

ITINERARIO SECONDO ANNO

"QUALCOSA STA CAMBIANDO IN ME..."

DESIDERI, PAURE, VALORI

- 1) PRIMO INCONTRO: RIPARTIAMO CON GIOIA
- 2) SECONDO INCONTRO: UNA VERIFICA SUL NOSTRO GRUPPO
- 3) TERZO INCONTRO: QUALCOSA STA CAMBIANDO IN ME
- 4) QUARTO INCONTRO: BISOGNI ED EMOZIONI NUOVE
- 5) QUINTO INCONTRO: LA MIA ONDA PERFETTA
- 6) SESTO INCONTRO: I MIEI SOGNI E DESIDERI
- 7) SETTIMO INCONTRO: LA TESTIMONIANZA DI RANDY PAUSCH
- 8) OTTAVO INCONTRO: PANORAMA DI SENTIMENTI
- 9) NONO INCONTRO: CHE COS'È LA PAURA?
- 10) DECIMO INCONTRO: LE NOSTRE PAURE
- 11) UNDICESIMO INCONTRO: NON HO PAURA

PRIMO INCONTRO

-RIPARTIAMO CON GIOIA-

Ascolto della canzone “*Ho ancora la forza*” di Ligabue e Guccini.

Testimonianza degli animatori su cosa significa la canzone per loro.

Domande

- 1) Perché hai deciso di continuare il cammino di gruppo?
- 2) Quali sono le motivazioni e le resistenze dentro di te?

Alcuni spunti di riflessione:

- A) Per avere un luogo dove non si viene esclusi o presi in giro (riusciamo ad essere così?)
- B) Per parlare nel profondo
- C) Per conoscere meglio se stessi e gli altri
- D) Per migliorarsi
- E) Per sentire che qualcuno tiene a noi
- F) Per fare qualcosa “per gli altri”
- G) Per essere uniti “dalla Fede”
- H) Per imparare a riaccogliere
- I) Per essere tutti uguali...avendo come nostro unico leader IL SIGNORE
- J) Per vincere la pigrizia
- K) Per condividere di più le nostre vite...Quest’anno si deve parlare di più tra noi
- L) Per conoscere e far conoscere quello che abbiamo dentro.

L’obiettivo è motivarci per ricominciare bene l’anno.

SECONDO INCONTRO

-UNA VERIFICA SUL NOSTRO GRUPPO-

Tipologia di incontro: Incontro di verifica sulla vita di gruppo

Descrizione dell'attività ed obiettivi: L'obiettivo di questo incontro è far riflettere i ragazzi su come si sentono all'interno del gruppo. L'attività è molto semplice. Al centro di una stanza, sufficientemente grande, viene posto un oggetto che rappresenta il gruppo. In un clima di silenzio i ragazzi hanno 5 minuti per disporsi all'interno della stanza in base a come si sentono in questo momento all'interno del gruppo. Va spiegato che stare al centro significa sentirsi ben integrati, stare vicino alla porta significa sentirsi ai margini, stare vicino a qualcuno significa magari essere più legati ad una persona rispetto ad un'altra. Dopo che tutti si sono disposti ognuno deve spiegare il motivo della sua posizione. E' importante che in questa fase ognuno rimanga al suo posto.

Alla fine tutti si torna a posto e si procede alla fase di discussione finale.

- A) Mi è piaciuta questa attività?
- B) E' stato facile o difficile scegliere la posizione?
- C) E' stato facile o difficile parlare davanti agli altri di come mi sono sentito?
- D) Le posizioni che sono venute fuori sono una fotografia rappresentativa del gruppo?

TERZO INCONTRO

-QUALCOSA STA CAMBIANDO IN ME-

Perché rischiare?

A primavera due semi si trovavano uno a fianco dell'altro. Il primo disse: "Voglio crescere e spingere le mie radici in profondità, fare spuntare i germogli sopra la crosta della terra, dispiegare le gemme come bandiere per annunciare la primavera, sentire il calore del sole sul volto, la benedizione della rugiada sui petali". E crebbe. Il secondo replicò: "Ho paura. Se spingo le radici nel terreno, non so cosa incontrerò nel buio. Se mi apro la strada attraverso il terreno duro posso danneggiare i miei germogli. Se apro le gemme, una lumaca se le mangia. Se metto i fiori, un bambino potrebbe strapparmi da terra. E' meglio aspettare finché ci sarà sicurezza". E aspettò. Una gallina che raschiava il terreno in cerca di cibo trovò il seme che aspettava. E subito se lo mangiò.

Chi ha detto che solo gli adulti possono essere grandi?

A 12 anni Albert Einstein prese la decisione di dedicare la vita a risolvere il mistero del mondo

A 12 anni Luigi IX divenne re di Francia e in seguito Santo

A 13 anni Anna Frank cominciò il suo diario

A 14 anni Picasso dipinse alcuni dei suoi quadri più celebri

A 15 anni Domenico Savio morì santo

A 17 anni Santa Giovanna D'arco liberò Orleans dagli inglesi

Ecco alcuni adolescenti che col loro impegno

hanno contribuito a cambiare il mondo!

Anche tu, se ci credi puoi fare la tua parte!

TESTIMONIANZA ...

Tagliati i capelli, tagliati i capelli... pare che in questa casa non si sappia dire altro. Mio padre ha iniziato per primo, mamma per seconda, adesso ci si mette anche la nonna, se quel microbo della sorellina potesse parlare lo direbbe anche lei, meno male ha un anno e mezzo. Ma c'è una legge che dice quanto devono essere lunghi o corti i capelli? E poi non si rendono conto che più me lo dicono, più li lascio diventare lunghi! Ma ce la sto quasi facendo, li ignoro, possono parlare finché vogliono! *Gigi*

Per gli animatori...

Ragazzi quello che vivete è un tempo di grandi cambiamenti!

Il primo grande cambiamento dell'adolescenza è quello fisico: ci si trova spettatori di un processo che cambia la faccia, le mani, i piedi, la voce, il corpo e gli organi sessuali. Il corpo inoltre, suscita nuove sensazioni, a volte anche incontrollabili. Il corpo diventa uno dei primi centri d'interesse: vestiti alla moda, orecchini, tatuaggi, diete, sono tutti modi di tenere sotto controllo quel corpo che sta sfuggendo di mano.

Un'altra caratteristica di questo periodo è il distacco dai genitori e dal mondo dell'infanzia (alcune volte questo comporta anche l'allontanamento dalla chiesa collegato erroneamente al mondo dei bambini). "Ormai posso fare da solo!".

Nasce un rifiuto per tutto quello che i genitori mi dicono, ma dall'altra parte si sente il bisogno di essere rassicurati da loro: il processo della crescita ha bisogno di tempo!

Si aprono nuovi orizzonti: si fanno ipotesi su tutto, si scopre la relatività dei vari punti di vista, si richiedono delle prove per sostenere le affermazioni, nascono nuovi interessi.

Nell'adolescenza inizia anche l'attrazione verso l'altro sesso. E' questo il periodo delle prime cotte e delle prime esperienze di innamoramento, che pur esprimendo l'irresistibile voglia di amare e di essere amati che c'è in ognuno di noi, sono solo il primo passo del lungo cammino verso l'amore vero.

I desideri non sono più gli stessi e i valori che da piccoli si davano per assodati vengono rimessi in discussione. Si aprono nuove prospettive per il cammino futuro ma nello stesso tempo non mancano nuove e vecchie paure.

Proprio su queste tre parole, desideri, paure a valori, imposteremo il percorso di questo anno.

Cercheremo prima di tutto di dare voce ai nostri sogni, ai desideri più profondi che portiamo nel cuore, nella consapevolezza che una vita senza desideri è come un cielo senza stelle!

"Non avere paura di sognare. Sogna! Sogna un mondo che ancora non si vede, ma che di certo arriverà". Papa Francesco

Nella seconda parte dell'itinerario di questo anno rifletteremo sulle nostre paure: imparare a conoscerle dando loro un nome può aiutare il nostro cammino e liberare la nostra capacità di amare!

"Non arrenderti alla notte: ricorda che il primo nemico da sottomettere non è fuori di te: è dentro.

Pertanto, non concedere spazio ai pensieri amari, oscuri" Papa Francesco

Nella terza parte dell'itinerario rifletteremo invece sui valori su cui vogliamo fondare la nostra vita, perché i desideri alcune volte hanno bisogno di essere purificati e non tutte le strade per raggiungere una meta sono equivalenti.

"...coltiva ideali. Vivi per qualcosa che supera l'uomo. E se un giorno questi ideali ti dovessero chiedere un conto salato da pagare, non smettere mai di portarli nel tuo cuore. La fedeltà ottiene tutto".

Papa Francesco

QUARTO INCONTRO

-BISOGNI ED EMOZIONI NUOVE-

Sottolinea le frasi che esprimono meglio i bisogni e la emozioni di questo momento:

- 1) I miei genitori pensano che se sto sempre con i miei amici posso fare cose che non vanno bene
- 2) A me piace vestirmi come i miei amici, altrimenti mi sento a disagio
- 3) Spesso mi sento arrossire
- 4) Mio padre e mia madre dicono che sono ancora piccolo/a per....
- 5) Mi piace fare sogni ad occhi aperti
- 6) Ho bisogno di avere qualche segreto
- 7) Mi sento timido/a e ho paura di sbagliare
- 8) Talvolta sono triste, e non so il perché
- 9) Quando i miei genitori mi vogliono ancora coccolare come quando ero piccolo/a, mi sento imbarazzato
- 10) Le cose importanti le dico solo al mio amico/a, solo lui/lei mi capisce
- 11) Mia madre si lamenta perché sono disordinato/a e non ho voglia di lavarmi
- 12) I miei genitori pensano che frequentare il gruppo di amici sia "tempo perso"
- 13) Prima ero contento di raccontare le cose ai miei genitori, ora dico: "Lasciami stare, cosa vuoi?"
- 14) I miei genitori non capiscono che preferisco uscire o telefonare agli amici invece di stare con loro
- 15) Quando sono nella mia camera o in bagno non voglio essere disturbato
- 16) Sento il desiderio di fare esperienze da solo, però poi tornare a casa e pensarci su
- 17) Desidero scoprire da solo quello che so fare
- 18) Le mie idee sono uguali a quelle del mio amico
- 19) Prima io e i miei genitori avevamo le stesse idee, adesso no
- 20) I miei genitori dicono che sono diventato prepotente e che mi arrabbio facilmente
- 21) A volte mi stento grande e sono contento, altre ho nostalgia di quando ero piccolo
- 22) A volte mi sento grande, altre piccolo
- 23) Se mi sento guardato/a da una persona dell'altro sesso mi sento turbato/a
- 24) A volte vorrei chiudere il mondo fuori dalla porta

Per gli animatori...

Obiettivi dell'attività

Proporre ai ragazzi degli spunti per riflettere su come, crescendo, i profondi cambiamenti nelle relazioni con gli altri (amici, genitori..) ci mettano in contatto con nuove emozioni e quindi anche con il bisogno di conoscere meglio noi stessi per affrontare questi cambiamenti.

Materiale occorrente

Fraasi- stimolo presenti nella scheda allegata.

Descrizione attività

L'animatore dispone i ragazzi in cerchio e distribuisce la scheda di lavoro, chiedendo ai ragazzi di sottolineare le frasi che evocano situazioni che, in questo momento della loro vita, li toccano da vicino. In un momento successivo ciascuno potrà condividere nel gruppo le proprie riflessioni: i ragazzi dovranno spiegare il motivo della loro scelta e fare qualche esempio concreto. Alla fine si fa la valutazione dell'attività soffermandosi su come le relazioni con gli altri stiano cambiando durante l'adolescenza portando alla ribalta nuove emozioni e bisogni.

Per fare la valutazione si possono usare le seguenti domande:

Ti è piaciuta questa attività?

Perché secondo te abbiamo fatto questa attività?

E' stata utile? Perché?

Quali sono, secondo te, gli aspetti positivi e negativi di questo periodo di cambiamento?

Alcune frasi possono essere scelte per preparare delle scenette da recitare. Ogni gruppo mette in scena una frase diversa per rendere più comprensibili le diverse situazioni.

QUINTO INCONTRO

-LA MIA ONDA PERFETTA-

A proposito dei sogni...

Oscar Wilde ci dice *“Sogna come se dovessi vivere per sempre; vivi come se dovessi morire oggi”* e **Paulo Coelho** dice *“Nessun cuore ha mai provato sofferenza quando ha inseguito i propri sogni”*.

Ascoltiamo insieme la canzone dei The Sun *“Onda Perfetta”* ed evidenziamo le parole e le frasi che ci colpiscono maggiormente.

Mi sento come se aspettassi qualcosa, Tu chiamala svolta
Mi faccio mille viaggi ma li tengo nascosti bene, che forse conviene

Ho desideri un po' comuni e un po' folli
si danno il cambio tra virtù e vizi

Ma questo è il mio viaggio; un'onda perfetta
dove tutto combacia; anche quando non sembra
dove ogni mattino; è una pagina bianca
di un nuovo destino; di un nuovo cammino

Accolgo più dubbi di un tempo; punto in alto e li sfido
Nel caso le prendo, ma almeno vivo
Cammino più svelto; e voglio qualcosa che non vedo
Ma Dio, come lo sento

Ho tutto un mondo di speranze e di sogni
sono illusioni solo se non ci credi

E questo è il mio viaggio; un'onda perfetta
dove tutto combacia; anche quando non sembra
dove ogni mattino; è una pagina bianca
di un nuovo destino; di un nuovo cammino

E' questo il mio viaggio; sì, adesso lo sento; e il senso lo trovo; in ogni momento
anche quando non voglio; c'è sempre un motivo
mi fido e lo seguo con Fede lo vivo

“Ognuno di noi vive in modo personale la propria ricerca della felicità. Intimamente ci sentiamo destinati a qualcosa, anche quando non sappiamo esattamente cosa sia. Spesso viviamo aspettando il momento della svolta: quell'insieme di coincidenze che determinano un sostanziale miglioramento della

nostra esistenza. Vivere nell'attesa però significa stare sospesi tra passato e futuro senza vivere l'oggi, l'adesso. Attraverso questa canzone desidero fortemente trasmettere la consapevolezza che ogni istante, ogni giorno, ogni situazione sono l'“onda perfetta”, l'adesso. Sta a noi percepirla e decidere di cavalcarla!” Francesco Lorenzi, The Sun

Alcune domande

- 1) Ho mai pensato a quali sono i miei sogni e i miei desideri?
- 2) E' importante e positivo avere dei sogni e dei desideri?
- 3) Quali sono i rischi di avere sogni e desideri?
- 4) La vita di gruppo mi può aiutare a comprendere e perseguire i miei desideri?
- 5)

Per gli animatori...

Si comincia l'incontro con un simbolo. Un tavolo tondo al centro della stanza con una sveglia che suona. Possibilmente deve essere una sveglia vecchia di questo tipo (rende meglio l'idea).



Si chiede ai ragazzi perché secondo loro c'è una sveglia e cosa rappresenta. Dopo gli interventi si spiega che la sveglia rappresenta la vita che ci chiama a non vivere superficialmente ma a svegliarci ed a dare il nostro contributo nella chiesa e nel mondo. Non possiamo permetterci di stare a dormire.

Poi si passa all'ascolto della canzone “Onda perfetta” (in alternativa si può usare la canzone “Sogna ragazzo sogna” di Roberto Vecchioni). Durante la canzone i ragazzi avranno il testo e dovranno sottolineare le cose che li colpiscono maggiormente.

Dopo aver ascoltato la canzone ognuno dice quello che lo ha colpito e infine l'animatore può concludere con le sue riflessioni ispirandosi alle seguenti:

- 1) **Bisogna avere il coraggio di portare avanti i propri progetti**
- 2) **Credere nelle proprie possibilità, combattere senza paura per i propri ideali.**
- 3) **Sognare...ragazzi, dovete sognare cose belle e nobili e combattere per migliorare il mondo**
- 4) **Essere forti anche per affrontare i dispiaceri**
- 5) **Non perdere mai la speranza...**

SESTO INCONTRO

-I MIEI SOGNI E DESIDERI-

Dopo aver riflettuto sull'importanza di sognare si fa un'attività di condivisione sui propri sogni, come si vede dalla scheda dell'incontro (in allegato). La scheda permetterà ai ragazzi di riflettere su alcuni punti importanti.

In particolare:

- **Qualità e difetto:** è fondamentale che i ragazzi si sappiano guardare dentro e sappiano riconoscere le loro qualità ma anche i loro difetti. Conoscere sé stessi è il primo passo per aprirsi agli altri.
- **Il mio vero sogno è:** in questo modo possono parlare di sé
- **Rappresentare il mio vero sogno:** una vena artistica non fa male...
- **Strumenti che Dio ci dà per realizzare i nostri sogni.** In un secondo momento l'animatore può integrare quello che hanno detto i ragazzi con i seguenti punti:
 - Fede
 - Preghiera
 - Amore
 - Gruppo dopocresima e amici veri
 - Comunità parrocchiale
 - Coraggio
 - Uno sguardo pieno d'amore che crede in noi sempre e comunque
 - Possibilità di ripartire sempre, con la confessione
 - Sacerdoti che ci possono guidare ed aiutare a crescere
 - Un percorso serio che ci permette di maturare

L'incontro si svolgerà nel modo seguente:

- Introduzione (bella carica da parte degli animatori)

- 10-15 minuti per riempire la scheda
 - Condivisione (se il tempo non basta si possono usare due incontri)
 - Attaccare tutte le nostre carte d'identità ad un cartellone (sarebbe bello vedere un cartellone che rappresenta il gruppo, quello che siamo, con i nostri sogni, i nostri punti di forza ed i nostri difetti)
 - Verifica finale
-

Se necessario si può spezzare in due serate l'incontro. Nella seconda si possono riprendere le carte d'identità in riferimento agli strumenti che Dio ci dà per realizzare i nostri sogni e si cerca di far riflettere i ragazzi sul loro rapporto con Dio. Si possono usare le seguenti domande:

- **Che ruolo ha DIO nella tua vita?**
- **Che cos'è per te la fede?**
- **Come la vivi?**
- **Quali sono i tuoi dubbi e le tue difficoltà?**

Dopo aver parlato di questi aspetti alla fine dell'incontro si attaccano le carte d'identità sui cartelloni, riflettendo sul significato del cartellone. Il cartellone è fatto da tanti palloncini disegnati. Da ogni palloncino pende un filo a cui ognuno attacca la sua carta d'identità. Ogni palloncino rappresenta un membro del gruppo: può avere un colore diverso dagli altri, essere più o meno gonfio, da solo può sollevare poche cose: un foglietto o una piuma, invece tanti palloncini insieme possono sollevare cose più pesanti. Per volare i palloncini hanno bisogno dell'elio che rappresenta la forza della fede, l'energia che Dio dà a tutti per volare lontano, per realizzare i propri desideri.

SETTIMO INCONTRO

In questo incontro si vuole riflettere sulla base di un video (disponibile su youtube al link <https://www.youtube.com/watch?v=hgk9ksoyjWw>), che parla **dell'ultima lezione di Randy Pausch**.

Randy Pausch è stato ingegnere e professore universitario in Pennsylvania (per maggiori informazioni andare su Wikipedia).

Il video offre alcuni spunti molto interessanti che ci danno modo di riflettere e di far riflettere i ragazzi. Dopo aver visto il video i ragazzi compilano il questionario, successivamente si passa alla condivisione che può essere fatta in piccoli gruppi.

Se il tempo non basta si possono fare due incontri.

Alla fine l'animatore completa la riflessione richiamando le tematiche più importanti:

- Anche se non riesci a realizzare un sogno, puoi comunque ottenere molto tentando di realizzarlo
- Sognare di realizzare cose grandi
- L'esperienza è quello che ottieni quando non ottieni quello che desideri
- Quando fai un lavoro male e nessuno te lo dice vuol dire che tutti si sono arresi con te
- Quando qualcuno continua a correggerti lo fa perché ci tiene che tu faccia meglio resisti e non disperderti
- Quando un muro si presenta sul nostro cammino non è lì per impedirci di fare qualcosa ma perché noi possiamo mostrare quanto vogliamo quella cosa
- Rapporto con i genitori.
- Quando sei in difficoltà pensa a chi ne supera di maggiori (suo padre combatteva contro i tedeschi alla stessa età in cui lui studiava)
- Importanza delle persone rispetto alle cose
- E' una cosa, è solo una cosa
- Non m'importa quanto valore potesse avere una cosa pulita e brillante, perché non è paragonabile a quanto mi sono sentito bene sapendo di non aver fatto sentire in colpa un bambino che stava male
- Sorridere ogni giorno e divertirsi

- Se vuoi realizzare i tuoi sogni è meglio che giochi onestamente con gli altri
- Dire la verità
- Quando sbagli chiedi scusa. Una buona scusa è formata da tre parti:
 - ***Mi dispiace***
 - ***Era colpa mia***
 - ***Cosa posso fare per rimediare***
- La gratitudine è una cosa molto semplice e potente
- Riconosci il lavoro degli altri e mostrata gratitudine
- Nessuno è totalmente cattivo se hai pazienza puoi scoprire che in ognuno ci sono delle capacità positive
- Non puoi risolvere tutti i problemi, ma non significa che ti debba fermare o bloccare

Questionario sul video di Randy Pausch

1) Cosa mi ha colpito di questo video?

2) Qual è il mio rapporto con la scuola?

- a. Non ce la faccio, mi pesa troppo, speriamo che finisca presto
- b. Ci vado volentieri e mi sembra utile
- c. Mi sembra una cosa utile ma non ci vado affatto volentieri
- d. Che ci si va a fare, tanto non c'è lavoro?

3) Cosa penso quando qualcuno mi critica?

- a. Me la prendo, sono permaloso anche se non lo voglio ammettere
- b. Chi sei tu per criticarmi? Cosa vuoi?
- c. Mi arrabbio ma poi a mente fredda ci ripenso e mi metto in discussione
- d. In genere mi metto in discussione subito se mi critica forse sto sbagliando qualcosa

4) Mi sento una persona...

- a. Attiva e piena di stimoli
- b. Passiva, scocciata e sempre a criticare
- c. Attiva nelle cose che mi interessano
- d. Svogliata

5) I miei genitori:

- a. Mi rompono sempre le scatole dicendomi continuamente quello che devo fare.
- b. Cercano sempre di indirizzarmi in una strada che per loro è la migliore.
- c. Mi fanno veramente afa con i loro consigli: non sono mica più un bambino!!!Loro vedono le cose troppo diverse da noi ragazzi
- d. Mi dicono cose giuste anche se certe volte rompono un po' troppo

6) I miei genitori:

- a. Non si accorgono quando ho davvero bisogno di parlare! Vogliono farlo solo quando gli fa comodo
- b. Vogliono parlare con me per aiutarmi nelle mie scelte ma io non ho mai voglia di parlarne e di starli a sentire! Ormai sono grande!
- c. Alcune volte sono pesanti, ma lo fanno perché mi vogliono bene! Spesso mi comporto male con loro gli rispondo male e non voglio ascoltarli
- d. Non sono sicuro che le cose che mi dicono sono per il mio bene! Alcune volte mi sembra che me le dicano per farmi fare le cose che gli pare a loro!

7) Quando sul mio cammino incontro una difficoltà:

- a. Noooooo...Ma perché capitano tutte a me? Non ce la posso fare!! mi immobilizzo
- b. Decido di affrontarla da solo
- c. Mi faccio aiutare dai miei amici e la affronto
- e. Mi rivolgo a persone più mature di me e poi la affronto con grinta

8) Il mio rapporto con le cose (cellulari, vestiti firmati, cose a cui tengo)

- a. Voglio tutto per me, diventerò ricco, avrò macchine di lusso e casa con piscina allora sarò felice!!
- b. Faccio fatica...Quando ho una cosa nuova ne divento quasi schiavo ma poi mi passa
- c. Le vivo con il giusto distacco: mi piacciono, ma valuto sempre se è una cosa utile o no!
- d. Non mi interessa molto di vestiti alla moda, cellulari e ricchezze. Contano le persone e non le cose

9) Cosa penso di chi è gentile e sorride?

- a. Un sorriso è sempre un ottimo biglietto da visita
- b. Cosa cavolo ridi? Mi prendi in giro?
- c. Sorridi solo perché non hai problemi. Che ne sai di me? Cosa vuoi?
- d. Ne prendo spunto e cerco di fare altrettanto

10) Cosa faccio quando sbaglio?

- a. Cerco subito di chiedere scusa e valuto se devo rimediare
- b. Nooo...Non chiedo scusa neanche morto...Tanto si sbaglia tutti e gli altri sbagliano più di me
- c. Non lo ammetto. Non posso sbagliare!!
- d. Mi costa sacrificio chiedere scusa. Ogni tanto lo faccio

11) Quando incontro una persona conosciuta per i suoi atteggiamenti negativi e difetti, cosa faccio?

- a. Si legge in faccia tutto quello che mi è stato detto, meglio non entrarci in contatto
- b. Se lo conosco tutti mi prenderanno in giro meglio evitare!
- c. Aspetto un po' sono paziente e attento, cerco di vedere come si comporta e magari darle fiducia
- d. Me ne frego dei giudizi degli altri e mi apro subito come fosse il mio miglior amico

12) Se un giorno mi venisse chiesto di realizzare un obiettivo insieme ad altre persone come reagirei?

- a. Mi spaventerei, non sono bravo in niente sarei solo di ostacolo agli altri
- b. Lo farei ma sapendo che se lo avessi fatto da solo avrei fatto meglio, risparmiato tempo e fatica!!
- c. Proverei, cercando di vedere cosa è meglio per tutti e portando energia al gruppo.
- d. Non accetterei...troppo fatica

OTTAVO INCONTRO

-PANORAMA DI SENTIMENTI-

(K. Vopel)

Obiettivi

Far prendere coscienza ai ragazzi delle emozioni che sperimentano quotidianamente e del loro atteggiamento nei loro confronti. Imparano, inoltre, a utilizzare un linguaggio capace a esprimere emozioni e sentimenti

Durata

Dai 45 ai 60 minuti

Materiale occorrente

Carta e penna

Descrizione attività

Su un foglio scrivere in tre minuti tutte le emozioni che vengono in mente. Dopo ogni ragazzo deve dire cosa ha provato quando l'animatore ha dato questo compito. Poi ciascun ragazzo leggerà il foglietto che ha scritto e i dati verranno raccolti in una tabella e confrontati.

- Perché alcuni hanno elencato molti più sentimenti di altri?
- Quali sentimenti sono più vicini alla felicità e all'amore e quanti invece sono più vicini alla tristezza e alla collera? quale tipo di sentimenti prevale negli elenchi dei ragazzi?
- Da che cosa può dipendere il fatto che alcuni ragazzi abbiano elencato sentimenti gioiosi e altri sentimenti tristi?

Verifichiamo quali sentimenti compaiono più spesso nel gruppo. Riporteremo su un cartellone tutte le emozioni che hanno nominato i ragazzi.

Parliamone insieme:

- Quali sentimenti (collera, tristezza, ira, gioia, amore...) provo più frequentemente?
- Da che cosa li riconosco?
- Quali sentimenti esprimo soprattutto a parole?
- Quali invece con il corpo?
- Perché è importante che mi renda conto ciò che provo?
- Che cosa avviene quando una persona non esprime mai i suoi sentimenti? ne conosci qualcuna?
- E io, parlo spesso dei miei sentimenti?
- Parlo in questo gruppo di ciò che provo

Si tratta di un gioco relativamente facile che permette un approccio prevalentemente concettuale al mondo dei sentimenti. In un secondo momento, potete spiegare ai ragazzi che i sentimenti sono riconoscibili anche nel corpo: essi modificano la tensione muscolare, la temperatura corporea, provocano arrossamenti, fanno impallidire, ecc..

NONO INCONTRO

-CHE COS'È LA PAURA?-

(K. Vopel)

Obiettivi

Il gioco permette ai ragazzi di verificare il proprio atteggiamento nei confronti della paura. Infatti essi commettono spesso il medesimo errore degli adulti: temono la paura e, di conseguenza, la reprimono. Con questo esperimento imparano a comprendere che ognuno ha il diritto di aver paura e attraverso il confronto con i compagni, si esercitano a ricercare varie strategie per sfruttare costruttivamente questa emozione.

Partecipanti

Età minima: 8 anni. Numero dei giocatori: a piacere.

Durata

Occorrono circa 45 minuti.

Materiale

Questionario: «Che cos'è la paura?».

Conduzione del gioco

Vorrei oggi provare con voi un gioco che riguarda un sentimento molto noto, la paura. Ora vi consegnerò un questionario che dovrete riempire.

Formate piccoli gruppi di quattro bambini ciascuno, e commentate le affermazioni del modulo. Avete venti minuti a disposizione. Riflettete su quali di esse vi trovate d'accordo e su quali, invece, dissentite. Se trovate una frase con la quale non siete d'accordo, modificatela finché non vi pare che vada bene.

Vi farò un esempio. Supponiamo che la frase sia: «Un uomo non piange mai». Ciascuno di voi potrà dire se ritiene giusta questa affermazione, oppure potrà portare esempi che la contraddicono. Alcuni bambini diranno forse: «Mio padre qualche volta piange». E un altro potrà aggiungere: «Quando è morto il nonno, il mio papà ha pianto». Un altro bambino potrebbe dire: «Ho visto in un film western un uomo che piangeva perché avevano sparato al suo amico». Allora vorrete forse modificare la frase in questione, e magari uno di voi suggerirà di scrivere: «Anche gli uomini possono piangere, ogni tanto».

Avete capito che cosa intendo?

Se riuscite a mettervi d'accordo su come trasformare la frase, uno di voi la scriverà sul foglio rosso che vi consegnerò. Indicate anche il numero della frase che avete modificato. Se, invece, non riuscite a trovare un accordo sulla nuova frase, allora ognuno di voi scriverà quella che preferisce sul proprio questionario, e precisamente sotto le altre frasi, accanto al numero corrispondente.

Ci sono domande? Ora cercate i tre compagni con cui formare il vostro gruppetto.

Nel corso della verifica chiedete individualmente, a ciascun bambino, di completare la frase: «Ho paura quando...». In questo modo la discussione si farà più concreta e offrirà nuovi spunti per rispondere alla domanda: «Come posso superare la mia paura?».

Parliamone insieme

- Che cosa ho trovato importante in questo gioco?
- In quali momenti sono stato particolarmente attento?
- In quali, invece, mi sono annoiato?
- Ho imparato qualcosa di nuovo sulla paura?
- Che cosa pensa mio padre della paura?
- Che cosa ne pensa mia madre?
- E il mio migliore amico?
- Ho mai provato paura, in questo gruppo?
- Se provo paura, lo ammetto? Gli altri lo ammettono?
- Che cosa faccio quando ho paura?
- Con quali mezzi si può vincere la paura?
- Come posso superare le mie paure?

L'esperienza ci dice ...

Questo gioco permette di affrontare la tematica della paura senza eccessive ansie.

È particolarmente importante guidare i bambini a confrontarsi con la domanda: Come posso affrontare la mia paura in modo costruttivo? Anche in questo caso vale questa importante regola: soltanto se riconosco i miei sentimenti, senza reprimerli, posso modificarli. È bene, quindi, che io prenda coscienza fino in fondo della mia paura, chiarisca i motivi dei miei timori, per capire quali sono reali e quali invece sono solo immaginari.

Scoprirò, inoltre, che può essere di grande sollievo parlare della mia paura con le persone che temo di più.

Variante (età minima 12 anni): «Elogio della paura». Spiegate con quattro frasi perché la paura è un'emozione importante.

QUESTIONARIO: CHE COS'È LA PAURA?

Con quali di queste affermazioni sei d'accordo?

1. Un adulto non ha mai paura.....vero/falso
2. Il migliore mezzo per superare la paura è quello di non pensarci vero/falso
3. Un uomo saggio non ha pauravero/falso
4. La paura è un sentimento negativovero/falso
5. Solo i vigliacchi hanno paura vero/falso
6. I bambini intelligenti non hanno pauravero/falso
7. Ogni persona può provare pauravero/falso
8. Chi ha paura è uno scioccovero/falso

Queste frasi, a mio parere, andrebbero modificate così:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.

Data: Nome:

DECIMO INCONTRO

-LE NOSTRE PAURE-

- *QUALI SONO LE MIE PAURE?*

- *QUALI SEGNALI MI INVIA IL MIO CORPO QUANDO PROVO QUESTO SENTIMENTO?*

- *COME GESTISCO QUESTO SENTIMENTO? (Non lo faccio capire a nessuno e lo tengo per me? Ne parlo con le persone coinvolte? Lo confido a qualcuno? Gli altri lo notano anche se non ne parlo? Da che cosa se ne accorgono?)*

- *CI SONO DELLE PAURE DI CUI NON HO MAI PARLATO CON NESSUNO?*

- *COME PUO' ESSERE UTILE IL GRUPPO PER SUPERARE LE NOSTRE PAURE?*

- *E' GIUSTO PARLARE CON GLI ALTRI MEMBRI DEL GRUPPO DELLE NOSTRE PAURE?*

- *COSA MI ASPETTO DAGLI ALTRI MEMBRI DEL GRUPPO? RIESCO A DARE AGLI ALTRI QUELLO CHE MI ASPETTEREI DA LORO?*

Per gli animatori...

Questo incontro comincia con un breve introduzione sul tema della paura. Tutti abbiamo delle paure, è normale avere paura e in certi casi è proprio la paura ad evitarci dei gravi sbagli. La paura è spesso un'emozione sana ed utile: essa mette in guardia da un pericolo imminente. Essa contribuisce al benessere della persona alla sua sopravvivenza. Solo il bambino incapace di valutare il pericolo e l'adulto che rasenta l'onnipotenza non hanno paura. La persona matura invece, che conosce le proprie vulnerabilità, valuta le proprie paure. Il problema è che in alcuni casi le paure diventano sproporzionate rispetto al rischio reale e arrivano fino a paralizzare la persona. "Non prendo l'aereo perché ho paura che cada!". "Non prendo l'ascensore perché ho paura che si fermi!" Spesso riusciamo anche da soli a superare le nostre paure, altre volte invece, per la nostra storia personale e familiare esse sono più solide e insistenti. Un primo passo da compiere può essere quello di parlare delle proprie paure.

Nell'incontro cercheremo di fare proprio questo consegnando ad ogni ragazzo una scheda dove scrivere le proprie paure. E' bene dire ai ragazzi che di quello che scrivono possono leggere a tutti solo quello che ritengono giusto la scheda sarà poi consegnata all'animatore che la conserverà e mediterà con cura. E' bene anche sottolineare con forza che quello che viene detto in gruppo deve rimanere tra i membri del gruppo, non è bene raccontarlo ad altri sarebbe tradire il patto di fiducia che si è creato in questo particolare contesto.

Dopo che tutti i ragazzi hanno compilato la scheda si fa la condivisione sui singoli punti, invitando i membri del gruppo ad un ascolto attento, quello che ci piacerebbe fosse rivolto a noi quando stiamo confidando una cosa importante.

Alla fine l'animatore tira delle conclusioni:

- Essersi rivelati le nostre paure è un grande atto di fiducia che facciamo verso gli altri e che loro fanno verso di noi: custodiamole con cura.
- Tutti abbiamo delle paure ma abbiamo anche i mezzi per superarle
- Il gruppo può aiutarci a vincere la nostra paura della solitudine, di essere accettati
- Parlare con una persona fidata delle nostre paure (meglio se adulta!) può esserci di grande aiuto.

UNDICESIMO INCONTRO

-NON HO PAURA-

In questa stanza che m'ha insegnato un sogno
che m'ha donato un senso
oggi ci son solo immagini d'un tempo
le storie del passato scandiscono l'inverno
di un anno ormai ghiacciato di un io che oggi non c'è
in questo intenso lungo e denso anno
insonne ma deciso ho perso e condiviso
le chiavi del destino le scelte fatte un tempo
son giunte a compimento
E' il Cielo che difende la svolta che c'è in me
Oggi decido io oggi sono cambiato
oggi è un giorno mio vivo tutto d'un fiato
sento il mio coraggio non faccio un passo indietro
oggi sono salvo sono il mio nuovo me
Il vuoto d'amicizie sorpassate da facce oggi scambiate
da sogni che son vinti o che hanno vinto me
Gl'intenti che oggi sento illuminano il volto
e guidano il mio meglio a chiedere se c'è
Oggi decido io oggi sono cambiato
oggi è un giorno mio vivo tutto d'un fiato
sento il mio coraggio non faccio un passo indietro
oggi sono salvo sono il mio nuovo me

Alcuni affermano che esistono solo due cose al mondo: Dio e la paura; l'amore e la paura sono le sole cose.

C'è un solo male al mondo: la paura.

C'è un solo bene al mondo: l'amore.

Talvolta viene definito con altri nomi. Talvolta si chiama felicità, o libertà, o pace, o gioia o Dio o chissà cosa. Ma l'etichetta non ha grande importanza. E non esiste male al mondo che non possa essere fatto risalire alla paura.

Nemmeno uno.

Ignoranza e paura, ignoranza causata dalla paura: è da qui che deriva ogni male, è da qui che deriva la vostra violenza. La persona veramente non violenta, incapace di violenza, è una persona senza paura. È solo quando si ha paura che ci si arrabbia. Pensate all'ultima volta che vi siete arrabbiati. Avanti, riflettete. Pensate all'ultima volta che vi siete arrabbiati e andate in cerca della paura che era sottintesa. Che cosa temevate di perdere? Che cosa pensavate che potesse esservi sottratto? È da lì che viene la rabbia. Pensate a una persona arrabbiata, magari una di cui avete paura. Riuscite a vedere quanto è spaventata? Lo è davvero. È davvero spaventata, altrimenti non sarebbe arrabbiata.

In ultima analisi, esistono solo due cose: l'amore e la paura.

(Anthony de Mello)

Per gli animatori...

Nel secondo incontro sulle paure partiamo dall'ascolto di una canzone dei The Sun : “**Non ho paura**”. I Ragazzi hanno il testo e devono sottolineare quello che li colpisce maggiormente. Dopo l'ascolto della canzone i ragazzi leggeranno in silenzio il testo di Anthony De Mello evidenziando quello che più li colpisce. Successivamente si condividono le riflessioni. Dopo che tutti i ragazzi hanno parlato l'animatore conclude citando le frasi sottostanti e introduce il tema del coraggio: è possibile andare oltre le proprie paure e guidati dai valori in cui crediamo realizzare i nostri desideri più profondi.

“Un giorno la paura bussò alla porta. Il coraggio andò ad aprire e non trovò nessuno.”

Martin Luther King

“L'uomo porta dentro di sé le sue paure bambine per tutta la vita. Arrivare ad non avere più paura, questa è la meta ultima dell'uomo.”

Italo Calvino