

IL DIARIO DEL CORAGGIO

— PICCOLI GESTI PER GRANDI ANIME —



IL DIARIO DEL CORAGGIO

Piccoli Gestì per Grandi Anime

Il Coraggio Silenzioso

Ci sono coraggi che fanno rumore, che si raccontano con orgoglio, che ricevono applausi e riconoscimenti, e poi ci sono quei coraggi che non parlano, che camminano piano, che non chiedono nulla, ma che cambiano la vita. Il coraggio che ci interessa, qui dentro, è fatto di gesti piccoli, invisibili a volte, ma profondi come radici. È il coraggio di chi resta, anche quando ha paura. Di chi ascolta, anche quando ha fretta. Di chi abbraccia, anche se il cuore trema.

Questo **diario** nasce per custodire questi atti silenziosi, per proteggerli, per dar loro uno spazio dove fiorire. Non serve affrontare montagne per essere coraggiosi: a volte, basta dire ciò che si sente davvero, guardare negli occhi qualcuno con verità, lasciare che una lacrima scenda senza nasconderla, chiedere scusa, restare gentili anche quando dentro si sente confusione. Ogni bambino conosce, senza saperlo, questo tipo di forza. Ogni adulto la ricorda, se si ferma abbastanza a lungo da ascoltarla.

Le pagine che seguiranno non sono prove da superare, ma momenti da abitare. Servono a rallentare il passo, a dare voce alle emozioni, a **riconoscere** ciò che spesso resta sotto la superficie. Ogni giorno propone una domanda che non ha una sola risposta, ma apre un varco: uno spazio per raccontarsi, per conoscersi, per lasciar emergere quei gesti che illuminano, anche se piccoli, anche se fragili.

Non esiste un solo modo per essere coraggiosi, e non esiste un solo giorno giusto per cominciare. Ogni bambino ha i suoi tempi. Ogni famiglia il suo ritmo. Questo diario non ha urgenza. Vuole soltanto accompagnare, con dolcezza. E se sarà aperto anche solo una volta con sincerità, avrà già compiuto il suo compito.

Ciò che viene scritto o disegnato qui non è mai banale. È un modo per dire: “Io ci sono. Anche oggi.” E tanto basta. Anzi, forse è tutto.

Come Usarlo – Per Genitori e Bambini Insieme

Questo diario non è un compito da svolgere, non è una scheda da completare né un dovere da rispettare. È un luogo d’incontro. Uno spazio morbido,

quotidiano, aperto, in cui i bambini possano sentirsi accolti per ciò che sono e gli adulti possano ritrovare, nel gesto di accompagnare, un'occasione di ascolto e di verità. Non serve usarlo tutti i giorni. Non serve forzare le parole. Basta aprirlo come si apre una porta che dà sul silenzio: con presenza, con rispetto, con un po' di tempo vero.

La pagina quotidiana propone una data da scrivere, una domanda che guida e che non pretende risposte corrette, uno spazio per disegnare o scrivere ciò che emerge, una frase ispiratrice scelta per accendere un pensiero nel cuore, e un piccolo gesto gentile da ricordare, raccogliere, raccontare. Il diario non chiede coerenza, ma autenticità. Non chiede di essere perfetti, ma **presenti**. Può essere riempito la sera prima di dormire, oppure la mattina come rito di apertura della giornata. Può essere condiviso con il genitore, oppure lasciato come luogo segreto, dove ogni bambino possa imparare a parlarsi dentro.

Se vi va, potete leggerlo insieme, magari iniziando con una frase, commentando ciò che colpisce, disegnando uno sguardo, raccontando un momento. A volte, si può anche restare in silenzio. Perché ci sono giorni in cui ciò che serve non sono le parole, ma lo spazio per sentirsi.

E quando sentirete che le pagine "libere" chiamano, usatele come stanze più grandi, dove fermarvi un po' più a lungo, magari per raccontare qualcosa che non ha avuto ancora un nome, per raccogliere emozioni non dette, o per lasciare un messaggio a voi stessi nel futuro. Alla fine del diario troverete una pagina speciale, in cui guardare indietro non per giudicare, ma per vedere la strada percorsa con meraviglia.

Non serve molto per usare questo diario. Serve solo una cosa: la volontà di **esserci**, anche solo per qualche minuto, in modo vero. Se accade questo, ogni pagina diventerà un frammento di luce che resterà nel tempo, anche quando il diario sarà chiuso da tempo e le parole dimenticate. Perché ciò che viene vissuto in presenza lascia un'impronta che non scompare.

Una Pagina al Giorno



Oggi è...

(scrivi la data)

Domanda per Oggi

Oggi, quando ho sentito dentro di me il coraggio? Anche solo un po'?

(oppure, ogni giorno può avere una domanda diversa, tra queste:)

- Qual è stata la cosa più vera che ho sentito oggi?
- A chi ho portato un po' di gentilezza?
- Quando ho scelto di ascoltare davvero?
- Quale emozione ho sentito forte?
- In che momento ho avuto bisogno di una mano?
- Cosa mi ha fatto sentire fiero di me?

Spazio per Disegnare o Scrivere

(Il bambino può lasciare un segno, anche solo un colore, una parola, un'emozione, un'immagine che racconta il momento vissuto)

Frase Ispiratrice del Giorno

(una frase diversa per ogni pagina, semplice, intensa e piena di significato)

- “La forza è nascosta nei passi piccoli e sinceri.”
- “Ogni gesto gentile è un seme che cresce in silenzio.”
- “Il coraggio ha il suono delle parole vere.”
- “La luce cammina con chi ascolta.”
- “Ciò che senti, vale. Anche se nessuno lo vede.”
- “Quando resti presente, stai già cambiando il mondo.”
- “Essere sé stessi è il gesto più coraggioso di tutti.”

Il Mio Gesto Gentile di Oggi

(scrivi o disegna un momento in cui hai scelto di essere buono, accogliente, rispettoso, oppure racconta un gesto che qualcuno ha fatto per te)

Una Parola per Ricordare Oggi

(libero spazio per una parola simbolo del giorno, scelta dal bambino)

LE PAGINE LIBERE

Nel Silenzio ho Imparato...

A volte non servono troppe parole.

Ci sono momenti in cui si sente qualcosa dentro, ma non si sa bene come dirlo. Il silenzio allora diventa una casa tranquilla, un posto dove ascoltare ciò che accade nel cuore senza doverlo spiegare subito. Questa pagina è un invito a entrare in quella casa. Puoi disegnare, scrivere, immaginare, o semplicemente lasciare uno spazio vuoto che parli per te.

Qui puoi raccontare ciò che hai capito senza dire niente,

ciò che hai sentito quando tutto intorno taceva,
ciò che ha parlato dentro di te senza usare voce.

Può essere un pensiero nuovo.

Un ricordo che è tornato.

Una sensazione che ha lasciato una traccia.

 **Scrivi, disegna o lascia segni che vengono dal tuo silenzio...**

Una frase che accompagna la pagina:

"Nel silenzio, ciò che è vero viene a galla come una piccola luce che non chiede di essere vista."

Il Giorno in cui ho Detto la Verità

Ci sono verità che fanno tremare la voce,

altre che scivolano fuori come un sospiro leggero. Alcune restano dentro a lungo, in attesa di essere accolte, altre bussano con forza e chiedono spazio. Dire la verità, per un bambino, è un atto di grande coraggio. Non serve gridarla, non serve spiegarla troppo: basta che sia autentica. Questa pagina è dedicata a quel momento in cui hai scelto di non nasconderti, di parlare con sincerità, di restare fedele a ciò che sentivi.

Non importa se è stato difficile o semplice, se qualcuno ti ha capito o no.

Ciò che conta è che tu l'abbia fatto.

Che tu abbia scelto la tua voce, anche solo per un attimo.

**✍ Scrivi, disegna o racconta quel giorno in cui hai detto la verità.
Può essere anche un piccolo momento.**

(Spazio ampio, bianco o a righe, con decorazioni lievi – ad esempio una candela accesa, un raggio di luce, un petalo che cade)



Frase ispiratrice:

"Quando dici la verità, anche una sola volta, qualcosa dentro di te comincia a fiorire."

Cose Piccole che Mi Fanno Bene

Ogni giorno è pieno di cose minuscole che ci fanno stare bene, anche se spesso passano in silenzio, senza farsi notare. Un profumo che conosci da sempre, una carezza data al momento giusto, il suono di una risata, una parola gentile, un abbraccio senza motivo. Sono piccole, sì, ma quando le guardi davvero, ti accorgi che hanno un potere grande: sanno cambiare il tuo umore, scaldarti dentro, riportarti a casa anche quando ti senti lontano.

Questa pagina è per raccogliere quei piccoli miracoli nascosti, quei dettagli che parlano al cuore e che spesso passano senza essere detti, ma che, se fermati con una parola o un disegno, diventano ricordi vivi, da tenere stretti.

➡ Scrivi, disegna, colora o semplicemente nomina le cose piccole che oggi ti hanno fatto bene. Una o cento, tutte vanno bene.

(Spazio bianco e arioso, con dettagli visivi delicati come semi di fiori, piume o tazze di tè fumanti)

 **Frase ispiratrice:**

"Le cose piccole sono quelle che ti ricordano chi sei, quando il mondo fa troppo rumore."

Il Coraggio che Sono Diventato

Ogni pagina che hai scritto, ogni disegno che hai lasciato, ogni pensiero che hai accolto con onestà, ha dato forma a qualcosa di più grande di te stesso. Questo diario non è solo un quaderno pieno di parole e colori: è la mappa di un viaggio che hai fatto dentro di te, giorno dopo giorno, silenzio dopo silenzio.

Forse non ti sei accorto, ma mentre scrivevi, crescevi.
Mentre ascoltavi, imparavi a riconoscere la tua voce.
Mentre disegnavi, stavi rendendo visibile la tua anima.

Questa pagina è per guardare indietro, con dolcezza, e vedere tutto quello che sei diventato. Non si tratta di essere più forti degli altri, né di fare tutto giusto. Si tratta di aver scelto, ogni volta che potevi, di restare presente. Di dire ciò che sentivi. Di restare fedele a te, anche quando era difficile.

✍ **Scrivi ora, con le tue parole, cos'è per te il coraggio.**

Puoi raccontarlo con una frase, un ricordo, una promessa.
Oppure disegnarlo, lasciarlo fluire come un vento, senza doverlo spiegare troppo.

"Il coraggio, alla fine, è restare vicino a sé stessi senza fuggire. È sapere che dentro di te c'è spazio per tutto ciò che sei."