
Un tuffo nel mare
mosso e profondo

Un tuffo nel mare mosso e profondo

NON MI SENTO COMPRESO, NON MI SENTO ASCOLTATO,
NON MI SENTO ADEGUATO

Classe IV primaria "R. Dezi"
IC "Giacomo Leopardi" – Colli al Metauro – PU

Introduzione

Tutto nasce da un progetto trasversale che ha accompagnato, per l'intero anno scolastico 2025/2026, una classe quarta della scuola Primaria nel percorso di riconoscimento e gestione delle emozioni in sé stessi e negli altri, mediante l'esplorazione della "profonditò" del proprio sentire.

Ogni giorno gli alunni indicavano il loro stato d'animo attraverso numeri, che venivano raccolti e analizzati periodicamente attraverso semplici grafici. A queste attività si sono affiancati momenti d riflessione, pratiche di mindfulness e ascolto reciproco, con confronti guidati sulle esperienze ritenute più significative o problematiche. Inoltre, i bambini hanno realizzato interviste sia a casa sia a scuola, che hanno favorito la consapevolezza che il loro sentire è condiviso e comune.

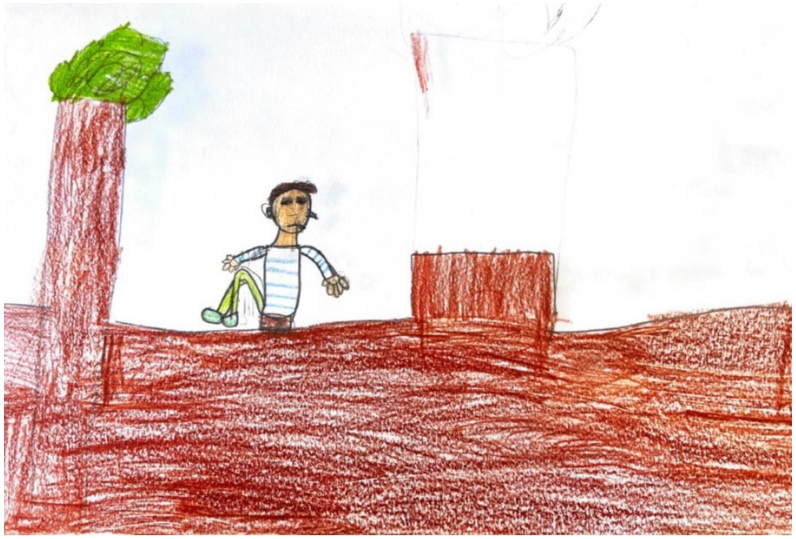
All'interno di questo percorso, la raccolta di poesie è nata come naturale estensione del lavoro svolto. La tematica delle poesie è stata scelta a partire da attività preliminari che hanno evidenziato un bisogno di ascolto, comprensione e accoglienza di fronte a difficoltà quotidiane, "piccole" solo agli occhi degli adulti.

L'idea è stata quella di trasformare quella materia grezza fatta di sensazioni, piccoli turbamenti, desideri di comprensione e immagini interiori in similitudini, metafore e suggestioni poetiche. La poesia è stata accolta come un'amica con cui giocare a dare forma agli stati d'animo: basta "girare una rotellina in testa", come diciamo a scuola, per scoprire associazioni e risonanze che ci possono rappresentare. Anche la lettura collettiva di versi di autori vari ha aperto strade nuove, diventando "possibilità" da esplorare insieme e stili da emulare. Gli elaborati nati in questo percorso rappresentano il tentativo di dare voce a ciò che, altrimenti, rischierebbe di restare inespresso.

Questo cammino creativo ha trovato un'ulteriore concretizzazione nel progetto "Rivivo con Scratch". L'idea di base era costruire un "manuale in movimento": un elaborato digitale attraverso il quale i bambini potessero offrire ad altri, non solo coetanei, suggerimenti e semplici strategie per affrontare momenti di difficoltà emotiva. E' un lavoro che conserva tutta la freschezza dell'infanzia, con sfumature a volte buie che si alternano a manifestazioni di ingenuità e picchi di leggerezza. In questo modo, ciò che era stato costruito come esperienza interiore prende forma tangibile, diventando un piccolo documento condivisibile di supporto e riflessione.

NON E' SEMPRE COSI'

Qualcosa incombe dentro di me
il potere si è fermato
qualcosa lo ha attaccato
è come la morte che ti mette in castigo.



Come il fuoco dentro il mare
qualcosa sta per arrivare.
Quando il bianco incontra il nero
quando la rabbia incontra la pace
quando il silenzio incontra il suono
e tutto diventa odio.

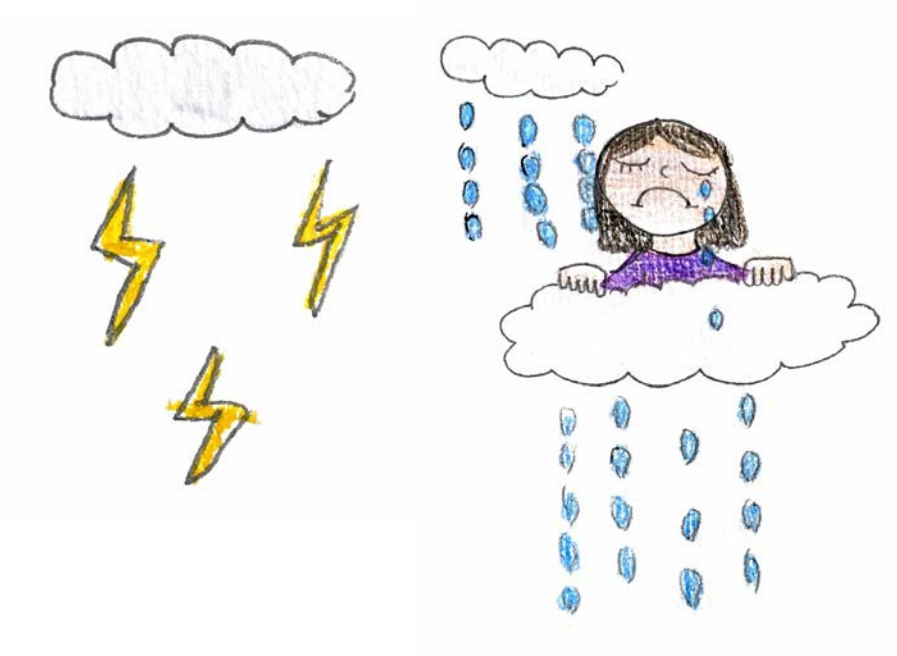
Sono un bambino insicuro
dotato di poche parole,
cose da dire che non riesco a spiegare,
tutti non sanno quel che so io,
sono come un muro che non fa passare nessuno
sono solo un bambino dormiente
che aspetta di essere come l'altra gente.
Diego Mattei



L'ANIMA

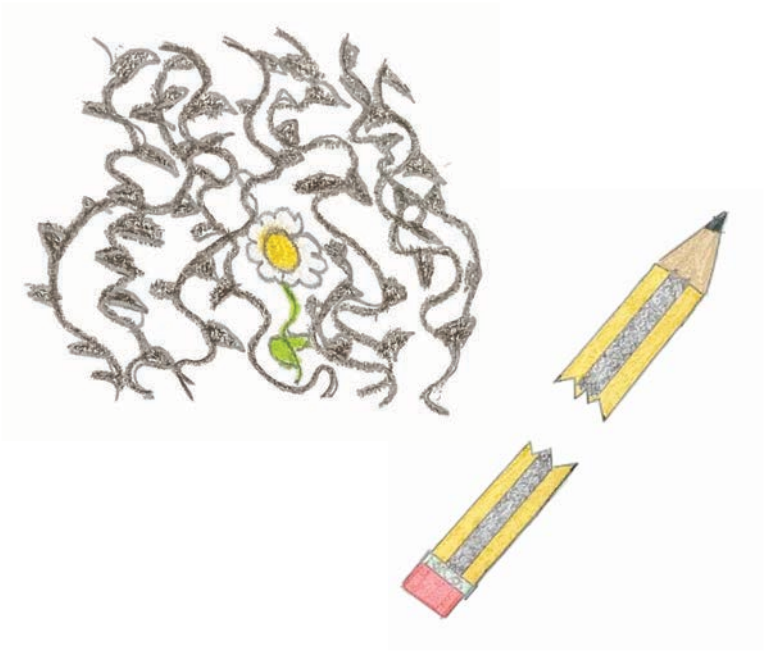
Non c'è pace, non c'è amore
quando la bomba di un cannone
rompe il silenzio
scuote la notte
e il mondo chiude gli occhi.
Il fiore sboccia grazie al sole
pieno di pazienza
rimane lì ad aspettare.
Il fiore sboccia tranquillo
pur guardando uno scoiattolo impaurito.
Così sono io
anche se il foglio non si può cancellare.
Maryam M'Barek

PRIMO GIORNO DI SCUOLA



Il diluvio dura molto
finché non arrivo a casa,
si sfoga pioggia a dirotto
pioggia che si trasforma,
esce il sole poi si calma.
Arrivo a casa, arriva mamma
poi l'abbraccio, un grande affetto
resto a casa, vado a letto,
faccio nanna.
Ora sono grande e mi so regolare
non ho bisogno d'aiuto
li so affrontare.
Mariasole Lucchetti

NON E' FACILE RIALZARSI



Sono un foglio di carta velina in un mondo di cartone
qualcosa nato in mezzo ai rovi
credevo di essere un fiore
Sono stato attaccato, non potevo reagire,
dopo tutto un foglio
cosa potrà mai fare.
Sono un colore allontanato dall'astuccio
ci ha provato ma non è riuscito
a tornare da chi l'aveva allontanato.
Sono una matita pronta a riscrivere il passato,
ma si è spezzata prima
una delusione dentro è rimasta.
Tanto un domani ci sarà sempre, ce la farà?
Proverà e riproverà.
Raffaele Bottacchiari

CI SONO ANCH'IO



Sono una biglia in una città
sono piccolo
un bisbiglio contro un urlo
non mi senti
sono un topolino sotto un orso
impaurito e debole
di fronte al male di occhi giganti,
preferisco stare da solo.
Alessio Romagnoli

SOLO IO SONO COSI'

Sono elettricità che entra da tutte le parti
non riesco a controllarmi
mi muovo come un animale contento.
Sono catturato dagli altri
che non capiscono parole chiare.

Un aereo passa davanti a un altro aereo e si dicono ciao,
a primavera nascono i fiori
fra un po' diventano frutti,
torno nel silenzio sordo
e dentro la mente musiche meravigliose.
Tommaso Carboni



IL TIRA VENTO

La neve incontra il sole
mi sciolgo mentre tutti mi guardano
male.
Il vento porta via i miei amici
che non mi capiscono
e mi deridono.
Rabbia entra in tutto il corpo
un gattino che tira fuori gli artigli
immobile gonfia fino a scoppiare
poi la calma
riprendo il controllo del mio intero.
Sebastiano Briscoli

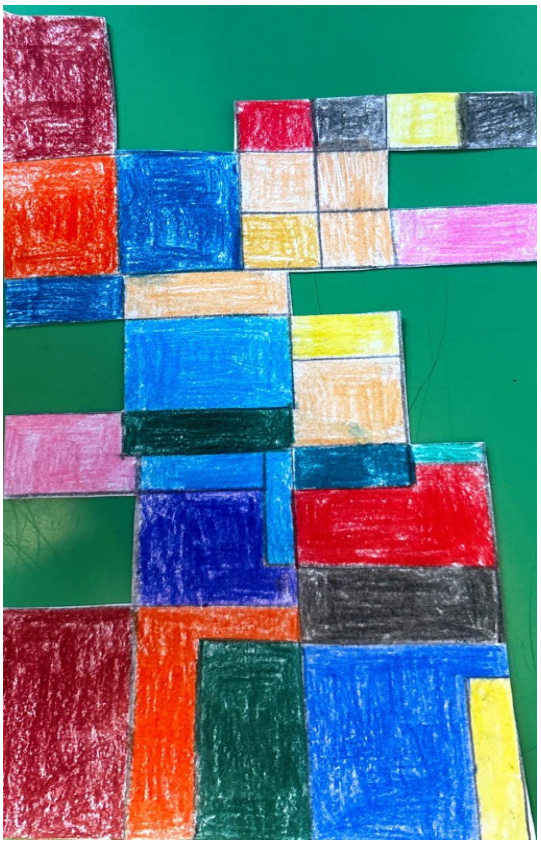


SERVONO ORECCHIE AL MONDO

Mi sento come un cucchiaio storto
non mi sento capita come quando dormo
non mi sento compresa
come dei capelli spettinati
non mi sento ascoltata
come la voce delle formiche.
A volte mi sembro una persona trasparente
come la pioggia.
La felicità non è sempre al suo posto
sto seccando come una penna senza il tappo.
Ho paura di cambiare la mia persona.
Bineta Grottoli



COMBATTO SENZA FAR MALE
L'aria rabbiosa colpisce tutti
soprattutto me
il cuore cerca di purificarla
guardando il male si intimidisce e non ce la fa
è come un vulcano in cui scorre un fiume.
Dentro di me crescono rovi
neanche una sola rosa riesce a nascere.
Le parole in sillabe non riescono a uscire.
Ma nel mio piccolo cuore non è tutto squallido.
Secondo me la felicità potrà trovare un posto
su cui depositarsi,
le nuvole irascibili diventeranno invisibili
e chiuse con un lucchetto non verranno più aperte.
Nicola Berardi



GUERRA
C'è un mondo
fatto di pietra
fucili
migliaia di persone.
Siamo finiti in una terra di tristezza
da luce a buio.

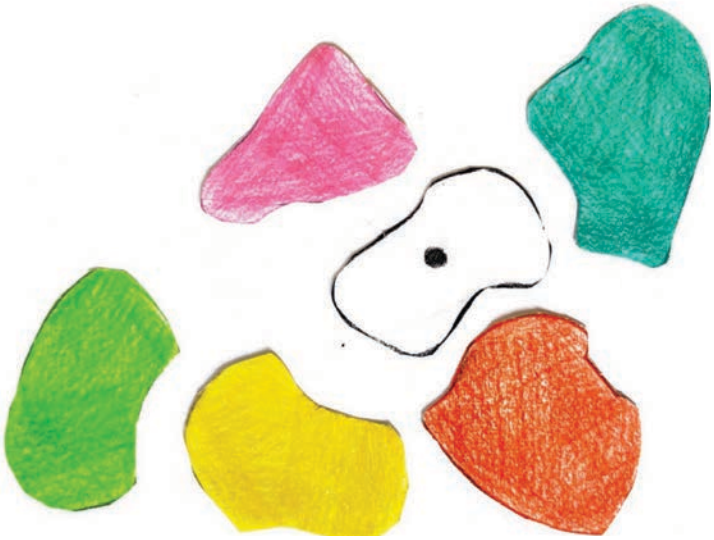
In me la guerra c'è
combattono gelosia e amore
il peso delle sgridate
e dei litigi.
Ma nell'oscurità c'è sempre un po' di luce.
Sofia Filippetti



NON CI RIESCO
Il silenzio incontra l'urlo
la calma inciampa nell'ansia
gli occhi degli altri entrano dentro il mio corpo
i pensieri si aggrovigliano
sembrano gomitoli di lana.

Sono un pensiero non considerato
vuole uscire ma non riesce
un fantasma che si vuole far vedere.

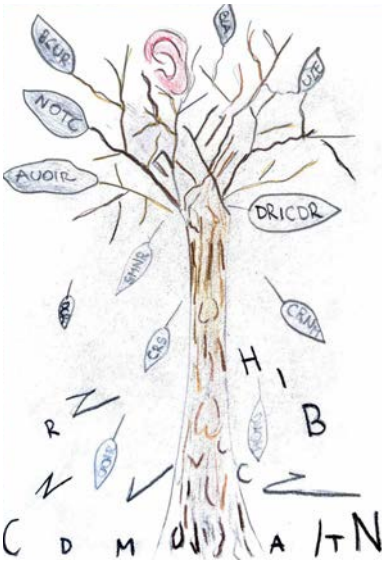
Il mio piede si allunga
verso una strada che devo ancora conoscere,
ma ho un velo che non riesco a togliere.
A volte mi sento nessuno.
Anche tu?
Maddalena Cocci



OSCURITA'
Sono una foto sfocata
parlo forte
ma per gli altri la mia voce si abbassa.
Cammino sulla strada
e i pensieri sulle nuvole
le mie parole
sono un soffio d'aria
i miei problemi
una roccia in mezzo a un prato fiorito.
Fare amicizia è facile da dire
non da compiere
non so perché.
Ndeye Seck



TRASPARENZA
Sono dispersa tra fantasia e realtà,
come in mezzo ai pini
una nuvola solitaria.
Ali di corvo ormai bagnate,
albero impotente
tronco ruvido, frasi ancora incomprese,
parole non ascoltate.
Orologio stanco di contare ogni giorno.
Vittoria Flauto



SOLITUDINE

Mi sento un fiore pesante,
in mezzo a tanti amici
mi ritrovo sola.
Sono una margherita
tra le rose sono invisibile
senza viso senza sentimenti,
nessuno mi sente
unica sull'erba.
Ma senza nessuno
io trovo pensieri,
sia brutti sia belli.

Aya Elorch



CAMBIAMENTO

Mi misuro e sembro un'altra
rispetto a ieri,
con una giacca bianco panna.
Prima mi piace una maglia
poi la lascio sulla sedia
per qualche anno.
Lancio il pupazzo sulla sedia
cade la maglia
e la riappoggio delicatamente.

Noemi Lonigro



L'AMICIZIA SPEZZATA

Quando gli amici mi escludono
mi sento il fumo
che non esce dal camino tappato.
Quando gli amici mi escludono
mi sento un tegame senza fuoco,
un letto senza cuscino,
timido, triste, pallido.

Antonio Santillo



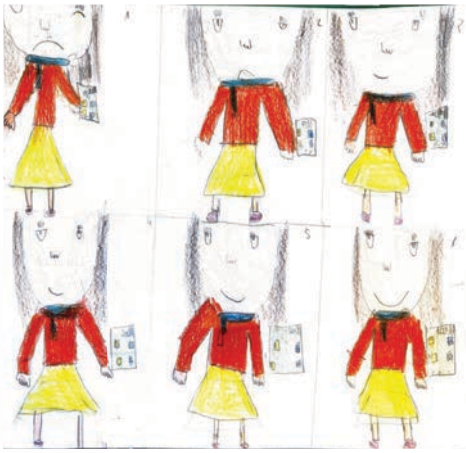
NON LO SO … MA …





Non mi sento adeguata,
come una palla che non si sgonfia
ho il mal di pancia,
sono insicura, sono impaurita,
non mi libero dai miei pensieri.
Anche una lucertola vive senza
coda
lascia la paura,
se ne è liberata.
Martina Mei

IO SONO L'EQUILIBRIO





Sono una tela chiara
con macchie nere,
sono un filo d'erba in una savana
con animali che arrivano alle nuvole.
Cammino sopra le nuvole
e vedo il sole splendente che passa tra i
miei occhi
campi rossi e fiori gialli mescolati tra
loro.
Il vento mi oscilla
con movimento calmo
ma i passi mi calpestano
a braccia intrecciate.
Respiro lentamente
mi rilasso nei pensieri.
Rebecca Radi

MINUTI CHE SEMBRANO GIORNI



Un libro che non riesce a stare in piedi
senza gambe che tremano,
i battiti sbattono sui muri
il respiro veloce pompa il silenzio.
Non sono sicura,
un topolino in difficoltà,
qualche volta le mie parole non arrivano.
Poi mi passa
torno felice e mi rimetto a giocare.
Michela Di Sante

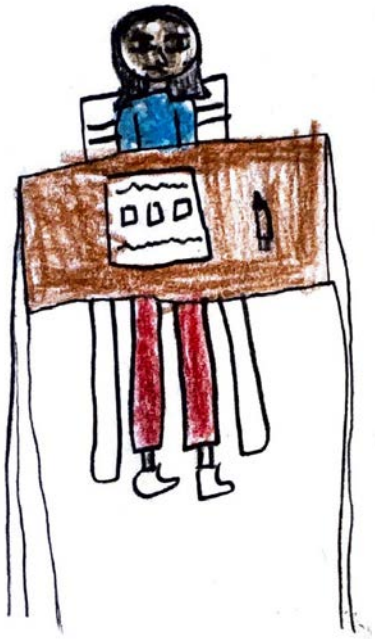
NON CE LA FACCIO
Mi sento un paracadutista al suo primo lancio
c'è insicurezza nell'aria,
un astuccio senza colori
il fuoco che non si spegne.

Mi sento una penna senza inchiostro
A volte parlo a vuoto,
le orecchie che non sono mie
non ascoltano.

Mi sento occhiali senza lenti,
cerco di aiutare
ma non mi riesce.
Andrea Carboni







DI FRONTE AL FOGLIO BIANCO
Un vulcano che non riesce a eruttare,
tiene tutto dentro
l'insicurezza comanda.
Un attimo mi sento un aereo pronto a volare,
poi di nuovo un libro senza figure,
un colore che non sa colorare.
Giulia Bellucci

SENZA ORECCHIE
Il bambino non si sente a suo agio
quando deve fare ciò che non vuole,
si sente senza gambe.
Come una volpe non ha padrone
la penna non ascolta il foglio.
Anche io a volte non ascolto
e l'altro non ascolta me,
vogliamo cose diverse
ci scontriamo.
La foglia può escludere la chioma dell'albero per un po'
ma il fiore assorbe sempre il sole.
Giada Lerci



CAPIAMOCI MEGLIO

Disagio e accoglienza si rincorrono
prima rimproveri poi abbracci.
Sono confuso
non vedo la strada giusta da percorrere
aiutami a comprendere
è ora di calare le lenze e mangiare.
Questo corpo sta diventando folle
alle tue domande segue il silenzio
non so cosa fare.
Un uovo non schiuso è un bene senza valore.

Filippo Patregnani



