



**COSTRUIAMO  
GENTILEZZA**



**MEDICO PEDIATRA**  
per la GENTILEZZA



Ordine dei Medici Chirurghi  
e degli Odontoiatri  
della Provincia di Foggia



# RICETTARIO della GENTILEZZA

Prescrivi la gentilezza affinché diventi un'abitudine quotidiana

Partecipa alla costruzione di questa **Buona pratica di Gentilezza** per accrescere il benessere dei bambini mettendoli al centro della comunità.

I bambini sono il presente e il futuro delle comunità. Comunità empatiche, accoglienti e solidali garantiscono fiducia e ottimismo.

**Proponi buone pratiche ai tuoi piccoli assistiti e ai loro genitori prescrivili le ricette della gentilezza.**



per info e approfondimenti  
[www.costruiamogentilezza.org](http://www.costruiamogentilezza.org)

## RACCOMANDAZIONI PER L'USO

La gentilezza è agire. Una pratica di gentilezza ripetuta più e più volte diventa un'abitudine. In questo modo se ogni individuo agisce abitualmente con gentilezza, acquisisce uno stile di vita sano in ambito personale, relazionale e comunitario. La gentilezza è un'abilità trasversale che possiede effetti collaterali virtuosi correlati alla sua attuazione.

## EFFETTI COLLATERALI POSITIVI DELLA GENTILEZZA

**1 / La gentilezza rende felice:** l'aumento di dopamina sarà solo uno degli effetti positivi. *Prescrivilo ai tuoi Bambini dicendogli di usare più spesso parole come: sì grazie, no grazie, per favore, scusa, buongiorno, etc.*

**2 / La gentilezza rende più sano il cuore:** gli atti di gentilezza sono accompagnati da calore emotivo con produzione di ossitocina con effetto benefico anche sulla pressione. *Prescrivi piccoli atti di gentilezza gratuita... Anche una semplice telefonata ad un amichetto o un disegno ad un vicino anziano e solo, ogni tanto porta a scuola una merendina in più da lasciare a disposizione di chi non ce l'ha.*

**3 / La gentilezza migliora le relazioni:** sin dall'antichità la sopravvivenza era favorita dalla forza del gruppo sociale e i legami affettivi erano consolidati dalla gentilezza reciproca che incrementa il senso di appartenenza. *Prescrivi l'importanza della gentilezza, per una comunità più solidale: "prendiamoci cura degli animali insieme", "oggi il gioco lo scegli tu domani lo scegli io", "collaboriamo in famiglia alle faccende domestiche".*

**4 / La gentilezza è contagiosa** genera circuiti relazionali virtuosi e può creare un effetto moltiplicatore in chi la riceve ed in chi la dona. *Prescrivi atti di gentilezza a casaccio, ad esempio: "se ti piace un cappellino comunicalo a chi lo indossa" e fatti raccontare dal tuo piccolo assistito l'esperienza vissuta nel divulgare la gentilezza.*

## LA GENTILEZZA FIN DAI SUOI PRIMI 1000 GIORNI

La gentilezza nei primi 1000 giorni pone le basi per un sano sviluppo in gravidanza già dal 6° mese il feto sa discriminare la carezza materna da quella paterna sul “pancione”, riconosce le voci e conserva una memoria di quanto vissuto.

Prescrivi ai neo genitori di coccolare con carezze e raccontare storie al loro nascituro fin dall’attesa

**La gentilezza fa bene chi lo riceve e a chi la dona.** Un gesto di gentilezza nei confronti dei più piccoli è un beneficio importante anche per i genitori e per gli adulti che lo donano con consapevolezza, genera reciprocità e stimola l’ossitocina che rinforza i legami d’amore.

Prescrivi a chi si prende cura del bambino soprattutto nei suoi primi 1000 giorni:

**1 / Il contatto consapevole** tra genitore e neonato/bambino attraverso il contatto pelle a pelle (es: il massaggio del neonato, il gioco “dell’indovina cosa ho disegnato con il mio dito sulla tua schiena”, ecc...).

**2 / Il contatto visivo** “guardarsi occhi negli occhi” restare incantanti a guardarsi fin dai primissimi giorni di vita

**3/Abbracci che durino almeno 30 secondi**, il tempo necessario affinché l’amigdala si attivi e produca ossitocina, il battito cardiaco cambi e il colorito migliori la sua irradiazione.

Questi sono solo alcuni spunti su come compilare questo ricettario, scopri di più sul sito [www.costruiamogentilezza.org](http://www.costruiamogentilezza.org)

Autori

**LUCA NARDI**, *Presidente Associazione Cor et Amor e responsabile nazionale del progetto Costruiamo Gentilezza;*

**ARCANGELA DE VIVO**, *Medico pediatra referente per la rete nazionale dei Medici Pediatri alla Gentilezza nell'ambito del progetto nazionale Costruiamo Gentilezza;*

**DILEO DONATA**, *Psicologa-Psicoterapeuta in ambito materno infantile ospedaliero e territoriale referente buone pratiche del progetto nazionale Costruiamo Gentilezza.*

Il progetto



È un progetto nazionale volto a costruire pratiche di gentilezza per accrescere il benessere della comunità mettendo al centro i bambini, affinché la gentilezza diventi un'abitudine sociale diffusa.

I costruttori di gentilezza sono ruoli sociali che volontariamente e autonomamente si impegnano con responsabilità a promuovere pratiche di gentilezza.

Tra i Costruttori di Gentilezza ci sono i Medici Pediatri per la Gentilezza.

### **Vuoi diventare anche tu medico pediatra per la gentilezza?**

Scopri qua come fare:

[www.costruiamogentilezza.org/costruttori-di-gentilezza/medici-pediatri-per-la-gentilezza](http://www.costruiamogentilezza.org/costruttori-di-gentilezza/medici-pediatri-per-la-gentilezza)



**Il ricettario per la gentilezza è una buona pratica aperta alle idee, alle proposte e ai suggerimenti che puoi condividere con i tuoi colleghi Medici Pediatri per la Gentilezza**

tel +39 328 2955915

mail [retemedicipediatri@costruiamogentilezza.org](mailto:retemedicipediatri@costruiamogentilezza.org)

Questa buona pratica è stata realizzata grazie al contributo e alla fiducia di



[www.humana.it](http://www.humana.it)