

parrocchia di san Giovanni
battista in Polaveno



MANUALE RIFLESSIONE MATTUTINA



| | LUNEDI 23 (sera) | MARTEDI 24 | MERCOLEDI 25 | VENERDI 27 | SABATO 28 |
|--------------------|--|---|--|---|---|
| COLORE | -- | GIALLO | ROSSO | VERDE/VIOLA | BLU |
| TEMA | Introduzione | Gioia | Rabbia | Disgusto/Paura | Tristezza |
| OBIETTIVO | Introduzione generale al tema dei colori associati alle emozioni tramite il film INSIDE OUT. Un percorso che cercherà di guidarci a scoprire quello che proviamo e come lo proviamo; l'importanza che le emozioni hanno nella nostra vita e nelle relazioni con gli altri. Il tutto partendo dai colori, con le loro mille tonalità e sfumature. | Il giallo è il colore del sole, è un colore luminoso e non può che trasmettere un'emozione di gioia: quando la proviamo, stiamo bene. È di breve durata, ma ha un grande effetto positivo sul nostro comportamento: ci rende più socievoli, sappiamo rapportarci meglio con gli altri. I momenti felici sono solitamente quelli che rimangono maggiormente impressi nella nostra mente, ma quali sono? Cosa ci fa sentire felici e contenti e che cosa significa esserlo? | Il rosso è il colore associabile al fuoco e all'energia. La rabbia può, infatti, anche essere vista come una forte energia che esplode da dentro di noi verso l'esterno, in determinate situazioni. È l'emozione più pericolosa, poiché quando siamo arrabbiati corriamo più facilmente il rischio di fare del male a qualcuno, fisicamente o verbalmente. Siamo persone irascibili o che sappiamo controllare questa emozione così forte? Come ci sentiamo quando siamo arrabbiati? È possibile contenerla? | Il disgusto è un sentimento di repulsione, che ci porta a rifiutare qualcosa che non ci piace alla vista, al tatto, al gusto, all'odore, ma anche per il suono che fa. La paura è, invece, quel sentimento che proviamo quando temiamo di subire un danno, che qualcuno o qualcosa possa farci male. La paura non è un'emozione del tutto positiva, ma neanche del tutto negativa. Che cosa ci disgusta e ci spaventa? Com'è questa lettura congiunta delle due emozioni? | La tristezza è una sofferenza nascosta che può durare qualche minuto, ore, giorni e addirittura per molto più tempo. Si tratta di una reazione naturale quando ci troviamo a perdere qualcosa o qualcuno o quando qualcosa o qualcuno nella nostra vita cambia. La tristezza è un'emozione che insegna anche a riflettere sui propri errori, facendoci evitare quelle situazioni che la fanno provare e ci porta ad attirare l'attenzione e la compassione degli altri. |
| CANZONE | -- | Gioia (Modà) | Rabbia (Samuel) | Io non ho paura (Fiorella Mannoia) | Malinconia (Luca Carboni) |
| RACCONTO | -- | La felicità La cioccolata calda | La tartaruga e la rabbia | I due semi La Gabbianella e il Gatto | Agnello rimbalzello |
| ATTIVITÀ/ GIOCO | FILM: INSIDE OUT | Cheese: find the smile! | TUTTI: 1. Gonfi di rabbia 2. Il Sambamico <i>Inizio Gioco degli Angeli</i> | TUTTI: Paura + disgusto = 52 | <i>Conclusione Gioco degli Angeli</i> |
| PREGHIERA | -- | Ringraziamento per il sorriso | Aiutaci a comprenderci ed accoglierci | Incontro a te senza timori | Signore, sta accanto a me |

COLORIAMOCI DI EMOZIONI

INTRODUZIONE GENERALE | CRISTIAN

Benvenuti a tutti a questa prima serata del Campo Estivo di quest'anno, in cui cercheremo di introdurre il tema che ci guiderà in questi giorni che passeremo assieme; come molti di voi sanno, avremo modo di trattarlo e approfondirlo durante le mattinate, dalle 10.30 a mezzogiorno, con la collaborazione di [presentazione gruppo].

Il tema del Campo Estivo di quest'anno ha come titolo DENTRO FUORI e come sottotitolo *Coloriamoci di Emozioni* e abbiamo cercato di costruirlo e svilupparlo partendo dall'utilizzo dei colori, per affrontare in modo semplice ed incisivo il tema delle emozioni, i sentimenti che proviamo dentro di noi e che ci permettono di metterci in contatto e relazionarci con il mondo che ci circonda: con gli amici, con la famiglia, nelle attività che facciamo (sport, scuola...).

Possiamo dire che i colori siano qualcosa di praticamente fondamentale per la nostra vita: pensate a che noia se fosse tutto bianco e nero: non riusciremmo a percepire la bellezza di un tramonto o l'armonia della natura con il verde del prato o delle foglie degli alberi; con il blu del cielo; con i più svariati colori dei fiori e così via.

Ogni colore ha tantissime sfumature ed ogni colore può essere visto ed interpretato in moltissimi modi, considerando anche l'influsso che i colori possono avere sul nostro stesso umore. Ci sono poi altrettanti modi di dire legati ai colori, come per esempio essere verde dall'invidia o vedere rosso (essere arrabbiati) o ancora essere bianco dalla rabbia.

Le interpretazioni e le visioni sono naturalmente tante, ma quella cui ci siamo ispirati di più è quella proposta dal film "INSIDE OUT", che ha come protagoniste cinque emozioni, ciascuna con un proprio colore specifico.

Tra poco, vedremo assieme il film, così da introdurci bene in questo bel tema, ma prima concludiamo questa breve presentazione, facendovi vedere quella che sarà la nostra consolle, che ci guiderà nella riflessione della mattina e il cartellone che riempiremo assieme.

[Viene presentato il Power Point con le cinque emoji e la consolle con i vari momenti che contraddistinguono la riflessione unitamente al cartellone a forma di smartphone]

[VISIONE DEL FILM DISNEY PIXAR "INSIDE OUT"]

LA GIOIA

INTRODUZIONE AL TEMA | CRISTIAN

Il colore che sarà al centro della nostra riflessione di oggi è il colore giallo, un colore luminoso, che non può che trasmetterci un senso di felicità e di gioia. Non a caso, nel film che abbiamo visto ieri sera, l'emozione della gioia era proprio associata al colore giallo. La gioia è l'emozione più desiderata e positiva. È di breve durata, ma ha un grande effetto positivo sul nostro comportamento: ci rende più socievoli, nel senso che sappiamo rapportarci meglio con le altre persone. Quando la proviamo, sul nostro viso si disegna un sorriso. Ricordiamoci un attimo com'è fatta e qual è il suo ruolo all'interno del film.

(RI)CONOSCI LE EMOZIONI: GIOIA | CRISTIAN [<https://www.youtube.com/watch?v=E63wev0Js-Y>]

Possiamo dire che gioia è la protagonista del film, ha in un certo senso le sembianze di una stella ed è molto luminosa. Il suo obiettivo è di assicurarsi che Riley sia felice; è allegra, ottimista ed è determinata a trovare il lato positivo in ogni situazione. Gioia vede le difficoltà nella vita di Riley come delle opportunità, e i momenti meno felici come dei piccoli contrattempi verso qualcosa di grande. È il capo delle emozioni ed è anche la più vecchia, perché è stata la prima ad apparire nella mente di Riley.

VIDEOCOLORE: GIALLO

[Brevi video realizzati dagli animatori in cui vengono spiegati i vari significati del colore, a cosa il colore è abbinato e l'influenza sull'umore]

SMARTPHONE

«La gioia è assai contagiosa. Cercate, perciò, di essere sempre traboccanti di gioia dovunque andiate.» (Madre Teresa di Calcutta)

CANZONE | SARA

GIOIA (MODÀ)

"Alcune volte questi cristiani malinconici hanno più faccia da peperoncini all'aceto che proprio di gioiosi che hanno una vita bella".

Ha fatto sorridere questa frase di papa Francesco, ma quanto è vera... vera, come le parole che i Modà trasformano in musica e come la realtà che oggi viviamo. Abbiamo tutto, eppure ci manca sempre qualcosa: sogniamo solo per soffocare i ricordi, ma il sogno non è il rifugio da un mondo che non ci piace...

"Eppure gioia, se penso che son vivo, anche in mezzo al casino. Eppure gioia, se penso che da ieri, io sono ancora in piedi". Di corsa, nella confusione più totale, ecco come trascorriamo le nostre giornate "eppure gioia se penso che son vivo", è gioia se riusciamo ad apprezzare la bellezza di una giornata di sole, a stupirci alzando gli occhi verso un cielo stellato, a sorprenderci ascoltando il cuore battere nel "silenzio assordante" di una preghiera... perchè non si può correre sempre, in mezzo al

"casino", no, ogni tanto è necessario fermarsi per rendersi conto che ci stiamo perdendo qualcosa... quel qualcosa che dà gusto alla vita!

Gioia e Amore camminano insieme, chi non ama non può essere gioioso! La gioia non ha consistenza in se stessa: ha la sua sorgente nell'Amore, è un raggio dell'Amore.... e la sorgente dell'Amore è Dio! "Dio è amore" (1Gv 4,8). Così i Modà hanno ben pensato che una canzone sulla gioia potesse essere un tentativo per tornare a pronunciare questa parola: AMORE... e magari piano riprendere a viverla!

VIDEO/RACCONTO

MONOLGO SULLA FELICITÀ | CRISTIAN [<https://www.youtube.com/watch?v=99aIB9cQMrI>]

Seguiamo con attenzione questo racconto che vuole aiutarci a riflettere sull'importanza delle piccole cose e farci capire come spesso non serve guardare molto lontano o puntare a chissà che cosa per trovare qualcosa che possa renderci felici.

LA CIOCCOLATA CALDA | LAURA.CRISTIAN

Un gruppo di giovani amici, un giorno cominciarono a discutere su cosa fosse la felicità. Per qualcuno era potersi realizzare nel lavoro, per qualcun altro era possedere molti soldi, per qualcun altro ancora era poter vivere da soli, lontano dai genitori.

Non mettendosi d'accordo, decisero di fare visita ad un loro vecchio professore, che era sempre stato un punto di riferimento per loro. Durante la visita, si lamentarono dello stress che dominava la loro vita e del fatto che erano ancora tutti alla ricerca della felicità.

Volendo offrire ai suoi ospiti una cioccolata calda, il professore andò in cucina e ritornò con una grande brocca e un assortimento di tazze: alcune di porcellana, altre di vetro, altre di cristallo, alcune semplici, altre costose, altre di squisita fattura.

Il professore li invitò a servirsi da soli la cioccolata e quando tutti ebbero in mano la tazza con la cioccolata calda il professore espose le sue considerazioni.

_"Noto che son state prese tutte le tazze più belle e costose, mentre son state lasciate sul tavolino quelle di poco valore. La causa dei vostri problemi e dello stress è che per voi è normale volere sempre il meglio. La tazza da cui state bevendo non aggiunge nulla alla qualità della cioccolata calda. In alcuni casi la tazza è molto bella mentre alcune altre nascondono anche quello che bevete. Quello che ognuno di voi voleva in realtà era la cioccolata calda. Voi non volevate la tazza... Ma voi consapevolmente avete scelto le tazze migliori. E subito, avete cominciato a guardare le tazze degli altri. Ora amici vi prego di ascoltarmi...."

La vita è la cioccolata calda.....

I vostri problemi, la vostra posizione nella società, con gli amici, sono le tazze. Le tazze sono solo contenitori per accogliere e contenere la vita. La tazza che avete non determina la vita, non cambia la qualità della vita che state vivendo.

Qualche volta, concentrandovi solo sulla tazza, non riuscite ad apprezzare la cioccolata calda che Dio vi ha dato. Ricordatevi sempre questo: Dio prepara la cioccolata calda, Egli non sceglie la tazza. La gente più felice non ha il meglio di ogni cosa, ma apprezza il meglio di ogni cosa che ha: vivere semplicemente; amare generosamente; parlare gentilmente. Lasciate il resto a Dio. E ricordatevi: Le persone più felici non sono coloro che hanno di più, ma coloro che sanno trarre dal poco tutto ciò di cui hanno bisogno.

ATTIVITÀ

CHEESE: FIND YOUR SMILE!: Gioco a squadre che mette al centro il sorriso: per lo svolgimento è necessario preparare delle foto dei sorrisi dei bambini, che poi dovranno essere indovinate come un quiz. *[vedi allegato A, pag. 16]*

MAGLIETTA

[I bambini decorano una maglietta in origine bianca con il colore della giornata, liberamente]

PREGHIERA

RINGRAZIAMENTO PER IL SORRISO

Signore glorioso,
che hai portato tanta gioia nella mia vita,
io ti ringrazio con il sorriso
quando vedo la ricchezza delle tue benedizioni.
I miei occhi sorridono
quando vedo dar da mangiare
ai bambini che soffrono la fame.
E si apre al sorriso la mia bocca
quando vedo la gente
rispondere alla tua chiamata.
O Signore, apri la mia bocca e riempi di sorriso.
E noi conosceremo la tua vera essenza
e rideremo cantando le tue lodi.
Grazie per questo fantastico riso gioioso,
Signore.
Amen



LA RABBIA

INTRODUZIONE AL TEMA | CRISTIAN

Oggi saremo guidati dal colore rosso: il colore del fuoco, un colore che trasmette energia, forza e calore. Nel film INSIDE OUT, questo colore è associato alla rabbia proprio per questi motivi: quando siamo arrabbiati, sentiamo come un fuoco dentro di noi; un fuoco che ci fa scatenare ed esplode verso l'esterno. La rabbia è l'emozione più pericolosa, poiché quando siamo arrabbiati corriamo più facilmente il rischio di fare del male a qualcuno, fisicamente o verbalmente. Proviamo questa emozione quando per esempio quando non otteniamo quello che vogliamo o ci viene fatto un torto. Quando si è arrabbiati aggrottiamo la fronte e le sopracciglia, il nostro sguardo diventa duro e tendiamo a tenere le labbra serrate mostrando i denti.

(RI)CONOSCI LE EMOZIONI: RABBIA | CRISTIAN [<https://www.youtube.com/watch?v=KinX5Hyt8HU>]

Rabbia è molto appassionato e vuole assicurarsi che Riley venga trattata giustamente. Ha uno spirito focoso e tende letteralmente ad esplodere quando le cose non vanno come vuole lui. Ha poca pazienza e tende ad agire in modo eccessivo. Non serve molto per descrivere il suo aspetto fisico, perché è più che chiaro che è un vivido fuoco.

VIDEOCOLORE: ROSSO

[Brevi video realizzati dagli animatori in cui vengono spiegati i vari significati del colore, a cosa il colore è abbinato e l'influenza sull'umore]

SMARTPHONE

«Trattenere la rabbia è come trattenere un carbone ardente con l'intento di gettarlo a qualcun altro; sei tu quello che si scotta.» (Buddha)

CANZONE | LAURA

RABBIA (SAMUEL)

La canzone, come ci suggerisce il titolo, racconta del sentimento rabbioso inteso come reazione alle incomprensioni che si creano durante una relazione: quando si condivide per lungo tempo un percorso con un'altra persona, si devono tenere in considerazione le differenze, accettarle e renderle un tesoro da custodire. Un'altalena di sentimenti che danno vita ad un meraviglioso oscillare tra l'odio, l'amore e, appunto, la rabbia: due universi paralleli che convivono.

Una coppia, due entità divise per struttura fisica ma in continua ricerca l'uno dell'altra.

Anche se comprendersi a volte è facile, altre volte risulta impossibile ma c'è sempre qualcosa che unisce, che fa superare i blocchi, che ci spinge ad accettare le differenze biologiche. Diventa bellissimo comprendere che a volte litigare è indispensabile. Una storia comune, un'incomprensione, una macchina, una passeggiata, una lite la tempesta e poi la quiete, l'amore.

Questo è quello che c'è in questa canzone.

LA TARTARUGA E LA RABBIA

È la storia di una piccola tartaruga. A questa piccola tartaruga piaceva giocare da sola e piaceva giocare con gli amici. Le piaceva guardare la televisione e andare fuori a giocare, ma non le piaceva tanto andare a scuola. Starsene seduta in classe ad ascoltare per tutto quel tempo il maestro, non le piaceva. Era durissima. Spesso la tartarughina si arrabbiava con i suoi amici. Le prendevano la matita, a volte la spingevano o la infastidivano e, quando succedeva, la tartarughina si arrabbiava proprio tantissimo. Spesso rispondeva con la stessa moneta o diceva cose cattive.

Dopo un po', gli altri bambini non vollero più giocare con la tartarughina.

La tartarughina rimase spesso da sola nel campo giochi ed era fuori di sé.

Arrabbiata e confusa, si sentiva triste perché non riusciva a controllarsi, né sapeva come venire a capo del problema. Un giorno infine incontrò una vecchia e saggia tartaruga che aveva trecento anni e viveva ai margini del paese. La tartarughina le disse: "Che cosa posso fare? Per me la scuola è un problema. Non riesco a comportarmi bene. Ci provo ma non ci riesco mai".

La vecchia e saggia tartaruga le disse: "Dentro di te c'è già la soluzione al problema. È la tua corazza. Quando sei fuori di te o ti senti molto arrabbiata, al punto da non riuscire a controllarti, puoi andare dentro la tua corazza". "Quando sei dentro la corazza puoi calmarti. Quando io entro nella mia - disse la vecchia e saggia tartaruga - faccio tre cose: mi dico di fermarmi; faccio un lungo respiro, e se è necessario ne faccio un altro; poi mi chiedo qual è il problema". La vecchia e saggia tartaruga praticò questo metodo con la tartarughina. Quest'ultima disse di volerlo provare al suo ritorno in classe.

Il giorno successivo ecco che mentre sta facendo il suo lavoro, un bambino si mette a infastidirla. Comincia a sentire la rabbia che sale dentro di lei; ha le mani calde e il battito più veloce. Ma si ricorda quello che le ha detto la vecchia tartaruga, così ripiega mani e gambe nella corazza, dove c'è pace e nessuno potrà disturbarla, mettendosi a pensare sul da farsi. Fa un lungo respiro e, quando esce dalla corazza, vede il maestro che le sorride.

Ripete più e più volte il sistema. A volte funziona e a volte no, ma a poco a poco la tartarughina impara a controllarsi usando la corazza. Fa nuove amicizie e comincia ad apprezzare di più la scuola, perché adesso ormai sa come gestire la rabbia.

Questo racconto ci insegna a capire che cosa è la rabbia e a come affrontarla: prima di tutto è importante RICONOSCERLA e cominciare a percepirne i primi segnali; dopodiché è importante sapere FERMARSI e prendersi del tempo. Uno degli obiettivi fondamentali non è reagire impulsivamente, ma darsi il tempo di sentire, respirare, lasciare andare. Respirare, lasciare andare e guardare cosa sta succedendo dentro e fuori: solo così si può ritrovare la ragione, ritornare presenti, vedere correttamente ciò che succede intorno a noi.

A questo punto l'azione che si sceglierà di fare sarà corretta e responsabile, possiamo dire EFFICACE. Possiamo quindi concludere che la giusta determinazione può arrivare solo da un sano impulso di rabbia, gestito nel modo giusto.

ATTIVITÀ

GONFI DI RABBIA: Finalità del gioco è quella di far sfogare la rabbia dei bambini, concretizzandola con dei palloncini che essi stessi riempiranno a fiato. Per rendere il gioco più dinamico, verranno disposti in fila indiana. Si comincerà dal fondo della fila e il primo bambino gonfierà un palloncino, che gli verrà chiuso da un animatore, lo passerà a quello davanti, che dovrà scoppiarlo con il sedere

e così via. Quando si arriva in cima alla fila, si ripete invertendo il percorso. Per rendere la cosa più competitiva, si può fare una sfida a tempo tra più squadre.

IL SAMBAMICO: Non c'è modo migliore di placare la rabbia che con un gesto affettuoso! Vogliamo allora in cerchio, attorno alla Parola, ascoltando o cantando il simpatico canto Sambamico, mettere le braccia sulle spalle di chi ci è accanto. È un gesto simbolico per far sentire all'altro la nostra presenza, il nostro affetto. Un voler dire: «Ci sono! Nei tuoi momenti di rabbia conta su di me» e contribuire, così, a trasformare la rabbia in amore!

GIOCO DEGLI ANGELI: L'attività, che consiste nell'affidare a ciascun partecipante al campo estivo un'altra persona da proteggere, viene inserita in questa giornata, in collegamento con l'attività precedente: l'amico sa e può essere di supporto ad un altro anche e soprattutto nei momenti di rabbia.

MAGLIETTA

[I bambini decorano una maglietta in origine bianca con il colore della giornata, liberamente]

PREGHIERA

AIUTACI A COMPRENDERCI ED ACCOGLIERCI

Signore, ci sono giornate
nelle quali le cose non vanno bene,
siamo scontenti gli uni degli altri,
è fatica rompere il silenzio,
portiamo nel cuore la divisione e l'amarezza.
Aiutaci a capire i nostri sbagli
e donaci il coraggio e l'umiltà
per riconoscerli e lasciarci correggere,
per chiedere e donare perdono.
Aiutaci a comprendere
la sofferenza e l'attesa che c'è nel cuore degli altri,
donaci la forza del primo passo
che apre la strada all'intesa e all'amore.
Aiutaci perché anche nella fatica
delle difficoltà e dei conflitti
riusciamo a trovare un'occasione per crescere,
per imparare a perdonare, per conoscerci meglio.
Aiutaci a comprenderci e ad accogliere
nelle nostre diversità
perché, anziché motivo di divisione,
esse diventino occasioni preziose
di unità e di ricchezza per noi e per gli altri

Amen



IL DISGUSTO E LA PAURA

INTRODUZIONE AL TEMA | CRISTIAN

Nella riflessione di oggi ci soffermeremo su due colori e quindi anche su due emozioni: il viola e il verde; la paura e la rabbia.

Il disgusto, che associamo al colore verde, è un sentimento di repulsione, che ci porta a rifiutare qualcosa che non ci piace alla vista, al tatto, al gusto, all'odore, ma anche per il suono che fa, perché no? La paura è, invece, quel sentimento che proviamo quando temiamo di subire un danno, che qualcuno o qualcosa possa farci male. La paura non è un'emozione del tutto positiva, ma neanche del tutto negativa. Viene, infatti, anche definita "emozione salvavita", perché nel momento in cui la proviamo restiamo sì bloccati per un'istante, ma poi decidiamo se "attaccare" per difenderci da ciò che ce la provoca, oppure scappiamo.

Abbiamo scelto di trattare queste due emozioni assieme, perché spesso qualcosa che ci provoca disgusto, può provocarci anche paura... pensiamo per esempio ai ragni, ai topi... o ad altre cose simili.

(RI)CONOSCI LE EMOZIONI: DISGUSTO E PAURA | CRISTIAN

[<https://www.youtube.com/watch?v=GyhXeQ640KM>; <https://www.youtube.com/watch?v=CSl76vPvHlw>]

Disgusto è di colore verde e assomiglia ad un broccolo. È incredibilmente presuntuosa ed estremamente onesta, impedisce a Riley, osserva attentamente le persone, i luoghi e le cose con cui Riley entra in contatto. Ha sempre delle buone intenzioni e si rifiuta di abbassare i suoi standard. Paura è l'ultima emozione della mente di Riley, sembra essere insicuro di sé stesso. La sua forma è quella di un nervo. Quando abbiamo paura, siamo infatti molto tesi.

Il suo lavoro è di proteggere Riley e tenerla al sicuro. È costantemente sull'allerta per potenziali disastri e trascorre il suo tempo a valutare quali sono i possibili pericoli a cui Riley può andare incontro durante la giornata.

VIDEOCOLORE: VERDE E VIOLA

[Brevi video realizzati dagli animatori in cui vengono spiegati i vari significati del colore, a cosa il colore è abbinato e l'influenza sull'umore]

SMARTPHONE

«Non so se è possibile correggersi dei propri difetti, ma so che si può essere presi dal disgusto delle proprie qualità quando le si ritrova negli altri.» (Jules Renard)

«La paura è la camera oscura dove si sviluppa il negativo.» (Anonimo)

CANZONE | LAURA

IO NON HO PAURA (FIORELLA MANNOIA)

Questa è una canzone sulle fobie sociali, sulle paure nel rapporto con gli altri, con chi reputiamo "diverso".

È un invito a rialzare lo sguardo, a non avere paura di ciò che non si conosce pur riconoscendo che avere timore, paura è normale e naturale. Una canzone ci può indirizzare dove il nostro cuore ci dice di andare, ma in questo brano il riferimento è al non temere la diversità e ciò che non si capisce: la paura è un sentimento che va rispettato ed è qualcosa di normale di fronte a ciò che non si conosce o che si affronta per la prima volta.

È normale, ad esempio, avere paura di culture, lingue, religioni e colori diversi, ma ciò che bisogna fare è riuscire ad oltrepassare e vincere queste paure per riuscire a stare in sintonia con gli altri e con il mondo che ci circonda, senza emarginare colui che ai nostri occhi appare differente.

VIDEO/RACCONTO

DUE SEMI | LAURA.SARA.CRISTIAN

Due semi si trovavano fianco a fianco nel fertile terreno autunnale. Il primo seme disse: "Voglio crescere! Voglio spingere le mie radici in profondità nel terreno sotto di me e fare spuntare i miei germogli sopra la crosta della terra sopra di me... Voglio dispiegare le mie gemme tenere come bandiere per annunciare l'arrivo della primavera... Voglio sentire il calore del sole sul mio volto e la benedizione della rugiada mattutina sui miei petali!".

E crebbe. L'altro seme disse: "Che razza di destino, il mio! Ho paura. Se spingo le mie radici nel terreno sotto di me, non so cosa incontrerò nel buio. Se mi apro la strada attraverso il terreno duro sopra di me posso danneggiare i miei delicati germogli... E se apro le mie gemme e una lumaca cerca di mangiarle? E se dischiudessi i miei fiori, un bambino potrebbe strapparmi da terra. No, è meglio che aspetti finché ci sarà sicurezza". E aspettò. Una gallina che raschiava il terreno d'inizio primavera in cerca di cibo trovò il seme che aspettava e subito se lo mangiò.

Questo racconto vuole farci capire, che se vogliamo crescere bene, come il primo seme, dobbiamo osare, non dobbiamo avere paura di affrontare le prove e i doveri che ci si presentano. Dobbiamo metterci in gioco, sempre!

Per esempio, a scuola, non devo abbattermi se devo studiare, ma lo devo fare bene, così avrò dei buoni risultati. Al catechismo, non devo vergognarmi di imparare le preghiere e di come ci si deve comportare in chiesa, ma devo essere orgoglioso, perché questo mi fa crescere bene davanti a Dio.

Con gli amici, non devo lasciarmi trascinare in situazioni pericolose solo per non essere estromesso, buttato fuori dal gruppo, ma devo sapere valutare bene come comportarmi e avere il coraggio di dire "no!": questo mi farà maturare e crescere forte. Se non avremo il coraggio di buttarci con grinta nelle situazioni, ma staremo così, impassibili ed inerti senza far nulla, non daremo mai nessun frutto e, come successo al seme, qualche gallina potrebbe beccarci.

LA GABBIANELLA E IL GATTO | SARA [Parte finale del film]

La paura è parte integrante dell'uomo, ma ciò che conta di più è imparare ad affrontarla, e non evitarla. Per affrontare la paura è necessario coraggio ("vola solo chi osa farlo"), ma è essenziale anche sapersi affidare ai nostri compagni di viaggio, come la gabbianella riceve l'aiuto ed il supporto di Zorba e dell'umano.

Per questo il primo passo per combattere le paure è saperle condividere con i compagni di strada senza vergognarci di chiedere aiuto quando ne abbiamo bisogno.

Inoltre, coraggioso è colui che conosce le sue paure e le affronta senza tirarsi indietro di fronte ad ogni difficoltà.

ATTIVITÀ

PAURA + DISGUSTO = 52: Gioco/attività strutturato come un gioco dell'oca per sperimentare in modo divertente i temi della paura e del disgusto. *[vedi allegato B, pag. 16]*

MAGLIETTA

[I bambini decorano una maglietta in origine bianca con il colore della giornata, liberamente]

PREGHIERA

INCONTRO A TE SENZA TIMORI

Dammi semplicità, Signore,
la giusta ingenuità per correrti incontro senza timori.
Dammi il mio sorriso, Signore,
l'unica ricchezza che posso donare a mio fratello.
Dammi la disponibilità, Signore,
rendimi sereno davanti al tuo progetto.
Dammi autenticità, Signore:
fa' che io sappia baciare il lebbroso.
E infine, Signore, dammi coraggio,
perché sento le gambe tremare
e il cuore battere forte.
Ho tanta paura Signore,
ma so che tu sei vicino a me.

Amen



LA TRISTEZZA

INTRODUZIONE AL TEMA | CRISTIAN

Il colore di quest'ultimo giorno è il blu, colore che associamo all'ultima emozione che ci manca: la tristezza. La tristezza è una sofferenza nascosta che può durare qualche minuto, ore, giorni e addirittura per molto più tempo. Si tratta di una reazione naturale quando ci troviamo a perdere qualcosa o qualcuno o quando qualcosa o qualcuno nella nostra vita cambia. La tristezza è un'emozione che insegna anche a riflettere sui propri errori, facendoci evitare quelle situazioni che la fanno provare e ci porta ad attirare l'attenzione e la compassione degli altri.

(RI)CONOSCI LE EMOZIONI: TRISTEZZA | CRISTIAN

[\[https://www.youtube.com/watch?v=SBMhfcljG_c\]](https://www.youtube.com/watch?v=SBMhfcljG_c)

Tristezza è di colore blu e ha la forma di una lacrima. Nessuna delle altre emozioni capisce davvero qual è il suo ruolo. A lei piacerebbe essere più ottimista e di aiuto nel mantenere Riley felice, ma trova che è così difficile rimanere positiva. È più intelligente e ha più buon senso di tutte le altre emozioni, nonostante il suo pessimismo e l'essere costantemente negativa, è molto considerata e compassionevole con gli altri. Viene sempre trattata male da Gioia, ma nonostante questo si capisce come il suo ruolo sia fondamentale: non si può provare gioia, se prima non si prova anche tristezza; da una situazione triste, dalla quale siamo stati delusi, può nascere qualcosa di più; può nascere un'attenzione, qualcosa che un'altra persona fa per noi e da qui scaturire un'emozione di gioia.

Forse qualcuno di noi oggi sarà triste, perché si sta concludendo quest'avventura che abbiamo passato insieme in questa settimana, ma sicuramente, questa tristezza non sarà sola, ma un mix con la gioia che ci nascerà dai ricordi dei momenti felici che abbiamo passato insieme. Abbiamo iniziato con la gioia di iniziare, chiudiamo con la tristezza di finire, ma con la consapevolezza che ogni emozione è particolare ed importante nel suo ruolo. Le emozioni servono per farci vivere, servono per colorare la nostra vita.

VIDEOCOLORE: BLU

[Brevi video realizzati dagli animatori in cui vengono spiegati i vari significati del colore, a cosa il colore è abbinato e l'influenza sull'umore]

SMARTPHONE

*«L'albero della tristezza, non piantarlo nel tuo cuore. Rileggi ogni mattina il libro della gioia.»
(Omar Khayyam)*

CANZONE | CRISTIAN

MALINCONIA (LUCA CARBONI)

Per capire il significato della canzone, bisogna prima capire cosa sia effettivamente la malinconia. Possiamo definirla come una sorta di tristezza di fondo, a volte inconsapevole, che porta una

persona a vivere in modo passivo, cioè senza prendere iniziative, adattandosi agli avvenimenti esterni con la convinzione che non lo riguardino. Si potrebbe definire come il desiderio, in fondo all'anima, di una cosa, di una persona mai conosciuta, ma di cui si sente dolorosamente la mancanza o per raggiungere le quali non ci si sente all'altezza.

Questa malinconia ci spinge alla ricerca di qualcosa d'altro, perché si pensa di essere fatti per la vita e per la felicità.

È difficile riuscire a darne una spiegazione precisa, nonostante ciò, Luca Carboni ci prova, utilizzando la musica. Lui stesso ha dichiarato che «Questa canzone è una sorta di elogio della malinconia: è uno stato d'animo che stimola la riflessione e mi aiuta a entrare maggiormente in sintonia con le emozioni degli altri. La malinconia mi ha ispirato molte delle mie composizioni più creative».

Fa diversi paragoni per cercare di descrivere questo stato d'animo, dicendo che è simile a "perdersi tra le dune del deserto, tra le onde del mare aperto" oppure è "sentirsi vicini e anche lontani, è viaggiare stando fermi". Affermando dunque che è una situazione in cui è difficile riconoscersi, perché sembra non essere neanche più in se stessi: "è vivere altre vite". Durante tutta la canzone, però l'autore vuole comunicarci di non fare l'errore di scambiare per tristezza, ma sfida l'ascoltatore a guardarla come una situazione positiva e anche se c'è dolore adesso, in verità si tratta "semplicemente" di un dolore passeggero e necessario per la vita di ognuno. Ci dice, infatti, "sembra quasi la felicità, sembra quasi l'anima che va, il sogno che si mischia alla realtà, puoi scambiare per tristezza, ma è solo l'anima che sa che anche il dolore servirà".

VIDEO/RACCONTO | LAURA [https://www.youtube.com/watch?v=s_dMZtCTy4s]

AGNELLO RIMBALZELLO

Il protagonista di questo cortometraggio è un agnello grassottello e vivace. La sua migliore abilità è il dono della danza, che lo aiuta a trasmettere vitalità e allegria e, con i suoi balli, è in grado di contagiare tutte le creature della soleggiata prateria. Tutto procede alla perfezione finché, ad un certo punto, qualcuno se lo porta via e lo restituisce nudo, senza il suo manto, senza la sua lana. È allora che la tristezza si impadronisce del nostro protagonista e arrivano le piogge, la notte buia e il mal tempo. Noi sappiamo bene che la tosatura delle pecore segue un ciclo, che quel manto bianco tornerà a crescere, eppure l'agnello vive la propria vergogna con disperazione, con tristezza, il che lo spinge a nascondersi e a fuggire da tutti coloro che lo prendono in giro per il suo aspetto fisico.

Le danze sono finite. Il nostro agnellino, ignaro del fatto che si tratta di un cambiamento temporaneo, si lascia sconfiggere dal proprio aspetto e considera un episodio momentaneo una tragedia che durerà per sempre.

A volte anche noi tendiamo a comportarci così: una delusione può renderci diffidenti per sempre, un rifiuto può distruggere la nostra autostima e un singolo errore può farci perdere per sempre la nostra capacità di trionfare. Ma non deve essere così: come l'agnello, dobbiamo saperci rialzare dopo un momento di tristezza e fare in modo che il momento difficile ci renda più forti, per saper affrontare altre prove e difficoltà con gioia!

MAGLIETTA

[I bambini decorano una maglietta in origine bianca con il colore della giornata, liberamente]

ATTIVITÀ | LAURA

CONCLUSIONE GIOCO DEGLI ANGELI: Si procederà al disvelamento degli angeli custodi, aprendo i biglietti, al cui interno i bambini avevano annotato il proprio nome, assieme a quello del protetto.

RICORDI: Ad ogni bambino viene regalato un magnete raffigurante un emoji, come ricordo del campo e del percorso fatto insieme.

PREGHIERA

SIGNORE, STA ACCANTO A ME

Gesù,
ti presento tutte le tristezze,
le angosce, gli affanni,
in cui tanto spesso mi trovo.
Come sei apparso ai due discepoli di Emmaus lungo la strada
ed hai rimesso la speranza nei loro cuori
e sorriso sui loro volti,
così vieni accanto a me.
Liberami da questi stati d'animo.
Riempi il vuoto del mio cuore e della mia vita,
fammi emergere da ogni tristezza e abbattimento.
Infondi in me lo Spirito Santo,
Spirito di conforto e di gioia,
di speranza e di forza.
Cuore di Gesù,
confido e spero in Te.

Amen



ATTIVITÀ DI RIFLESSIONE

[[ALLEGATO A] – GIORNO 1

CHEESE: FIND THE SMILE!

Partecipanti: gioco di quadra. 4 squadre.

Materiale:

- Fotografie di tutti i bambini, integrate con quelle degli animatori, se complessivamente i bambini non sono in un numero multiplo di 4.
- Pc portatile e proiettore

Luogo: Spazio al chiuso

Obiettivo educativo: Valorizzare l'importanza del sorriso.

Regole e svolgimento: l'attività prevede una fase preparatoria, in cui i bambini e gli eventuali animatori dovranno essere fotografati e il viso ritagliato in modo che si veda soltanto il sorriso.

Giocano tre squadre alla volta, secondo lo schema seguente, in modo che alle squadre che giocano siano sottoposte le foto della squadra "in pausa".

Si svolgono 4 manche.

Le foto verranno mostrate una per volta alle squadre, che per rispondere dovranno prenotarsi urlando "CHEESE" ad alzano la mano.

Verrà assegnato **1 punto** per ogni fotografia indovinata.

Se la squadra che si prenota sbaglia, possono prenotarsi le altre due per rispondere.

| | SQUADRE IN GIOCO | | | SQUADRA IN PAUSA |
|----------|------------------|--------|--------|------------------|
| MANCHE 1 | GIALLI | VERDI | ROSSI | BLU |
| MANCHE 2 | BLU | GIALLI | VERDI | ROSSI |
| MANCHE 3 | ROSSI | BLU | GIALLI | VERDI |
| MANCHE 4 | VERDI | ROSSI | BLU | GIALLI |

[[ALLEGATO B] – GIORNO 3

PAURA + DISGUSTO = 52

Partecipanti: Gioco a squadre. 4 squadre

Materiale:

- Fogli A4 con stampate le caselle del percorso
- Costumi e biglietti per sorteggio
- Dado
- Fette di limone e sale
- Intruglio da bere
- Sacco/scatola contenente oggetti viscid/disgustosi

Luogo: Spazio al chiuso o all'aperto

Obiettivo educativo: Evidenziare le paure e le cose che creano disgusto nei bambini.

Regole e svolgimento: Il gioco si svolge come un normale gioco dell'oca, con 52 caselle, che saranno dei fogli A4, su cui saranno stampati, su un lato il numero della casella e sull'altro la prova da sostenere o la domanda cui rispondere.

Il gioco si svolge con un solo dado.

Vince la prima squadra che arriva a 52. A seconda del tempo residuo, si valuterà se continuare il gioco fino a che l'ultima squadra non avrà raggiunto il traguardo, ovvero se stilare la classifica sulla base della posizione sul percorso.

Le squadre dovranno nominare:

- un caposquadra portavoce, per rispondere alle domande;
- un membro della squadra, che dovrà fare da pedina.

Le pedine, saranno quindi "umane" e si muoveranno lungo il percorso indossando dei costumi, che rimandino a soggetti che potrebbero risultare spaventosi per i bambini (un lupo mannaro, un fantasma, un clown e una mummia); l'assegnazione del costume avverrà per estrazione a sorte, facendo pescare dei biglietti con scritti i nomi delle pedine, direttamente ai bambini che dovranno svolgere questo ruolo. Saranno le stesse pedine a girare il foglio relativo alla casella su cui capiteranno e a sottoporre il quesito/prova/penalità/bonus alla squadra.

Sono previsti bonus e penalità come da tabella sottostante e domande o prove che la squadra dovrà superare. Nel caso di superamento, la squadra può continuare il gioco, rimanendo sulla casella in cui è capitata; in caso di mancato superamento, la pedina dovrà retrocedere di due caselle.

- Le prove: possono essere individuali o di squadra; se la squadra ricapita sulla stessa casella contenente la prova di squadra (40, 49), non la deve ripetere; nel caso di prova individuale (8,25), la prova dovrà essere sostenuta da un altro membro.
- Le domande: qualora la squadra che vi capiti per la prima volta indovini, la domanda non viene più ripetuta e la casella sarà da considerarsi libera; qualora invece la squadra sbaglia, le squadre che vi capitino successivamente (anche la stessa) dovranno comunque rispondere, con le opzioni residue.

| | |
|----|---|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | DOMANDA: CHE COS'È L'ACROFOBIA? A-PAURA DEI RAGNI B-PAURA DELLE ALTEZZE C-PAURA DEGLI ACERI D-PAURA DI WINNIE THE POOH |
| 4 | |
| 5 | FANTASMA FORMAGGINO: AVANZA DI TANTE CASELLE QUANTE QUELLE APPENA PERCORSE |
| 6 | RUSTY IL CLOWN: FERMO UN TURNO |
| 7 | |
| 8 | PROVA LIMONE E SALE |
| 9 | |
| 10 | DOMANDA: CHI HA PAURA DI AMMALARSI, SOFFRE DI? A-NOSOFOBIA B-NEOFobia C-NASOFobia D-NICTOFobia |
| 11 | |
| 12 | RITIRA IL DADO |
| 13 | PENALITA': SU UN PIEDE SOLO |

| | |
|----|---|
| 14 | FANTASMA FORMAGGINO: AVANZA DI TANTE CASELLE QUANTE QUELLE APPENA PERCORSE |
| 15 | GATTO NERO: INDIETREGGIA DI TANTE CASELLE QUANTO QUELLE APPENA PERCORSE |
| 16 | MI FA SCHIFO.... |
| 17 | PENALITA': A SPALLE |
| 18 | PIPISTRELLI: FERMO UN TURNO |
| 19 | |
| 20 | ZOMBIE: TORNA AL VIA |
| 21 | |
| 22 | DOMANDA: CHE COS'È LA COULRFOBIA? A-PAURA DEI COLORI B-PAURA DEI CASTELLI <u>C-PAURA DEI CLOWN</u> D-PAURA DEI CARTONI ANIMATI |
| 23 | FANTASMA FORMAGGINO: AVANZA DI TANTE CASELLE QUANTE QUELLE APPENA PERCORSE |
| 24 | |
| 25 | SNIFF SNIFF: ANNUSA I PIEDI |
| 26 | RITIRA IL DADO |
| 27 | |
| 28 | |
| 29 | GATTO NERO: INDIETREGGIA DI TANTE CASELLE QUANTO QUELLE APPENA PERCORSE |
| 30 | DOMANDA: COME SI CHIAMA IL FAMOSO FANTASMINO BUONO COMPARSO IN VARI FILM E IN UNA SERIE A CARTONI ANIMATI? A-DI CANTERVILLE <u>B-CASPER</u> C-FORMAGGINO D-SLIME |
| 31 | |
| 32 | FANTASMA FORMAGGINO: AVANZA DI TANTE CASELLE QUANTE QUELLE APPENA PERCORSE |
| 33 | |
| 34 | DOMANDA: CHI HA PAURA DEI TOPI SOFFRE DI? A-SQUITTOFOBIA B-RATTOFOBIA C-RODIFOBIA <u>D-MUSOFOBIA</u> |
| 35 | |
| 36 | CONTE DRACULA: FERMO UN TURNO |
| 37 | |
| 38 | HO PAURA DI... |
| 39 | |
| 40 | POZIONE STREGA PIMPINELLA |
| 41 | FANTASMA FORMAGGINO: AVANZA DI TANTE CASELLE QUANTE QUELLE APPENA PERCORSE |
| 42 | |
| 43 | DOMANDA: DOVE VIVE NOTORIAMENTE IL CONTE DRACULA, IL FAMOSO VAMPIRO? A-TRANSIBERIA B-TAZMANIA <u>C-TRANSILVANIA</u> D-TRANSISTRIA |
| 44 | PIRAMIDE DI TUTANKAMON: PRIGIONE |
| 45 | |
| 46 | GATTO NERO: INDIETREGGIA DI TANTE CASELLE QUANTO QUELLE APPENA PERCORSE |
| 47 | DOMANDA: COME SI CHIAMA LA PAURA DEGLI STRANIERI? A- XILOFOBIA B-STRANGEROFOBIA <u>C-XENOFOBIA</u> D-ALTROFOBIA |
| 48 | |
| 49 | SCATOLA MISTERIOSA |

| | |
|----|----------------|
| 50 | |
| 51 | RITIRA IL DADO |
| 52 | TRAGUARDO |

[ALLEGATO C] – Suddivisione Commenti

LUNEDÌ

- Introduzione: CRISTIAN

MARTEDÌ

- Introduzione: CRISTIAN
- Commento Canzone: SARA
- Commento video: CRISTIAN
- Lettura racconto: LAURA
- Commento Racconto: CRISTIAN

MERCOLEDÌ

- Introduzione: CRISTIAN
- Commento Canzone: LAURA
- Lettura Racconto: LAURA E CRISTIAN
- Commento Racconto: SARA

VENERDÌ

- Introduzione: CRISTIAN
- Commento Canzone: LAURA
- Lettura Racconto: LAURA E SARA
- Commento Racconto: CRISTIAN
- Commento Video: SARA

SABATO

- Introduzione: CRISTIAN
- Commento Canzone: CRISTIAN
- Commento Racconto: LAURA

Le cose più belle del mondo non possono essere viste e nemmeno toccate. **B**isogna sentirle con il cuore.

(Helen Keller)

A CURA DELLA PARROCCHIA SAN GIOVANNI BATTISTA DI POLAVENO (BRESCIA)
ORATORIO1.SGIOVANNI@GMAIL.COM

© TEMÙ 2018