



# «No» parola piccola piccola Ma può causare grande dolore

Il rifiuto provoca sentimenti difficili da «digerire», soprattutto se arriva da persone vicine. Quando bisogna dirlo, invece, è necessario sempre usare toni educati e restare equilibrati

PRATO

**A nessuno** piace sentirsi dire no perché quando accade ci viene negato qualcosa a cui teniamo tanto o ci sentiamo rifiutati. Perché ci dicono no, non sempre lo capiamo e spesso neppure domandiamo il perché. Quando riceviamo un no, puntualmente non riusciamo ad accettarlo e dentro di noi un vortice di emozioni prende il sopravvento. Il nostro volto cambia espressione, i nostri occhi si intristiscono e la nostra bocca non sorride più, nel cuore sentiamo dei battiti irregolari, forti che non ci fanno stare bene.

Quando riceviamo un no ci monta la rabbia e dentro i nostri cuori ci sentiamo molto male, la nostra rabbia cresce e ci verrebbe da distruggere, squarciare, incenerire tutto e tutti. C'è chi si mette a piangere, chi sbatte le cose, urla, strilla e infine chi lo accetta e si mette in una situazione di collaborazione e comprensione che sicuramente fa bene a tutti.

I no variano quando vengono detti con toni differenti e non hanno tutti lo stesso valore: molto dipende dalla persona che te lo dice. Se si tratta di una persona a cui tieni molto, come la tua migliore amica, le maestre e i genitori, il no pesa di più rispetto a uno detto da uno sconosciuto o da una persona a cui non tieni. Di certo non tutti i no



Ci sono dei no che ci provocano dolore e quelli che aiutano a crescere

della vita vanno presi male, perché alcuni possono essere detti un po' scherzando quindi non vanno presi troppo "alla lettera"!

**Alcune volte** noi ignoriamo i no che ci dicono e facciamo finta di nulla. Capita poi che ci pentiamo di averlo ignorato perché poteva essere un no importante per crescere bene.

Durante la nostra vita abbiamo ricevuto tanti no e per questo è difficile ricordarli tutti ma quelli più dolorosi li ricordiamo bene. I no che ci vietano di andare con gli amici, quelli che non ci consentono di partecipare alle feste, i rifiuti nelle relazioni di amicizia o in quelle sen-

timentali, sono i più dolorosi da "digerire" e quelli sui quali dobbiamo lavorare di più.

**Dire no viene** subito d'istinto e non sempre prima di dirlo riflettiamo. Anche se si dice no bisogna dirlo educatamente: è una regola universale!

Nel nostro cammino ci auguriamo di non ricevere troppi no ma nemmeno troppi sì, di avere una giusta quantità sia dell'uno che dell'altro per poter riflettere e scegliere la strada più giusta per noi, per imparare ad essere più tolleranti, maggiormente resistenti verso quelle situazioni o persone che non sempre ci sono gradite.

## I PROTAGONISTI

### Cuore Immacolato di Maria - quinta A

La pagina è stata realizzata dalla classe quinta A della scuola primaria paritaria Cuore Immacolato di Maria. Questi gli alunni coinvolti: Matteo Bartolini, Matilda Bellandi, Cecilia Biancalani, Laerte Campani, Camilla Maria Capecchi, Alessia Chiappinelli, Maya Gjini, Maggie Hang, Alyssa Huang, Massimo Jiang, Gaia Pabis Ticci, Manuela Palatiello, Brando Rondina, Maria Toccafondi, Brando Venturi, Valentino Wang, Steven Yu, Chiara Zheng, Jacky Zheng. Gli studenti hanno realizzato anche l'immagine e la foto a corredo della pagina. L'insegnante che ha coordinato la realizzazione della pagina è la maestra Katia Siciliano. La dirigente dell'istituto è suor Stefania Pannacchione.

## La testimonianza

### «Sono diventata suora anche se mamma non voleva»



Suor Stefania (Cuore Immacolato di Maria)

**Suor Stefania**, direttrice della scuola Cuore Immacolato di Maria, insegnante per tanto tempo, con grande dispiacere ha lasciato l'insegnamento per ricoprire il ruolo di direttrice. Ha avuto voglia di dire "no" a questo incarico, ha riflettuto, e ha accettato questa proposta. «Penso che non dobbiamo vedere i no sempre al negativo, tutto dipende dalle situazioni, da chi te lo dice, dipende insomma da tante cose. Sicuramente un no può essere

un momento formativo, ci può far pensare, far crescere e fare cose belle nella vita. Quando i genitori, gli insegnanti ci dicono no, lo fanno per il nostro bene, quindi non dobbiamo subito arrabbiarci ma dobbiamo comprendere perché questo ci aiuta a crescere, a maturare: nella vita incontrerete no importanti ma adesso imparate ad allenarvi con i no meno pesanti. E' importante fin da piccoli saper gestire, senza fare i capricci i no. Quando ero piccola si

faceva una vita più semplice, ci si voleva più bene, c'era più collaborazione e quindi anche i no che ci venivano detti, erano accettati più volentieri perché capivamo l'importanza della collaborazione. Quando ho deciso di farmi suora, mio padre era in Germania, e la mia mamma non era d'accordo con me: mi sono opposta a quel loro no, ma quando mi hanno vista serena e felice hanno accettato la mia scelta. Quel loro no è diventato il mio bellissimo sì».