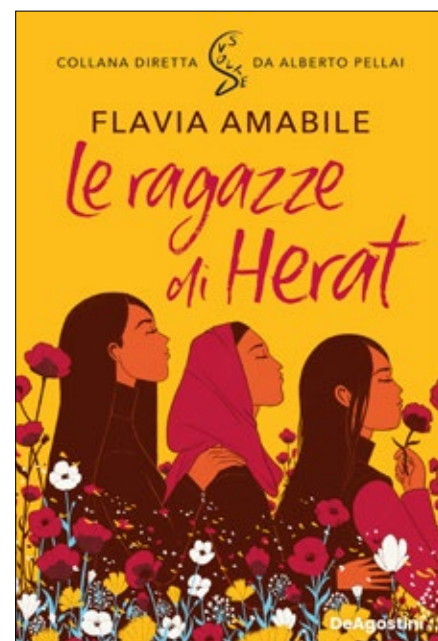


Le ragazze di Herat

di Flavia Amabile

SINOSI

Herat, 2021. Om ha diciotto anni, una cintura nera di taekwondo e un sogno che coltiva da quando era bambina: partecipare alle Olimpiadi di Parigi del 2024. Il maestro Koi l'ha appena selezionata per la Nazionale femminile afghana e quel giorno, a Herat, tutto sembra possibile. Un pomeriggio d'agosto, però, quel sogno le viene tolto. L'Afghanistan diventa un regime. I talebani entrano in città. In poche ore le strade si svuotano, le donne si nascondono in casa, e la possibilità di una vita libera all'improvviso sfuma. Divieto di uscire da sole, divieto di perseguire gli studi, divieto di fare sport. Se si è donna la vita è un divieto. Ma Om e le sue compagne di taekwondo non accettano la resa passiva. E così trasformano la loro palestra, ora clandestina, in una finta scuola coranica femminile. Sfidano i posti di blocco dei talebani con un Corano nascosto in borsa e un dobok sotto l'abaya. E continuano ad allenarsi, contro tutto e contro tutti. Poi, quando un video dei loro allenamenti finisce sui social e fa il giro del mondo, la loro battaglia silenziosa diventa una sfida pubblica al regime. E il mondo intero volge lo sguardo all'Afghanistan e alle ragazze di Herat. Una storia vera di chi ha scelto la resistenza, quando sarebbe stato molto più semplice e sicuro chinare la testa.



FLAVIA AMABILE è autrice per adulti e giornalista di «La Stampa», dove si occupa di attualità italiana e internazionale. *Le ragazze di Herat* è il suo primo romanzo per ragazzi, ispirato alla storia vera delle giovani che Flavia stessa ha conosciuto durante i suoi viaggi in Afghanistan.

DATI TECNICI

Età: 11+

Editore: De Agostini

Prezzo: 15,90€

Pagine: 240

ISBN: 9791221225242

In libreria dal 29 settembre 2026



I diritti non sono scontati

CITAZIONE

«Leggere questo libro ci ricorda che i diritti, la scuola, la libertà di scegliere chi diventare non sono cose scontate, ma mattoni di vita che vanno protetti ogni giorno.»
(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, pag. 7)

PER L'INSEGNANTE

OBIETTIVO

Far comprendere che i diritti umani e le libertà individuali non sono conquiste immutabili, ma realtà fragili che richiedono vigilanza e consapevolezza quotidiana.

SPIEGAZIONE

Come diceva Emma Bonino, i diritti sono come l'aria: ci accorgiamo della loro importanza vitale solo quando cominciano a mancare. Nel romanzo, l'arrivo dei talebani cancella dall'oggi al domani conquiste che alle protagoniste sembravano normali (andare a scuola, fare sport, vestirsi liberamente). Questa scheda aiuta i ragazzi a riflettere sul valore delle proprie libertà quotidiane.

ATTIVITÀ

- 1 La mappatura del quotidiano:** Compila un elenco di 10 cose che fai ogni settimana e che consideri "normali" o "scontate" (es. ascoltare musica, andare agli allenamenti, uscire con gli amici). Immagina che da domani un decreto ti proibisca 5 di queste 10 attività. Cancella con un pennarello nero quelle a cui dovresti rinunciare e scrivi a margine quali emozioni provi di fronte a questa cancellazione.
- 2 L'Aria che respiro:** Emma Bonino paragona i diritti all'aria. Descrivi una situazione in cui ti sei sentito privato della libertà di esprimerti o di scegliere, e spiega come hai reagito. Qual è la libertà a cui per nessuno di voi sarebbe accettabile rinunciare? Perché?
- 3 Il cartellone dei "Mattoni della vita":** Disegnate su un grande cartellone un muro fatto di mattoni. Su ogni mattone ciascun alunno scriverà un diritto fondamentale che ritiene indispensabile per costruire il proprio futuro.

La paura e il coraggio strategico

CITAZIONE

« Se te la fai sotto, resta a casa. A uscire ci pensiamo noi.»

(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, cap. 18)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere il Capitolo 8, il Capitolo 15 e il Capitolo 18.

OBIETTIVO

Distinguere tra l'impulsività sconsiderata e la prudenza consapevole, riabilitando la paura come strumento di valutazione del rischio e di sopravvivenza.

SPIEGAZIONE

Avere coraggio non significa non avere paura, ma saperla ascoltare. Nel romanzo, Soghra agisce d'impulso e con rabbia sfidando i divieti vis-à-vis, finendo arrestata; Om, considerata inizialmente la più "paurosa" o prudente, usa la testa, riflette sui rischi, inventa la copertura della scuola coranica e protegge la vita delle compagne. Alla fine, la prudenza di Om si rivela la strategia più efficace.

ATTIVITÀ

- 1 Identikit dei personaggi:** Scrivi le differenze tra il modo di reagire di Om (prudente e strategica) e quello di Soghra (impulsiva e aperta alla sfida). Con chi ti senti più affine?
- 2 Scrittura riflessiva:** Scrivi di una volta in cui l'aver "un po' di paura" ti ha salvato da un guaio o ti ha aiutato a fare la scelta giusta invece di agire d'impulso.

Lo studio come strumento di libertà

CITAZIONE

«I corsi ripresero... pochi mesi prima il regime aveva proibito alle ragazze sopra i tredici anni di frequentare le scuole superiori, ora aveva deciso di cancellarci, con effetto immediato, anche dalle università... Fuori rimasero i sogni, i sacrifici, la vita che avrei voluto vivere.»
(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, cap. 6)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere il Capitolo 5, il Capitolo 6 e il Capitolo 16.

OBIETTIVO

Riflettere sullo studio non come mero dovere scolastico, ma come unica vera arma di emancipazione, riscatto e costruzione dell'identità.

SPIEGAZIONE

Nelle nostre scuole lo studio viene talvolta percepito come un obbligo noioso. Per Om e per tutte le ragazze afghane, invece, studiare Medicina o l'inglese rappresenta l'unico modo per essere libere e costruire un futuro autonomo. Proprio per questo il regime cerca di vietare l'istruzione femminile: perché chi studia impara a pensare e non può più essere sottomesso.

ATTIVITÀ

- 1 Cambio di prospettiva:** Per le ragazze di Herat studiare è un privilegio negato; per molti studenti occidentali è un obbligo. Scrivi un breve testo in cui spieghi come cambia il modo di vedere la scuola dopo aver letto la storia di Om.
- 2 Dibattito in classe:** Discutete insieme la seguente affermazione: *“La cultura e la conoscenza rendono liberi più di qualsiasi altra cosa”*. Siete d'accordo? Perché?

L'amicizia oltre il primeggiare

CITAZIONE

«A me va bene tutto, basta che restiamo unite» disse Basra. «Non ha senso rischiare se dobbiamo dividerci» aggiunse Ghara.

(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, cap. 15)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere il Capitolo 1, il Capitolo 9 e il Capitolo 15.

OBIETTIVO

Analizzare le dinamiche del gruppo dei pari, superando la competizione individuale in favore dell'empatia, del sostegno reciproco e del bene comune.

SPIEGAZIONE

All'interno di ogni gruppo di amici o di una squadra nascono dinamiche trasversali: la voglia di emergere, le simpatie, le incomprensioni e i ruoli dominanti (come quello di Soghra o Amina). Om dimostra una forma maturata di amicizia: mette da parte il proprio egoismo e la voglia di primeggiare nei combattimenti per fare da collante al gruppo, cercando sempre di proteggere le compagne e agire per la salvezza di tutte.

ATTIVITÀ

- 1 Oltre l'invidia:** Ricordi quando Om guarda con invidia le prime compagne selezionate dal maestro Koi? Scrivi di una situazione in cui hai provato invidia per un successo altrui e come sei riuscito/a a superarla.
- 2 Il manifesto dell'Amicizia di classe:** Scrivete in gruppo un "Decalogo della Squadra", indicando le 5 regole d'oro per andare d'accordo ed evitare la competizione tossica tra compagni.

I genitori: conflitto, rispetto e autonomia

CITAZIONE

«Mio padre mi guardò, nei suoi occhi lessi dolore e paura... “Ommolbomanin è una ragazza fantastica. Quello che faccio, lo faccio per proteggerla. È per il suo bene.”» ... «Non provavo astio o rancore... Avevo chiesto soltanto di poter vivere la mia vita.»

(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, cap. 4 e cap. 36)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere il Capitolo 4, il Capitolo 10, il Capitolo 13 e il Capitolo 36 (la lettera del padre).

OBIETTIVO

Elaborare la complessità del rapporto padri-figli durante la crescita, distinguendo tra il bisogno di emancipazione/autonomia e la comprensione della fragilità degli adulti.

SPIEGAZIONE

Il rapporto tra Om e suo padre attraversa una drammatica trasformazione: dall'orgoglio iniziale per la cintura nera della figlia, all'imposizione di un matrimonio combinato per paura del regime e per proteggere la famiglia. Om s'infuria, soffre e decide di scappare di casa per non annullarsi, ma non scivola mai nell'odio sordo verso i genitori. Riconosce la loro paura e la loro fragilità. La lettera finale del padre dimostra che la ricerca della propria strada non cancella l'affetto e il rispetto profondo.

ATTIVITÀ

- 1 **Riflessione personale:** C'è mai stato un momento in cui i tuoi genitori ti hanno proibito qualcosa o hanno preso una decisione che non condividevi? Come hai reagito? Col senno di poi, hai capito il perché del loro comportamento?

Lo sport come metafora di vita: corpo, mente e resistenza

CITAZIONE

«Dovete sapere, però, che durante gli allenamenti il *kihap* assume una potenza ancora superiore. Si trasforma in un'energia collettiva, una forza che non viene usata per colpire o fare del male, ma che è in grado di smuovere una montagna, perché è la forza di tutte noi ragazze.»

(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, cap. 14)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere il Capitolo 1 (la selezione per la nazionale) e il Capitolo 14 (la lezione sul *kihap* e la forza collettiva).

OBIETTIVO

Riconoscere nello sport un canale di crescita personale, disciplina interiore e coesione sociale, capace di trasformare il senso di impotenza di fronte alle ingiustizie in consapevolezza, energia positiva e voce collettiva.

SPIEGAZIONE

Nel romanzo, il taekwondo cessa di essere un semplice esercizio fisico per diventare un'autentica filosofia di vita, un rifugio emotivo e un atto di resistenza. Attraverso i principi trasmessi dal Maestro Koi (*cortesia, consapevolezza dei propri errori, perseveranza, spirito indomito e autocontrollo*), Om e le sue compagne scoprono che il movimento del corpo è strettamente connesso alla tenuta della mente.

In un contesto di oppressione in cui fare sport per una donna diventa un reato, muoversi sul *tatami* e lanciare il proprio *kihap* — l'urlo che concentra l'energia interiore — significa riappropriarsi della propria identità e del proprio spazio nel mondo. Lo sport insegna che la vera forza non serve a prevaricare o ad aggredire, ma a difendere la propria dignità, a superare i limiti e a fare squadra quando da soli si rischia di crollare.

ATTIVITÀ OPERATIVE

1 Mappatura dei 5 Principi del Taekwondo: Rileggi i 5 principi fondamentali del taekwondo menzionati dal Maestro Koi nel Capitolo 2 (*cortesia, consapevolezza dei propri errori, perseveranza, spirito indomito, autocontrollo*). Associa ciascun principio a una disciplina sportiva o a una situazione di vita quotidiana in cui quel valore si è rivelato determinante per superare un ostacolo.

“Dietro i reels”: social network e propaganda

CITAZIONE

«Tutto è iniziato nel luglio del 2025, guardando dei video sui social network. Erano dei reels costruiti per colpire, per sorprendere: mostravano uomini con le barbe, armati di kalashnikov, che usavano l'arma dell'ironia per invitare il mondo a visitare il loro Paese. Erano talebani... Guardandoli, ho pensato una cosa ben precisa: che era arrivato il momento di andare lì, ma non per guardare loro. Per andare a parlare con le donne afghane.»

(Alberto Pellai intervista Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, pag. 3-4)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere l'intervista introduttiva all'autrice Flavia Amabile (pag. 3-7) e il Capitolo 16 (la diffusione virale dei video dell'allenamento clandestino).

OBIETTIVO

Sviluppare il pensiero critico nell'analisi dei contenuti social, imparando a smontare la propaganda online e a riconoscere il valore dell'informazione verificata sul campo.

SPIEGAZIONE

I social media non mostrano la realtà, ma una sua rappresentazione selezionata e spesso manipolata. L'incipit del libro ci ricorda che i regimi e i gruppi di potere usano l'algoritmo, l'ironia e i trend per ripulire la propria immagine e diffondere propaganda.

L'autrice del romanzo, da giornalista d'inchiesta, comprende l'inganno: capisce che l'unico modo per fare vera informazione è superare lo schermo, andare sul posto e dare voce a chi dentro quei video promozionali è stato reso invisibile (le donne afghane). Il laboratorio guida gli studenti a diventare lettori digitali consapevoli, capaci di distinguere tra un contenuto virale di superficie e una verità d'inchiesta.

ATTIVITÀ OPERATIVE

- 1 Anatomia di un Post:** Prendi un video o un post virale sui social che racconta un fatto di attualità. Rispondi alle seguenti domande d'analisi:
 - Chi ha creato questo contenuto e per quale scopo?
 - Quali emozioni prova a suscitare a prima vista (paura, divertimento, indignazione)?
 - Chi o cosa **manca** nell'inquadratura? Quale punto di vista è stato escluso?
- 2 Propaganda vs Realtà:** Metti a confronto i video ironici realizzati dal regime per attrarre turisti con la situazione reale documentata dai report di Amnesty International o dell'ONU citati nel testo (dove l'oppressione delle donne viene definita *apartheid di genere*). Scrivi un breve commento critico su come i social possano nascondere violazioni dei diritti umani.
- 3 Il decalogo del “Lettore Critico”:** Elabora insieme alla classe una checklist di 5 regole d'oro da seguire prima di condividere o ritenere vera una notizia trovata su TikTok, Instagram o YouTube.

- 4 Il doppio volto dei Social (Dibattito guidato):** Nel libro i social hanno due volti: da un lato sono usati dal regime per la propaganda, dall'altro diventano la cassa di risonanza con cui Om e le compagne denunciano al mondo i divieti subiti. Discutete in classe: *I social network sono strumenti di liberazione o di inganno? Da cosa dipende la differenza?*

Diventare reporter di storie invisibili

CITAZIONE

«Le ragazze di Herat è un romanzo, ha la forma della narrativa, ma le donne, i sentimenti, i pericoli e le realtà da cui prende ispirazione esistono davvero. Ho voluto raccontarle perché la loro voce non venga spenta e perché i lettori di oggi possano capire cosa significhi difendere la propria libertà, ogni singolo giorno.»

(Flavia Amabile, *Le ragazze di Herat*, pag. 6-7)

PER L'INSEGNANTE

RIFERIMENTI AL LIBRO

Leggere il Capitolo 23 (l'intervista rilasciata da Om al giornalista del *New York Times*) e il Capitolo 37 (l'incontro con i reporter a Parigi).

OBIETTIVO

Sperimentare le tecniche del giornalismo empatico e dell'ascolto attivo, imparando a formulare domande efficaci per dare voce ai testimoni della Storia.

SPIEGAZIONE

Il giornalismo vero non è una semplice raccolta di dati, ma un atto di ascolto e restituzione. Quando Om rilascia la sua intervista al *New York Times*, comprende che la sua storia personale non appartiene più solo a lei, ma diventa la voce di migliaia di altre donne che non possono parlare.

Simulare un'intervista giornalistica permette agli studenti di sviluppare empatia, di immedesimarsi nella complessità dell'altro e di comprendere il valore civile dell'informazione: dare visibilità e dignità a chi la Storia ufficiale tende a cancellare o rendere invisibile.

ATTIVITÀ OPERATIVE

- 1 A caccia di storie invisibili nel quotidiano:** Identifica attorno a te (nella scuola, nel tuo quartiere o nella tua città) una "storia invisibile" che meriterebbe di essere raccontata: una persona che affronta una difficoltà in silenzio, una storia di integrazione o un piccolo gesto di resistenza civica. Scrivi la traccia delle domande che le faresti per darle voce.