dal silenzio*, 2015, in <https://www.psiconline.it/articoli/benessere-e-salute/la-creativit-nasce-dal-silenzio.html> (ultima consultazione: 29/08/2022)
- Moroz Alpert Y., *I benefici del silenzio sulla salute mentale dei bambini*, 2021, in <https://www.nationalgeographic.it/famiglia/2021/09/i-benefici-del-silenzio-sulla-salute-mentale-dei-bambini> (ultima consultazione: 29/08/2022)

Ringraziamenti

Un GRAZIE a tutte le persone che mi hanno incoraggiata e sostenuta in questo percorso. Alla prof.ssa Cesaro Alessandra per il sostegno e per avermi dato l'entusiasmo di continuare quando la stanchezza aveva preso il sopravvento.

Al C.U.R. di Rovigo, per la disponibilità e prontezza nel risolvere qualsiasi difficoltà.

A mamma, papà, Matteo, per l'amorevole pazienza nell'accudire le mie fatiche e nell'asciugare le mie lacrime, per la libertà, per il continuo sostegno.

Alle mie amiche e ai miei amici, per aver colorato il mio silenzio e che ora ogni giorno donano vita alle mie giornate.

Alle mie colleghe e amiche di università, per tutta la forza che mi hanno trasmesso.

A don Lorenzo, per avermi aiutata a "spiccare il volo", e per avermi insegnato che "camminando si apre il cammino".

A fra Andrea, per essere testimone vero di un Amore e per avermi fatto scoprire la bellezza del silenzio.

Ai percorsi del Gruppo Sichem e delle 10 Parole, per avermi insegnato a vedere i fallimenti come delle benedizioni e per avermi fatta conoscere in profondità.

Al mio coro, per essere sollievo e carezza.

Alla biblioteca di Bassano del Grappa (Vi), per la disponibilità, per la cura, per l'amore per i libri e per la ricchezza delle risorse.

Alle facoltà di Scienze e tecnologie alimentari e di Lingue, civiltà e scienze del linguaggio, per non essere state la mia strada.

A tutte le esperienze e le Persone che mi hanno aiutata nel decidere di riprovarci.

All'Isola delle Meraviglie, alle educatrici e ai bambini, per avermi dato l'opportunità di sperimentarmi e di entrare nella vita di un micronido.

Ai bambini incontrati in questi anni, in particolare ad Asia, Noemi, Samuele, Anna, Sara, Tommaso, per essere stati la motivazione per iniziare e per portare a termine questo percorso, e per essere continuo stimolo.

A me, per la mia sete di Verità, per la mia continua ricerca, per l'amore e la forza che metto in ogni cosa.

A Dio, per essere abbraccio.