

**Manifesto della
Comunicazione Consapevole
basata sulla gentilezza**

La Vita reale non è quella Virtuale: il web non è un gioco. È un posto illimitato che differisce dalla realtà quotidiana;

2. La rete è fatta di persone: sui social e in rete bisogna essere gentili. Dietro le foto ci sono persone come noi. Prima di offendere qualcuno dietro la tastiera di un pc o lo schermo di un tablet dobbiamo immedesimarci in chi riceverà l'offesa;

Le parole danno forma al pensiero: prima di parlare bisogna pensarci. Occorre fermarsi e contare fino a 10! Solo così riusciremo a trovare le "parole giuste" per dire quello che vogliamo.

4. Prima di parlare bisogna ascoltare: nessuno ha sempre ragione. Imparare ad ascoltare è molto bello e fonte di ispirazione. Tramite l'ascolto si capiscono i pensieri degli altri e si impara a mettersi in discussione e immedesimarsi nel vissuto altrui;

5. Le parole sono un ponte: ci sono delle parole che fanno ridere e stare bene, come una coccola o un abbraccio. E abbracciarsi con le parole è bellissimo!

6. Le parole hanno conseguenze: le parole cattive graffiano e fanno male. Sono capaci di infliggere ferite amare ed elevare mura incontrastate tra le persone;

Condividere è una responsabilità: prima di condividere un pensiero troppo personale o una foto, bisogna capire se la si vuole o può davvero condividere con gli altri. Non tutto può essere messo in vetrina sul web. Ci sono eventi, pensieri, stati d'animo che devono rimanere intimi e segreti;

8. Le idee si possono discutere ma le persone si devono rispettare:

è normale trovarsi in disaccordo con una persona ma questo non significa non rispettare il proprio pensiero anche se differisce dal nostro. Bisogna essere consapevoli del fatto che il mondo è vario e ricco di punti di vista diversi tra loro. Ognuno guarda il mondo indossando lenti diverse dalle nostre;

Gli insulti non sono argomenti: offendere non è divertente. Si può fare a meno di offese e insulti. Si può instaurare con gli altri un dialogo autentico basato sulla comprensione e l'ascolto attivo e l'empatia;

Anche il silenzio comunica: quando non si sa cosa dire, è meglio stare zitti piuttosto che parlare a vanvera. Anche i silenzi possono comunicare. Ci danno la possibilità di riflettere e trovare il momento giusto per dire la cosa giusta.