

Antonella Sinagoga  
Monica Ronchi  
Miguel Ángel García Morcuende

# itinerari

Una pastorale giovanile  
che educa all'amore



SETTORE  
PASTORALE  
GIOVANILE  
Salesiani di Don Bosco  
Sede Centrale

# Sommario

## 05 Presentazione

## 09 Riunione introduttiva

### per l'educatore

## 10 01. La Costruzione dell'identità

11 Figura biblica: Balaam

12 Percorso 01.1

17 Percorso 01.2

## 21 02. Coscienza e decisioni

22 Figura biblica: Ruth e Noemi

23 Percorso 02.1

27 Percorso 02.2

## 30 03. L'autocontrollo

32 Figura biblica: Abisai

33 Percorso 03.1

37 Percorso 03.2

## 42 04. Gli affetti

43 Figura biblica: Priscilla e Aquila

44 Percorso 04.1

50 Percorso 04.2

## 53 05. Educare alla vita comunitaria

54 Figura biblica: Maria

55 Percorso 05.1

57 Percorso 05.2

## 60 06. Educare alla consapevolezza dei limiti

62 Figura biblica: Saulo

63 Percorso 06.1

67 Percorso 06.2

## 70 07. Educare alla consapevolezza del continente digitale

71 Figura biblica: Sara

72 Percorso 07.1

77 Percorso 07.2

## 81 08. Accompagnare l'unicità non vedendola come motivo di esclusione

82 Figura biblica: Marco

83 Percorso 08.1

89 Percorso 08.2

## 93 09. Etica di base delle relazioni affettive

94 Figura biblica: Giovanni apostolo

95 Percorso 09.1

99 Percorso 09.2

## 102 10. Cura delle aree di impatto educativo

103 Figura biblica: Azaria, Anania e Misaele

104 Percorso 10.1

108 Percorso 10.2

### per ragazzi e giovani

## 112 Schede

Proprietà riservata

**Settore per la Pastorale Giovanile,**

**SDB Salesiani di Don Bosco**

Sede Centrale Via Marsala, 42

00185 Roma

**Copia gratuita**

non destinata alla vendita

© Salesiani di Don Bosco

*Progettazione grafica e stampa*

**Salesiani Don Bosco Mestre**

via dei Salesiani, 15

30174 Mestre-Venezia

**Outline di Matteo Dittadi & C. Sas**

via Brusaura 13,

San Bruson Dolo 30031 Venezia

*Illustrazione di copertina*

**Javier Carabaño**

# Presentazione

## 01. Cosa intendiamo per itinerari educativi

Per approfondire i criteri educativi proposti in “Una pastorale giovanile che educa all’amore” e rafforzare alcune competenze sociali e personali, vengono presentati degli itinerari per promuovere una valida prassi educativo-pastorale.

Per itinerario educativo intendiamo un percorso di azione pedagogica, una procedura strutturata e metodologica che crea esperienze di apprendimento significative che coinvolgono attivamente le persone, permettendo loro di rafforzare o acquisire nuove competenze (relazionali, emotive, cognitive) in modo pratico e applicabile alla vita quotidiana.

Ogni itinerario offre una guida dettagliata attraverso criteri, procedure e regole per raggiungere gli obiettivi proposti. La metodologia che proponiamo si concentra sull’esperienza concreta delle persone e del loro ambiente, mettendo al centro dell’esperienza di apprendimento l’azione, la partecipazione attiva e il coinvolgimento diretto. I partecipanti non sono visti come destinatari passivi, ma come soggetti capaci di monitorare e pianificare il proprio apprendimento.

Partendo dall’osservazione e finendo con la capacità di connettersi con la propria esperienza e con quella degli altri, questi percorsi permettono di formare alcune competenze e abilità personali:

### Relazionali

- **Comunicazione efficace:** l’abilità di esprimersi in modo chiaro e disambiguo mantenendo una congruenza tra messaggi verbali e non verbali con annesso rispetto al contesto situazionale e culturale. La comunicazione efficace permette di esprimere opinioni e desideri nel rispetto degli altri, ma anche bisogni e sentimenti provati nel proprio intimo.
- **Competenza relazionale:** corrisponde alla capacità di relazionarsi con gli altri in modo costruttivo creando e mantenendo relazioni positive e significative in ambito familiare e sociale.
- **Empatia:** la capacità di ascoltare e di comprendere l’emotività altrui, le loro preoccupazioni, le loro difficoltà ed i rispettivi pensieri. L’empatia contribuisce a migliorare le relazioni sociali ridimensionando le tendenze individualistiche e favorendo l’apertura alla diversità e allo scambio, la disposizione al contatto umano e alla solidarietà.
- **Autoconsapevolezza:** conoscere se stessi, i propri bisogni e desideri, i punti di forza e di debolezza, gli ambiti di sviluppo. Corrisponde alla conoscenza di sé e al riconoscimento dei propri pensieri, del proprio linguaggio e delle proprie azioni. È la base per una relazione equilibrata con sé stessi e con gli altri perché rispecchia la conoscenza del proprio carattere con i suoi punti di forza e debolezza. L’autoconsapevolezza è un prerequisito indispensabile per tutte le altre abilità della persona.

### Emotive

- **Gestione delle emozioni:** capacità di riconoscere le proprie emozioni e di gestirle in modo appropriato (rispetto a se stessi, agli altri, al contesto).
- **Gestione dello stress:** abilità di riconoscere le fonti di stress presenti nella vita quotidiana, di individuarne gli effetti su di sé e la capacità di regolare, nei limiti del possibile, il livello di tensione e attivazione.

## Cognitive

- **Problem solving:** la capacità di confrontarsi attivamente con i problemi, siano essi relazionali o personali, cercando una risoluzione ed evitandone l'accumulo e l'irrisoluzione che porterebbe un eccessivo carico di stress mentale e tensioni fisiche.
- **Prendere decisioni:** capacità di elaborare attivamente il processo decisionale, valutando le diverse opzioni e le conseguenze delle possibili scelte.
- **Pensiero critico:** la capacità di elaborare giudizi sull'ambiente e su di sé con autonomia e in maniera obiettiva. Il pensiero critico aiuta a riconoscere, discriminare e valutare i fattori che influenzano le proprie idee, le scelte individuali, le conseguenze comportamentali e ad assumere una posizione il più consapevole e libera possibile.
- **Pensiero creativo:** abilità che consente alle persone di esplorare le possibili alternative e le conseguenze del fare o non fare determinate azioni. Aiuta a guardare oltre l'esperienza diretta e a rispondere in modo flessibile e adattivo alle situazioni quotidiane.
- **Riflessione:** consiste nella capacità di prendere decisioni in modo costruttivo soppesando le conseguenze delle proprie scelte e assumendosi le responsabilità annesse.



L'affettività, la sessualità, il cambiamento del corpo e della mente hanno sempre fatto parte della vita umana. Il fatto che i ragazzi non facciano domande non significa che non abbiano interrogativi. Il ruolo dell'adulto è quindi quello di comunicare le connotazioni positive dell'affettività e della sessualità.

## 02. Obiettivi

- Approfondire i contenuti di "Una pastorale giovanile che educa all'amore" con e per i giovani.
- Aumentare la capacità di vivere le emozioni e le relazioni in modo consapevole e rispettoso di sé e degli altri.
- Incoraggiare l'espressione dell'affettività nelle relazioni interpersonali.
- Avere informazioni corrette sui temi della sessualità.
- Migliorare le competenze relazionali ed emotive (life skills).
- Promuovere la discussione e la riflessione su modelli, valori e scelte che hanno a che fare con le relazioni, l'affettività e la sessualità.
- Promuovere la conoscenza e la riflessione su personaggi biblici per illuminare la propria vita a partire dalla Parola di Dio che è la storia della salvezza.
- Avere una maggiore consapevolezza della propria identità.
- Dare valore alla pluralità di scelte e modelli di identità e comportamento.
- Prevenire la discriminazione, il pregiudizio e la violenza in relazione al genere, all'orientamento sessuale e ai riferimenti socio-culturali.

## 03. Struttura dell'unità, destinatari, durata, contesto e regole

### Struttura

**A. 10 UNITÀ PER 10 CRITERI EDUCATIVI** (cfr. Una pastorale giovanile che educa all'amore)

contenenti:

1. Linee guida per gli educatori.
2. Schede operative (o di lavoro) alla fine di ogni unità per i ragazzi/giovani che esplorano le tematiche attraverso:



Video/Cortometraggi



Canzoni/Musica/Meditazioni/Tecniche di rilassamento



Test/Quiz/Frasi stimolo



Poesie/Storie/Diari/Filastrocche



Figure bibliche



Esercizi



Esercizi da fare a casa

**B. Ogni unità è composta dalle seguenti parti:**

- Estratto di un criterio educativo dal libro Una pastorale giovanile che educa all'amore.
- Figura biblica che richiama alcune caratteristiche del tema.
- Obiettivi.
- 2 percorsi contenenti i seguenti quattro apprendimenti principali:

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

- L'obiettivo è sviluppare la competenza di identificare e far emergere alcuni elementi personali a partire da alcuni stimoli (canzoni, testi, storie, situazioni, musica, esperienze,...).

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

- L'obiettivo è mettere in relazione questi elementi con ciò che risvegliano e provocano a livello personale. A partire da se stessi, esercitarsi praticamente su alcuni aspetti.

### SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

- L'obiettivo è:
  - > mettere in relazione ciò che si è acquisito con altri elementi, costruendo una mappa di:
    - Risorse
    - Opportunità
    - Strategie
  - > aiutare a capire nella vita quotidiana quale impegno concreto si può assumere, sia in termini di riflessione che di comportamento.

### SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE, SINTETIZZARE

- L'obiettivo è fare una sintesi del significato emotivo, spirituale ed esperienziale e trovare situazioni in cui si possa **verificare** e **sperimentare** ciò che si è scoperto, riconosciuto e progettato, attraverso un lavoro personale, che continua anche a casa.

## Destinatari

- I destinatari sono adolescenti e giovani. Si consigliano gruppi di massimo 25 persone.

## Durata

- a. Sono previsti almeno due incontri per unità.
- b. Vengono proposti diversi percorsi in modo che ogni educatore possa scegliere il più adatto in base al gruppo di riferimento.
- c. All'interno dei percorsi sono proposti diversi esercizi. L'educatore può decidere se utilizzarli tutti o, in alternativa, può fare una scelta in base al gruppo.

## Contesto

Per la realizzazione degli itinerari proposti è necessario disporre di un ambiente adeguato: accogliente, spazioso, strutturalmente flessibile in modo da consentire sia il lavoro in assemblea sia quello in piccoli gruppi. Anche il silenzio circostante e la luminosità dell'ambiente sono importanti variabili di contesto da curare.

La modalità di lavoro da privilegiare è quella circolare, per favorire la comunicazione diretta e il coinvolgimento di tutti i partecipanti.

Infine, è importante disporre di un'attrezzatura adeguata: notebook, proiettore di diapositive, lavagna a fogli mobili, penne e fogli.

## Regole comunicative

Per facilitare il raggiungimento degli obiettivi prefissati in un'atmosfera di cooperazione, rispetto e armonia, è necessario concordare alcune regole che possano facilitare il lavoro di gruppo.

Queste includono:

- L'uso del "tu" e del nome proprio per favorire il contatto tra i membri e creare un'atmosfera di vicinanza e cooperazione.
- La segretezza si riferisce all'impegno di non riportare i contenuti che emergono all'interno del gruppo al di fuori del gruppo stesso. Questo agevola la libertà di espressione e di partecipazione.
- La sospensione delle comunicazioni valutative, che ribadisce l'importanza di evitare la critica, il giudizio e la valutazione delle comunicazioni altrui, assumendo la responsabilità dei propri messaggi e adottando un linguaggio descrittivo.
- La puntualità per rendere produttivo il lavoro comune; è importante che ogni partecipante si impegni a essere puntuale alle riunioni.

**L'accompagnamento è un processo di trasformazione che si organizza intorno al soggetto per mostrargli che è il protagonista della propria storia.**

# Riunione introduttiva

## Struttura

### 01. Avvio di una prima conoscenza dei partecipanti

- Attivazione del giro di autopresentazione: nome, attività, aspettative.

### 02. Esercizi di riscaldamento

Vengono presentati vari esercizi:

- Sedia calda **"Due pregi, due difetti"**. L'educatore invita i partecipanti a sedersi a turno su una sedia al centro della stanza e a presentarsi attraverso due punti di forza e due punti di debolezza personali, ossia ambiti di sviluppo. Per agevolare i ragazzi nell'individuazione di questi punti si potrebbero proiettare alcune soft skills come: autonomia, autostima e fiducia in sé stessi, capacità di adattamento, precisione e attenzione per i dettagli, intraprendenza, essere un buon comunicatore, saper negoziare, abilità nei rapporti interpersonali, creatività, saper ascoltare, ecc.
- **Chi sono attraverso le foto**. L'educatore prepara una serie di foto o ritagli di giornale con vari soggetti (volti, paesaggi, oggetti,...) che dispone sul pavimento in un angolo della stanza, creando un percorso. Appena parte la musica di sottofondo, ogni ragazzo deve trovare una foto che lo descriva al meglio in termini di particolari caratteristiche personali, almeno due. Dopo questo momento, ognuno mostrerà la foto presentandosi attraverso le caratteristiche dell'immagine.
- **La margherita dell'identità**: Su un foglio A4 ogni persona disegna una margherita con tre foglie e diversi petali grandi. Al centro scrive il proprio nome e su ogni petalo una caratteristica (informazioni su di sé, interessi, talenti, qualità). Sulle foglie, ognuno descrive un sogno e un sentimento che lo caratterizza in quel momento della sua vita. Alla fine si presenta il fiore, usandolo come spunto per descriversi.
- **La mappa personale**: a ciascun membro del gruppo viene chiesto di disegnare una mappa rappresentativa della propria vita, includendo luoghi importanti, eventi significativi e interessi personali. Poi ogni partecipante può presentare la propria mappa agli altri, condividendo la propria storia dietro le scelte fatte.
- **Domande e risposte a catena**: L'educatore chiede ai partecipanti di disporsi in cerchio e assegna a ciascuno un numero in ordine. Dopo essersi presentato con il proprio nome, inizia con una domanda generale, ad esempio "qual è il tuo hobby preferito?", e la persona con il numero 1 deve iniziare. Questa persona risponde alla domanda e pone una nuova domanda a chi ha il numero 2, e così via. In questo modo ognuno può esprimere e accedere a informazioni personali in modo divertente e coinvolgente, favorendo la creazione di legami.

### 03. Spiegare le finalità di questi itinerari, i metodi di lavoro e le regole di comunicazione (pp. 3-4).

#### Atteggiamenti e competenze da promuovere nella presentazione

- Sviluppare nei giovani un atteggiamento positivo e responsabile di rispetto di sé e degli altri nella dimensione corporea e relazionale, verso le dimensioni dell'affettività e della sessualità, anche alla luce dell'uso delle nuove tecnologie e dei social network.
- Promuovere il confronto, la curiosità, l'ascolto e la possibilità di porre domande sui temi dell'affettività, dello sviluppo e della crescita.
- Affrontare i temi dell'educazione alla sessualità e all'affettività, concentrandosi sulla crescita e sul cambiamento fisico ed emotivo, rispettando la maturità di ogni individuo e le esigenze specifiche individuate con il supporto dell'educatore.

# 01. La costruzione dell'identità

PER L'EDUCATORE

“Orientare significa educare e aiutare la persona a raggiungere obiettivi importanti nel suo sviluppo, come, ad esempio, la costruzione di un'identità, la realizzazione di un progetto di vita personale, le dinamiche di scelta e di decisione, un'attività lavorativa e professionale onesta e soddisfacente in risposta alla ricerca di senso e alla chiamata vocazionale, che costituisce il compimento di ogni esistenza” (p. 101, Una pastorale giovanile che educa all'amore).

“La vera domanda è quella dell'identità: “Chi sono io?”. Dobbiamo aiutare i giovani a trovare una risposta a questa domanda, a sviluppare la loro personalità e a spiegare la loro individualità, in modo che oggi e domani siano in grado di vivere relazioni autentiche” (Ib. p. 106).

## obiettivi

- Sviluppare il senso di identità significa sviluppare la percezione di sé come essere dotato di caratteristiche e capacità personali, imparare a conoscersi e a farsi riconoscere come persona unica e irripetibile.
- Acquisire la consapevolezza della propria individualità è il compito di una vita, un compito fondamentale che non finisce mai. Infatti, sebbene la nostra identità si identifichi con alcune caratteristiche immutabili della nostra personalità, essa è soggetta a una continua evoluzione e si definisce in relazione al mutare delle situazioni, delle altre persone e del rapporto che stabiliamo con la realtà.
- Sviluppare un senso di cambiamento di sé in relazione al mondo, diventare più consapevoli di sé e della realtà. È questo, in sostanza, che ci permette di agire e intervenire in modo significativo nella realtà, apportando cambiamenti positivi. Acquisiamo identità nella misura in cui, attraverso il nostro comportamento, siamo concretamente utili agli altri ed è in virtù di questo che diventiamo consapevoli del nostro valore.

## Figura biblica: Balaam

scheda n. 1



### Punti di forza e successi:

- Ampiamente conosciuto per le sue efficaci maledizioni e benedizioni.
- Egli obbedì a Dio e benedisse Israele, nonostante la corruzione del re Balak.

### Carenze ed errori:

- Incoraggiò gli israeliti ad adorare gli idoli (Numeri 31:16).
- Tornò a Moab e fu ucciso in guerra.

### Lezioni dalla sua vita:

- Le motivazioni sono importanti quanto le azioni
- Il tesoro di una persona si trova dove si trova il suo cuore.

### Dati generali:

- Luogo: viveva vicino al fiume Eufrate, viaggiava verso Moab.
- Professione: stregone, profeta
- Parenti: Padre: Beor
- Contemporanei: Balak (re di Moab), Mosè, Aronne

### Versetti chiave:

**Giosuè 24:9-10**

9 Poi Balak, figlio di Sippor, re di Moab, si mosse per combattere contro Israele; e mandò a chiamare Balaam, figlio di Beor, perché vi maledicesse; 10 ma io non volli dare ascolto a Balaam; egli dovette benedirvi e vi liberai dalle mani di Balak.

“Hanno abbandonato la retta via e si sono sviati, seguendo la via di Balaam, figlio di Beor, che amava la ricompensa della malvagità e fu rimproverato per la sua iniquità; perché una bestia da soma muta, che parlava con voce d'uomo, frenava la follia del profeta” (2 Pietro 2:15,16).

La storia di Balaam è raccontata in Numeri 22:1-24,25. Viene anche menzionata in Numeri 31:7, 8, 16; Deuteronomio 23:4,5; Giosuè 24:9,10; Neemia 13:2; Michea 6:5; 2 Pietro 2:15,16; Giuda 11; Apocalisse 2:14.

## Percorso 01.1

<b>Attrezzatura:</b>	proiettore, computer, lavagna a fogli mobili, schede di stampa, fogli bianchi, penne.
<b>Durata dell'incontro:</b>	2h 30 min
<b>Benvenuto:</b>	10 min
<b>Per entrare nel merito:</b>	30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

Per entrare nel tema: **STORIA DEL GIOVANE E DEL FIUME**  
SCHEDA N. 2  
6 min



### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Come conoscere se stessi per ritrovarsi** (30 min)

Il giovane tornerà a casa. In realtà, se vogliamo trovare noi stessi, è solo dentro di noi che dobbiamo cercare. Il vero problema, però, è capire prima che noi, come disse la ragazza, non “siamo” ma “diventiamo”. Non sono la stessa persona della settimana scorsa, cambio, mi trasformo momento per momento. Ogni esperienza che facciamo diventa qualcosa che ci fa riflettere, pensare, su cui cambiamo, forse di poco o anche di meno, la nostra visione generale del mondo; rafforziamo alcune idee, ne eliminiamo altre.

**Chi siete? Cosa risveglia in voi la storia?**

**Esercizio: FOGLIO BIANCO**

*Viene proposto un esercizio per affrontare la questione dell'identità.*

L'obiettivo è aiutarvi a capire chi siete veramente.

Per farlo, dovete iniziare a scrivere un elenco di tutte le parole e le possibili definizioni che vi descrivono. Immaginate di dovervi presentare a degli sconosciuti e di dover quindi raccontare chi siete in modo che possano capirvi; oppure immaginate di dover fare un gioco in cui una persona che non vi conosce deve rispondere a delle domande su di voi e voi dovete in qualche modo fornirle tutte le informazioni affinché possa rispondere correttamente. Prendetevi del tempo, riflettete e scrivete un elenco esaustivo.

Ora che avete a disposizione l'elenco, vediamo come usarlo per capire davvero chi siete:

- Scorrete l'elenco e cancellate tutte le parole che indicano un comportamento o un tratto del carattere. Quando c'è una voce che si riferisce al vostro carattere o al vostro modo di comportarvi, depennatela.
- Cancellate tutte le parole che indicano emozioni o che si riferiscono in altro modo alla sfera emotiva.
- Cancellate anche tutte le parole che si riferiscono a uno status economico sociale, alla vostra professione, al fatto che siate ricchi o poveri, allo status politico, allo status religioso e anche a tutto ciò che riguarda il vostro status relazionale.
- Da ciò che avete lasciato eliminate qualsiasi parola che definisca qualcosa che avete fatto in passato o ciò che intendete fare o avete già in programma di fare in futuro.

Fatto questo, vi rimane un elenco contenente **gli elementi più importanti da cui partire per capire chi siete veramente.**

Se invece la pagina è rimasta completamente bianca, allora vi ho aiutato a capire che tutte quelle cose che pensavate non erano in realtà voi. Ovviamente potete riflettere su questo esercizio e cercare di scoprire, al di là delle parole che sono rimaste sulla vostra lista o sul foglio bianco che avete davanti, chi siete veramente, imparando così a conoscervi al di là di quegli schemi che ve le hanno fatte cancellare.

Crediamo che questo sia un processo fondamentale, per eliminare schemi distorti, etichette, pregiudizi, credenze che limitano la vostra vita e la imprigionano senza che ve ne rendiate conto. Naturalmente, non posso accontentarmi di lasciarvi con meno convinzioni di prima, anche se a volte averne poche è meglio che averne molte e distorte. La consapevolezza di sé ha a che fare con la CONOSCENZA DI SE STESSI. Essere consapevoli significa essere in grado di identificare: i propri punti di forza, le proprie aree deboli.

**Esercizio: SE NON PUOI ESSERE UN PINO** - Douglas Malloch  
SCHEDA N. 3  
30 min

Il significato della poesia è racchiuso nella frase evidenziata.

Sembra un concetto difficile...

Scoprire il proprio disegno significa crescere, imparare, conoscere se stessi e migliorarsi. Crescendo, ogni persona sarà in grado di realizzare il proprio compito nella vita, scegliendo chi diventare, che lavoro fare e che stile di vita adottare.

- Commentate la frase evidenziata. Che cosa significa per voi?
- Cosa vorresti fare della tua vita?
- Come vorresti che fosse il tuo progetto?

### SAPER ESSERE, VIVERE, RELAZIONARSI

**A partire dalla storia...** (10 minuti)

**Che cosa è successo al giovane dopo l'incontro al fiume?** (si può leggere o proiettare o recitare)

Torna a casa, fa pace con se stesso, elimina tutte le idee sbagliate e confuse come avete appena fatto voi, e a quel punto inizia a dedicarsi alla pittura. Ed è dipingendo che scopre chi è veramente. Ecco come. Il giovane corse a perdifiato, arrivò a casa del suo migliore amico, mentre il sole stava ancora sorgendo nel cielo, e lo tirò giù dal letto.

Lo trascinò senza troppe spiegazioni nella casetta in collina dove si ritirava ogni sera per osservare meglio l'alba del giorno dopo e dove di solito dipingeva; poi, una volta arrivati, gli raccontò la sua scoperta.

“Ti ricordi la bambina di cui ti ho parlato qualche mese fa?”, esordì senza aspettare una risposta. “Ebbene, proprio stamattina, appena spuntata l'alba, ho preso il pennello perché c'era un cielo bellissimo e volevo dipingerlo. Ma appena ho iniziato a colorare la tela, ho capito chi sono!”. L'amico era ancora mezzo addormentato e dubitava che il giovane fosse fuori di testa.

“Vedete tutti i colori che uso? Il turchese, l'azzurro, il giallo, e guarda com'è bello questo avorio”, disse indicando la tavolozza con tutti i colori. “Io non sono questi colori!”.

L'amico dubitava fortemente che il giovane stesse bene e sorrise.

“Prendete questo pennello, non sono io, è solo un pennello, e guardate la tela, pensate che io sia questa tela? No, nemmeno!” continuò entusiasta il giovane.

“Osservate anche il mio stile. Certo, questo è così personale, penserete, nessuno dipinge come me, eppure vi dico che nemmeno loro sono il mio stile. Per non parlare dei fiori, del cielo”, e qui l'amico lo interruppe pensando che fosse davvero impazzito, “e non sei nemmeno i fiori, il sole e le betulle!”.

Il giovane sorrise, si calmò e disse: “Io sono il pittore. Tu sei il pittore”. L'amico rimase perplesso, sentendosi chiamato in causa e non sapendo nemmeno distinguere il celeste dal turchese. Il giovane si rese conto di aver colto nel segno e continuò.

“Voi pensate di essere un falegname, ma non siete né il vostro lavoro né il vostro talento. Così come io non sono la tela, i colori e nemmeno lo stile con cui dipingo. Noi non siamo queste cose, siamo pittori. Mi sveglio oggi e anche se dipingessi da una vita con lo stesso stile, sempre le stesse cose e gli stessi colori, oggi potrei cambiare tutto. L'acqua del fiume, ricordi?”. L'amico cominciava a intuire qualcosa. “L'acqua è sempre quella del fiume, che sembra uguale, ma è sempre diversa.

Non sono i miei pensieri, posso cambiarli, così come non sono le mie emozioni, il mio lavoro, la mia famiglia, i miei amici, le mie scelte, i miei gusti. Sono tutti i quadri che ho dipinto finora. Io sono il pittore, colui che crea i suoi quadri, la sua arte, il suo capolavoro. Ecco perché non riuscivo a trovare me stesso e a capire chi ero. Cercavo nel posto sbagliato. Cercavo la cosa sbagliata. Volevo un'etichetta, una definizione, volevo sentirmi sicuro di essere qualcosa che non cambia per poter sapere che sono quello, punto e basta. Ma se sono il pittore, allora non ho questa falsa certezza. Non sono, ma divento, e cambio sempre, ma sono sempre diverso. Ieri ho dipinto una rosa, guardatela!”, disse mostrando all'amico una tela con un fiore rosso. “Oggi potrei dipingerla di blu. Io creo le mie tele, creo la mia vita perché sono io il pittore, e la mia grande certezza è che sono in continuo cambiamento. Chi sono? Un pittore che sta per creare il suo capolavoro quotidiano. Puoi conoscermi?”.

E continuò, visto che anche il suo amico aveva capito la rivoluzione del giovane: “No, a meno che tu non voglia scoprire cosa dipingerò ogni giorno. Sai cosa ho capito? Che non posso trovare me stesso se non cercandomi ogni giorno e scoprendomi ogni momento. Poiché sono io il pittore, è solo quando prendo in mano il pennello che scopro cosa dipingerò oggi, con quali colori, su quale tela. Non ho etichette per me stesso, non saprei quale usare, perché mi sono reso conto che tutte sono piccole, strette, che due minuti dopo non vanno più bene. Siamo pittori, amico mio”, ha concluso, “non ha senso metterci delle etichette, stiamo anzi diventando ogni giorno di più noi stessi, questa è la mia più grande certezza”.

#### Esercizio: CAMBIARE PUNTO DI VISTA 45 min



**1. DEFINIZIONE:** consiste nel mettersi al posto degli altri.

**2. OBIETTIVI:** imparare a percepire una situazione dal punto di vista di un'altra persona del gruppo.

**3. PROPOSTA:** Per prima cosa si chiede di unirsi in piccoli gruppi in base alle caratteristiche che hanno in comune (ad esempio, gruppo culturale, origine, associazioni,...). Ad ogni gruppo viene assegnato uno dei gruppi che si sono costituiti.

**Stampare o scrivere su una lavagna:**

- IL SÉ: Cosa è importante per me? Cosa mi rende unico? Quali sono i miei punti di forza e di debolezza? Chi e cosa mi ha reso ciò che sono?

- SE STESSI E GLI ALTRI: Quali sono le mie amicizie preferite (individuali o di gruppo)? Chi sono i miei eroi, i miei modelli? Che tipo di differenze ho e con chi? Come risolvo queste differenze?
- IL SÉ E LA SOCIETÀ: qual è il mio ruolo nella società di oggi e di domani? Quale influenza potrei esercitare sulla società? In che misura la mia esistenza dipende dalla società?

I partecipanti rispondono prima come pensano che risponderebbe l'altro gruppo. Poi rispondono alle domande dal proprio punto di vista. La prima serie di risposte (quelle “al posto degli altri”) viene inoltrata all'altro gruppo, che invia le proprie reazioni dopo la lettura.

**4. VALUTAZIONE:** Si analizza la differenza tra reazioni pregiudizievole e reali. Conseguenze dei nostri pregiudizi. Visione attuale nel nostro gruppo e cambiamento sperimentato.

Opportunità da condividere con il gruppo: **accettare i propri volti**

- Dentro ognuno di noi ci sono lati più o meno riconosciuti, positivi o negativi. Uno dei passi fondamentali per trovare se stessi (e per ri-trovarsi) è proprio l'impegno a guardarsi in faccia con onestà e senza pregiudizi per riconoscere i nostri talenti, le nostre debolezze, i nostri punti di forza e i lati di cui siamo meno orgogliosi per crescere consapevolmente.
- Quanto influiscono i giudizi degli altri sull'immagine che avete di voi stessi? Provate a descrivervi (mentalmente o scrivendo un breve testo) e poi esaminate il risultato: quanto di ciò che avete prodotto è frutto dell'autoanalisi e quanto deriva dalla concezione che gli altri hanno di voi? Solo accettando di scavare più a fondo nel proprio io (un'attività solitaria e talvolta faticosa) si arriva a conoscere i propri tratti reali.

## SAPER COSTRUIRE, VERIFICARE, SPERIMENTARE, SINTETIZZARE

### Capire se stessi: chi siete veramente

E questo significa che siete voi il pittore, colui o colei che crea, ogni giorno, la vostra vita.

Qualsiasi etichetta voi, o altri, usiate, come avete scoperto anche attraverso l'esercizio, è sbagliata, inadeguata, limitante e non tiene conto della cosa più importante: voi non siete voi, ma diventate. Non cercate certezze in definizioni, schemi, etichette statiche che sembrano darvi la sicurezza di un punto di riferimento. “Questo è ciò che sono!” è solo un'illusione.

Capire se stessi, come trovare se stessi, significa capire che diventiamo sempre diversi, è che la costante di fondo non è ciò che mostriamo, ma ciò che siamo dentro. Non posso darvi una definizione, perché qualsiasi definizione sarebbe imprecisa e sbagliata in cinque minuti.

### Voi siete il pittore.

Proiettare o spargere sul tavolo foto di pittori, artisti,...

- Cercate di trovare situazioni in cui potete esprimere questo potenziale, le vostre risorse.
- Cercate di trovare situazioni in cui potete cercare di trasformare le vostre debolezze e fragilità in possibili aree di sviluppo.

Siamo a immagine e somiglianza di Dio! Considerando il nostro modo di essere alla luce di Dio, siamo in grado di accettarci così come siamo: con talenti e virtù, ma anche con difetti che riconosciamo umilmente. La vera autostima ci impone di ammettere che non siamo tutti uguali e di accettare che altre persone possano essere più intelligenti, suonare meglio uno strumento musicale, essere migliori sportivi... Tutti abbiamo buone qualità che possiamo perfezionare e, cosa più importante, siamo tutti figli di Dio.



Alla fine, ci accetteremo così come siamo se non perderemo di vista il fatto che Dio ci ama con i nostri limiti, che sono anche parte del nostro cammino di santificazione e oggetto della nostra lotta. Il Signore ci sceglie, come i primi Dodici:... uomini comuni, con i loro difetti, le loro debolezze, la loro parola più lunga delle loro azioni. Eppure Gesù li chiama a essere pescatori di uomini (cfr. Mt 4,19)...

#### Esercizio da fare a casa: IL DIARIO DELL'AUTOSTIMA

##### 1. Prendete un quaderno o create un documento digitale.

Procuratevi un taccuino speciale o un'applicazione per prendere appunti sul vostro cellulare o dispositivo.



##### 2. Elencare le caratteristiche positive.

Elencate ogni giorno almeno una caratteristica positiva di voi stessi. Queste caratteristiche possono riguardare la personalità, le capacità, i risultati ottenuti o anche piccoli gesti gentili.

##### 3. Spiegate perché sono speciali.

Dopo aver elencato le caratteristiche, scrivete perché queste caratteristiche sono speciali o importanti per voi.

##### 4. Riflettere sui successi.

Oltre alle caratteristiche, annotate i vostri successi personali o le sfide che avete superato. Riflettete su come vi siete sentiti in quei momenti.

##### 5. Guardare indietro e confrontare.

Periodicamente, vi suggeriamo di dare un'occhiata al vostro diario dell'autostima per vedere quanto siete cresciuti e quanto imparate su voi stessi ogni giorno.

Questo esercizio può aiutare a sviluppare una visione più positiva di se stessi e a riconoscere la propria unicità. Inoltre, incoraggia a riflettere sui successi e a superare le sfide, promuovendo la fiducia in se stessi e la crescita personale.

## Percorso 01.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, altoparlanti, carta, penne, schede di stampa  
**Durata dell'incontro:** 2h 30 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

#### Per entrare nel tema: LA STORIA DELL'ALBERO TRISTE

SCHEDA N. 4

6 min



La morale della favola "L'albero triste" è imparare che non siamo tutti uguali, ognuno di noi ha i suoi punti di forza, ognuno di noi ha le sue capacità particolari e ognuno di noi, una volta accettata la propria unicità con tutte le negatività e le positività che ne derivano, può finalmente avere pace e felicità, perché non c'è niente di più soddisfacente che trovare la propria strada, accettarsi e seguire il proprio cuore. Andate avanti con determinazione, non siate troppo duri con voi stessi e trovate la vostra felicità, perché ricordate, tutti la meritano.

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

#### Cosa possiamo imparare da questa favola?

##### *È necessario ascoltare se stessi*

Cosa fate quando volete ascoltare con attenzione una persona che vi sta parlando? Sicuramente eliminate le fonti di distrazione, spegnete la televisione o cercate di allontanarvi da chi emette suoni fastidiosi. Allo stesso modo, per ascoltare davvero se stessi è necessario mettere a tacere tutte le piccole voci disfunzionali che ingombrano la vostra mente: come dovrete essere per la società o la famiglia, cosa dovrete fare per avere davvero successo, con chi dovrete uscire, ecc. In questo modo potrete ascoltare l'unica voce di cui avete davvero bisogno: la vostra!

PROVATE QUESTO ESERCIZIO

##### *L'importanza di essere autentici*

Non appena avete portato l'attenzione su di voi, cercate di riflettere. Quante volte avete cercato di assomigliare agli altri? Quelle persone che sembrano sempre così sicure, calme e felici? Per poi accorgervi che certi comportamenti sono troppo lontani da voi...

Ognuno di noi ha caratteristiche uniche: solo se ci si osserva davvero e si scoprono i propri punti di forza si può riuscire a perseguire la propria strada. Ed è importante anche capire le proprie debolezze, quelle che potrebbero farvi inciampare sul vostro cammino: fanno parte di voi, potete accettarle e migliorare con la consapevolezza che potete imparare molto anche dai vostri errori.



### Potete cambiare quando e come volete

Essere se stessi è la chiave per una vita appagante e felice. Non esiste un'età giusta per cambiare. Né un modo specifico per farlo. Quando si sente che è arrivato il proprio momento, si può scegliere come affrontarlo, rispettando i propri tempi.

**Esercizio:** **“ALIKE, UN’ANIMAZIONE CHE FA RIFLETTERE”**  
SCHEDA N. 5  
A partire dal video.



*Alike è un video-cartoon di Daniel Martinez Lara e Rafa Cano Mendez che mostra a tutti gli adulti, e a tutti gli educatori, come le menti e le curiosità dei giovani non debbano essere spente. Creatività e immaginazione sono due parole chiave.*

Proviamo a rispondere a queste domande e a riflettere sul significato del cortometraggio.

- Come impariamo nella vita a trovare la strada giusta per ciascuno di noi?
- Quali sono gli atteggiamenti e i comportamenti che non perdono colore?
- Quali talenti e potenzialità pensate di avere per diventare ciò che volete essere?

Per costruire la nostra identità, è importante seguire le proprie aspirazioni e osare. La creatività crea, inventa e non si ferma mai. **È un “atteggiamento mentale che va coltivato”. È un pensiero flessibile, aperto, rispettoso... Include la capacità di imparare dai fallimenti e l’attitudine a esplorare le lacune e le incongruenze”.**

#### CONFRONTO IN GRUPPO SU ALCUNI PUNTI

DUE IMPEGNI:

##### 1. Seguite la vostra voce interiore

È vero, ognuno di noi ha una voce interiore in grado di suggerirci e aiutarci a fare la scelta giusta, il problema che si presenta in questi casi è la difficoltà di seguirla.

##### Perché incontriamo queste difficoltà?

Semplice, perché la cosa giusta da fare non è quasi mai la più facile, spesso richiede coraggio, spesso richiede forza, ma una volta fatto il passo, orienteremo il nostro cammino sul binario a noi più favorevole; costerà fatica e sarà difficile, ma poi sarà favoloso.

##### 2. Il vero cambiamento inizia da voi, fate pace con voi stessi e vivete accettando il vostro essere.

Fare pace con se stessi! Quante volte abbiamo sentito queste parole, vengono dette molto spesso, a volte anche a sproposito, ma cosa significa veramente fare pace con se stessi?

Semplice! Nel corso della nostra vita attraversiamo varie fasi di crescita, che messe insieme ci portano a maturare, a conoscere noi stessi e a diventare persone consapevoli dei nostri punti di forza e dei nostri limiti.

Una volta accettate tutte le nostre caratteristiche e anche le nostre fragilità di esseri umani, una volta presa coscienza che la normalità è sbagliare, cadere, imparare dai propri errori e infine rialzarsi, allora accetteremo tutti i nostri errori e i nostri comportamenti sbagliati perché diventano esperienza; sarà l’esperienza stessa che ci porterà a capire chi siamo e a costruire il nostro percorso personale.

Solo quando avremo fatto pace con noi stessi, accettati tutti i nostri errori, allora e solo allora potremo sbocciare e mostrare al mondo la bellezza che è in noi.

## SAPER ESSERE, VIVERE, RELAZIONARSI

### Conoscere se stessi aiuta a costruire l’identità.

Essere consapevoli significa essere in grado di identificare:

- i punti di forza
- le proprie aree deboli
- il proprio modo di reagire di fronte alle situazioni
- le proprie preferenze (ad esempio, in quali situazioni mi sento a mio agio e in quali mi sento a disagio?)
- i propri desideri
- i propri bisogni
- le proprie emozioni

La **consapevolezza emozionale** è la base di una buona autoconsapevolezza e consiste nel saper riconoscere i segnali emotivi del proprio corpo e nel dare un nome alle emozioni che si provano e che ci “informano” sulle nostre preferenze, gusti e bisogni.

Conoscere noi stessi ci permette di prevedere come affronteremo le varie situazioni che la vita ci proporrà, andando incontro alla vita preparati e quindi in grado di scegliere situazioni, comportamenti e atteggiamenti funzionali ai nostri obiettivi.

“ Quando si è consapevoli si vede il processo globale del pensiero e dell’azione, ma questo può avvenire solo quando non c’è condanna. Quando condanno qualcosa non la capisco, è un modo per evitare qualsiasi tipo di comprensione.

J. Krishnamurti

La consapevolezza nasce dall’osservazione, un’osservazione senza giudizio, quindi è importante allenarsi a osservare, ascoltare e sentire dalle percezioni dei nostri sensi:

- Cosa vedo?
- Cosa sento (sentire)?
- Cosa sento nel mio corpo (dove sento malessere?)

E ancora:

- Quando è successo?
- Chi era presente?
- Dov’ero rimasto?
- È già successo in passato?
- ecc.

La consapevolezza del proprio mondo interiore nel “qui e ora” può essere ascoltata ponendo queste 3 domande:

- Cosa penso?
- Cosa sento?
- Cosa devo fare? Come procedo? Quali azioni intraprendo?

Ma la consapevolezza riguarda anche la conoscenza dei propri comportamenti abituali (schemi):

- Cosa penso/tento/faccio di solito quando... (si presenta una certa situazione)?
- Quando... (si presenta una certa situazione)... allora io...

Pertanto, la risposta alla domanda “Come si sviluppa la consapevolezza di sé?” consiste nell’operare un **ASCOLTO PROFONDO CON ATTENZIONE E SENZA GIUDIZIO**, in un momento in cui l’intensità delle emozioni è bassa (tranquillità, fastidio, turbamento) e non alta (eccitazione, furia, preoccupazione, dolore).

Ma per arrivare a questa **conoscenza di sé** è necessario avere l’opportunità di osservare i propri gusti, bisogni e desideri.

*Si può proporre un lavoro personale quotidiano in cui rispondere a queste domande in base agli eventi.*

## SAPER COSTRUIRE, VERIFICARE, SPERIMENTARE, SINTETIZZARE

### Esercizio: LA MAPPA DELLE IDENTITÀ MULTIPLE

Disegnate una mappa che rappresenti le diverse sfaccettature della vostra identità, come i ruoli familiari, gli interessi, le competenze, i valori culturali e personali e così via. Ciascuno può poi condividere la propria mappa con il gruppo, spiegando le varie parti della propria identità e come si intersecano tra loro.

Questo esercizio favorisce la comprensione della diversità delle identità umane e incoraggia la riflessione sull’importanza di accogliere la propria complessità.



### Esercizio: LA LETTERA ALL’IO AUTENTICO

**1. Introduzione all’esercizio:** Spiegare ai ragazzi che scriveranno una lettera a se stessi, indirizzata al loro “io autentico”.

Questa lettera sarà un modo per esplorare i loro pensieri, sentimenti e obiettivi personali in modo sincero e non giudicante.

**2. Preparare carta e penna:** a casa potranno usare carta e penna o, se preferiscono, in digitale.

**3. Scrivere la lettera:** Chiedete loro di scrivere una lettera a se stessi, indirizzata al loro “io autentico”. In questa lettera possono esprimere chi sono veramente, cosa vogliono dalla vita e cosa li rende unici. Incoraggiateli a essere sinceri e a non preoccuparsi di essere giudicati.

**4. Riflettere sulle emozioni:** Dopo aver scritto la lettera, chiedete loro di riflettere su come si sono sentiti durante il processo di scrittura. Hanno scoperto nuove cose su di sé? Hanno provato un senso di liberazione nell’essere onesti?

**5. Conservare la lettera:** Incoraggiate a conservare la lettera in un luogo speciale o a chiuderla in una busta per il futuro. Sarà interessante per loro tornare indietro e leggerla in seguito per vedere come sono cresciuti e come la loro autenticità sia stata un elemento chiave nel loro sviluppo personale.

*Questo esercizio promuove l’autenticità personale, incoraggiando a esplorare e accettare chi sono veramente. La scrittura di lettere offre loro uno spazio sicuro per riflettere sui loro pensieri e sentimenti più profondi.*



## 02. Coscienza e decisioni

### PER L’EDUCATORE

“È sufficiente educare i bambini e i giovani a “comportarsi bene”? Insegnare il comportamento o educare la coscienza? Più che formare una persona in astratto, l’educazione consiste nell’aiutare gli altri e noi stessi a restituire il meglio di ciò che ci è stato dato e di ciò che è in nostro ‘limitato’ potere, in modo umanamente dignitoso. In ogni caso, il punto di partenza dell’educazione non è costituito da concetti o progetti, ma dalle situazioni di vita e dalle possibilità concrete che ogni persona sperimenta. Educare significa stimolare e aiutare le persone a crescere e a vivere la propria vita con dignità; a stabilire relazioni, a partecipare e a sviluppare il proprio e l’altrui potenziale; a sperimentare l’unicità dei propri e altrui momenti di vita. In termini di valore, l’educazione lavora per rendere “virtuose” le potenzialità e le scelte di ciascuno” (ibidem, p. 107).

“ Troppo spesso ci godiamo la comodità di un’opinione senza il fastidio del pensiero.

J. F. Kennedy

### obiettivi

Consapevolmente o inconsapevolmente, siamo sempre alle prese con delle decisioni. Alcune sono così semplici che le elaboriamo automaticamente senza quasi accorgercene, mentre altre, molto più difficili, richiedono tempo, metodo e impegno.

- Il pensiero critico ci dà proprio la capacità di utilizzare in modo appropriato ed efficace dati, informazioni, esperienze e situazioni per prendere decisioni, agire e formare le giuste idee e opinioni nella nostra mente. Anche se non ne siamo consapevoli, usiamo il pensiero critico molte volte al giorno. Il problema è che, secondo le ricerche, la maggior parte di noi non è molto brava in questa attività. In realtà, utilizziamo il pensiero critico ogni volta che dobbiamo prendere una decisione, valutare diverse opzioni, immaginare gli effetti delle nostre decisioni o stabilire le priorità delle nostre attività.
- Il pensiero critico consiste nella capacità di analizzare informazioni, situazioni ed esperienze in modo oggettivo, distinguendo la realtà dalle proprie impressioni soggettive e dai propri pregiudizi; significa riconoscere i fattori che influenzano i pensieri e i comportamenti propri e altrui, e per questo aiuta a rimanere lucidi nelle scelte.
- Permette di comprendere meglio situazioni, opzioni, progetti e persone, valutando costantemente vantaggi e svantaggi.
- Consente un migliore processo decisionale e quindi risultati e prestazioni superiori.
- Permette di mantenere una mente aperta che consente di comunicare e relazionarsi meglio con gli altri.
- Aiuta a riconoscere i fattori esterni che influenzano i pensieri e i comportamenti propri e altrui.

### Perché svilupparlo:

Quando non si usa il pensiero critico, si confondono le proprie interpretazioni personali con la realtà dei fatti; questo rende difficile creare relazioni efficaci e prendere buone decisioni.

# Figura biblica: Ruth e Noemi

scheda n. 6



## Punti di forza e risultati:

- Una relazione in cui il legame più grande è la fede in Dio.
- Un rapporto di forte impegno reciproco che le porta a prendere decisioni importanti.
- Una relazione in cui ognuno ha cercato di fare il meglio per l'altro.

## Lezioni dalla loro vita:

- La presenza viva di Dio in una relazione supera le differenze che altrimenti creerebbero divisione e disarmonia.

## Informazioni generali:

- Luogo: Moab, Betlemme
- Occupazione: Mogli, vedove
- Parenti: Elimelech, Mahlon, Chilion, Orpah, Boaz

## Versetti chiave:

**Ruth 1:4-22**

4 Questi sposarono delle moabite, delle quali una si chiamava Orpah, e l'altra Ruth; e abitarono là per circa dieci anni. 5 Poi Mahlon e Chilion morirono anch'essi, e la donna restò priva dei suoi due figli e del marito.

**(Ru 2:11-12; Mt 19:27-30) (Lu 9:57-58) Is 56:6-7**

6 Allora si alzò con le sue nuore per tornarsene dalle campagne di Moab, perché nelle campagne di Moab aveva sentito dire che il SIGNORE aveva visitato il suo popolo, dandogli del pane. 7 Partì dunque con le sue due nuore dal luogo dov'era stata, e si mise in cammino per tornare nel paese di Giuda.

8 E Noemi disse alle sue due nuore: «Andate, tornate ciascuna a casa di sua madre; il SIGNORE sia buono con voi, come voi siete state con quelli che sono morti, e con me! 9 Il SIGNORE dia a ciascuna di voi di trovare riposo in casa di un marito!» Le baciò; e quelle si misero a piangere ad alta voce, 10 e le dissero: «No, torneremo con te al tuo popolo». 11 E Noemi rispose: «Tornate indietro, figlie mie! Perché verreste con me? Ho forse ancora dei figli nel mio grembo che possano diventare vostri mariti? 12 Ritornate, figlie mie, andate! Io sono troppo vecchia per risposarmi; e anche se dicessi: "Ne ho speranza", e anche se avessi stanotte un marito, e partorissi dei figli, 13 aspettereste voi finché fossero grandi? Rinuncereste a sposarvi? No, figlie mie! Io ho tristezza molto più di voi, perché la mano del SIGNORE si è stesa contro di me». 14 Allora esse piansero ad alta voce di nuovo; e Orpah baciò la suocera, ma Ruth non si staccò da lei.

15 Noemi disse a Ruth: «Ecco, tua cognata se n'è tornata al suo popolo e ai suoi dèi; torna indietro anche tu, come tua cognata!» 16 Ma Ruth rispose: «Non pregarmi di lasciarti, per andarmene via da te; perché dove andrai tu, andrò anch'io; e dove starai tu, io pure starò; il tuo popolo sarà il mio popolo, e il tuo Dio sarà il mio Dio; 17 dove morirai tu, morirò anch'io, e là sarò sepolta. Il SIGNORE mi tratti con il massimo rigore, se altra cosa che la morte mi separerà da te!» 18 Quando Noemi la vide fermamente decisa ad andare con lei, non gliene parlò più.

La sua storia è narrata nel libro di Ruth, anche Matteo 1:5 cita Ruth.

## Percorso 02.1

- Attrezzatura:** videoproiettore, computer, fogli bianchi, penne, scheda di stampa.  
**Durata dell'incontro:** 2h 30 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

## SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: CHICKEN LITTLE**

SCHEDA N. 7

6 min



I messaggi che vengono trasmessi attraverso la figura di Chicken Little sono molti, ma due sono i più evidenti (e importanti):

- In primo luogo, la resilienza di Chicken Little ci mostra che, nei momenti più bui della nostra esistenza, non dobbiamo mai scoraggiarci, ma rialzarci e continuare a lottare.
- Infine, e forse è il più emblematico dei diversi significati rintracciabili all'interno della vignetta, perché presente nell'animale che incarna lo stereotipo della paura, ovvero il pollo, troviamo il coraggio che, presente anche nelle persone più ansiose e insicure, può farci affrontare gli ostacoli che troviamo davanti a noi in modo diverso, facendoci percepire come meno spaventosi di quanto già non siano.

## SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Lavoro da svolgere in gruppo: RICONOSCERE GLI ERRORI COMUNI NELLA STORIA**

In tutte le numerose versioni della fiaba popolare di Henny Penny, il ruolo della gallina, del pulcino e del gallo (ma anche del tacchino, dell'oca e dell'anatra), segue il cliché del classico "pollo", l'animale "ingenuo e poco intelligente" (anche se è ormai noto, anche da studi scientifici, che in realtà è esattamente il contrario), mentre la volpe - come in tutte le fiabe più conosciute - rappresenta il predatore astuto e ingannevole.

Le persone "credulone" o quelle che non riescono a pensare con la propria testa in certe situazioni possono essere ingannate commettendo "errori comuni" (o trucchi di logica). Se ci pensate, vi renderete conto che questi errori sono... molto comuni! Un pensatore critico, invece, non si lascia convincere facilmente: vede le cose proprio attraverso una "falsa logica". Ci sono molti tipi di errori e, più ci pensate, più facilmente li riconoscerete come "intorno a voi" ogni giorno: in particolare nelle pubblicità, nelle discussioni politiche, ecc.

A partire da questi spunti, cercate di intercettare le dinamiche in atto.

### Riflessione:

- Il “tutti sul carro”: si tratta di quando crediamo a qualcosa solo perché anche gli altri ci credono, senza verificare se l’informazione è vera o falsa!
- Tattiche di intimidazione: quando si usano storie forti e “spaventose” per far credere a qualcuno ciò che si crede.
- Fare appello alle emozioni: quando si fa un discorso “infuocato” o si racconta una storia tragica per convincere qualcuno a seguire il proprio pensiero.
- Falsa dicotomia: quando si sostiene (erroneamente!) che ci sono solo due possibilità in un argomento. In Chicken Little, ad esempio, una falsa dicotomia si verifica quando gli animali dell’aia devono credere che il cielo stia cadendo o che Chicken Little stia mentendo. La volpe (intelligente) sapeva, tuttavia, che c’erano altre possibilità!

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

Diventa importante imparare a prendere decisioni.

### LA TECNICA DEL COMPASSO

SCHEDA N. 8



#### 5 DOMANDE PER IL PROCESSO DECISIONALE

Ogni volta che vi trovate di fronte a un bivio, prendete un foglio di carta, un blocco note digitale o il vostro diario personale. Su questa pagina bianca scrivete e rispondete alle seguenti domande.

- Da dove venite? No, “Roma, o Madrid, o Londra, ...” non è la risposta giusta a questa domanda! Scrivete su un foglio bianco chi eravate prima di arrivare a questo punto e cosa siete ora; quali sono le vostre origini, la vostra formazione; quali sono stati gli eventi decisivi della vostra vita che vi hanno portato dove siete ora.
- Cosa conta davvero per voi? Scrivete quattro cose a cui non potreste mai rinunciare nella vostra vita. Quali sono le pietre miliari senza le quali la vostra esistenza non sarebbe più la stessa. In breve, cosa sono per voi il Nord, il Sud, l’Est e l’Ovest?
- Chi conta davvero per voi? Quali persone nella vostra vita sono in grado di influenzare le vostre decisioni? Quali persone ascoltate? Di chi vi fidate o non vi fidate? Chi vi spaventa? Completate l’elenco delle persone chiave della vostra vita.
- Che cosa vi trattiene? Cosa vi spaventa della nuova direzione che dovrete prendere? Quali sono gli ostacoli, le persone e le situazioni che vi tengono bloccati?
- Cosa vi motiva? Che cosa vi spinge a prendere una decisione specifica piuttosto che un’altra? Perché sarebbe bene andare in quella particolare direzione? Elencate i “pro” delle diverse decisioni che state analizzando.

Se preferite, dopo aver risposto a queste cinque domande, potete anche costruire una mappa concettuale, evidenziando le parole chiave che contraddistinguono le vostre risposte.

Queste domande vi aiuteranno a fare chiarezza e a prendere una decisione ponderata. Tuttavia, spesso ci troviamo di fronte non a un bivio, ma a un incrocio infernale con strade infinite.

#### 6 VIE D’AZIONE

Grazie alle cinque domande avrete raccolto e sistematizzato abbastanza informazioni per prendere una decisione, o meglio, per intraprendere una linea d’azione. Esatto, perché non basta decidere, bisogna poi agire di conseguenza.

Ecco le 6 linee d’azione alternative suggerite dal modello decisionale della “bussola”:

- Il percorso che vi affascina. Quale decisione vi affascina di più? Se in passato avete spesso seguito con successo il vostro istinto, se per voi è importante provare nuove esperienze, se chi vi sta vicino vi ha sempre incoraggiato a mettervi alla prova, se ciò che vi frena vale molto meno di ciò che vi spinge, dovete seguire la strada che vi affascina.
- Il percorso sognato. La strada sognata non è necessariamente la vita che vi affascina. Anzi, spesso è necessario fare dei sacrifici per realizzare i propri sogni più ambiziosi, che ci affasciano molto poco. Per intraprendere questo percorso, dovete aver risposto alla 5a domanda con motivazioni MOLTO solide, motivazioni che si accendono in voi solo scrivendole sul vostro foglio di carta.
- Il modo razionale. Che cosa vi suggeriscono le persone di cui vi fidate e che secondo voi hanno una capacità di giudizio migliore? La sicurezza e la riduzione del rischio sono valori importanti per voi? Allora dovete seguire la strada che ritenete più razionale.
- La via del ritorno. Spesso ci troviamo a decidere se abbandonare o meno un progetto che non sta dando i risultati sperati. In questo caso ci troviamo di fronte a un dilemma? Dobbiamo continuare a investire risorse e sforzi su questo progetto nella speranza che un giorno dia i suoi frutti o dobbiamo tagliare le perdite il prima possibile? Se la motivazione non è più sufficiente a spingervi, dovete considerare attentamente la via del ritorno, cioè interrompere il progetto intrapreso.
- La strada conosciuta. A volte, ad esempio nelle relazioni, dobbiamo scegliere se continuare a seguire la strada conosciuta o intraprendere una nuova avventura. Se i nostri valori e le persone a cui teniamo si trovano lungo la strada conosciuta, la decisione che ci farà stare meglio sarà quella di continuare in questa direzione, magari apportando i giusti cambiamenti.
- La via sconosciuta. Ci sono momenti della nostra vita in cui ogni giorno in più che trascorriamo sulla via conosciuta risucchia letteralmente la nostra energia vitale. Questo accade quando scendiamo a compromessi su ciò che conta davvero per noi, quando agiamo per paura di non soddisfare le aspettative di una persona che rispettiamo o che ci spaventa. Se avete risposto istintivamente alle cinque domande sul processo decisionale, sono certo che questi elementi saranno emersi e che vi sarà chiaro che è arrivato il momento di intraprendere la strada sconosciuta, per quanto spaventosa possa essere per voi.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

Il pensiero critico e l’importanza delle decisioni

### IL DILEMMA ETICO

SCHEDA N. 9



Ecco un esercizio pratico per sviluppare il pensiero critico e le capacità decisionali: Questo esercizio promuove il pensiero critico, la valutazione delle conseguenze e la capacità di prendere decisioni informate. Inoltre, aiuta a sviluppare una comprensione più profonda dei dilemmi etici e delle sfide decisionali che si dovranno affrontare in futuro.

**1. Scegliere un dilemma etico:** prendere la storia che presenta un dilemma etico o raccontarne un’altra. Ad esempio, potrebbe trattarsi di un conflitto tra due valori importanti o di una situazione in cui si deve prendere una decisione difficile.

**2. Presentare il dilemma:** leggere il dilemma etico in modo neutrale, senza fornire alcuna soluzione o giudizio.

**3. Discussione di gruppo:** Dividete i ragazzi in piccoli gruppi e chiedete loro di discutere il dilemma. Ogni gruppo deve esplorare le diverse opzioni, valutare le conseguenze e presentare argomenti a favore e contro le diverse scelte possibili.

**4. Condividere le conclusioni:** Dopo che i gruppi hanno discusso il dilemma, chiedete loro di condividere le loro conclusioni con l'intero gruppo. Questo incoraggia la condivisione di diversi punti di vista e stimola il pensiero critico.

**5. Analisi delle decisioni:** Dopo la discussione, incoraggiate a riflettere sulle decisioni prese, sulle motivazioni che li hanno spinti a farlo e su come si sentono in merito. Chiedete loro se cambierebbero la loro decisione alla luce delle argomentazioni degli altri.

**6. Applicazione personale:** Infine, incoraggiate a riflettere su come applicare quanto appreso dal dilemma etico alla loro vita quotidiana. Come possono prendere decisioni più informate e basate sui valori?

#### Per quanto riguarda la storia:

Scelte possibili:

**1. Denunciare la frode:** Potete denunciare la frode all'ufficio risorse umane o alla direzione dell'azienda, sapendo che questa azione potrebbe portare al licenziamento di Anna e quindi a una situazione finanziaria ancora più difficile per lei e i suoi figli.

**2. Confrontarsi con Anna:** si può scegliere di affrontare direttamente Anna in merito alle sue azioni e chiederle di interrompere la frode e risolvere il problema. Questo potrebbe aiutarla a evitare conseguenze legali e a mantenere il suo lavoro, ma non è detto che smetterà di frodare.

**3. Nascondere la frode:** Potete decidere di non fare nulla, ignorando la frode di Anna. Questo potrebbe proteggere il suo lavoro e la sua situazione finanziaria immediata, ma potrebbe anche portare a problemi etici per voi e per l'azienda se la frode venisse scoperta in futuro.

## Percorso 02.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer.

**Durata dell'incontro:** 2h

**Benvenuto:** 10 min

**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

Per entrare nel tema: **PAGINE DI DIARIO DI ALCUNI RAGAZZI**  
SCHEDA N. 10



### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Primo momento: RIFLESSIONI DI GRUPPO SULLA LETTURA DELLE PAGINE DEL DIARIO**

- Quali elementi emergono?
- Quali sono le principali difficoltà?
- Quali sono i pensieri che condividete?
- Con quali pensieri non siete d'accordo?

### SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

**Secondo momento: COSA SIGNIFICA PER ME SCEGLIERE E PRENDERE DECISIONI?**

**Alcuni esempi:**

- Cosa fareste se un ragazzo più grande vi desse una spinta e vi facesse cadere?
- Gli amici vi invitano a provare a fumare marijuana con loro: cosa fate?

Prendiamo una decisione quando valutiamo le diverse possibilità che abbiamo e le conseguenze che ne possono derivare. Una decisione non è mai buona in termini assoluti, ma è buona in relazione a un contesto specifico e a se stessi.

Una buona decisione tiene conto della complessità dell'essere umano, di se stesso con:

- le proprie priorità
- i suoi obiettivi
- i propri punti di forza e di debolezza
- i valori
- la propria cultura
- le proprie emozioni

e il contesto:

- persone con i propri obiettivi, valori, bisogni
- le relazioni tra le persone e il clima emotivo
- l'ambiente: oggetti, spazi, clima atmosferico, ecc...
- cultura

Ecco perché è importante avere una buona **consapevolezza di sé** e un buon **senso critico** per prendere buone decisioni.

## PERCHÉ ALLENARSI

Saper prendere buone decisioni significa **agire** e non **reagire** a qualcosa che accade, in questo modo siamo intenzionali e creiamo la nostra vita.

Se viviamo per reazione lasciamo la nostra vita nelle mani degli altri, se siamo intenzionali guidiamo la nostra vita.

### ESEMPIO N.1

Pensate alle gare di moto tra adolescenti: al semaforo un coetaneo si avvicina rombando il motore della sua moto, il ragazzo flirta con i compagni di scuola che lo guardano dal marciapiede, l'obiettivo è dimostrare di essere "cool", un mito, e quando scatta il verde parte in quarta per arrivare prima dell'altro e vincere la gara... o lasciare la sua vita sull'asfalto.

Diverso potrebbe essere avere la passione per la moto, avere la possibilità e l'appoggio dei propri genitori, e decidere di andare a correre su una pista. Stesso comportamento: andare in moto, ma in un contesto adeguato e protetto, quindi **intenzionale**.

### ESEMPIO N.2

Pensate, sono un genitore di bambini piccoli, li porto a cena da amici che si offendono se rifiuto, andiamo in un ristorante affollato, dove mi fanno aspettare un'ora per il primo piatto... il pane in tavola è finito, i bambini iniziano a lamentarsi, ad alzarsi da tavola o addirittura a piangere, io mi innervosisco e **reagisco** bruscamente, prendendomela con i miei figli annoiati e... affamati! Quella cena non è stata una buona scelta!

## COME SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ

Come sempre, è importante che l'allenamento debba partire prendendo spunto da situazioni semplici: "Cosa mangio a colazione?"; solo in un secondo momento si arriverà alla formazione in situazioni più complesse e importanti della vita: "Cambio lavoro? Quale università scelgo?". Possiamo iniziare con i classici **pro e contro**, cioè cosa succede di buono se prendo questa decisione e cosa di cattivo? Ma aggiungiamo alla lista i **pro emotivi**: quali sono le conseguenze emotive piacevoli e spiacevoli a cui vado incontro?

RAZIONALE - PRATICO		EMOZIONALE	
PRO	CONTRO	PRO	CONTRO
Sarà sazia	Digestione difficile	Proverò un grande piacere	Mi sentirò in colpa per la mia dieta
Farò un favore a mia nonna che li ha cucinati	Assumo troppe calorie per la mia dieta	Sarò felice di rendere felice la nonna	Mi vergogno perché ho detto che non ne avrei più mangiati.
...	...	...	...

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

### Esercizio da fare a casa



#### Esplorate la vostra coscienza

Ricordate una decisione importante che dovete prendere o che avete preso di recente. Riflettete su come avete affrontato la situazione e su quali sono stati i vostri pensieri, emozioni e valori coinvolti. Chiedetevi se avete agito in linea con la vostra coscienza o se ci sono stati fattori che hanno influenzato la vostra decisione.

#### Valori personali

Pensate ai valori fondamentali che guidano le vostre azioni e decisioni. Che cosa è veramente importante per voi? Potrebbero essere valori come l'integrità, l'onestà, la libertà, la giustizia, la famiglia, la creatività, ecc. Esplorate come questi valori influenzano le vostre decisioni e come potete onorarli nella vostra vita quotidiana.

#### Praticare la presenza mentale

Praticare la consapevolezza nel processo decisionale. Quando vi trovate di fronte a una scelta, prendetevi un momento per esaminare i vostri pensieri, emozioni e valori in quel momento. Chiedetevi se la vostra decisione riflette la vostra coscienza e se vi sentite in pace con essa.

#### Riflessione post-decisione

Dopo aver preso una decisione, prendetevi un po' di tempo per riflettere su come vi sentite. Avete agito in linea con la vostra coscienza? Se sì, come vi siete sentiti? Se no, quali fattori hanno influenzato la vostra decisione? Questa riflessione vi aiuterà a imparare dai vostri processi decisionali e a sviluppare una maggiore consapevolezza in futuro.

# 03. L'autocontrollo

## PER L'EDUCATORE

“Per il futuro del cristianesimo, la scelta pro o contro il corpo si rivelerà piena di ripercussioni. Cambiare prospettiva significa infatti riconoscere che siamo stretti tra due estremi: da un lato, l'idea che il cammino verso Dio ci obblighi a relativizzare o addirittura a rinunciare ai nostri sensi; dall'altro, un'indifferenza al corpo che arriva dopo aver “provato tutto”. La parola chiave tra i due estremi potrebbe essere “castità”, cioè “la via privilegiata per imparare a rispettare l'individualità e la dignità dell'altro, quando non è soggetto ai propri desideri” (ICVM 58). [...] L'autocontrollo insegna l'autodisciplina del cuore, ma anche degli occhi, del cervello e di tutti i sensi. Questo controllo (autoregolazione emotiva) non è qualcosa di negativo, ma una vera e propria padronanza di noi stessi. Essere consapevoli e padroni di noi stessi significa riconoscere ogni persona come soggetto unico e irripetibile, come fine in sé e mai come mezzo per un fine. Di conseguenza, la castità implica l'allenamento e l'educazione a superare qualsiasi mentalità possessiva e di controllo nei confronti di un'altra persona. È in diretta opposizione alla mentalità utilitaristica e narcisistica che tende a usare e abusare di tutto come se fossimo arbitri di noi stessi, del nostro corpo e delle nostre pulsioni, così come delle persone nel mondo che ci circonda. L'amore che vuole possedere e strumentalizzare l'altro finisce sempre per essere pericoloso; alla fine ci schiaccia, ci soffoca e ci rende infelici. La logica dell'amore è sempre una logica di libertà. Certo, non abbiamo dato alla castità il valore che merita. Al contrario, la cultura e la società di oggi non contemplano più un certo tipo di castità, che sta diventando sempre più “impensabile per i giovani” e gli adulti, come la castità prematrimoniale durante il corteggiamento o nella vita in generale. L'autocontrollo e la castità sono denigrati e coloro che li praticano sono considerati “ingenui” e guardati dall'alto in basso dai loro coetanei (ibid., p. 110-111).

“ Quando dico gestire le emozioni, intendo solo quelle davvero angoscianti ed invalidanti. Il provare emozioni è quello che renda la vita ricca e tu hai bisogno delle tue passioni.

Daniele Goleman

### obiettivi

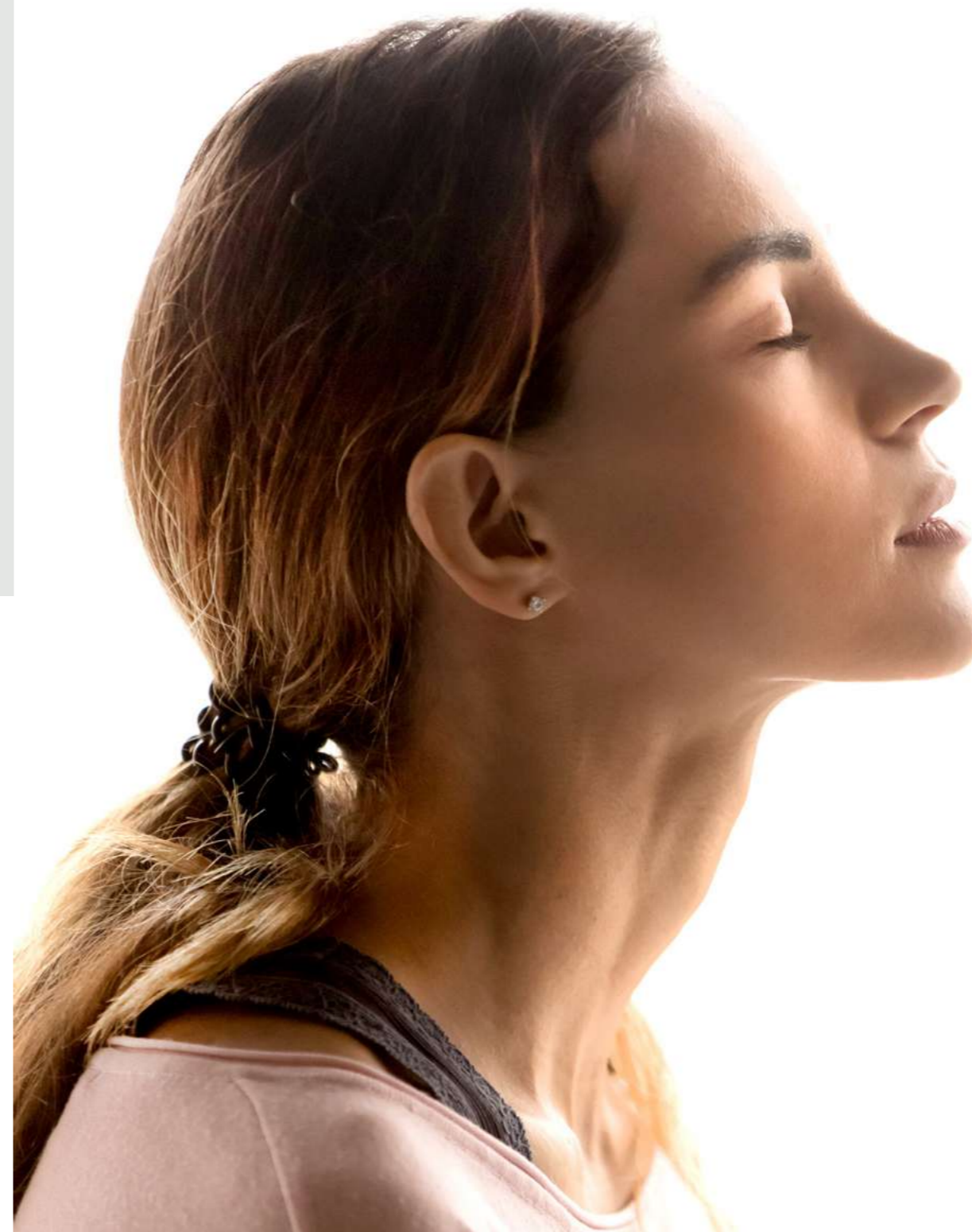
- Sviluppare la padronanza di sé e l'autocontrollo ed essere in grado di riconoscere tutte le nostre emozioni è fondamentale, perché una volta che ne siamo consapevoli, possiamo scegliere come esprimere e reagire ai nostri sentimenti.
- È molto importante saper gestire la consapevolezza di sé, per tenere sotto controllo le emozioni negative, altrimenti la consapevolezza da sola rimane sterile. Purtroppo, spesso di fronte alla consapevolezza non sappiamo come reagire, lasciandoci dominare dalle emozioni, soprattutto quelle negative e distruttive.

- Saper gestire le emozioni, una volta riconosciute, costituisce la padronanza di sé. Essere padroni di se stessi significa possedere la capacità di gestire e dominare le proprie emozioni, non spegnendo i sentimenti e la spontaneità, ma indirizzandoli nel modo giusto.

Ogni emozione, leggera o intensa, consapevole o inconsapevole, palese o nascosta, innesca una delle tre motivazioni seguenti:

- approccio > Voglio ottenere qualcosa di più;
- fuga > Voglio scappare;
- l'attacco > Voglio fare del male.

In generale, si dovrebbe imparare a gestire meglio le emozioni che provocano la fuga o l'attacco.





## Figura biblica: Abisai

### scheda n. 11



#### Punti di forza e risultati:

- Conosciuto come uno degli eroi tra i guerrieri di Davide.
- Un volontario volenteroso e coraggioso, profondamente fedele a Davide.
- Ha salvato la vita a Davide.

#### Debolezze e carenza:

- Aveva la tendenza ad agire senza pensare.
- Aiutò Moab a uccidere Abner e Amasa.

#### Lezioni dalla sua vita:

- I seguaci più efficaci combinano ragionamento e azione.
- La fedeltà cieca può causare grandi mali.

#### Informazioni generali:

- Occupazione: soldato
- Famiglia:
  - Madre: Sarvia.
  - Fratelli: Joab e Asael.
  - Zio: Davide

#### Versetti chiave:

##### 1 Samuele 26:6-9

6 Davide disse ad Aimelec, l'ittita, e ad Abisai, figlio di Seruia, fratello di Joab: «Chi vuole scendere con me, verso Saul, nel campo?» Abisai rispose: «Scenderò io con te». 7 Davide e Abisai dunque andarono di notte da quella gente; Saul era coricato e dormiva nel parco dei carri, con la sua lancia conficcata in terra, dalla parte della sua testa; e Abner e la sua gente gli stavano coricati intorno. 8 Allora Abisai disse a Davide: «Oggi Dio ti ha messo il tuo nemico nelle mani; ora lascia, ti prego, che io lo colpisca con la lancia e lo inchiodi in terra con un solo colpo e non ci sarà bisogno di un secondo». 9 Ma Davide disse ad Abisai: «Non ucciderlo! Chi potrebbe mettere le mani addosso all'unto del SIGNORE senza rendersi colpevole?»

“Abisai, fratello di Joab, figlio di Zeruia, era il capo dei trenta. Alzò la lancia contro trecento persone, che uccise, e ottenne fama con i tre. Fu il più rinomato dei trenta e divenne il loro capo; ma non fu all'altezza dei primi tre” (2 Samuele 23.18,19).

La storia di Abisai è narrata in 2 Samuele 2,18-23,19. È menzionato anche in 1 Samuele 26.1-13; 1 Cronache 2.16; 11.20; 18.12; 19.11,15.

## Percorso 03.1

- Attrezzatura:** proiettore, computer, stampe di testi di canzoni.  
**Durata dell'incontro:** 1h 15 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema:** L'AMORE CONTA - Luciano Ligabue  
SCHEDA N. 12



- **Attivazione:** L'amore conta
- **Obiettivo:** Far riflettere i giovani del gruppo sull'amore e sull'innamoramento.
- **Metodologia:** Lettura del brano proposto e discussione di gruppo con l'aiuto di domande.

**Un'altra proposta:** proporre ai giovani di trovare testi di canzoni, brani, letture sull'amore, sul rispetto del corpo, sulle avventure, sull'autocontrollo o sulla mancanza di controllo.

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

Riconoscere il corpo come veicolo di comunicazione e relazione con gli altri, definire cosa sono le emozioni e i sentimenti, scoprire il significato dei legami affettivi, dell'amicizia, dell'innamoramento e dell'amore, riconoscere la sessualità come modalità di comunicazione e relazione con gli altri.

#### Il corpo come veicolo di comunicazione

Il corpo è il mezzo di comunicazione più immediato; attraverso il corpo creiamo relazioni con gli altri e con l'ambiente. Per comunicare non usiamo solo le parole, ma anche lo sguardo, le mani, il sorriso, la posizione del corpo, il modo di vestire. Il corpo ci esprime e spesso rivela più delle parole, anticipa il pensiero e può essere un ponte tra noi e gli altri.

#### Esercizio N. 1

- **Attivazione:** Stati d'animo attraverso il corpo
- **Obiettivo:** trasmettere messaggi attraverso la comunicazione non verbale.
- **Metodologia:** si chiede di disporre le sedie a semicerchio. Vengono consegnati dei cartoncini che descrivono alcuni stati d'animo, attraverso i quali possono imparare a esprimersi. Si chiede di rappresentarli attraverso l'uso totale del corpo, comprese le espressioni facciali e il contatto visivo. Il resto del gruppo deve riconoscere ciò che i compagni intendono esprimere e annotare eventuali discrepanze nella comunicazione non verbale.



Esempio di alcuni stati d'animo:

- Comunicare la stanchezza;
- Manifestare la gioia;
- Esprimere stupore;
- Mostrare affetto;
- Esprimere la rabbia;
- Esprimere opposizione;
- Comunicare l'impazienza.

Ogni membro, alla fine del gioco, dirà come si è sentito durante l'esecuzione dell'esercizio. Nel caso in cui qualcuno manifesti grandi difficoltà nell'esecuzione del compito, il leader può chiedere a un compagno di aiutarlo.

Al termine del gioco, il conduttore può aprire una discussione in cui ognuno è libero di descrivere come si esprime abitualmente con tutto il corpo.

**Suggerimenti:** Il conduttore deve sottolineare l'importanza del corpo nella comunicazione e quanto spesso sia sottovalutato; deve prestare attenzione e rinforzare ogni comportamento appropriato, ogni piccolo passo compiuto dai partecipanti, evitando di giudicare i comportamenti inadeguati.

### Esercizio N. 2



- **Attivazione:** Riflessioni sul linguaggio dei sentimenti
- **Obiettivo:** far riflettere i giovani su come riconoscere e gestire le emozioni/sentimenti.
- **Metodologia:** schede individuali o per piccoli gruppi (scheda n. 13).  
Chiedete di scegliere dall'elenco alcune emozioni e sentimenti che i ragazzi hanno provato e in quali situazioni. Dalla discussione dovrebbe emergere l'importanza di saper riconoscere le proprie emozioni/sentimenti e il modo migliore per gestirli.

Scegliete alcune emozioni/sensazioni da inserire nella seconda colonna della tabella e indicate quando le avete provate e come vi siete comportati, colorando la vostra emozione. (si può anche usare lo stesso colore più volte).

gioia	entusiasmo
tristezza	paura
rabbia	commozione
amore	umiliazione
fastidio	odio
bellezza	solitudine
stupore	dolore
libertà	serenità
solidarietà	
ansia	
stima	
meraviglia	
immensità	
amore	
vitalità	
invidia	
irritabilità	
tenerezza	
felicità	
delusione	

### Esercizio N. 3



- **Attivazione:** Quanti modi di amare
- **Obiettivo:** Riconoscere i vari modi di comunicare il proprio sentimento d'amore senza avere una relazione sessuale, ampliando la visione della sessualità dei ragazzi.
- **Metodologia:** i ragazzi sono invitati a riflettere su alcuni dei modi indicati di seguito e a proporre altri, scrivendoli su un cartellone o alla lavagna. Nella restituzione va sottolineata la ricchezza delle espressioni di affetto: parole di rassicurazione, incoraggiamento, complimenti, condivisione di momenti speciali, gesti di servizio, piccoli doni, scambi di affetto e confidenze.
  - Tenersi per mano
  - Ballare insieme
  - Stringere e abbracciare
  - Sorridere l'uno all'altro
  - Andare al cinema insieme
  - Conoscere gli amici
  - Parlare dei propri sentimenti
  - Ascoltare musica insieme
  - ...

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

### Sviluppare e praticare la padronanza di sé (autocontrollo): CINQUE DIMENSIONI

Le nostre emozioni e i nostri stati d'animo non solo influenzano la nostra capacità di autocontrollo e di padronanza di sé, ma hanno anche un effetto sugli altri.

- Vi siete mai resi conto che l'umore è contagioso?

Riflettete sugli effetti che hanno su di voi le persone felici o con un atteggiamento positivo: spesso sono in grado di cambiare il vostro umore negativo. Lo stesso può accadere al contrario quando ci si avvicina a persone con un atteggiamento negativo.

In realtà, anche la persona più felice e positiva prova emozioni negative: la differenza è che ne è consapevole e trova il modo migliore per reagire ad esse.

Prendetevi poi il tempo di riflettere sulle emozioni, scegliendo una risposta appropriata in base ai vostri valori e alle vostre aspettative, piuttosto che reagire impulsivamente all'emozione.

Perciò, se volete iniziare a controllare meglio le vostre emozioni, provate a seguire i seguenti consigli.

**1. Valutare le reazioni tipiche alle proprie emozioni.** Esaminare le reazioni alle proprie emozioni e pianificare nuovi pensieri in risposta ad esse, eliminando le vecchie reazioni dannose e non utili, sostituendole e praticandole con altre più positive (autocontrollo).

**2. Imparate a gestire la vostra comunicazione non verbale.** Dovrete anche iniziare a gestire la vostra comunicazione non verbale, poiché le vostre emozioni possono essere comunicate non solo con le parole, ma soprattutto con il linguaggio del corpo. È importante anche prestare attenzione alla comunicazione non verbale degli altri (adattabilità), sia per capire le loro emozioni che per indirizzarle meglio.

3. **Rendere conto a se stessi.** Ammettete le vostre scelte e i vostri errori, affrontate le conseguenze e cercate di non dare la colpa agli altri quando le cose vanno male. Sarete più sicuri e coscienti!

4. **Imparare a gestire lo stress in privato e fuori.** Praticate le tecniche che vi aiutano a raggiungere la calma, come la meditazione, la respirazione, la preghiera, il dormire bene, la ricreazione, l'esercizio fisico e l'evitare abusi di qualsiasi tipo. Un po' di stress nella vita può essere positivo perché motiva, ma troppo stress può avere un effetto negativo: se ci si sente stressati, è molto difficile gestire efficacemente le proprie emozioni, mentre senza stress si è più innovativi e creativi.

5. **Identificare accuratamente i propri valori.** Identificate bene ciò che vi guida e vi motiva, in modo da poter fare le vostre scelte in base a questo e non avere dubbi di fronte a scelte morali o etiche.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

L'identificazione dei vostri valori vi aiuterà sicuramente ad alleviare lo stress o le difficoltà nei momenti in cui dovrete fare scelte difficili con forti cariche emotive, che potrebbero farvi prendere strade di cui poi vi pentirete.

La padronanza di voi vi farà sentire più sicuri e intrinsecamente motivati.

### Storia:

**LA BARCA DELLA SAGGEZZA:  
IMPARARE A GOVERNARE LE EMOZIONI**  
SCHEDA N. 14



### Esercizio

Rispondete alle seguenti domande:

1. Avete mai provato emozioni intense come rabbia o tristezza? Come avete reagito di solito in quei momenti?
2. Riuscite a individuare una situazione recente in cui avreste potuto applicare in modo diverso l'approccio "a barca" per gestire le vostre emozioni?
3. Quali sono le strategie o le tecniche che utilizzate attualmente per gestire le vostre emozioni?
4. Cosa pensate che potrebbe accadere se iniziaste a osservare le vostre emozioni senza giudicare e senza reagire impulsivamente?
5. Come potreste condividere questo insegnamento con altri nella vostra vita per migliorare le relazioni e la comprensione reciproca?
6. Quali sono le situazioni quotidiane in cui potreste applicare la consapevolezza emotiva per prendere decisioni più ponderate?
7. Come pensate che la padronanza di sé possa influire sulla vostra salute mentale e sul vostro benessere generale?



## Percorso 03.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, altoparlanti, stampe di cartoncini, oggetti con forme e odori diversi, bottiglie d'acqua, cioccolatini incartati ecc.

**Durata dell'incontro:** 3h

**Benvenuto:** 10 min

**Per entrare nel merito:** 40 min

## SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per tornare in tema:**

Dividete i ragazzi in piccoli gruppi e chiedete loro di trovare un video, una canzone, un "tik tok", che esprima la loro idea di emozioni e come le vivono alla loro età. Tempo: 15 min

Quindi proiettate i vari video.

## SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

Gestire le emozioni non significa controllarle, ma usarle come strumenti per **agire**, senza farsi sopraffare o trasportare dalle emozioni, cioè **reagire**.

Gestire le proprie emozioni rende padroni di sé, perché permette di rimanere lucidi, efficaci senza perdere la testa: significa scegliere i propri comportamenti, quindi essere intenzionali nelle proprie scelte valutandone gli effetti su di sé e sugli altri.

Le emozioni contengono informazioni importanti sui nostri valori e saperle gestire ci permette di scegliere le nostre azioni, cioè di **agire** piuttosto che **reagire** agli stimoli.

### GESTIRE LE EMOZIONI:

- non è controllarle
- migliora la padronanza di sé
- ci fa essere intenzionali nelle scelte

### PERCHÉ SVILUPPARE QUESTA ABILITÀ

- Saper gestire le emozioni ci permette di:
- trasformare le emozioni spiacevoli (o non utili al contesto) in emozioni piacevoli,
- essere capaci di motivare se stessi
- essere in grado di dominare un'emozione, senza accantonarla ma vivendola finché non se ne comprende il messaggio, il senso e/o il significato.

Saper gestire le emozioni ci rende padroni di noi stessi, efficaci e sereni.

### COME SVILUPPARLA

È possibile trasformare le emozioni spiacevoli in emozioni piacevoli, ma solo dopo averle riconosciute. Ecco perché l'autoconsapevolezza è anche la base per una buona gestione di sé.

Quindi, per allenare la propria capacità di gestire le emozioni, è molto importante innanzitutto avere una buona consapevolezza di sé e scegliere il momento giusto: **mai** quando le emozioni sono forti!!! Come nello sport, ci si allena molto per arrivare preparati alla gara con l'avversario più forte!!!

Come posso trasformare un'emozione forte e spiacevole in una piacevole?

È importante ricordare che le emozioni non sono né negative né positive, sono **piacevoli o spiacevoli**, nel senso che tutte le emozioni sono utili e funzionali, anche la rabbia e la paura... le emozioni vanno bene, non sono né giuste né sbagliate! È il comportamento che va cambiato.

Innanzitutto, riconoscere che la sensazione che sto provando è un'emozione e non, ad esempio, la fame o la stanchezza.

Dire a me stesso prima che agli altri che è piacevole o spiacevole.

Date un **nome** all'emozione, ad esempio "ansia".

Sentire in quale parte del corpo lo sento.

Diminuire l'intensità dell'emozione facendo passare del **tempo**:

1. raccontando a qualcuno come sto
2. scrivendo
3. cantando
4. facendo una corsa

Solo dopo, quando l'emozione che provo è meno intensa e si avvicina alla tranquillità, posso renderla più piacevole, fino a raggiungere la serenità e, perché no, l'entusiasmo.

I punti da 1 a 4 sono passi importanti della **consapevolezza**, senza la quale non è possibile gestire le emozioni in modo intenzionale.

**Esercizio:**

### ESPLORAZIONE DEI SENSI (GUSTO E OLFATTO) E DELLA MENTE



- Stimolare la consapevolezza dell'associazione tra profumi ed emozioni
- Imparare a distinguere e a prendere coscienza di profumi e sapori diversi.

In che modo?

- Annusate i fiori - potete anche usare arance, bustine di tè o altri profumi.
- Collegare il cibo al suo sapore.
- Esercizio del marziano. Fingete di essere un marziano che non conosce nulla di ciò che lo circonda, scegliete gli alimenti e chiedete di aiutarvi a capire di che cosa si tratta. Iniziate dalla vista (di che colore è?), passando per il tatto (è ruvido?) e l'olfatto (avrà un profumo?). Terminate con l'udito (come i cereali che "scrocchiano" nel latte nel caso della colazione) e il gusto. Alla fine fategli raccontare che cosa ha scoperto con i vostri esperimenti.

**Strumenti:** Oggetti con forme e odori diversi, bottiglie d'acqua, cioccolatini incartati,...

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

### CONSAPEVOLEZZA DEL CORPO

La consapevolezza e l'accettazione del proprio corpo sono fondamentali per molti aspetti, sia fisici che psicologici.

Quando parliamo di consapevolezza corporea intendiamo una totale conoscenza e accettazione del nostro corpo e dei nostri limiti, in modo da poter convivere al meglio con noi stessi, trattarci con rispetto e darci tutta l'attenzione che meritiamo.

I temi di base sono due: l'**esterno** e l'**interno**.

Il percorso di accettazione ha il massimo impatto sul nostro aspetto esteriore, su come ci vediamo allo specchio e su quanto la nostra mente possa distorcere la realtà, manipolata dalle aspettative imposte dalla società e dalle persone che ci circondano.

La parte interiore, invece, riguarda la piena comprensione di come il nostro organismo ci parla, dicendoci di cosa abbiamo bisogno e quando dobbiamo fermarci.

**Esercizio:**

### BODY SCAN



Body Scan (scansione del corpo): Meditazione guidata con sottofondo musicale.

La meditazione guidata con body scan ("scansione del corpo") è un potente strumento per approfondire la consapevolezza del corpo. Questo tipo di meditazione focalizza l'attenzione sulle sensazioni fisiche del corpo. La pratica è completata dalla "scansione" della propria consapevolezza di tutto il corpo e l'attenzione è data ad ogni centimetro del corpo.

La meditazione di scansione del corpo lavora su diversi aspetti, come l'attenzione, la consapevolezza, lasciarsi andare, appoggiarsi a sensazioni spiacevoli, l'apprezzamento, sfogarsi. Scegliendo consapevolmente di mettere la mente su una specifica area del corpo, stiamo allenando la nostra capacità di prestare attenzione.

Vivendo tramite il nostro corpo, ci sintonizziamo in un modo di percepire che è più centrale, e direttamente in contatto con il mondo che ci circonda, piuttosto che essere sempre distratti da mille pensieri e concetti complessi.

**Materiale:** Abbigliamento comodo e una superficie su cui sdraiarsi (coperte o materassino)

### MEDITAZIONE GUIDATA CON MUSICA DI SOTTOFONDO

SCHEDA N. 15

#### Risultati dell'esercizio pratico

Le persone che praticano la scansione del corpo hanno riportato una più profonda capacità di osservare e accogliere le sensazioni corporee, la capacità di consapevolezza, in ogni momento e in diverse parti del corpo, sperimentando il respiro e il corpo. L'esercizio solitamente produce un senso di rilassamento nella mente e nel corpo. Praticando regolarmente l'esercizio, la persona sviluppa una più profonda comprensione e percezione del corpo, notando come il corpo cambia costantemente e migliora nell'identificarne le sensazioni.

#### Domande e considerazioni

Mentre ci muoviamo attraverso le varie sensazioni corporee, possiamo scoprire anche sensazioni che non ci piacciono: disagio e dolore, irritazione e noia, tristezza e intorpidimento sono tutte esperienze comuni per le persone che praticano una scansione del corpo. Il nostro modo abituale di incontrare queste sensazioni è quello di fuggire dalla loro sgradevolezza distraendo, ruminando o lottando con loro.

A volte, però, non c'è nulla che possiamo fare per farli andare via volontariamente. Così, invece di esacerbare la nostra miseria lottando con essa, la scansione del corpo ci insegna come appoggiarci delicatamente nel disagio. Anche se questo sembra poco intuitivo, concentrarsi sulla parte del nostro corpo che ci crea disagio riduce il potere delle sensazioni sgradite e ci aiuta a distoglierne lo sguardo. Anche se a volte può capitare di percepire delle sensazioni sgradevoli, quando ci si avvicina all'esperienza sensoriale con interesse, oltre che

a distogliere lo sguardo dalle sensazioni negative lasciamo cadere anche il nostro attaccamento ai pensieri e alle reazioni stressanti che sono tipicamente ancorate su loro.

Quando prestiamo attenzione con consapevolezza, veniamo ad osservare e sentire che nella realtà tutto cambia sempre. Notiamo come lo stress sorge quando cerchiamo di mantenere le sensazioni piacevoli e/o respingiamo quelle dolorose, e vediamo come le sensazioni si muovono, si spostano, aumentano e cadono di intensità in continuazione.

Possiamo anche vedere come non siamo più così coinvolti in noi stessi quando lasciamo cadere il nostro senso di identità fissa ("La mia gamba fa male!") e invitiamo a prendere coscienza degli aspetti e dei processi dell'esperienza ("C'è un dolore in questo momento, e un pensiero su quel dolore"). Scollegarsi da presupposti sbagliati su come sono le cose - e come siamo - si può iniziare a portare un po' di sollievo.

È importante ricordarsi di non cercare di rilassarsi, perché questo pensiero creerà solo ulteriore tensione. Quello che farete, invece, è diventare consapevoli di ogni momento che passa e accettare ciò che sta accadendo dentro di voi, vedendolo così com'è. Lasciate andare la tendenza a volere che le cose siano diverse da come sono ora e lasciate che le cose siano esattamente come le trovate. Basta guardare l'attività della vostra mente, lasciando andare i pensieri critici e giudicanti quando sorgono, e solo facendo quello che l'esercizio vi guida a fare il meglio possibile.

#### Oppure in forma breve: ESERCIZIO DI CONSAPEVOLEZZA CORPOREA

Questo esercizio aiuta a notare e distinguere due parti di te:

il tuo "Sé che osserva", responsabile della consapevolezza, dell'attenzione e della concentrazione (è la parte di te che osserva i pensieri, i ricordi, le immagini, ma non è in grado di produrli) dal tuo "Sé che pensa", che produce pensieri, giudizi, ricordi, fantasie...



In questo esercizio ti viene chiesto di notare una serie di cose. Ogni volta, mantieni l'attenzione per circa dieci secondi prima di passare alla successiva.

- Porta l'attenzione sui tuoi piedi (10 sec)
- Porta l'attenzione sulla posizione delle tue gambe (10 sec)
- Porta l'attenzione sulla posizione e la curvatura della tua spina dorsale (10 sec)
- Porta l'attenzione sul ritmo, la velocità e la profondità del tuo respiro (10 sec)
- Porta l'attenzione sulla posizione delle tue braccia (10 sec)
- Porta l'attenzione su cosa senti nel collo e nelle spalle (10 sec)
- Porta l'attenzione sulla temperatura del tuo corpo e su quali parti ti sembrano più calde o più fredde (10 sec)
- Porta l'attenzione sull'aria sulla tua pelle (10 sec)
- Sposta l'attenzione lungo il tuo corpo, partendo dalla testa e arrivando fino alle dita dei piedi, e nota se ci sono rigidità, tensioni, dolori o fastidi da qualche parte (10 sec)
- Sposta l'attenzione lungo il tuo corpo, dalla testa alle dita dei piedi, e nota se ci sono sensazioni di piacere o comodità (10 sec)

Fonte: Harris R. (2010). *La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere*. Erickson (p. 123)

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

Racconto breve: **MARCO: IL CAPITANO DEL SUO CORPO  
E DELLA SUA MENTE**  
SCHEDA N. 10



Provate a fare l'esercizio di autoconsapevolezza corporea in tranquillità e in privato.

La scansione del corpo aiuta le persone a fare amicizia con il proprio corpo, a nutrirlo con un'attenzione appropriata e saggia e a vivere appieno la vita.

Diventando più in sintonia con il corpo, le persone possono identificare meglio le espressioni corporee delle loro emozioni, riducendo così la tendenza a mangiare come risposta a emozioni spiacevoli come lo stress, la tristezza o la noia.



# 04. Gli affetti

## PER L'EDUCATORE

Per diventare capaci di mantenere relazioni umanamente significative, bisogna imparare gradualmente la grammatica degli affetti; bisogna essere «iniziati» all'arte di amare.

È importante **educare a riconoscere i diversi sentimenti**.

Platone diceva che lo scopo dell'educazione è insegnare a desiderare ciò che è conveniente. Pertanto, un accompagnamento serio insegna a leggere e interpretare il desiderio.

Educare il desiderio non significa reprimerlo, ridicolizzarlo o negarlo, ma piuttosto guidarlo dall'interno (pp.111-112).

### obiettivi

- **Consapevolezza emotiva:** aiutare a comprendere le proprie emozioni, a riconoscere e a dare un nome ai diversi sentimenti che si provano e a sviluppare una maggiore consapevolezza delle emozioni degli altri.
- **Gestione delle emozioni:** insegnare strategie per gestire le emozioni in modo sano ed efficace, come riconoscere ed esprimere le emozioni in modo appropriato, autoregolarsi per affrontare lo stress e l'ansia e sviluppare meccanismi positivi.
- **Empatia:** favorire lo sviluppo dell'empatia, cioè la capacità di mettersi nei panni degli altri e di comprendere i loro sentimenti e punti di vista, contribuisce a costruire relazioni interpersonali più forti e positive.
- **Comunicazione efficace:** insegnare le abilità comunicative per esprimere le proprie emozioni e i propri bisogni in modo chiaro ed empatico, favorendo una comunicazione aperta e rispettosa con gli altri.
- **Relazioni sane:** promuovere il concetto di relazioni sane e rispettose, sia in ambito familiare che amicale o sentimentale, attraverso la consapevolezza dei propri confini personali e delle dinamiche interpersonali.

## Figura biblica: Priscilla e Aquila scheda n. 17



### Punti di forza e risultati:

- Un'eccezionale squadra di marito e moglie che ha servito nella Chiesa primitiva.
- Hanno continuato a costruire tende mentre servivano Cristo.
- Amici intimi di Paolo.
- Hanno spiegato ad Apollo il messaggio completo di Cristo.

### Lezioni dalla sua vita:

- Le coppie possono avere un ministero efficace.
- La casa è uno strumento prezioso per l'evangelizzazione.
- Ogni credente deve essere ben istruito nella fede, indipendentemente dal suo ruolo nella Chiesa.

### Informazioni generali:

- Luogo: da Roma, si trasferì a Corinto, poi a Efeso.
- Professione: costruttore di tende
- Contemporanei: Imperatore Claudio, Paolo, Timoteo, Apollo

### Versetti chiave:

#### Atti 18:2

Paolo trovò un Giudeo, di nome Aquila, oriundo del Ponto, giunto di recente dall'Italia insieme con sua moglie Priscilla, perché Claudio aveva ordinato a tutti i Giudei di lasciare Roma. Egli si unì a loro.

#### Romani 16:3-5

3 Salutate Priscilla e Aquila, miei collaboratori in Cristo Gesù, 4 i quali hanno rischiato la vita per me; a loro non io soltanto sono grato, ma anche tutte le chiese delle nazioni. 5 Salutate anche la chiesa che si riunisce in casa loro. Salutate il mio caro Epeneto, che è la primizia dell'Asia per Cristo.

La loro storia è raccontata in Atti 18. Sono menzionati anche in Romani 16:3-5; 1 Corinzi 16:19; 2 Timoteo 4:19.

## Percorso 04.1

**Attrezzatura:** proiettore, computer, tavolo da stampa, fogli bianchi e penne.  
**Durata dell'incontro:** 2h 30 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 40 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

Per entrare nel tema: **UN PADRE RACCONTA ALLA FIGLIA  
COSA SONO LE EMOZIONI**  
SCHEDA N. 18



#### Emozioni

1. Cosa sono le emozioni?

*L'emozione è una "reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e breve durata, provocata da uno stimolo ambientale (interno o esterno). La sua insorgenza provoca una modificazione somatica, vegetativa e psichica" (Galimberti, 1992).*

Le emozioni sono esperienze che portano con sé reazioni a livello fisiologico, viscerale, espressivo, psicologico e durano per un tempo molto breve.

Non dobbiamo confonderli con i sentimenti, che possono essere duraturi, vi faccio un esempio: si può essere innamorati (si prova un sentimento) e provare gioia (si prova un'emozione) quando si vede la persona amata, tristezza quando non la si vede da un po', gelosia se si sente che è interessata a un'altra persona.

Così, mentre il sentimento di amore (o di odio, di rimpianto) è duraturo, l'emozione è breve e momentanea, legata a uno stimolo temporaneo.

2. Quali sono le principali emozioni:

- **La paura**
- **Gioia**
- **La rabbia**
- **Tristezza**
- **Noia**
- **La vergogna**
- **Disgusto**
- **Senso di colpa**
- **Invidia**
- **Gelosia**

Le emozioni possono essere vissute in diverse gradazioni. Possiamo, infatti, provare una lieve frustrazione o sentirci infuriati, in entrambi i casi stiamo parlando dell'emozione della rabbia a livelli diversi: immaginando un ipotetico termometro interno, potremmo dire che nel primo caso sperimentiamo la rabbia a livello 1, mentre nel secondo caso a livello 10.

### TERMOMETRO DELLE EMOZIONI

SCHEDA N. 19



Se ci pensate, mentre quando viviamo un'emozione con un'intensità molto forte è più facile riconoscerla e darle un nome (ad esempio, se siamo arrabbiati), a un livello minimo diventa più difficile definirla (ad esempio, possiamo provare un leggero disagio, una leggera inquietudine e ci è difficile dire se si tratta di una leggera tristezza o di una leggera rabbia).

Imparare a distinguere le emozioni a livello minimo è il primo passo utile per iniziare a saperle gestire. Saper riconoscere e gestire le emozioni è il primo passo essenziale per combattere l'ansia e il panico!

**Un buon esercizio** può essere quello di iniziare con emozioni sgradevoli lievi: la prossima volta che provate un'emozione di questo tipo, provate a chiedervi: **"A quale emozione assomiglia di più quello che sto provando?"** e se non le ricordate, può essere utile tornare indietro e leggere quali sono. Provate!



### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

#### A cosa servono le emozioni

Riconoscere le proprie esperienze emotive, invece di reprimerle, è molto importante per avere relazioni più efficaci. Le emozioni sono i nostri segnali stradali che ci dicono qualcosa di noi stessi, qualcosa di molto importante.

La rabbia, ad esempio, è un po' come un semaforo rosso, che ci dice di fermarci perché c'è qualcosa che non sta andando per il verso giusto e dobbiamo cercare di capire di cosa si tratta ed eventualmente rivedere i nostri obiettivi o il modo in cui stiamo cercando di raggiungerli.

La gioia, invece, è come un semaforo verde: ci avverte che le cose stanno andando come vorremmo e che vale la pena continuare su questa strada.

La paura è come un semaforo giallo, ci avverte che c'è un pericolo e che dobbiamo stare attenti.

La tristezza è un semaforo rosso leggermente diverso, nel senso che ci indica di fermarci perché abbiamo "perso" qualcosa e dobbiamo recuperare l'energia necessaria per trovare un modo per andare avanti nonostante ciò che abbiamo perso.

Come si può intuire, decidere di reprimere un'emozione, di non ascoltarla, significa perdere una serie di informazioni importanti su chi siamo e su cosa vogliamo, e soprattutto significa rischiare di perseguire strade diverse da quelle che desideriamo davvero.

In questo senso, possiamo affermare con forza che non esistono emozioni negative, ma emozioni piacevoli e spiacevoli, perché tutte le emozioni hanno uno scopo per noi e sono quindi positive.

Anzi, vi dirò di più: più le nostre emozioni sono spiacevoli, più sono positive, nel senso che sono segnali importanti di cui dobbiamo tenere conto per cambiare qualcosa, fuori o dentro di noi, per tendere a un maggiore benessere.

Ognuno ha la sua emozione preferita...

Purtroppo non è così scontato e facile riconoscere le emozioni che proviamo, spesso non siamo stati educati ad ascoltarci emotivamente, anzi, a volte le persone che si sono prese cura di noi ci hanno fatto capire che certe espressioni emotive non sono ben accette e quindi siamo cresciuti con l'errata convinzione che sia meglio reprimerle.

Faccio un esempio: se ogni volta che un bambino esprime rabbia la madre si infastidisce o si spaventa, dicendo “Sei un bambino cattivo!” perché lei stessa non è abituata ad accettare la rabbia, il bambino imparerà gradualmente a reprimere questa emozione.

Questo è un processo assolutamente normale e funzionale all’adattamento e alla sopravvivenza, il problema è quando il meccanismo si irrigidisce e persiste anche in età adulta, per cui chi, ad esempio, ha imparato a reprimere la rabbia, non si dà più il permesso di esprimerla in nessun contesto, anche quando sarebbe auspicabile e utile farlo.

Cosa succederà allora? Vi dico una cosa: **non possiamo decidere le emozioni! Possiamo solo viverle, al massimo gestirle!**

Questo significa che anche se il bambino che ha imparato a reprimere la rabbia vuole non provarla, non ci riuscirà, perché le emozioni affioreranno comunque, ma poiché non ha imparato ad accettarla come un’emozione naturale e legittima, ogni volta che proverà rabbia da adulto non la riconoscerà come tale, ma sarà consapevole solo dell’attivazione fisiologica della rabbia (il cuore batte, divento rosso, mi irrigidisco) e probabilmente ne sarà spaventato fino all’**ansia** o addirittura al **panico**.

E questo è un aspetto di cui dovete rendervi conto subito: **sotto l’ansia c’è un’emozione che non riuscite a riconoscere o che non volete accettare perché non vi sembra adatta a quel contesto!**



**Le emozioni non possiamo deciderle!  
Possiamo solo viverle, al massimo gestirle!**

#### Pensieri ed emozioni

Molto spesso le nostre emozioni sono legate ai nostri pensieri, a ciò che diciamo nella nostra testa. Ad esempio, se proviamo vergogna, è probabile che stiamo pensando di aver fatto qualcosa di sbagliato o che qualcuno ci stia giudicando male, ecc. In pratica, non sono gli eventi in sé a determinare le nostre risposte emotive, bensì l’interpretazione che diamo agli eventi nella nostra testa. Quando un’emozione è molto intensa, cioè su una scala da 1 a 10 è pari a 7, 8, 9, e soprattutto sembra sproporzionata rispetto al contesto o allo stimolo che l’ha suscitata, è probabile che nella nostra testa sia in atto quello che viene chiamato pensiero irrazionale.

Un pensiero irrazionale è un pensiero rigido che ci sembra assolutamente realistico, anche se la realtà dimostra il contrario. Vediamo di seguito le principali categorie di pensieri irrazionali.



**Non sono gli eventi in sé a determinare le nostre risposte emotive, ma l’interpretazione che diamo agli eventi nella nostra testa.**

**Per esercitarsi con le emozioni**, si consiglia di proporre la SCHEDA N. 20 e far fare qualche esercizio, da continuare a casa.

Si legge insieme anche la Carta dei diritti delle Emozioni presente nella scheda.



## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

**Esercizio:**

**ACCARTOCCIARE LE EMOZIONI**

Estratto dal libro “Trauma Focused ACT”, di Russ Harris (traduzione di Chiara Rossi Urtoler)



Si può adattare lo script a qualsiasi emozione dolorosa, per favorire l’accettazione e l’auto-compassione e connettersi con i valori.

- 1. Scrivi:** Si chiede di identificare un ricordo che fa scattare l’emozione su cui si intende lavorare. Su un foglio di carta, scrivere poche parole (massimo una frase) per riassumerlo.
- 2. Accartoccia:** Educatore: Ora accartoccia questo ricordo e tutti i pensieri e le sensazioni che ne derivano e rendilo il più piccolo possibile. Accartocciarlo del tutto è davvero difficile - niente mezze misure... Ecco fatto...  
Ora mettilo tra i palmi delle mani e usa entrambe le braccia e le mani per cercare di schiacciarlo ancora più piccolo... Spingi più forte che puoi... e continua a spingere.
- 3. Spremi:** Educatore: Mantieni la pressione, stringendo forte... Più forte che puoi... Rendendolo più piccolo possibile... E nota com’è...  
Quanto è stancante?...  
Quanto ti distrae?...  
Quanto è difficile fare le cose che contano per te mentre ti impegni a spremere il foglio?...  
Quanto tempo ed energia hai speso per farlo nel corso della tua vita?...  
E non è estenuante?...  
Dato che non è presente alcun “pulsante Elimina” nel cervello, non c’è modo di farlo semplicemente sparire, saresti aperto a provare qualcosa di diverso?...  
Ti andrebbe? Grande!
- 4. Tenerlo delicatamente:** Educatore: ora tienilo come se fosse un bambino che piange, un cucciolo in cerca di attenzioni o la mano di una persona amata che sta soffrendo...  
E nota la differenza che fa...  
C’è un po’ di sollievo per te in questo? ...  
È forse meno fastidioso, meno stancante?...  
Nota quanta energia hai adesso da impiegare nelle cose significative per te...
- 5. Considera cosa ti comunica:** Educatore: continua a tenerlo in questo modo e considera: cosa ti dice riguardo quello che conta per te? ...  
Quali valori ti ricorda?...  
E considera anche che Non puoi cambiare il passato, ma puoi influenzare il futuro con le azioni nel presente... Quindi andando avanti, nei prossimi giorni, cosa vuoi fare nel mondo per renderlo un posto migliore per te, secondo i tuoi valori?... Per evitare che cose del genere si ripetano?
- 6. Apprezzalo:** Educatore: Nota che quando tieni il foglio e quindi le tue emozioni in questo modo, leggermente e delicatamente, questa emozione può essere la tua alleata... perché ti ricorderà i tuoi valori... ti motiverà a comportarti come la persona che vuoi essere... E anche se fa tremendamente male, ti dà informazioni preziose...



Questa emozione nasce dalla tua mente, dal cervello e dal tuo corpo che lavorano insieme, per vegliare su di te, per proteggerti... Quindi, anche se fa male, vedi se solo per un momento, puoi apprezzarlo.

**7. Stringere, quindi facilitare:** Educatore: Ora, solo per pochi istanti, torna a provare a schiacciare e stringere il foglio...  
Di nuovo, schiaccialo forte con entrambe le mani, entrambe le braccia, schiacciandolo più forte che puoi... E mantieni la pressione, con tutta la forza, e nota quanto stancante diventa...  
E ora, ancora una volta, tienilo delicatamente... come un bambino che piange o un cucciolo lamentoso, o la mano di una persona amata in difficoltà... E nota la differenza...  
E prendilo delicatamente con entrambe le mani... e immagina che lo spazio intorno ad esso si riempia di calore, premura e gentilezza...

**8. Auto-compassione:** Educatore: E vedi se riesci a trasmettere a te stesso lo stesso calore, premura e gentilezza... Immagina come una sorta di energia... che fluisce dal palmo delle tue mani... e scorre sulle tue braccia e nel tuo cuore... e da lì, fluendo su e giù per il tuo corpo... e ovunque ci sia dolore, tensione o intorpidimento, questa energia calda e gentile fluisce in quelle aree... ammorbidendosi e allentandosi intorno a loro.  
(L'educatore ora orienta a "zoomare" su specifiche aree di dolore, tensione o intorpidimento e lavora come in altri esercizi di accettazione e di autocompassione: riconoscere il dolore e rispondere con gentilezza.)

**9. Ancoraggio e debriefing:** L'esercizio termina con un minuto di ancoraggio. Poi rivediamo l'esercizio, cosa è avvenuto e esploriamo l'impatto dell'accettazione e dell'auto-compassione e sottolineando i valori.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

Esercizio: **RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI**



**1. Preparazione:** Assicuratevi di avere carta e penna.

**2. Riflessione:** Prendetevi qualche minuto per pensare alle diverse emozioni che provate. Potete fare un elenco di emozioni di base come gioia, tristezza, rabbia, paura, disgusto e sorpresa, oppure potete pensare a emozioni più specifiche che avete provato di recente.

**3. Esplorazione delle emozioni:** Scegliete una delle emozioni che avete identificato e scrivetela in cima a un foglio di carta. Fate un elenco di situazioni, eventi o pensieri che potrebbero scatenare quella particolare emozione. Ad esempio, se avete scelto la gioia, potreste scrivere situazioni come "ricevere una buona notizia" o "passare del tempo con gli amici".

**4. Descrizione dell'emozione:** Ora, per la stessa emozione, cercate di descrivere come vi sentite fisicamente, mentalmente ed emotivamente quando la provate.

Scrivete le sensazioni fisiche, i pensieri che vi passano per la mente e le reazioni emotive che provate. Ad esempio, se avete scelto la tristezza, potreste descrivere una sensazione di pesantezza al petto, pensieri negativi sulla vostra situazione e una sensazione di sconforto.

**5. Osservare le emozioni negli altri:** Osservate le persone intorno a voi o pensate a situazioni in cui avete visto emozioni negli altri. Cercate di identificare le espressioni facciali, i gesti, il tono di voce e altri segnali non verbali che indicano l'emozione che stanno provando. Ad esempio, si può notare che una persona arrabbiata ha il viso arrossato, i pugni chiusi e un tono di voce alto.

**6. Applicazione pratica:** provate a mettere in pratica le vostre capacità di riconoscimento delle emozioni nella vita quotidiana. Osservate le vostre emozioni e cercate di identificarle mentre accadono. Fate lo stesso con le emozioni degli altri, cercando di cogliere i segnali non verbali e di interpretare le loro espressioni facciali.

*Riconoscere le emozioni è un processo che richiede pratica e pazienza. Continuate a esercitarvi a riconoscere e comprendere le vostre emozioni e quelle degli altri e col tempo migliorerete la vostra capacità di gestire e comunicare le emozioni in modo sano ed efficace.*



## Percorso 04.2

**Attrezzatura:** videoproiettore, computer, fogli e penne, stampa delle schede.  
**Durata dell'incontro:** 1h 15m  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

#### Per entrare nel merito: I VALORI DELLA VITA

estratto dal libro di Harris, R. (2016. Edizioni Centro Studi Erickson La trappola della felicità. Come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere SCHEDA N. 21



### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

Di seguito sono elencate le aree della vita che alcune persone apprezzano. Non tutti abbiamo gli stessi valori e questo non è un test per vedere se avete i valori "giusti". Pensate a ciascuna di queste aree in termini di orientamenti generali di vita, piuttosto che in termini di obiettivi specifici. Potrebbero esserci alcune aree che non apprezzate molto; se volete, saltatele. Potrebbero esserci aree che si sovrappongono; per esempio, se per voi è importante fare escursioni in montagna, questo potrebbe rientrare sia nella cura di sé/benessere fisico che nel tempo libero/divertimento. Scrivete ciò che apprezzereste se non ci fossero ostacoli sul vostro cammino. Che cosa è importante per voi? Che cosa è importante per voi? In che cosa vorreste impegnarvi?

- 1. Famiglia** (famiglia di origine, a parte il matrimonio o i figli). Che tipo di fratello/sorella, figlio/figlia, zio/zia vorresti essere? Quali qualità personali vorreste portare in queste relazioni? Che tipo di relazioni vorreste costruire? Come interagireste con queste persone se foste il "voi ideale" in queste relazioni?
- 2. Matrimonio/coppia/rapporti intimi.** Che tipo di partner vorreste essere in una relazione intima? Quali qualità personali vorreste sviluppare? Che tipo di relazione vorreste costruire? Come interagireste con il vostro partner se foste il "voi ideale" in queste relazioni?
- 3. Genitorialità.** Che tipo di genitore vorreste essere? Quali qualità personali vorreste avere? Che tipo di relazioni vorreste instaurare con i vostri figli? Come vi comportereste se foste il "voi ideale" in queste relazioni?
- 4. Amicizie/vita sociale.** Che tipo di qualità personali vorreste portare nelle vostre amicizie? Se poteste essere i migliori amici di sempre, come vi comportereste con i vostri amici? Che tipo di amicizie vorreste costruire?
- 5. Lavoro.** Che cosa apprezzate del vostro lavoro? Cosa potrebbe renderlo più significativo? Che tipo di lavoratore vorreste essere? Se poteste essere all'altezza dei vostri standard ideali, quali qualità personali apportereste al vostro lavoro? Che tipo di relazioni professionali vorreste costruire?

**6. Istruzione/formazione.** Che cosa apprezza dell'apprendimento, dell'istruzione e della formazione? Quali nuove competenze vorrebbe apprendere? Quali conoscenze vorrebbe acquisire? Che tipo di formazione ulteriore vorreste? Che tipo di studente vorrebbe essere? Quali qualità personali vorreste mettere in pratica?

**7. Tempo libero/divertimento.** Che tipo di hobby, sport o attività ricreative le piacciono? Come si rilassa e scarica le tensioni? In che modo si diverte? Che tipo di attività le piacerebbe fare?

**8. Spiritualità.** Qualsiasi significato si dia alla spiritualità va bene. Può essere qualcosa di semplice come il contatto con la natura o formale come la partecipazione a un gruppo religioso organizzato. Che cosa è importante per voi in questo ambito della vita?

**9. Impegno civico/vita comunitaria.** Come vorrebbe contribuire alla sua comunità o all'ambiente, ad esempio facendo volontariato, riciclando, sostenendo un gruppo/carità/partito politico? Che tipo di ambiente vorreste creare nei contesti che abitualmente vivi e frequenti? In quali ambienti vorreste trascorrere più tempo?

**10. Cura di sé/benessere fisico.** Quali sono i suoi valori per quanto riguarda il mantenimento del benessere fisico? Come volete prendervi cura della vostra salute, con riferimento a sonno, alimentazione, attività fisica, fumo, alcol, ecc. Perché è importante?

### SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

#### VALUTAZIONE DEI VALORI DELLA VITA SCHEDA N. 22



Per ognuna delle dieci aree, scrivete poche parole che riassumano la direzione che apprezzate, ad esempio "essere un partner amorevole e premuroso". Indicate quanto è importante per voi questo valore su una scala da 0 (poco importante) a 10 (molto importante). È possibile attribuire lo stesso punteggio a più valori. Indichi in che misura, nell'ultimo mese, è riuscito a rispettare questo valore su una scala da 0 (per niente) a 10 (molto). Infine, classificate queste indicazioni in ordine di priorità per iniziare a lavorarci subito, dando 10 alla massima priorità, 9 al passo successivo, ecc.

### SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

#### IL CENTRO DEL BERSAGLIO SCHEDA N. 23



Cos'è veramente importante per te, nel profondo del tuo cuore? Cosa vuoi fare del tuo tempo su questo pianeta? Che tipo di persona vuoi essere? Quali risorse o qualità personali vuoi sviluppare?

- 1. Lavoro/studio:** comprende luogo di lavoro, carriera, istruzione/formazione, sviluppo di abilità, ecc.
- 2. Relazioni:** comprende partner, figli, genitori, parenti, colleghi e altri contatti sociali.

**3. Crescita personale/salute:** può comprendere religione, spiritualità, creatività, abilità di vita, meditazione, yoga, natura; attività fisica, alimentazione e/o affrontare fattori di rischio per la salute come il fumo, l'alcol, le droghe, mangiare troppo, ecc.

**4. Tempo libero:** i tuoi modi di giocare, rilassarti, trovare stimoli o divertirti; attività per riposarti, ricrearti ed essere creativo.

Il centro del bersaglio: metti una X in ogni area del bersaglio per indicare dove ti trovi oggi.



## 05. Educare alla vita comunitaria

PER L'EDUCATORE

“La cultura dell’incontro nei vari ambienti salesiani non è una somma, ma la costruzione di un ‘noi’; non è un contratto, ma un legame di affetto profondo; non è una fusione, ma un’unità a due; non è qualcosa di preconstituito, ma uno spazio che si costruisce e si ricrea. (ibidem, p. 115)”.

### obiettivi

La comunità è il luogo privilegiato dove la persona può realizzare il progetto di sé e sviluppare al massimo grado la solidarietà e la partecipazione. Questo, però, è un ideale difficile, spesso irraggiungibile. Oggi il bisogno di comunità è sentito ovunque, ma allo stesso tempo assistiamo al disagio di individui che spesso non riescono a inserirsi o sono emarginati. Questo forse perché non è stato ancora sufficientemente analizzato e risolto il problema del rapporto persona-comunità, che è fonte di disagio o disadattamento. Esiste, infatti, un rapporto tendenzialmente conflittuale tra i bisogni della persona e quelli della comunità. Si tratta di armonizzare due aspetti complementari della stessa realtà, senza pregiudicare nessuna delle due componenti.

Vivere in comunità è molto importante e può offrire numerosi vantaggi. Di seguito sono elencati alcuni degli obiettivi che si possono raggiungere vivendo in comunità:

- **Sostegno sociale:** Vivere in una comunità offre l'opportunità di stabilire legami sociali significativi e di costruire relazioni positive con gli altri. Questo sostegno sociale può essere prezioso per il benessere emotivo e psicologico degli individui. Le comunità possono fornire sostegno reciproco nei momenti di bisogno, promuovere l'inclusione e combattere la solitudine.
- **Condivisione delle risorse:** Le comunità offrono la possibilità di condividere risorse, come spazi comuni, attrezzature, conoscenze e competenze. Questa condivisione può portare a una maggiore efficienza e a un migliore utilizzo delle risorse disponibili.
- **Sicurezza e protezione:** Vivere in comunità può contribuire a rendere l'ambiente più sicuro. La vicinanza e la fiducia reciproca tra i membri della comunità favoriscono una maggiore vigilanza e solidarietà nel garantire la sicurezza collettiva. Le comunità possono attuare misure di sicurezza promuovendo un senso di appartenenza e di protezione.
- **Crescita e sviluppo personale:** Le comunità possono offrire molte opportunità di apprendimento, crescita e sviluppo personale. Attraverso l'interazione con persone diverse, si possono acquisire nuove prospettive, competenze e conoscenze. Le comunità possono anche fornire un ambiente di sostegno per lo sviluppo di abilità sociali, leadership e collaborazione.
- **Partecipazione e impegno civico:** Vivere in una comunità incoraggia l'attivismo civico e l'impegno sociale. Le persone che vivono in una comunità possono partecipare attivamente al miglioramento dell'ambiente locale, contribuendo a migliorare la qualità della vita. La partecipazione a gruppi di volontariato, associazioni di quartiere o organizzazioni comunitarie offre l'opportunità di influenzare positivamente il proprio ambiente e di soddisfare i bisogni collettivi.

Nella comunità tutti dovrebbero trovare accoglienza, compresi i diversi, gli immaturi, gli svantaggiati, i non realizzati. La costruzione della comunità rimane quindi un obiettivo di primaria importanza nel nostro tempo, poiché solo essa può consentire lo sviluppo e l'inclusione di tutti senza discriminazioni.

## Figura biblica: Maria

scheda n. 24



### Punti di forza e risultati:

- Madre di Gesù, il Messia
- L'unico essere umano che è stato con Gesù dalla sua nascita alla sua morte.
- Volontà di essere utili a Dio
- Conosceva e applicava la Parola di Dio

### Lezioni dalla sua vita:

- I migliori servitori di Dio sono spesso persone semplici, disposte a servirlo.
- I piani di Dio prevedono azioni straordinarie in persone semplici.
- Il carattere di una persona si rivela dalla sua risposta all'imprevisto.

### Informazioni generali:

- Luogo: Nazareth, Betlemme
- Occupazione: casalinga
- Famiglia:
  - Marito: Giuseppe
  - Parenti: Zaccaria ed Elisabetta.
  - Figli: Gesù, Giacomo, Giuseppe, Giuda e Simone, oltre alle figlie.

### Versetto chiave:

Luca 1:38

Ecco, io sono la serva del Signore; avvenga di me secondo la tua parola

La storia di Maria viene raccontata in tutti i Vangeli. Viene anche menzionata in Atti 1:14.

## Percorso 05.1

- Attrezzatura:** proiettore, computer, stampa di poesie e testi di canzoni, fogli bianchi e penne.
- Durata dell'incontro:** 2h
- Benvenuto:** 10 min
- Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Sull'argomento:** FATTO DEL GIORNO  
SCHEDA N. 25

Sentirsi accolti nella comunità e accogliere i sentimenti dei padri e delle madri.

I partecipanti, a coppie o in piccoli gruppi, riflettono su alcune domande che verranno loro proposte e poi riportano in sala le loro considerazioni:

- Provate a immedesimarvi nel padre del bambino, come vi sentireste?
- Provate a immedesimarvi nel padre del bambino, come vi sentireste?
- Cosa significa essere padre?
- Cosa significa essere figlio?
- Quando ci viene detto che Dio è Padre, che volto gli diamo? Potrebbe avere il volto del padre del bambino?
- Che cos'è Dio per me?
- Chi penso di essere per il PADRE?

### Approfondimento del tema:

Nella storia che abbiamo letto e sulla quale avete riflettuto, il contrasto tra la paura e il pianto del padre e l'assoluta calma e sicurezza del bambino è impressionante. Tra le braccia del padre, quel bambino non conosce paura, né ansia, né sofferenza. Tra lui e la tragedia, tra lui e il male della realtà, c'è un formidabile bastione formato da quelle braccia.

Forse non in grado di proteggerlo dalla violenza di un pazzo omicida o dalle catastrofi del mondo, ma certamente in grado di difendere la sua serenità. Tra quelle braccia quel bambino poteva attraversare qualsiasi cosa, ma né la paura né la malvagità del mondo potevano in alcun modo raggiungerlo e rovinare la sua innocenza.

Gesù ha vissuto la sua intera esistenza all'interno di quell'abbraccio e ha potuto affrontare la croce proprio grazie alla forza di quel legame, di un amore paterno che lo ha sostenuto fino all'ultimo grido di dolore prima che si compisse il mistero della morte.

Anche Dio vuole essere ABBA' nei nostri confronti, vuole che ci avviciniamo a Lui con lo stesso atteggiamento filiale e che impariamo da Lui a essere padri e madri amorevoli.

Il Padre ci insegna ad amare e a trovare la forza per questo compito delicato e importante che ci viene affidato con l'arrivo di un bambino che spesso ci spaventa. Dal Padre possiamo imparare, possiamo conoscere quell'amore gratuito e incondizionato, quell'amore che non guarda in faccia chi sei, se sei un peccatore o altro, ma c'è e basta. Il Padre ci invita a chiedere questo amore per i nostri figli, perché non ci manchi nulla.

## SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**PRIMA DI TUTTO L'UOMO** - Nazim Hikmet  
SCHEDA N. 26



Consegna a tutti della poesia

### Per tornare alla nostra vita:

Dopo aver ricevuto la poesia, devono riflettere sulle domande sottolineando le parole o le frasi che vi hanno colpito. Poi rispondere individualmente e successivamente condividere questi punti in assemblea:

- E tu che concezione hai della casa?
- Cosa è per te casa e che caratteristiche ha?
- Dove ti capita di sentirti a casa?

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

**PROFUMO** - Max Pezzali  
SCHEDA N. 27



Viene proiettato e consegnato il testo della canzone.

### Per tornare alla nostra vita:

Dopo aver ascoltato la canzone, i bambini sono invitati a discutere le seguenti domande:

- Sono consapevole di quanto un piccolo gesto d'amore possa amplificarsi e fare anche del bene a chi lo vede compiere?
- Quale profumo lascia il mio passaggio quotidiano tra i familiari, gli amici, le persone che incontro?
- Sono capace di diffondere il profumo di Gesù nella mia famiglia, nei contesti che vivo e fuori?

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

**PASSA IL FAVORE** dal film Un sogno per domani  
SCHEDA N. 28



Rispondete a questa domanda:

- In una comunità, il pensiero di Trevor è fattibile o no?

### IMPEGNO:

#### FAVORE

pensa ad un aiuto che hai dato a un amico, o ad un parente, **nel passato**, e pensa agli effetti che questo gesto di generosità ha portato a quella persona.

pensa a una persona che in questo momento **ha bisogno di un aiuto**, e impegnati di aiutare questa persona, invitandola però, dopo l'aiuto ricevuto, a fare altrettanto con altre tre persone.

un **"favore a lungo termine"**, ovvero fai un favore ad una persona che ne ha veramente bisogno, anche in un futuro, alla quale però poi verrai spiegato lo stesso procedimento.

## Percorso 05.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, stampa del brano, stampa di prova, strisce di carta colorata.

**Durata dell'incontro:** 2h

**Benvenuto:** 10 min

**Per entrare nel merito:** 30 min

## SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: BENVENUTO** - Laura Pausini  
SCHEDA N. 29



**Materiale:** fotocopie di alcune immagini che raffigurano vari tipi di persone in varie situazioni.

Mentre si ascolta la canzone, alcune immagini vengono disposte sul pavimento e i ragazzi devono scegliere quella che li rappresenta meglio.

I ragazzi, divisi in piccoli gruppi, sono invitati a riflettere sulle seguenti domande:

- In quali occasioni sono stato consapevole di essere stato accettato?
- Quali atteggiamenti/parole vi chiudono/aprono all'accettazione?
- Avete mai provato a ricordarli nei momenti di preghiera?
- Cosa vi suggeriscono le foto?

**Esercizio: IL GIOCO DELL'ACCOGLIENZA**



**Obiettivo:** Insegnare l'importanza dell'accettazione e dell'inclusione nella comunità.

### Istruzioni:

- 1. Cerchio dell'accoglienza:** Formate un cerchio e chiedete ai ragazzi di raccontare brevemente un'esperienza in cui si sono sentiti accolti o esclusi da un gruppo di persone. Può trattarsi di un momento felice in cui si sono sentiti accolti o di un momento in cui si sono sentiti esclusi o isolati.
- 2. Discussione guidata:** Avviare una discussione guidata basata sulle esperienze condivise. Chiedete loro come si sono sentiti in entrambe le situazioni e cosa hanno imparato da queste esperienze. Sottolineate l'importanza dell'accettazione e dell'inclusione per creare comunità forti.
- 3. Il gioco dell'accerchiamento:** Chiedete di formare un grande cerchio. Poi, scegliete a caso uno dei partecipanti e chiedetegli di mettersi al centro del cerchio. Gli altri ragazzi rappresentano la comunità.
- 4. Ruoli di accoglienza ed esclusione:** Spiegate che il ragazzo al centro rappresenta una persona che si è appena trasferita nel centro giovanile o nella scuola. Alcuni membri del cerchio dovrebbero agire come "accoglienti" e cercare attivamente di coinvolgere il ragazzo al centro, mentre altri dovrebbero essere "escludenti" e ignorarlo.
- 5. Rotazione dei ruoli:** Dopo un po' di tempo, ruotate i ruoli in modo che tutti abbiano l'opportunità di sperimentare sia l'accettazione che l'esclusione.

- 6. Discussione finale:** Al termine dell'attività, riunite il gruppo e discutete i sentimenti e le riflessioni emerse. Chiedete loro come si sono sentiti nel ruolo di ospite e di escluso e come questo può influire sul benessere di una comunità.
- 7. Impegno ad accogliere:** Concludete l'attività incoraggiando i giovani a impegnarsi personalmente per essere più accoglienti nella loro comunità. Chiedete loro di condividere idee su come possono contribuire a creare un ambiente più accogliente per tutti.

## SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Test:** SEI CAPACE DI ACCOGLIERE?  
SCHEDA N. 30



**Score:** Somma il punteggio di ogni domanda

Il tuo punteggio totale è:

	a	b	c	d	e	f	g	h
<b>1</b>	0	1	0	1	1	0	0	1
<b>2</b>	0	0	1	1	0	1	0	1
<b>3</b>	0	0	1	1	0	0	1	1
<b>4</b>	0	0	1	1	0	1	1	0

### Soluzioni:

**0 a 5 punti:** a volte non ci si rende conto che le persone svantaggiate sono persone che hanno bisogno del nostro aiuto. Non dovete basarvi solo su valori come l'efficienza! Fate attenzione perché il vostro atteggiamento potrebbe essere emarginante. Provate a mettervi nei panni di queste persone: come vorreste essere considerati se foste al loro posto?

**Da 6 a 10 punti:** la vostra disponibilità ad accettare è ancora piuttosto limitata. Dovete prestare maggiore attenzione ai sentimenti di egoismo che possono frenare la vostra apertura verso gli altri. Con un piccolo sforzo, tuttavia, riuscirete a superare questa chiusura. Vedrete: prendersi cura degli altri vi darà grandi soddisfazioni.

**Da 11 a 13 punti:** avete imparato a leggere la realtà in cui vivete e a capire che in essa c'è posto per tutti. Questo atteggiamento arricchisce le vostre relazioni e vi permette di vedere tutto il positivo nelle persone. Continuate a lavorare bene!

**14-16 punti:** avete una grande passione per gli altri. Cercate con il vostro esempio di coinvolgere anche chi è meno interessato a questo tipo di tematiche. Con la vostra "carica" potete certamente farlo.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

**Impegno da prendere:** Aprirsi alla conoscenza nell'ambiente comunitario e ovunque, perché a volte ci chiudiamo nelle nostre amicizie, nelle nostre case, nelle nostre strade, senza curarci di chi ci vive accanto. Stabiliamo con loro un rapporto di fraternità e cordialità.

**Esercizio:** LA CATENA UMANA DELLA CONDIVISIONE

Educare alla vita comunitaria e all'importanza della condivisione e del sostegno sociale è fondamentale per sviluppare le loro capacità relazionali e il loro senso di appartenenza. Ecco un esercizio pratico:



**Obiettivo:** Promuovere la consapevolezza dell'importanza della condivisione e del sostegno tra i membri della comunità.

### Istruzioni:

- 1. Cerchio di condivisione:** Formate un cerchio e chiedete a ciascuno di condividere un momento in cui si sono sentiti sostenuti da qualcuno (un amico, un familiare o un insegnante) e come si sono sentiti grazie a questo sostegno.
- 2. Costruire una catena:** Date delle strisce di carta colorata e chiedete loro di scrivere una breve frase sulla condivisione, l'amicizia o il sostegno sociale. Ad esempio: "La condivisione ci rende più forti" o "Gli amici sono come una seconda famiglia".
- 3. Assemblare la catena:** Ogni striscia di carta rappresenta un anello della catena. I ragazzi devono leggere le loro affermazioni ad alta voce e collegare fisicamente le strisce di carta per formare una catena umana. Questa catena simboleggia l'importanza di unire le forze e condividere per creare una comunità forte.
- 4. Discussione:** Dopo aver assemblato la catena, condurre una discussione sul significato simbolico dell'attività. Chiedete loro come si sono sentiti nell'aiutare a costruire la catena e come questo può essere applicato nella vita di tutti i giorni.
- 5. Piano d'azione:** Concludere l'esercizio incoraggiando i giovani a pensare ai modi in cui possono promuovere la condivisione e il sostegno sociale nella loro comunità e a impegnarsi in piccole azioni quotidiane per farlo.

# 06. Educare alla consapevolezza dei limiti

PER L'EDUCATORE

“L’educazione dell’emotività e dell’istinto è necessaria, e a tal fine è talvolta indispensabile porsi dei limiti. L’eccesso, la mancanza di controllo, l’ossessione per un solo tipo di piacere, finiscono per debilitare e far ammalare lo stesso piacere, e danneggiano la vita della famiglia. In realtà, è possibile percorrere un bel cammino con le passioni, che significa orientarle sempre più in un progetto di dono di sé e di piena realizzazione di sé che arricchisce le relazioni interpersonali all’interno della famiglia. Non si tratta di rinunciare a momenti di gioia intensa, ma di assumerli in un intreccio con altri momenti di generosa dedizione, di paziente speranza, di inevitabile stanchezza, di tensione verso un ideale. La vita familiare è tutto questo e merita di essere vissuta nella sua interezza” (AL 148).

## obiettivi

Limite: nel vocabolario troviamo diverse espressioni corrispondenti a questa voce; ciò attesta la molteplicità di esperienze, rappresentazioni e significati ad esso associati. Il limite è una “linea che divide”, ma è anche “punto estremo a cui qualcosa può arrivare”, “termine che non può e non deve essere superato”. Etimologicamente (dal latino limes), il limite indica proprio una via trasversale, che funge da confine, da frontiera. Per gli antichi romani erano pietre che segnavano i confini e non potevano essere rimosse senza malizia, essendo sotto la speciale protezione di una divinità.

- Il limite non si prefigura solo come qualcosa che crea divisioni, che allontana e frammenta, ma anche come una frontiera, cioè uno spazio di attraversamento e di contiguità.
- Non segna solo ciò che non c’è e ciò che non si può raggiungere, ma anche ciò che si può raggiungere: nel definire, nel circoscrivere, non stabilisce solo ostacoli, vincoli, restringimenti, ma crea spazi di possibilità, territori in cui muoversi serenamente e ritagliarsi aree di autonomia e incisività. Scrive Etty Hillesum: “Dobbiamo essere in grado di recuperare i nostri confini ristretti e continuare all’interno di essi - scrupolosamente e coscienziosamente - la nostra vita limitata”.

L’educazione alla consapevolezza dei limiti può avere diversi obiettivi che coinvolgono l’individuo, la società e l’ambiente circostante. Ecco alcuni dei principali obiettivi:

- **Consapevolezza personale:** aiutare le persone a sviluppare una consapevolezza personale dei propri limiti fisici, emotivi, mentali e spirituali. Ciò implica la comprensione e l’accettazione di se stessi, dei propri punti di forza e delle proprie debolezze. L’obiettivo è promuovere un senso di equilibrio e autenticità nella propria vita.
- **Autogestione:** sviluppare la capacità di gestire efficacemente il proprio tempo, le proprie risorse e la propria energia. Ciò può includere l’apprendimento delle abilità di pianificazione, definizione delle priorità, delega e autocontrollo. L’obiettivo è evitare l’eccessivo impegno, il burnout e l’esaurimento emotivo.

- **Relazioni sane:** aiutare a sviluppare relazioni sane ed equilibrate con gli altri. Ciò significa riconoscere e rispettare i propri confini personali e quelli degli altri, saper dire “no” quando necessario e cercare la comprensione reciproca. L’obiettivo è promuovere un ambiente di rispetto, cooperazione e sostegno reciproco.
- **Sostenibilità ambientale:** L’educazione alla consapevolezza dei limiti si estende anche alla consapevolezza dell’impatto delle nostre azioni sull’ambiente. Gli obiettivi in quest’area includono la promozione di stili di vita sostenibili, il consumo responsabile delle risorse naturali, la riduzione dei rifiuti e l’adozione di pratiche consapevoli dal punto di vista ambientale.
- **Equità sociale:** contribuire alla creazione di una società più giusta ed equa. Ciò comporta il riconoscimento dei limiti delle risorse e l’impegno a ridurre le disuguaglianze sociali ed economiche. L’obiettivo è promuovere la parità di accesso alle opportunità, ai servizi e alle risorse per tutti i membri della società.



## Figura biblica: Saulo

scheda n. 31



### Punti di forza e risultati:

- Primo re di Israele nominato da Dio.
- Conosciuto per il suo coraggio personale e la sua generosità.
- Aspetto alto e imponente

### Carenze ed errori:

- Le sue capacità di leadership non erano congruenti con le aspettative create dal suo aspetto.
- Impulsivo per natura, tendeva ad oltrepassare i propri limiti
- Geloso di Davide, cercò di ucciderlo.
- In particolare, disobbedì a Dio in diverse occasioni.

### Lezioni dalla sua vita:

- Dio vuole un'obbedienza che venga dal cuore, non semplici atti di rito religioso.
- L'obbedienza comporta sempre un sacrificio, ma il sacrificio non è sempre obbedienza.
- Dio vuole usare i nostri punti di forza e le nostre debolezze.
- La debolezza deve aiutarci a ricordare il nostro bisogno della guida e dell'aiuto di Dio.

### Informazioni generali:

- Dove: La terra di Beniamino
- Occupazione: Re di Israele
- Famiglia:
  - Padre: Kish.
  - Figli: Jonathan, Ish-Bosheth.
  - Moglie: Ahinoam

### Versetti chiave:

#### Samuele 15:22, 23

- 1 Samuele disse: "Il Signore si compiace forse tanto delle offerte e delle vittime quanto dell'obbedienza alle parole di Dio? Certamente obbedire è meglio dei sacrifici e ascoltare è meglio del grasso dei montoni. Perché la ribellione è come il peccato di divinazione, e la testardaggine come gli idoli e l'idolatria. Perché hai rifiutato la parola dell'Eterno. Egli ti ha anche respinto, perché tu non sia re"

La sua storia è raccontata in 1 Samuele 9-31. Viene anche menzionato negli Atti 13:21.

## Percorso 06.1

<b>Attrezzatura:</b>	videoproiettore, computer, tappetino/tappetino, brano da stampare.
<b>Durata dell'incontro:</b>	2h 30 min
<b>Benvenuto:</b>	10 min
<b>Per entrare nel merito:</b>	30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: LIMITI E LIBERTÀ** (focus group)

#### Cosa significa limitarsi? Limitarsi in relazione a cosa? Perché?

In primo luogo, è necessario saper riconoscere i propri bisogni.

In psicologia, infatti, il bisogno è la mancanza totale o parziale di uno o più elementi che costituiscono il benessere di una persona.

Ricordiamo l'autore Abraham Maslow che ha elaborato questo concetto definendo una scala di bisogni. Questa scala, nota come "piramide di Maslow", è suddivisa in cinque diversi livelli, dal più elementare (necessario per la sopravvivenza dell'individuo) al più complesso (sociale). L'individuo si realizza passando attraverso vari stadi, che devono essere realizzati in modo progressivo.

I livelli di necessità concepiti sono:

- bisogni fisiologici;
- bisogni di salvezza, sicurezza e protezione;
- bisogni di appartenenza;
- bisogni di stima, prestigio, successo;
- esigenze di autorealizzazione.

Di cosa ha bisogno una persona? Ha bisogno di essere libera, libera di scegliere.

#### Cosa significa libertà?

Elenchiamo alcune frasi che possono essere proiettate o stampate:

**Libertà significa responsabilità. Ecco perché la maggior parte degli uomini ne ha paura** (George Bernard Shaw, *L'uomo e il superuomo*, 1903).

**Per libertà si intende la condizione per cui un individuo può decidere di pensare, esprimersi e agire senza costrizioni, usando la volontà per ideare e attuare un'azione, ricorrendo alla libera scelta dei fini e dei mezzi che ritiene utili per attuarla.**

**Dove c'è ragione c'è scelta, dove c'è scelta c'è libertà.** (Oriana Fallaci)

**Essere liberi significa quindi essere nella posizione di poter scegliere tra diverse alternative.**

**Liberi di scegliere per se stessi, rispetto a come vivere la propria vita.**

**La libertà non sta nella scelta del bianco e del nero, ma nel sottrarsi a questa scelta prescritta** (Theodor Adorno, *Minima moralia*, 1951).



**Esercizio: IL GIARDINO DEI CONFINI**

SCHEDA N. 32



Questa meditazione aiuterà a riflettere sulla natura dei limiti e della libertà e a sviluppare una maggiore consapevolezza della loro interconnessione. Trovare un equilibrio tra queste due dimensioni è essenziale per una vita soddisfacente e significativa.

**SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE****IL PAESE DEI BALOCCHI - Pooh**

SCHEDA N. 33

**Cosa c'entra il limite con la libertà? Come sono collegati?**

(riflettere con i ragazzi a partire da questi spunti)

La spina dorsale della società moderna si basa sul principio: illimitato, tutto è possibile, da qui l'aspettativa di tutto e subito. (Grandi, 2007)

Riflettere sul significato di tutto è possibile, che può assumere una connotazione negativa, se consideriamo questo slogan come una spinta verso l'averne invece che verso l'essere. Secondo questa logica, è quindi necessario avere tutto per essere, nel maldestro tentativo di comprarsi un'identità.

L'uomo di oggi si sente quindi autorizzato, rispetto ai valori sociali, a vivere nel mondo desiderando la realizzazione quasi ostinata e spregiudicata dei propri fini ad ogni costo.

Una visione machiavellica dell'uomo teso all'affermazione di sé e alla sopraffazione dei suoi simili.

- Quali sono i limiti di questa sfrenata ascesa verso il successo, verso la perfezione? Verso cosa? Per diventare o credere di essere chi?

In una società votata all'averne, all'apparire, al dimostrare, credo che purtroppo ci troviamo di fronte all'angosciante tendenza per cui la persona assume valore rispetto a ciò che possiede. In altre parole, si arriva all'inaccettabile equazione avere=essere.

In una società in cui i mass media trasmettono falsi valori come l'apparenza (vanità), il possesso (orgoglio), siamo davvero e ancora liberi di scegliere: cosa volere, cosa avere, cosa desiderare e chi essere?

- Siamo ancora liberi di essere noi stessi o siamo piuttosto costretti a conformarci e a diventare la caricatura di un prototipo televisivo?
- Qual è il prezzo da pagare per abitare il nostro corpo cercando di diventare un'altra persona?
- Come possiamo riconoscere i nostri limiti se non siamo nemmeno in grado di essere riconosciuti come persone nella nostra singolarità?

Purtroppo, molti giovani e adulti intossicati dalla mondanità, dalla leggerezza, dalla voglia di fare vivono in un mondo surreale e fantastico: il "Paese dei Balocchi" basato sul divertimento, sul "qui e ora". Dove le parole: sforzo, sacrificio sono bandite, considerate parolacce.

Il Paese dei Balocchi è effimero, magico, scintillante, tutto è a portata di mano, tutto è possibile. Da quanto appena detto, è facile capire come il comune denominatore porti alla gratificazione istantanea.

Molti giovani si avvicinano all'uso e al consumo di sostanze in questo modo, entrando nel tunnel della droga. All'inizio, il novizio ha l'illusione di avere un controllo onnipotente sulla situazione, ma purtroppo questi momenti di divertimento, di euforia possono distruggere la vita di molti giovani, trasformandola nell'inferno della dipendenza.

La frequenza, il contesto e le relazioni associate all'uso di sostanze determinano lo stile di vita della persona dipendente.

Ogni essere che viene al mondo cresce nella libertà e si atrofizza nella dipendenza (Silvano Agosti, Lettere dal Kirghizistan, 2004).

Il paradosso è che i giovani si avvicinano al mondo delle droghe pensando di essere mentalmente aperti a nuove esperienze e finiscono per esserne dipendenti.

Una persona senza limiti diventa il limite di se stessa (Danila Parodi)

**SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI****Esercizio: LIMITE, PROSSIMITÀ, DISTANZA****Obiettivi:**

- sostenere i partecipanti nel testare i propri limiti
- sostenere i partecipanti nell'espressione di messaggi che rappresentino i loro desideri e le loro scelte

**Preparazione**

Assicuratevi di avere una stanza priva di tavoli e sedie. Sarebbe ottimale svolgere l'attività in una palestra o all'aria aperta.

**Introduzione - 15 min**

Invitate i ragazzi a disporsi in cerchio. Informateli che durante l'attività sperimenteranno i propri limiti in relazione alla "vicinanza fisica".

**Realizzazione - 35 min**

Dividete i partecipanti in due gruppi e invitateli a mettersi in due file, uno di fronte all'altro.

I partecipanti di una fila rimarranno fermi, mentre quelli della fila opposta si muoveranno verso la loro controparte.

Ogni partecipante si fermerà solo quando il suo corrispondente dirà STOP! Dovranno pensare dentro di sé coloro che si muovono: fino a che punto mi sento di avvicinarmi? E l'altro fermo dovrà connettersi con se e chiedersi: la vicinanza che ha scelto è giusta? Si è avvicinato troppo? Poteva avvicinarsi di più?

Ripetete l'attività due o tre volte, in modo che tutti i partecipanti possano sperimentare sia il "muoversi verso gli altri" sia l'"accogliere gli altri" nel loro spazio personale.

Al termine dell'attività, invitate i partecipanti a sedersi in cerchio per la fase di debriefing (20 min.) Per il debriefing si possono utilizzare le seguenti domande:

- Come stai?
- Come si è svolta l'attività?
- In quale ruolo si è sentito più a suo agio?
- Cosa ci dice questa attività su noi stessi e sul modo in cui comunichiamo il nostro assenso e dissenso?
- Nella vita di tutti i giorni, ci è facile dire "no" quando non siamo d'accordo?
- È facile dare il consenso in modo consapevole e autentico nelle relazioni interpersonali?
- Cosa possiamo imparare da questa attività sul consenso informato?

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

**Racconto breve:** LA FARFALLA E LA GABBIA  
SCHEDA N. 34

La storia di Aurora e Leo ci ricorda che la libertà è preziosa, ma i confini possono offrire sicurezza e protezione. È importante trovare un equilibrio tra l'esplorazione del mondo e il rispetto dei confini che ci guidano.

La consapevolezza dei limiti ci permette di apprezzare veramente la libertà che abbiamo e di vivere una vita significativa e armoniosa.



## Percorso 06.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, scheda di stampa.  
**Durata dell'incontro:** 2h 30 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema:** LIBERTÀ DI SCELTA

**Obiettivi:**

- imparare a fermarsi e ad ascoltarsi a vicenda
- sviluppare la consapevolezza delle proprie emozioni

**Preparazione**

“Tra lo stimolo e la risposta c'è uno spazio: in questo spazio si trova la nostra libertà e il potere di scegliere la nostra risposta. Nella nostra risposta risiedono la nostra crescita e la nostra libertà” *Victor Frankl, La ricerca di senso dell'uomo, 1946*

Prima di svolgere questa attività, assicuratevi di aver sperimentato voi stessi la mindfulness e di aver riflettuto sulla “reazione automatica”.

Di solito, la nostra reazione automatica alla situazione avviene così rapidamente che non c'è spazio tra le due cose. È come se fossero incollate tra loro.

Ma quando riusciamo, attraverso l'allenamento, a portare consapevolezza in una situazione, allora diventa sempre più possibile creare uno spazio sufficiente tra la situazione e la reazione.

Questo cambia tutto: è a quel punto che la nostra reazione automatica diventa invece una risposta: basandoci sulla consapevolezza di come siamo, delle cause e delle conseguenze, possiamo fare scelte più sane e rispettose di noi stessi e degli altri.

Per questa attività, organizzate la stanza in modo che ci siano sedie per tutti i partecipanti e assicuratevi di aver preparato tutto il materiale necessario per la facilitazione. Invitate i partecipanti a sedersi comodamente sulle sedie che avete preparato nella stanza. Informate che faranno un'esperienza nuova e che lavorerete sulla “reazione automatica”. Fornite esempi per rendere chiaro il tema.

**Introduzione** - 10 min

Invitate i partecipanti a sedersi comodamente sulle sedie che avete preparato nella stanza.

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Realizzazione** - 80 min

*fase 1: riflessione guidata* - 15 min

Invitate i partecipanti a mettersi comodi, a chiudere gli occhi, a fare qualche respiro consapevole e a seguire la riflessione guidata che proponete, come segue:

“Immaginate che per qualche istante qualcuno faccia qualcosa che vi fa arrabbiare molto... una discussione con un amico, qualcuno che vi picchia, qualcuno che vi urla contro, qualcuno che non è d'accordo con voi. Ora immaginate la vostra reazione abituale, quella del “pilota automatico”.

- Cosa dite, come vi comportate? Gridate, imprecate, dite cose di cui poi vi pentite? Immaginate di avere una di queste reazioni.

Ora tornate indietro e immaginate di nuovo la situazione, ma soffermandovi sul momento precedente alla vostra reazione. Osservate innanzitutto dove sentite la rabbia nel vostro corpo. Vedete se riuscite a identificare il punto in cui si trova.

- Notate anche i pensieri associati a questa rabbia. Sono pensieri di vendetta, odio, cattiveria, delusione?
- Riuscite a guardare tutto questo come se steste semplicemente osservando?

“È interessante, sono molto turbato, il mio petto è stretto e il mio corpo è teso...”.

- Riuscite a sentire come vi sentite?

Ora fate tre respiri consapevoli e, quando ve la sentite, iniziate a distendere le braccia e le gambe e poi aprite lentamente gli occhi. Guardatevi intorno e riconnettetevi con il vostro corpo e con l'ambiente”.

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

*fase 2: comunicazioni difficili* - 45 min

Invitate ora i partecipanti a compilare individualmente, in 5 minuti, la “Scheda di comunicazione difficile” alla luce dell'esperienza appena vissuta. (SCHEDA N. 35)

Una volta che i partecipanti hanno compilato il modulo, chiedete loro di formare gruppi di massimo cinque persone ciascuno e di riflettere su: punti in comune e differenze, come si comportano di solito, come parlano e come ascoltano.

Date loro 15 minuti.

Al termine del lavoro di gruppo, invitate i partecipanti a tornare in plenaria e chiedete una relazione a ciascun gruppo. Ogni gruppo avrà a disposizione un massimo di 3 minuti.

Mentre i gruppi riferiscono ciò che è stato discusso e ciò che è stato notato, annotate su un cartellone gli elementi salienti relativi al tema delle relazioni, della comunicazione, delle emozioni.

Una volta terminate le relazioni, invitate i partecipanti a fare un debriefing.

Per il debriefing si possono utilizzare le seguenti domande:

- Com'è stata l'esperienza?
- Cosa avete scoperto?
- C'è stata una differenza tra la prima e la seconda fase dell'attività?
- Cosa è cambiato?
- Cosa ci dice questa attività su noi stessi e sulle nostre reazioni

Al termine del debriefing, osservate con i partecipanti le cause e le conseguenze delle reazioni automatiche.

Chiudete l'attività facendo una sintesi di quanto emerso e sottolineando che “Proprio quando la relazione non si svolge secondo i nostri desideri o le nostre aspettative, possiamo fermarci a prendere contatto con le nostre risorse e intenzioni di quel dato momento, per essere in grado di rispondere – anziché reagire – in modo adeguato alle circostanze momento per momento. Se riusciamo a fermarci per riconoscere le sensazioni piacevoli o sgradevoli che l'esperienza presente ci suscita, abbiamo il potere di ridurre l'automatismo della nostra reazione, che allora avrà meno intensità e meno presa su di noi”.

Invitiamo i partecipanti a notare quanta parte delle comunicazioni difficili è causata non dal comportamento dell'altro, ma da una nostra attitudine automatica a reagire sempre nello stesso modo.

*fase 3: sentimenti fisici* - 20 min

La conclusione della sessione, come sempre, prevede un'attività di rilassamento: “Pratica con le emozioni difficili”, che dovrebbe essere accompagnata da un momento di debriefing della durata di circa 20 minuti.

Per la realizzazione di questa fase, seguire il link:

<https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/>

digitando la password: **amnesty2020**.

Viene suggerito un video, ma è possibile cercarlo su YouTube sotto questa voce: PRATICA CON LE EMOZIONI DIFFICILI

Al termine delle attività, consegnate ai partecipanti il diario, che sarà utile per sviluppare ulteriori riflessioni sul tema a casa.

**Suggerimenti:**

Durante lo svolgimento dell'attività, cercate di creare un'atmosfera accogliente in modo che i partecipanti si sentano liberi di esprimersi e partecipare.

Sarebbe utile svolgere l'attività in gruppo, in modo che i partecipanti possano essere meglio supportati durante il lavoro di gruppo.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

I partecipanti possono desiderare di approfondire le questioni da soli:

- continuare la riflessione sul tema della reazione automatica a casa;
- utilizzando il diario;
- osservare attentamente le relazioni in famiglia e nei gruppi di amici, cercando di cogliere le reazioni automatiche.

I partecipanti potrebbero voler approfondire le tematiche nei propri contesti aggregativi o scolastici:

- approfondire le tecniche di rilassamento e allenarsi magari con un esperto di mindfulness;
- continuare a partecipare alle attività legate alle emozioni chiedendo un approfondimento in questi contesti;
- istituire uno sportello di ascolto nella loro scuola, con l'aiuto dello psicologo scolastico, dove possono sostenere altri ragazzi nella creazione di relazioni sane, utilizzando ciò che hanno imparato.

**IL DIARIO**

1. Riuscite a individuare una situazione della vostra vita in cui vi sarebbe stato utile rispondere piuttosto che reagire?
2. In che modo la presenza della consapevolezza potrebbe modificare queste reazioni?

# 07. Educare alla consapevolezza del continente digitale

## PER L'EDUCATORE

Oggi più che mai l'uso di Internet ha una dimensione affettiva, emotiva e relazionale [...]. Diventa fondamentale individuare i pilastri su cui ricostruire un possibile percorso che ci permetta di dare risposte intelligenti e creative che i paradisi telematici del futuro non potranno soddisfare. È necessario concentrarsi su alcuni processi indispensabili:

- ricostruire i percorsi narrativi dell'identità;
- educare all'interpretazione critica;
- riscoprire il gusto per la bellezza;
- accogliere l'altro nel contesto di relazioni interpersonali sane e curative, riscoprendo il potenziale terapeutico delle relazioni umane;
- porre fine a qualsiasi ambiguità.

(ibid., p. 121-122).

### obiettivi

Guardare bambini e ragazzi con il cellulare in mano passare da un video all'altro su TikTok può essere un po' straniante: se lasciati a loro stessi, potrebbero passarci diverse ore. Ogni video sul polarissimo social network dura pochi secondi e, agli occhi di un adulto, il contenuto appare spesso di una banalità imbarazzante: brevi balli, canzoni in playback, riproduzioni parodiche di sequenze cinematografiche o di barzellette, imitazioni e così via. Eppure l'effetto sembra ipnotico: ragazzi e ragazze saltano da un video all'altro, ne condividono uno, ne ripubblicano un altro, contribuendo a un flusso globale costante. Ed è lo stesso per altri social network popolari: per esempio, Instagram. Ma se da un lato si accumulano prove dei rischi associati a un uso acritico delle piattaforme di social networking, dall'altro la strada spesso scelta dagli adulti per contrastarli, ovvero la demonizzazione, si rivela la meno efficace. Cosa possono fare gli educatori, allora, per accompagnare i giovani verso un uso più consapevole delle risorse web e social? È possibile vedere in questi media una valida risorsa educativa?

Tra gli obiettivi di un educatore, i principali sono:

- Promuovere una sana gestione del tempo online, bilanciando l'uso dei social media con altre attività della vita quotidiana;
- Sensibilizzare alle potenziali conseguenze delle proprie azioni online, comprendendo le implicazioni legali, come il copyright e la diffamazione;
- Sviluppare le capacità di discernimento per identificare i contenuti falsi o manipolativi, promuovendo il pensiero critico e la valutazione dei contenuti prima di condividerli;
- Incoraggiare il rispetto e l'empatia verso gli altri utenti, favorendo una comunicazione online rispettosa e costruttiva per prevenire il cyberbullismo e il trolling;
- Fornire strumenti per proteggere la privacy, i dati personali e la sicurezza online.

L'obiettivo generale è incoraggiare un comportamento responsabile e consapevole nell'uso di Internet e delle piattaforme di social media, in modo da trarne vantaggio senza compromettere la sicurezza, la privacy e il benessere degli individui e della società nel suo complesso.

## Figura biblica: Sara scheda n. 36



### Punti di forza e risultati:

- Fu intensamente fedele a suo figlio
- Divenne la madre di una nazione e l'antenata di Gesù.
- Fu una donna di fede, la prima ad essere menzionata nella Sala della Fede in Ebrei 11.

### Carenze ed errori:

- Aveva difficoltà a credere nella promessa di Dio.
- Cercò di risolvere i problemi da sola, senza consultare Dio.
- Cercò di coprire le proprie colpe incolpando gli altri.

### Lezioni dalla sua vita:

- Dio risponde alla fede anche in mezzo ai fallimenti.
- Dio non si limita a ciò che accade sempre. Può superare i limiti e far accadere cose incredibili.

### Informazioni generali:

- Dove: Sposò Abram a Ur dei Caldei, poi si trasferì con lui a Canaan.
- Occupazione: Moglie, madre, casalinga.
- Famiglia:
  - Padre: Terah.
  - Marito: Abramo.
  - Fratellastri: Nahor e Haran.
  - Nipote: Lot.
  - Figlio: Isacco.

### Versetto chiave:

**Ebrei 11:11**

“Per fede anche Sara, essendo sterile, ricevette la forza di concepire; e partorì oltre l'età, perché credette che Colui che aveva promesso era fedele”.

La storia di Sara è raccontata in Genesi 11-25. Viene anche menzionata in Isaia 51.2; Romani 4.19, 9.9; Ebrei 11.11; 1 Pietro 3.6.

## Percorso 07.1

**Attrezzatura:** proiettore, computer, smartphone, schede di stampa, fogli bianchi e penne.  
**Durata dell'incontro:** 2h 30 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

#### Per entrare nel tema: INIZIAMO CON L'ACQUISIZIONE DI ESPERIENZE

Utilizzando il metodo del brainstorming - non caotico e disorganizzato, ma diretto dall'educatore attraverso le giuste domande - si può cercare di avviare una discussione sulle esperienze legate all'uso delle piattaforme sociali e del web da parte dei ragazzi.

Si può, ad esempio, iniziare a monitorare per circa una settimana, con l'aiuto delle speciali funzioni integrate nei telefoni cellulari e nei PC, cercando di rispondere a una serie di domande di base:

- Quante ore al giorno trascorrete sulle varie app?
- In quali giorni e orari tendete a collegarvi di più?
- Cosa vi spinge a utilizzare una particolare app?
- Avete difficoltà a disconnettervi dalle vostre app preferite?
- Come vi sentite quando non riuscite a connettervi?
- Avete mai avuto esperienze negative legate all'uso di web e app?
- Quali sono, secondo voi, i rischi di un uso scorretto di questi strumenti?
- Rispettate le regole di utilizzo e le limitazioni stabilite per l'uso delle varie piattaforme?

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

#### Primo passo: CONOSCERE I NUOVI MEDIA

Analizzare i social network e i loro linguaggi è un ottimo modo per aiutare i bambini ad avvicinarsi ai nuovi media in modo critico.

#### NUOVI MEDIA, NUOVI MESSAGGI? IL MEZZO È IL MESSAGGIO

#### Iniziare con una riflessione:

Il sociologo Marshall McLuhan coniò l'espressione "il mezzo è il messaggio" proprio per chiarire come il mezzo utilizzato nella comunicazione non sia neutro, ma contribuisca, con la sua particolare narrazione, a influenzare il contenuto del messaggio stesso.

Questo è un concetto importante da trasmettere ai nostri giovani perché contribuisce ad aumentare il loro senso critico e la loro capacità di comprendere i meccanismi attraverso i quali i media possono manipolare e influenzare il pubblico a cui si rivolgono. In questa scheda, i diversi linguaggi utilizzati dai social media vengono utilizzati per proporre ai ragazzi una riflessione sulle conseguenze comunicative di ciascuna delle forme utilizzate.

#### LABORATORIO

**Tema specifico:** il linguaggio dei social media e le sue conseguenze comunicative.

**Tema generale:** una riflessione metalinguistica sul rapporto tra medium e messaggio.

**Procedura:** Vengono esaminati quattro dei social media più popolari, ovvero Facebook, YouTube, TikTok e Instagram, e le loro specifiche caratteristiche comunicative vengono esaminate con l'intera classe (raccolgendo le esperienze e le impressioni dei partecipanti). Le quattro piattaforme utilizzano infatti stili comunicativi piuttosto diversi: Facebook si basa su un'alternanza di testo (che può essere anche di una certa lunghezza e consente una certa profondità) e foto/video; YouTube si concentra essenzialmente sui video, compresi quelli in diretta e in differita di una certa lunghezza; TikTok utilizza video molto brevi; Instagram utilizza essenzialmente foto ma anche brevi video.

Si cercherà di trarre delle conclusioni sui limiti e le potenzialità di ciascuna forma, soprattutto per quanto riguarda le notizie e gli argomenti di un certo peso.

- In che termini è possibile parlare di argomenti come scienza, politica, attualità sui vari social media?
- Come cambierebbe la stessa notizia o lo stesso argomento nel passaggio da Instagram a YouTube?

Verranno poi raccolte le impressioni generali.

**I giovani saranno poi divisi in quattro gruppi, ognuno dei quali sarà responsabile della creazione di un contenuto nello stile di ciascuno dei social media presi in considerazione e relativo allo stesso argomento.**

Naturalmente questi contenuti non saranno caricati su nessuna piattaforma, ma saranno presi in considerazione solo nel corso dell'attività e sarà ben spiegato ai ragazzi che c'è un divieto assoluto di diffusione.

**Riassumiamo:** nella riflessione finale, ognuno sarà invitato a proporre le proprie considerazioni su come il mezzo utilizzato abbia contribuito a influenzare le informazioni veicolate dal contenuto, anche se all'interno dello stesso argomento. La maggiore o minore sintesi, la possibilità o l'impossibilità di approfondire e rendere conto della complessità, l'uso di immagini di maggiore o minore impatto sono, quindi, fattori molto importanti che possono contribuire a modificare la natura stessa della comunicazione e la sua efficacia. Una riflessione di questo tipo può aiutare i giovani ad adottare un atteggiamento più critico nei confronti dei messaggi che arrivano loro attraverso i social media.

### SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

#### Secondo passo: CONOSCERE LE FAKE NEWS

La formazione di un senso critico e la promozione di un approccio razionale alla realtà quotidiana è un contenuto importante da trasmettere.

La prima attività proposta è una sorta di "laboratorio antibufala", mentre la seconda esplora il concetto di causalità con riferimento al pensiero computazionale.

La natura multidisciplinare dei percorsi e l'uso attivo di più lingue contribuiscono al rafforzamento delle competenze sviluppate, secondo il principio della ridondanza, che sostiene che l'uso di più codici comunicativi è un valido aiuto per il consolidamento di nozioni e abilità.

Entrambi i percorsi possono essere affrontati sia nella scuola primaria che in quella secondaria.

## IDENTIKIT DI UNA BUFALA COME SMASCHERARLA? SCHEDE N. 37



### 1. Caccia alle bufale

**Tema specifico:** Riconoscere le fake news e le bufale.

**Tema generale:** Rafforzare la capacità di verificare fatti e fonti.

#### Procedura:

- I ragazzi vengono divisi in due o più gruppi, che poi si invertiranno nella gestione dei ruoli.
- Un gruppo si concentrerà sull'identificazione di cinque o sei tra notizie vere e bufale, evitando di selezionare quelle più note e prestando attenzione al fatto che non sono immediatamente identificabili come vere o false.
- La notizia sarà poi sottoposta alla valutazione del secondo gruppo, che cercherà di stabilire se si tratta di un fatto o di una bufala, applicando le linee guida delineate sopra ("Identikit di una bufala").
- Infine, il gruppo scriverà le ragioni che lo hanno portato a identificare una notizia come vera o falsa, indicando la procedura seguita per ogni valutazione fattuale.

In caso di errori, segue un'ulteriore fase di riflessione sui motivi che possono aver indotto in errore.

**Strumenti di supporto:** Cacciatori di bufale; Fulvia Degl'Innocenti e Chiara Segré (Sonda).

### 2. Link a caso

**Tema specifico:** Migliorare la consapevolezza dei nessi causali e del pensiero computazionale.

**Tema generale:** Evitare le fallacie logiche.

#### Procedura:

- Si propone alla classe un corso sul concetto di causalità reale e apparente (o spuria). I legami causali falsi sono alla base di molte concezioni antiscientifiche e superstiziose, nonché di molti errori logici che commettiamo.
- Innanzitutto, il concetto di legame causa-effetto verrà presentato alla classe citando una serie di esempi tratti dalla vita quotidiana (il bicchiere che cade a terra e si rompe, il fiammifero acceso messo a contatto con il foglio di carta che lo fa bruciare, ecc.)
- Riflettendo sulla scansione temporale, si cercherà di portare la classe a dedurre che, come è logico, la conseguenza segue temporalmente la causa dell'evento.
- A questo punto, si introdurrà il concetto di fallacia logica, a partire dall'illusorio legame post hoc ergo propter hoc: sebbene causa e conseguenza siano sempre in quest'ordine, non è sufficiente che un evento sia correlato a un altro e che l'uno venga dopo l'altro perché si verifichi un legame causale.
- A questo punto, proponete alcuni divertenti grafici tratti dal sito (o dal libro) Spurious Correlations, che identifica eventi perfettamente correlati ma non correlati tra loro (per introdurre il concetto di correlazione spuria, potete presentare un esempio divertente, come la contemporanea diminuzione della popolazione di cicogne e la diminuzione del tasso di natalità nella stessa zona: questo significherebbe che le cicogne portano i bambini?) e far riflettere la classe sul fatto che questo è il meccanismo alla base di molte credenze pseudoscientifiche e superstizioni.

Sarà possibile presentare anche l'esempio degli esperimenti di Skinner che, attraverso il condizionamento, indusse i piccioni a sviluppare un comportamento superstizioso attraverso il quale erano convinti di ricevere cibo perché avevano stabilito un legame illusorio di causa-effetto basato sulle loro esperienze passate.

**Strumenti di supporto:** Sito delle correlazioni spurie

**Riassumiamo:** La riflessione sui nessi causali si presta a essere approfondita introducendo concetti come quello di algoritmo, che è alla base del pensiero computazionale e della codifica e si basa essenzialmente sulla relazione causa-effetto.

Semplici applicazioni e siti gratuiti (Code.org, Scratch, Google Cs First...) possono essere utilizzati, con l'aiuto dell'educatore nel ruolo di animatore digitale, per svolgere, ad esempio, un'attività basata sul calcolo delle probabilità, come la simulazione dell'estrazione del lotto (che può essere svolta anche senza l'utilizzo di strumenti informatici). L'obiettivo della riflessione sarà quello di attirare l'attenzione sulla cosiddetta fallacia dello scommettitore, che porta a pensare che le estrazioni precedenti possano influenzare quelle successive, generando, ad esempio, l'idea che i numeri ritardatari abbiano più probabilità di uscire rispetto ad altri.

## IDENTIFICARE LE TRUFFE ONLINE

Differenza tra frode online e phishing  
SCHEDE N. 38



**Obiettivo:** Migliorare la capacità di riconoscere le truffe online e gli schemi di phishing.

**Descrizione:** Leggete attentamente i seguenti scenari e identificate se si tratta di una truffa o di un tentativo di phishing:

#### Scenario 1: e-mail vincente

Avete ricevuto un'e-mail che vi informa di aver vinto un premio in denaro o un regalo costoso, ma dovete fornire i vostri dati personali, compreso il numero della carta di credito, per riscattare il premio.

#### Scenario 2: Messaggio urgente

Avete ricevuto un messaggio urgente da un presunto rappresentante di una banca o di un servizio online, che vi chiede di cliccare su un link e di fornire immediatamente le vostre credenziali di accesso o i vostri dati finanziari.

#### Scenario 3: Offerta troppo vantaggiosa

Avete visto una pubblicità online che promette un prodotto o un servizio a un prezzo incredibilmente basso o con sconti eccessivi.

#### Scenario 4: Richiesta di aiuto finanziario

Qualcuno che non conoscete vi invia un messaggio su un social media o una piattaforma di messaggistica, chiedendovi di inviargli del denaro per far fronte a una situazione di emergenza.

**Conclusione:** Dopo aver esaminato gli scenari, individuate quali o più di essi sono probabilmente truffe o tentativi di phishing. Spiegate perché avete fatto queste scelte e quali indizi vi hanno aiutato a riconoscerli come potenziali minacce. Questo esercizio vi aiuterà a sviluppare una maggiore consapevolezza delle truffe online e a proteggervi dai potenziali rischi e pericoli del web.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

Seguite questi passaggi quando leggete le notizie su Internet e (per una settimana) segnate quante di esse sono vere o false:

- Analizzare il contenuto
- Controllare e confrontare le diverse fonti
- Controllare la data (se recente o obsoleta)
- Attenzione allo stile di scrittura: diffidate delle notizie con titoli sensazionalistici o con una grammatica scorretta
- Controllare le immagini e i video: sono autentici o manipolati?
- Evitare la condivisione impulsiva



## Percorso 07.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, stampe di canzoni, fogli bianchi e penne.  
**Durata dell'incontro:** 3h  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 40 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: EDUCARE ALLA PAROLA NELL'ERA DIGITALE:  
UNA SFIDA NUOVA E COMPLESSA**  
SCHEDA N. 39



**Esercizio:** Promuovere la consapevolezza e l'azione responsabile online attraverso un'attività interattiva.

Questo esercizio consente ai partecipanti di comprendere meglio la portata del problema dell'hate speech e del cyberbullismo e di sviluppare strategie concrete per affrontarlo. È un modo pratico per promuovere la consapevolezza e l'azione responsabile online.

**Ricerca e discussione:** Chiedete ai partecipanti di cercare online un esempio di incitamento all'odio o di cyberbullismo su un social network o un sito web di notizie. Ogni partecipante deve trovare un esempio diverso e annotarne la fonte.

**Analisi del contenuto:** Ogni partecipante deve analizzare l'esempio trovato, rispondendo a domande quali:

- Quali sono i toni utilizzati nel messaggio?
- Chi è l'obiettivo dell'attacco?
- Quali sono le possibili conseguenze di questo messaggio?

**Discussione di gruppo:** Riunirsi in gruppo per condividere gli esempi trovati e discutere le risposte alle domande precedenti. Parlate delle emozioni e delle reazioni suscitate dalla lettura di questi contenuti.

**Ruolo dell'utente:** Chiedete ora a ogni partecipante di riflettere su cosa avrebbe fatto se avesse incontrato quel contenuto online:

- Avrebbero segnalato il contenuto alle piattaforme?
- Avrebbero risposto in modo costruttivo o avrebbero ignorato il messaggio?
- Avrebbero cercato di sensibilizzare gli altri sul problema?

**Piani d'azione:** Ogni partecipante deve sviluppare un piano d'azione su come affrontare i discorsi d'odio e il cyberbullismo in futuro.

- Cosa farebbero per contrastare questi problemi online?

**Condivisione dei piani:** Infine, i partecipanti condividono i loro piani d'azione con il gruppo e discutono su come ciascuno possa contribuire a un ambiente online più sicuro e rispettoso.

Libri per ulteriori letture

I GIOVANI NELLO SPAZIO DIGITALE Chiavi per il supporto educativo; Jota Llorente (CCS 2020)

**#Odio. Manuale di resistenza alla violenza delle parole** - F. Faloppa (Utet, 2020)

Riflessioni dopo l'odio sociale (e non solo) esploso con la liberazione della volontaria Silvia Romano.

**Il potere delle parole. Perché usarle meglio** - V. Gheno (Einaudi, 2019)

Capire che la vera libertà di una persona passa attraverso la conquista delle parole.

**Razzismi 2.0. Analisi socio-educativa dell'odio online** - S. Pasta (Morcelliana-Scholé, 2018)

Responsabilità è la parola chiave per costruire i cittadini di domani.

**Il manifesto online: Human Being in a Hyperconnected Era** - L. Floridi (Springer Nature, 2015)

Quale impatto hanno le nuove tecnologie sull'uomo? Versione gratuita dell'ebook.

**Disumanizzazione. Come si legittima la violenza** - C. Volpato (Laterza, 2011)

Disumanizzare serve a pensare l'Altro come un essere incompleto e pericoloso.

## SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

Partendo dal progetto musicale della trapper Chadia Rodriguez, analizziamo in classe le caratteristiche e gli effetti dell'hate speech.

**Discorso d'odio:** riconosciamolo

La guerra di Chadia contro l'odio online (Lab)

Bella così della rapper Chadia Rodriguez è un singolo contro la violenza, soprattutto quella verbale. Il testo della canzone è nato dopo un'esperienza traumatica per l'artista, bombardata per mesi da discorsi d'odio, con messaggi denigratori sulla sua etnia, fisicità, libertà di espressione, sesso e professione. Alcuni esempi: "Zingara", "Puttana", "Ma mangia", "Che sporca puttana", "Finché esiste Chadia, il femminicidio non può essere illegale".

### GUERRA DI CHADIA CONTRO L'ODIO IN RETE

SCHEDA N. 40



**Tema specifico:** il linguaggio dell'odio e le sue conseguenze nella vita reale.

**Tema generale:** Riflessione metalinguistica sul rapporto tra parola, empatia e forme di odio che prendono vita sul web.

**Procedura:** L'educatore o un ragazzo che si offre volontario legge alla classe il testo della canzone e, dopo aver presentato brevemente l'evento che ha coinvolto l'artista, inizia a commentarlo, soffermandosi sulle parole di odio che più colpiscono nel testo.

L'educatore mostra i documenti del progetto relativi alla canzone pubblicati sul profilo ufficiale dell'artista (Instagram e YouTube) e avvia una riflessione in classe sul fenomeno dell'odio, concentrandosi in particolare sulla difficoltà che oggi si ha nel riconoscere e soprattutto nel definire il discorso dell'odio.

Insieme ripercorriamo tutti i punti del Manifesto della Comunicazione Non Ostile di Parole Ostili, chiedendo un commento personale su ogni punto.

Ci si divide in gruppi (massimo tre) e a ciascun gruppo l'educatore assegna il seguente compito: evidenziare le parole più offensive del testo.

Una volta selezionate e proiettate, l'educatore avvia una discussione per ogni parola:

- quante volte questa parola è stata detta a te? Da chi? Come vi ha fatto sentire? Quante volte l'avete usata per offendere consapevolmente qualcuno? Quante volte l'avete condivisa sui vostri social network sotto un post sotto forma di commento per rafforzare la posizione di qualche utente o amico? Vi siete chiesti perché lo avete fatto?

In un'intervista al portale Treccani.it, Chadia ha dichiarato di aver ricevuto insulti molto pesanti sui social media: "Mi hanno scritto: "Hai visualizzazioni perché mostri il culo" o "Datti al porno". Perché? Perché sono a mio agio con il mio corpo e non voglio nascondere? Cerco di andare oltre, come volevo fare con Bella in questo modo. E se a leggere quei messaggi fosse stata una ragazza più fragile di me?". L'educatore avvia una discussione in classe su alcuni aspetti dell'hate speech emersi nell'ambiente delle trappole e pone ai ragazzi le seguenti domande: trovate che i testi dei trapper utilizzino epiteti denigratori molto schietti? Contro chi e perché? Le canzoni rap e trap devono per forza contenere termini o espressioni che incitano all'odio per essere considerate tali?

L'educatore spiega il caso mediatico relativo alla canzone si chiama Gioia di Junior Cally (SCHEDA N. 41), rapper in gara al 70° Festival di Sanremo, leggendo alla classe il testo della canzone, quindi pone una domanda aperta: come mai il testo ha suscitato tanto scalpore nel pubblico? Successivamente, l'educatore leggerà alcuni articoli tratti da quotidiani nazionali che hanno trattato il caso: esiste un linguaggio d'odio nel rap e nella trap? Cosa si può dire e cosa no? E soprattutto, perché?

A questo punto, individualmente, ogni ragazzo rifletterà per un massimo di 15 minuti su una canzone rap o trap che meglio sottolinea questo aspetto, selezionando all'interno del testo le cinque espressioni più evidenti che possono rientrare nell'hate speech.

A vostra volta, vi chiederete:

- perché avete scelto questi termini o espressioni? Si rivolgono a una persona specifica o a un gruppo di persone? Che cosa intendeva dire l'autore o l'autrice del brano? Nella vostra vita quotidiana, usate questi termini o espressioni? Come reagiscono le persone?

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

### GAETANO: STORIE DI ORDINARIO CYBERBULLISMO

Per saperne di più sul CYBERBULLISMO

SCHEDA N. 42



A partire dalla visione del video:

- Quali emozioni ha provato guardando/ascoltando questa storia?
- Come pensa che si siano sentiti i protagonisti?
- Perché, secondo lei, molti non intervengono di fronte a queste situazioni?
- È facile capire cosa provano coloro che si trovano vittime di queste situazioni?
- Da quali segnali si può capire quando una battuta è andata troppo oltre?
- Quale strategia ha messo in atto Gaetano?
- Se tu fossi Gaetano cosa faresti?
- Se foste uno spettatore, cosa fareste?

Il video si conclude con una domanda: cosa significa avere coraggio nella situazione di Gaetano?



## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

**Attività:** gioco di ruolo - 60 min

**Obiettivi:** promuovere la consapevolezza del problema, sviluppare l'empatia e comprendere le emozioni della vittima, riflettere sulle responsabilità degli osservatori.

**Attuazione:** l'educatore invita i partecipanti a scrivere un breve testo in cui raccontano un episodio di bullismo che hanno vissuto o di cui sono stati testimoni. I testi vengono letti ai compagni e uno viene scelto per essere interpretato attraverso un gioco di ruolo.

Gli "attori" per i ruoli di bullo, vittima e osservatore sono individuati tra i ragazzi; la storia viene interpretata rispettando rigorosamente quanto scritto.

Agli attori viene chiesto cosa hanno provato mentre "fingevano" di essere la vittima o gli osservatori:

- come mi sono sentito?
- Come mi sentirei se mi succedesse davvero?

I partecipanti possono quindi dividersi in gruppi di 4-5 persone e cercare di delineare una possibile soluzione che permetta alla vittima di trovare aiuto. A turno, ogni gruppo propone la soluzione individuata, che viene subito rappresentata dagli "attori" per vedere cosa potrebbe accadere nei vari casi; il gruppo riflette sull'efficacia o meno delle soluzioni proposte.

La discussione può essere guidata dalle seguenti domande:

- Cosa si prova a essere vittima di bullismo?
- Quali possono essere le conseguenze per un bambino o un ragazzo vittima di bullismo?
- Qual è la soluzione più efficace? Perché?
- Cosa deve fare un bambino o un ragazzo se è vittima di bullismo?

**Approfondimento:** riflettere sul ruolo degli osservatori:

- Cosa provate quando vedete un compagno vittima di bullismo?
- Come ti comporti? Perché?
- Il vostro comportamento può migliorare o peggiorare la situazione della vittima?
- Cosa si può fare per aiutare la vittima?

# 08. Accompagnare l'unicità non vedendola come motivo di esclusione

PER L'EDUCATORE

"Il mondo della sessualità suscita paure, curiosità, sensi di colpa, desideri inespressi, insoddisfazione e persino aggressività. Tutti questi aspetti si forgiavano attraverso l'educazione, la cultura, l'esperienza e persino la religione. Non è facile raggiungere un equilibrio perfetto e, anche se lo si raggiunge, la sua coerenza non è garantita in modo definitivo perché sono sempre possibili regressioni successive. La costruzione della sessualità umana inizia molto presto e attraversa diverse fasi. Le vecchie ferite a volte non guariscono e lasciano tracce della loro presenza, poiché fanno parte della vulnerabilità dell'essere umano, in cui si mescolano fattori esterni e carenze personali. In breve, nessuno può diventare un modello di piena maturità sessuale-affettiva. Maturo ed equilibrato non è il soggetto impeccabile, ma colui che è in grado di accettare con umorismo, gentilezza e affetto i propri limiti e difetti. La meta non è un punto di arrivo ideale e statico, la meta è il viaggio". (ibid., p. 124-125).

### obiettivi

L'unicità di ogni individuo può essere considerata un valore piuttosto che un motivo di esclusione attraverso l'educazione e la promozione dell'apertura mentale. Questo obiettivo può essere raggiunto attraverso:

- **Sensibilizzazione:** Educare al fatto che la diversità arricchisce le comunità piuttosto che dividerle, aiutando a superare pregiudizi e stereotipi.
- **Inclusione:** Creare ambienti in cui tutti si sentano accettati, indipendentemente dalle differenze, promuovendo un senso di appartenenza.
- **Educazione al rispetto:** Insegnare il valore del rispetto reciproco e dell'ascolto attivo, stimolando la comprensione delle esperienze altrui.
- **Empatia:** Promuovere la capacità di mettersi nei panni degli altri, aiutando a comprendere le sfide e i successi di persone uniche.
- **Collaborazione:** Mostrare come prospettive diverse possano portare a soluzioni più innovative e alla creazione di un ambiente più armonioso.
- **Valorizzare le competenze:** Evidenziare come ogni individuo possieda capacità e talenti unici, che contribuiscono in modo significativo alla società.
- **Combattere il bullismo:** Promuovere un ambiente in cui il bullismo non abbia spazio, incoraggiando la responsabilità sociale per il benessere di tutti.
- **Concentrarsi sull'identità positiva:** Aiutare le persone a sviluppare un'immagine positiva di sé che non sia influenzata negativamente dalle differenze.
- **Formazione continua:** Mantenere il dialogo sulla diversità per superare l'ignoranza e incoraggiare un impegno costante all'accettazione.
- **Modelli positivi:** Evidenziare figure di successo provenienti da contesti diversi per dimostrare che l'unicità può portare a risultati eccezionali.

In definitiva, l'educazione a considerare l'unicità delle persone come un punto di forza può creare una società più inclusiva, rispettosa e armoniosa, dove le differenze vengono celebrate anziché temute.

## Figura biblica: Marco

### scheda n. 43



#### Punti di forza e risultati:

- Ha scritto il Vangelo di Marco.
- Lui e sua madre permisero che la loro casa fosse utilizzata come uno dei principali luoghi di incontro dei cristiani a Gerusalemme.
- Ha perseverato nonostante i suoi errori di gioventù.
- Ha aiutato e accompagnato tre dei più grandi missionari nei loro viaggi.

#### Carenze ed errori:

- Forse era il giovane anonimo descritto nel Vangelo di Marco che fuggì terrorizzato quando Gesù fu arrestato.
- Ha abbandonato Paolo e Barnaba per motivi sconosciuti durante il loro primo viaggio missionario.

#### Lezioni dalla sua vita:

- La maturità personale è quasi sempre una combinazione di tempo ed errori.
- Gli errori di solito non sono importanti quanto ciò che impariamo da essi.
- Una vita efficace non si misura principalmente in base a ciò che si ottiene, ma a ciò che si supera per ottenerlo.
- L'incoraggiamento può cambiare la vita di una persona.

#### Informazioni generali:

- Dove: Gerusalemme
- Occupazione: Missionari in preparazione, scrittore di Vangelo, compagno di viaggio.
- Famiglia:
  - Madre: Maria.
  - Zio: Barnaba
- Contemporanei: Paolo, Pietro, Timoteo, Luca, Cattedra

#### Versetto chiave:

**Timoteo 4:11**

2 “Solo Luca è con me. Prendi Marco e portalo con te, perché mi è utile per il ministero”

La storia di Marco viene raccontata in Atti 12:23-13:13 e 15:36-39. Viene anche menzionato in Colossesi 4:10; 2 Timoteo 4:11; Filemone 24; 1 Pietro 5:13.

## Percorso 08.1

<b>Attrezzatura:</b>	proiettore, computer, testi delle canzoni, lavagna a fogli mobili, fogli bianchi, penne, pennarelli, stampa del quiz.
<b>Durata dell'incontro:</b>	4h 30 min
<b>Benvenuto:</b>	10 min
<b>Per entrare nel merito:</b>	30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: I BAMBINI FANNO OH** - Povia

SCHEDA N. 44

Viene mostrato il video della canzone di Povia



**Obiettivo:** aiutare a riflettere sull'emozione dello stupore per imparare a godere della natura come “dato”.

**Materiale:** Vangelo, computer, videoproiettore, testo della canzone “I bambini fanno oh” di Povia, fotocopie del Salmo 8.

I ragazzi sono invitati a leggere il testo della canzone (precedentemente distribuito). In piccoli gruppi o a coppie, discutono tra loro alcune domande che verranno distribuite, riportando le loro riflessioni in assemblea.

C'è ancora qualcosa... o qualcuno che può sorprendervi? Come?

La natura, un dono, una persona: cosa ti fa pensare? O c'è qualcos'altro?

Vi piacerebbe avere la stessa capacità di meraviglia dei bambini?

Le loro riflessioni vengono portate in assemblea.

#### Approfondire il tema:

Qualche anno fa, Povia ha portato al Festival di Sanremo una canzone che, come abbiamo sentito, dice: “... quando i bambini vanno oh, che meraviglia...”.

Ci sono molti passi del Vangelo che possono favorire un approfondimento dello stupore (proiettarli o stamparli):

- Mt 15,21-28 (la donna cananea): grande è lo stupore del Signore nel riconoscere la fede di questa donna cananea (una pagana, non una figlia della casa d'Israele), tanto da concederle la desiderata guarigione;
- Mt 8,23-27 (la tempesta si calmò): l'angoscia e la paura degli apostoli si trasformarono in un enorme stupore per la potenza di Colui che comandava i venti e i mari;
- Lc 7,1-10 (il servo del centurione): È ancora una volta la fede di un pagano, un centurione, a lasciare Gesù in soggezione e a suscitare in lui la potenza del miracolo;
- Mc 10,14 (lasciate che i bambini): potremmo leggere questo versetto in un altro modo: il regno di Dio è per coloro che si stupiscono. È un invito che deve farci riflettere: se non ci fermiamo a contemplare ogni giorno le meraviglie che Dio ha fatto per noi, con l'occhio dei bambini, e se il nostro cuore non è capace di stupirsi, la nostra bocca non si allarga in un “oh”, e se i nostri occhi non si illuminano di quell'emozione che si prova quando si vede qualcosa di straordinario, allora la nostra fede non sarà ancora perfetta. Quando Gesù dice che il Regno di Dio è per coloro che gli assomigliano, forse intende dire che lo stupore può darci una fede che salva.

- Salmo 8:2 (dalla bocca dei bambini e dei lattanti hai tratto forza): Il Salmo 8, che canta la grandezza di Dio, raggiunge la massima espressione di stupore nel dire che il miglior riflesso della maestà divina è la grandezza dell'uomo: Questo essere così piccolo, perso nell'immensità dell'universo, è stato fatto da Dio re della creazione.

Ma cos'è lo stupore? Non è solo vedere, ma guardare ed essere entusiasti, è dare voce alle emozioni. Nasce dalla capacità di cogliere la bellezza nel cosmo, nelle persone e di esserne affascinati, senza volerla afferrare o trattenere. Coglie qualcosa di più che va oltre le nostre aspettative. È un'emozione che trasfigura la realtà, ma non come l'illusione che costringe l'esistente a conformarsi a ciò che vogliamo vedere; lo stupore vede la bellezza nella realtà.

Non è un'emozione travolgente, ma può generare gioia.

Educare alla meraviglia significa dare valore a ciò che c'è, riconoscere che non è tutto scontato e tutto uguale; significa accendere uno sguardo personale sul mondo e sulle persone che li circondano. Significa invitarli a guardare la propria vita con stupore e meraviglia per il quotidiano.

Lo stupore è l'atteggiamento che favorisce lo sviluppo del senso religioso.

L'essere umano che si trova davanti a Dio non può fare a meno di stupirsi:

- Per la Sua grandezza;
- Per il suo amore per l'uomo,
- Per le vostre opere visibili,
- Perché la sua presenza dà pace e sicurezza interiore, conforto nella sofferenza, sostegno nel bisogno.

#### Per tornare alla nostra vita:

Dividetevi in gruppi. Ogni gruppo sarà la redazione di un ipotetico giornale, in cui si raccontano cose apparentemente banali, guardandole con occhi nuovi. Ogni redazione dovrà raccontare un fatto normale e banale, cercando di valorizzarlo e di immaginare cosa ci sia di sorprendente in esso.

I fatti potrebbero essere:

La bellezza della creazione

- Le foglie degli alberi iniziano a cadere
- Un tramonto
- Un mare in tempesta

#### Da fare di ritorno a casa:

Scoprire la bellezza del creato attraverso uno sguardo più attento al panorama circostante, al proprio giardino, alle vie alberate, ...

## SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Esercizio n. 1:** **IDENTITÀ DI GENERE**  
**GIOVANNI** (Stereotipi di genere)  
SCHEDA N. 45

Proiezione del cortometraggio

#### Obiettivi:

- stimolare la riflessione sull'identità di genere
- facilitare la consapevolezza di come gli stereotipi e i pregiudizi influenzino i nostri pensieri e comportamenti



#### Materiali:

- Lavagna a fogli mobili
- Fogli A4
- Marcatori
- Penne
- Allegato 2: Scheda quiz (una copia per ogni partecipante) (SCHEDA N. 46)

**Preparazione:** Assicuratevi di avere una stanza in cui disporre le sedie in cerchio.

Assicuratevi di avere un foglio di quiz e una penna per ogni partecipante.

#### Introduzione - 5 min

Invitate i partecipanti a sedersi comodamente in cerchio e informateli che somministrerete un quiz a cui ognuno dovrà rispondere individualmente in silenzio. Avranno a disposizione solo cinque minuti.

#### Realizzazione - 70 min

Una volta distribuiti i cartoncini e le penne a ciascun partecipante, iniziate il conto alla rovescia. Dopo 5 minuti, chiedete ai partecipanti di formare delle coppie e di confrontare le loro risposte, evidenziando i punti in comune e le differenze.

Dopo 10 minuti, chiedete ai partecipanti di formare gruppi di sei e di confrontare nuovamente gli appunti, sottolineando i punti in comune e le differenze.

Alla fine, dopo 15 minuti, chiedete ai gruppi di fornirvi i risultati del loro confronto, che potreste dividere in risposte comuni e risposte diverse.

Annotate i risultati su un cartellone.

Una volta raccolti i risultati dei quiz, iniziano le attività di debriefing (25 min).

Rispondete alle seguenti domande:

- È stato difficile/facile dare risposte individuali?
- Quali considerazioni avete fatto per attribuire una dichiarazione a F, M, N?
- Esistono caratteristiche distintive comuni? Quali?
- Cosa avete notato confrontando le vostre risposte con quelle degli altri partecipanti?
- Secondo lei, esistono comportamenti tipicamente maschili o femminili o neutri (appartenenti a entrambi)? Da cosa dipendono?
- Secondo voi, i vostri nonni e genitori avrebbero risposto alle domande nello stesso modo? Perché sì, perché no?
- Secondo voi, qual è l'influenza delle convenzioni sociali, degli stereotipi e dei pregiudizi nell'attribuire ruoli e comportamenti a uomini e donne?
- Quali possono essere le conseguenze dell'assegnazione di ruoli e comportamenti predefiniti a uomini e donne in termini di realizzazione dei diritti umani di tutti?

**Esercizio n. 2** **STEREOTIPI DI GENERE**

#### Obiettivi:

- aumentare la consapevolezza dei partecipanti sugli stereotipi di genere e sul loro ruolo nella formazione e nelle scelte che influenzano la loro vita

#### Materiali:

- Sedie
- Lavagna a fogli mobili
- Pennarelli



**Preparazione:** Assicuratevi di avere una stanza in cui le sedie possano muoversi. Create un cerchio con delle sedie, dove invitate i partecipanti a sedersi.

#### **Introduzione** - 15 min

Invitate i partecipanti a sedersi e, dopo aver dato loro il benvenuto, presentate gli obiettivi della sessione.

Iniziate chiedendo loro di pensare a un personaggio maschile e femminile dei fumetti che amano di più.

Raccogliete i nomi dei personaggi su una lavagna o una lavagna a fogli mobili, avendo diviso il foglio in due spazi: uno su cui appuntare i nomi dei personaggi femminili e uno su cui appuntare i nomi dei personaggi maschili.

Chiedete poi ai partecipanti di elencare le caratteristiche dei personaggi maschili e femminili che segnerete su un nuovo cartellone, dividendo sempre il foglio in due parti, una per le **donne** e una per gli **uomini**.

#### **Realizzazione** - 60 min

Al termine della sessione di brainstorming, dividete i partecipanti in gruppi di lavoro (5 persone per gruppo) e chiedete loro di riflettere sulle seguenti domande:

- Cosa pensate delle caratteristiche dei personaggi maschili e femminili elencati nel brainstorming?
- Cosa bisogna fare per essere una “buona donna” e un “buon uomo”?
- Che immagine hanno la vostra famiglia, i vostri amici, la vostra scuola di una “buona donna” e di un “buon uomo”?
- Cosa si deve provare come “donna” e cosa come “uomo”?

## **SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI**

### **In relazione all'esercizio n. 2**

Dopo 20 minuti, chiedete ai gruppi di tornare in plenaria e di presentare una sintesi delle loro riflessioni.

Dopo la presentazione delle riflessioni dei gruppi sull'argomento, inizia l'attività di debriefing (20 min).

Per condurre il debriefing potete utilizzare le seguenti domande:

- Come stai?
- Cosa ci ha portato l'attività?
- Quanto sono radicati gli stereotipi di genere nella nostra cultura?
- Cosa succede quando una persona si impegna in un comportamento diverso da quello atteso dalla società?
- Quanto gli stereotipi influenzano il nostro comportamento anche nelle scelte che facciamo nella vita di relazione?
- Cosa posso fare per vivere in modo autentico e ascoltare i miei desideri e chi sono?
- Che impatto hanno gli stereotipi di genere sul godimento dei diritti umani da parte di tutti?

### **Suggerimenti per i facilitatori**

Nel condurre questa attività, cercate di creare un ambiente sereno e accogliente in cui i partecipanti si sentano a proprio agio nell'esprimersi.

Alla fine dell'attività, cercate di stimolare il collegamento tra l'assegnazione di ruoli sociali a uomini e donne e il godimento dei diritti umani da parte di ciascuno.

Cercate di portare esempi tratti da casi reali del contesto in cui vivete (ad esempio, casi di stipendi diversi per uomini e donne che svolgono gli stessi compiti e ruoli in un'azienda).

Prendete spunto dalle reazioni e dagli interessi dei partecipanti per un'eventuale ulteriore attività sui diritti umani.

## **SMASCHERARE GLI STEREOTIPI DI GENERE**

**Durata:** 2h

Il corso che segue si basa su esercizi di role-playing e improvvisazione, utili per far emergere punti di vista e contraddizioni, e consiste in un lavoro teatrale su storie: storie autobiografiche, lette sui giornali, osservate nella vita quotidiana. Questa modalità ha diverse possibilità di sviluppo, attraverso variazioni degli esercizi di base descritti di seguito, e dà risultati positivi perché rende immediatamente tangibile l'argomento.

### **Cerchio di partenza**

In piedi in cerchio, le persone si guardano negli occhi, sorridendo. Quando il conduttore ritiene che i partecipanti abbiano raggiunto un atteggiamento positivo, chiede loro di assumere una postura aperta e rilassata. Si chiudono quindi gli occhi e si ascolta per qualche secondo il proprio respiro naturale e quello del gruppo. Al segnale del conduttore, si aprono gli occhi e ci si osserva di nuovo. Questo nuovo sguardo implica che si è pronti per iniziare.

### **Storie in scena**

Ogni partecipante è invitato a raccontare molto brevemente (come se fosse una trama molto breve) una storia personale o di altre persone sul tema degli stereotipi di genere.

Il conduttore chiede quindi ai partecipanti di scegliere la storia che li ha colpiti di più e sulla quale vorrebbero avere maggiori dettagli. Una volta individuata, viene chiesto loro di raccontare la storia in forma rilassata e dettagliata.

Successivamente, il narratore della storia assegna i ruoli dei personaggi scegliendoli tra i compagni di classe.

La classe si riorganizza creando una divisione tra spazio scenico e spazio del pubblico. Nel frattempo, agli attori viene dato il tempo di prendere alcuni semplici accordi sulla scena da recitare, che deve essere il più possibile fedele alla scena narrata.

Alla fine dello spettacolo, il conduttore inviterà gli attori e gli spettatori a fornire un ricordo emotivo della loro esperienza e a collegare la storia recitata al tema degli stereotipi di genere.

L'esercizio può essere ripetuto con più di una storia e ruotando i ruoli di attori e spettatori.

### **Cerchio conclusivo**

Il conduttore chiede a ogni partecipante di compiere un gesto spontaneo che esprima il desiderio di “smascherare gli stereotipi di genere”. Può essere accompagnato da un suono e deve essere una manifestazione fisica libera e istintiva.

## **SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI**

I partecipanti possono desiderare di approfondire le questioni da soli:

- sottoporre il quiz ad amici, genitori e parenti, per confrontare le loro risposte e le loro riflessioni e vedere se ci sono differenze legate al sesso e all'età, rispetto a ciò che hanno risposto;
- partecipare ad altre attività educative sull'identità di genere e sugli stereotipi;
- leggere articoli o testi specifici;
- partecipare a seminari o corsi online.

Di seguito è riportato un elenco di film adatti alla discussione:

**Tomboy** è un film drammatico del 2011 diretto da Céline Sciamma, con Zoé Héran e Malonn Lévana. 2011. Durata 82 minuti.

Una storia adolescenziale totalmente diversa dai cliché di genere viene girata nel 2011 da Céline Sciamma. In questo caso, la protagonista è una bambina di 10 anni che si veste da maschio per essere accettata dai compagni di classe. Un racconto delicato sull'identità sessuale e sull'amicizia, per un piccolo film a basso budget che tuttavia scuote le coscienze come un terremoto. Seguendo la propria verità interiore, non si può sbagliare, mai.

**Sognando Beckham** è un film di genere commedia del 2002 diretto da Gurinder Chadha, con Parminder Nagra e Keira Knightley. 2002. Durata 112 minuti.

Forse all'epoca non ce ne rendevamo conto, ma c'era già tutto il girl power di cui ogni bambina cresciuta negli anni 2000 aveva bisogno: Jess è una ragazza che vuole praticare uno sport da uomo. Ed è indiana, in Inghilterra...

**Little Miss Sunshine** è un film commedia-drammatico diretto da Jonathan Dayton, Valerie Faris, con Greg Kinnear e Toni Collette. 2006. Durata 101 minuti.

Avere il coraggio di essere se stessi: questa è la morale del film. Il coraggio di provare, di cogliere le opportunità, di credere veramente senza paura. La famiglia Hoover parte per un viaggio attraverso la California: Il padre Richard, un life coach fallito, la madre Sheryl che cerca di tenere insieme casa e famiglia e il fratello, un colto omosessuale esperto di Proust, il figlio Dwayne, deciso a non pronunciare una sola parola fino a quando non riuscirà ad essere ammesso all'aeronautica e idolatrato da Nietzsche, il nonno, cannaio e latin lover senza scrupoli, affrontano un tragicomico viaggio a bordo di un malandato furgoncino Volkswagen per portare la piccola Olive, una bambina sovrappeso e miope, alla finale di un concorso di bellezza.

## Percorso 08.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, fogli bianchi, penne, stampa di filastrocche.  
**Durata dell'incontro:** 2h 30 min  
**Benvenuto:** 10 min  
**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: INCLUSIONE SOCIALE**

SCHEDA N. 47

Proiezione del cortometraggio Cuerdas



Nella sfera sociale, inclusione significa appartenere a qualcosa, sia esso un gruppo di persone o un'istituzione, e sentirsi accolti. È quindi facile capire da dove nasce l'esigenza di inclusione sociale: ci possono essere differenze tra gli individui a causa delle quali una persona o un gruppo viene "escluso" dalla società.

Ci sono diverse ragioni che possono portare all'esclusione sociale:

- gara;
- sesso;
- orientamento sessuale;
- cultura;
- religione;
- disabilità.

L'inclusione sociale mira a eliminare tutte le forme di discriminazione all'interno di una società, ma sempre nel rispetto della diversità. Infatti, la discriminazione genera povertà, mentre l'inclusione genera opportunità e ricchezza (non solo economica, ma anche e soprattutto umana).

### SAPER CONNETTERE, SENTIRE, COSTRUIRE

Riflettiamo rispondendo alle seguenti domande:

1. Che cos'è l'inclusione per voi?
2. L'avete mai sperimentato direttamente?
3. Ritieni che la società non sia affatto, poco o molto inclusiva? In quali aspetti in particolare?
4. Provate paura o sospetto di fronte a persone "diverse" (colore della pelle diverso, lingua diversa, disabilità, orientamenti sessuali diverso dal vostro, ecc.)?
5. Siete poco, per niente o molto inclusivi?
6. Ci sono aspetti di voi, del vostro carattere, della vostra cultura che vi aiutano o vi ostacolano?
7. Come vede i possibili sviluppi di questo concetto? Quali campi dovrebbero essere approfonditi?
8. Come vivete l'abilità o la disabilità (vostra o di altri)? È una domanda difficile, ma l'inclusione tocca questi aspetti molto profondi.
9. Vi è mai capitato di escludere intenzionalmente o meno una persona e di esserne consapevoli?
10. Vi è mai capitato di includere completamente qualcuno, deliberatamente o involontariamente, e di esserne consapevoli?

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

Per entrare nel tema: **Diversità ed emarginazione**

**PLUCKED FEATHERS** - 1h 30 min

SCHEDA N. 48



Proiezione del cortometraggio Pixar

Gli educatori proiettano il cortometraggio Pixar “Plucked feathers” (“Per gli uccelli”, disponibile su Youtube) ma lo interrompono al minuto 1:30, chiedendo le prime impressioni su quanto visto. Dopo questo momento di riflessione, i partecipanti vengono divisi in gruppi di massimo 5 persone a cui viene chiesto di immaginare il proprio finale del cortometraggio. Se l'educatore lo ritiene opportuno, può guidare l'attività con semplici domande, come ad esempio: Come pensate che si comporterà il protagonista? Quali azioni compirà? Come reagiranno gli altri uccellini? Secondo voi, diventeranno amici o ognuno andrà per la sua strada? Una volta deciso il finale, a ogni gruppo verrà chiesto di raccontarlo (o recitarlo, se è il caso) davanti agli altri. Dopo la recita/racconto dei finali “alternativi”, viene proiettato il cortometraggio “Piume spenstate”. L'attività si conclude con una riflessione collettiva sul tema proposto dal video.

### Esercizio

A nostro avviso, c'è un primo principio importante da stabilire.

Se io percepisco me stesso come il centro e coloro che mi circondano come l'Altro, è possibile che la stessa cosa accada agli altri. Per tutti coloro che, secondo me, appartengono a questo “Altro” (cioè il resto delle persone), forse anch'io faccio parte del loro “Altro”.



### IO AL CENTRO

Questa attività prevede la lettura di brani tratti dal libro di uno scrittore africano del XVIII secolo, Olaudah Equiano, che descrive la sua prima esperienza nella cultura europea. Lo scopo dell'attività è quello di permettere ai partecipanti di esplorare le proprie percezioni culturali, il proprio “centrismo”.

**Non spiegate l'obiettivo dell'attività e non menzionate l'autore, altrimenti i partecipanti potrebbero indovinare immediatamente il profilo dello scrittore.**

Introducete l'attività dicendo ai partecipanti che leggerete una serie di estratti da un libro che descrive l'esperienza di una persona. Il loro compito sarà, su base individuale, quello di visualizzare lo scrittore creando un suo profilo mentale.

Leggete gli estratti, uno alla volta. Tra un estratto e l'altro farete una pausa per dare ai partecipanti il tempo di riflettere sul testo e sul profilo dello scrittore. Suggeste loro di prendere appunti alla fine di ogni lettura per creare il profilo a poco a poco. Dite loro che probabilmente non conosceranno il nome dello scrittore, che in effetti non è molto famoso. Tra parentesi quadre sono indicate le parole che sono state omesse per evitare che l'attività diventi troppo semplice. Chiedete loro di non parlare durante l'esercizio e di alzare la mano e chiedere spiegazioni se non riescono a capire il significato del testo. Leggete il primo estratto mostrandolo ai partecipanti. Assicuratevi che sia chiaro a tutti prima di iniziare. Ripetete la stessa cosa per ogni estratto, assicurandovi che tutti comprendano il testo e che abbiano sempre il tempo di prendere appunti sullo schema.

- ‘Avevo paura di essere ucciso, la gente [...] mi guardava e si comportava, come pensavo, in modo selvaggio’;
- “Potremmo essere stati mangiati da quegli uomini [...] dall'aspetto orribile, con la faccia [...] e i capelli lunghi?”;

- “Sono rimasto stupito quando ho visto che... mangiavano senza lavarsi le mani...”;
- “Sono rimasto inorridito quando ho visto che... stavano toccando i morti”;
- “... non eravamo affatto a conoscenza di queste bestemmie e di tutti quei termini osceni... che usano”;
- “Sono stato costretto a notare la particolare magrezza delle loro donne... e ho pensato che non fossero pure come le donne [...]”.
- A questo punto, chiedete al gruppo un feedback. Invitate una o due persone a condividere il proprio profilo chiedendo l'opinione degli altri. Immediatamente individuerete dei raggruppamenti di opinioni generali e poi procederete con un altro estratto.
- “Mi meravigliai che non facessero alcun sacrificio o offerta...”.

A questo punto, si può avviare una discussione chiedendo ai partecipanti se quest'ultimo estratto ha cambiato in qualche modo le loro opinioni. Continuate con altre domande sull'autore per capire meglio cosa hanno sentito i partecipanti e quali punti di vista simili sono presenti nel gruppo, ad esempio:

- come ha immaginato questa persona?
- di quale secolo pensate che sia lo scrittore?
- pensa che l'autore sia europeo o extraeuropeo?

Di solito, ma non sempre, i partecipanti con origini culturali europee descrivono il profilo di un esploratore europeo, di un missionario o di una persona simile che in passato è entrata in contatto con culture non europee. Quando pensate che il gruppo abbia un'idea sufficientemente chiara dello scrittore, rivelate l'identità dell'autore e la fonte del materiale.

**L'incredibile storia di Olaudah Equiano, o Gustavus Vassa, detto l'Africano. Scritto nel 1789.**

A questo punto, si possono distribuire anche copie con il testo completo in cui compaiono le parole omesse (sottolineate). (SCHEDA N. 49)

Ora è possibile esplorare i profili e le idee che i partecipanti hanno annotato con domande quali:

- siete rimasti sorpresi dall'identità dell'autore?
- vi siete identificati con l'autore o con alcune delle persone descritte?
- è sorpreso che gli occidentali (gli europei) siano visti in questo modo?
- questo ci insegna qualcosa sui pregiudizi, i nostri?
- da dove provengono queste opinioni?
- è possibile applicare alcune delle cose apprese agli eventi attuali?

È importante condividere i risultati di questa esperienza per due motivi:

1. In primo luogo, affinché i partecipanti abbiano la possibilità di esprimere la propria rabbia o irritazione, se ritengono di essere stati fuorviati dall'attività o se disapprovano che la loro cultura venga percepita in questo modo.
2. In secondo luogo, per far capire ai partecipanti quanto sia comune e diffuso per tutti percepirsi al “centro”, come la “norma”, guardando dall'esterno ciò che vediamo come “diverso”, come l'Altro. Sottolineate che questa è un'esperienza che accade spesso, anzi sempre, nella vita di tutti. In conclusione, spiegate che questa attività mira a dimostrare che ognuno di noi può essere visto come “l'altro”.

È questo che vogliamo condividere, la nostra esperienza comune.

### FILASTROCCHES DI GIANNI RODARI

SCHEDA N. 50



Attraverso la lettura di queste filastrocche, la riflessione si concentra sulle nostre inclinazioni umane a giudicare e criticare ciò che è diverso da noi.

Spesso, invece di abbracciare la diversità e apprezzare le peculiarità degli altri, tendiamo a considerare “sbagliato” ciò che non rientra nel nostro modello di normalità. Le filastrocche sottolineano il fatto che ognuno di noi ha le proprie caratteristiche e la propria unicità e che è importante accettare e rispettare le differenze invece di giudicarle.

L'altro aspetto che emerge è che l'essere umano ha la tendenza al confronto e all'emulazione: il confronto con gli altri è costruttivo se cogliamo le differenze come possibilità di arricchimento (filosofia del diverso da me). Diventa negativo se serve solo a disprezzare ciò che non abbiamo, perché il nostro ego, la nostra vanità e il desiderio di prevaricazione non ci fanno accettare che negli altri ci siano qualità che a noi mancano.

Il messaggio finale è che la vera bellezza risiede nella diversità e che non dobbiamo permettere che le nostre opinioni preconcepite ostacolino la comprensione e la collaborazione tra le persone. Soprattutto, dovremmo ricordarci di guardare sempre alle nostre “gobbe” prima di additare quelle degli altri.

### Esercizio da fare a casa

Si consiglia di vedere “**IL SAPORE DELLA VITTORIA**”,  
un film del 2000 diretto da Boaz Yakin.



Nel film, è il colore della pelle che “impedisce” le relazioni tra gli esseri umani. Quali sono oggi gli “impedimenti” che possono bloccare la conoscenza dell'altro? Come si può cercare di superarli?

L'allenatore Boone, per far sviluppare ai suoi ragazzi lo spirito di squadra, li “costringe” a scambiarsi informazioni sui loro interessi, pena un allenamento più duro. Questo metodo di insegnamento, per quanto rigido, dà i suoi frutti. Nella società odierna, tuttavia, lo sport non è più sufficiente per superare le differenze razziali. Sempre più spesso, infatti, si sentono notizie di cori razzisti negli stadi e, per di più, le istituzioni sembrano impotenti di fronte a questi fenomeni. Cosa si potrebbe fare concretamente per educare positivamente contro questi comportamenti?

Come affrontiamo gli episodi di razzismo o di discriminazione in generale, che sono sempre più frequenti, soprattutto tra i più giovani e purtroppo sempre più violenti?

“Avevo paura di te Julius, paura di ciò che non conoscevo, ora mi rendo conto che odiavo mio fratello”; questa frase pronunciata da Gerry dopo l'incidente all'amico Julius suggella in modo esemplare il messaggio del film, che si conclude con l'ultima vittoria e l'ingresso nella leggenda dei “Titani” senza sconfitte e con un solo insegnamento: al di là del colore della pelle, uniti si può vincere.

# 09. Etica di base delle relazioni affettive

PER L'EDUCATORE

“La dimensione etica è un aspetto ineludibile della sessualità umana. La sfida è come vivere una ‘buona’ sessualità, come comportarsi e risolvere le situazioni umane e vitali in cui la sessualità ci pone. La sfida c'è e non è stata risolta; spetta all'essere umano scegliere e risolvere cosa fare con le diverse possibilità per integrarle nella sua vita e nella sua esperienza” (ibid., p. 125).

### obiettivi

L'obiettivo generale dovrebbe essere quello di fornire un'educazione completa ed equilibrata che aiuti i giovani a sviluppare una visione matura, consapevole e rispettosa delle relazioni affettive e della sessualità. Gli obiettivi principali sono i seguenti:

- **Promuovere l'empatia:** insegnare ai giovani a comprendere e considerare i sentimenti e le esperienze degli altri, contribuendo a creare relazioni più sane.
- **Fornire informazioni sul consenso:** spiegare in dettaglio cosa significa il consenso in una relazione sessuale e come può essere ritirato in qualsiasi momento.
- **Affrontare la pressione dei coetanei:** guidare i giovani a riconoscere e ad affrontare la pressione sociale o dei coetanei in materia di relazioni e sessualità.
- **Sviluppare le capacità di risoluzione dei conflitti:** insegnare le strategie per affrontare e risolvere i conflitti in modo costruttivo all'interno delle relazioni.
- **Incoraggiare l'apertura verso adulti fidati:** incoraggiare i giovani a parlare con adulti fidati (genitori, insegnanti, consulenti) di domande o problemi legati alle relazioni affettive e alla sessualità.
- **Educazione alla sessualità responsabile:** discutere le responsabilità e le conseguenze associate all'attività sessuale, compresa la prevenzione delle malattie sessualmente trasmissibili.
- **Promuovere il rispetto delle decisioni di tutti:** insegnare che ogni individuo ha il diritto di stabilire i propri confini e che è importante rispettarli.
- **Riconoscere i segnali di una relazione tossica o abusiva:** Fornire strumenti per identificare i segnali di una relazione dannosa e promuovere l'accesso alle risorse di supporto.

# Figura biblica: Giovanni apostolo

## scheda n. 51



### Punti di forza e risultati:

- Prima di seguire Cristo, era uno dei discepoli di Giovanni Battista.
- Uno dei dodici discepoli e, con Pietro e Giacomo, uno dei più stretti collaboratori di Gesù.
- Ha scritto cinque libri del Nuovo Testamento: il Vangelo di Giovanni, 1, 2 e 3 Giovanni e l'Apocalisse.

### Carenze ed errori:

- Con Giacomo aveva la tendenza a scatenare rabbia ed egoismo.
- Ha chiesto un posto privilegiato nel regno di Gesù.

### Lezioni dalla sua vita:

- Chi scopre quanto è amato è in grado di amare molto.
- Quando Dio cambia una vita, non mette da parte le caratteristiche personali, ma le usa efficacemente al suo servizio.

### Informazioni generali:

- Occupazione: pescatore, discepolo
- Famiglia:
  - Padre: Zebedeo
  - Madre: Salome
  - Fratello: Giacomo
- Contemporanei: Gesù, Pilato, Erode

### Versetto chiave:

*Giovanni 2:7,8*

“Fratelli, non vi scrivo un comandamento nuovo, ma il comandamento antico che avete avuto fin dal principio; questo comandamento antico è la parola che avete udito fin dal principio. Ma vi scrivo un comandamento nuovo, che è vero in Lui e in voi, perché le tenebre stanno passando e la vera luce risplende già”.

## Percorso 09.1

- Attrezzatura:** videoproiettore, computer, nastro adesivo/filo, fogli A3, pennarelli, cartoncino per la stampa.
- Durata dell'incontro:** 3h
- Benvenuto:** 10 min
- Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema:** SIAMO DAVVERO TUTTI D'ACCORDO?

#### Obiettivi:

- sviluppare il pensiero critico, soprattutto in relazione al consenso informato
- riflettere e sviluppare la capacità di analizzare gli stereotipi e i pregiudizi legati alle situazioni di violenza sessuale e al consenso informato



#### Materiali:

- Rotolo di nastro o spago
- Fogli A3
- Marcatori
- Allegato: Scheda con frasi stimolo, da copiare su fogli A3 (SCHEDA N. 52)

**Preparazione:** Assicuratevi di avere una stanza libera, senza sedie o tavoli, dove i partecipanti possano muoversi liberamente.

Preparate due cartelloni su fogli A3 con la scritta **io sono d'accordo** e una con la scritta **non sono d'accordo**.

Affiggete i due poster ai lati opposti della stanza e dividetela in due con uno spago o un nastro. Coprite le frasi stimolo su fogli A3 in modo che mentre le leggono i partecipanti possano vederle.

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

#### Introduzione - 5 min

Informate i partecipanti sullo svolgimento dell'attività dicendo loro che leggerete delle frasi stimolo e che dovranno prendere posizione, senza parlare e confrontarsi con gli altri, posizionandosi o nella sezione IO SONO D'ACCORDO o nella sezione NON SONO D'ACCORDO.

Non sarà possibile stare nel mezzo e non prendere posizione.

#### Realizzazione - 60 min

Raggruppate i partecipanti al centro della stanza e leggete la prima frase stimolo, mostrandola scritta su un foglio A3. Una volta terminata la lettura, chiedete ai partecipanti di rimanere in silenzio.

Una volta che ogni partecipante ha preso posizione, chiedete a dei volontari di giustificare la propria posizione agli altri, cercando di convincere chi è dalla parte opposta. Al termine di ogni motivazione o spiegazione, i partecipanti possono decidere di cambiare posizione. Dopo aver ascoltato le motivazioni di entrambe le parti, procedete con le frasi stimolo successive.



Una volta terminata l'attività di posizionamento, chiedete ai partecipanti di sedersi in cerchio e iniziate le attività di debriefing (20 minuti).

Per questa parte, potete utilizzare le seguenti domande:

- Come stai?
- È stato difficile/facile posizionarsi?
- Che tipo di informazioni ha utilizzato per prendere decisioni e posizionarsi?
- Cosa ci dice questa attività sul modo in cui prendiamo le decisioni?
- Cosa ci dice questa attività sulle informazioni di cui abbiamo bisogno per prendere decisioni informate?
- Cosa possiamo imparare da questa attività?
- Cosa possiamo fare per contrastare il fenomeno della violenza sessuale?
- Che ruolo può avere il consenso informato nella lotta al fenomeno?

Al termine dell'attività, se i partecipanti non l'hanno fatto, spiegare il legame tra violenza sessuale e consenso informato, incoraggiando i partecipanti a saperne di più e a creare iniziative nella propria scuola affinché sia gli studenti che gli insegnanti e il personale siano consapevoli delle problematiche e si attivino per contrastare il fenomeno della violenza sessuale.

## Esercizio n. 2 DIRE NO, DIRE SÌ

### Obiettivi:

Stimolare i ragazzi e le ragazze a esplorare e riflettere su quali esperienze sono associate alle esperienze sessuali, come guidano le scelte e i comportamenti, quali elementi e situazioni promuovono la consapevolezza e il benessere e quali invece creano disagio e rifiuto.

### Materiali:

- Fogli di lavoro "Dire no!" e "Dire sì!". (SCHEDA N. 53)

### Descrizione dell'attività:

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e consegnate a ciascuno i fogli di lavoro.
- Ciascuno deve riempire le diverse finestre descrivendo il tipo di situazione in cui si sente di rifiutare o accettare una proposta sessuale.
- Ogni sottogruppo sceglie una delle situazioni descritte, definendone personaggi e caratteristiche, e la mette in scena davanti al resto del gruppo.
- Segue una discussione plenaria sugli elementi emersi nel lavoro dei sottogruppi e delle drammatizzazioni, sulle emozioni provate dai diversi protagonisti.

(tratto da M. Maggi: "L'affettività e la sessualità nella scuola che cambia", Ed. Berti 2005)



## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

### SEXTING

Il termine sexting deriva dall'inglese ed è composto da due parole, "sex" e "texting". Queste parole si riferiscono generalmente allo scambio di messaggi, audio, immagini o video sessualmente o sessualmente espliciti - soprattutto tramite smartphone o chat di social network - comprese immagini di nudo o seminudo. Questo fenomeno è diventato molto diffuso negli ultimi anni, anche tra i minori. La sperimentazione della sessualità, e quindi anche del sexting, tra gli adolescenti è un bisogno fisiologico che i più giovani dovrebbero poter soddisfare, in quanto legato al benessere

psicofisico e alla crescita. Il distacco e l'isolamento sociale, in generale, ma in particolare ora - determinato dalle disposizioni per arginare la diffusione del coronavirus - comportano difficoltà per tutte le relazioni, anche per quelle dei più giovani, indipendentemente dal fatto che fossero già in una relazione d'amore anche prima dell'emergenza coronavirus.

Secondo voi:

- è un fenomeno diffuso?
- Cosa si intende per sexting?
- Cosa si può scoprire con il sexting?
- quali possibili conseguenze?

I partecipanti possono desiderare di approfondire le questioni da soli:

- monitorare i media e verificare l'uso di stereotipi e pregiudizi nelle narrazioni relative agli episodi di violenza sessuale;
- segnalare alle autorità competenti i discorsi che stimolano la violenza;
- confrontarsi con i coetanei o la famiglia utilizzando le frasi stimolo usate in classe.

I partecipanti potrebbero voler essere attivi nel proprio contesto scolastico:

- condurre interviste con i compagni di classe utilizzando frasi stimolo e chiedendo le loro opinioni. Le interviste possono essere utilizzate nella riunione successiva per mappare le opinioni dei giovani nel contesto;
- organizzare un flash mob o un'altra dimostrazione a scuola per sensibilizzare l'opinione pubblica;
- progettare ed esporre manifesti e striscioni per sensibilizzare e attirare l'attenzione su una particolare questione legata ai diritti sessuali e riproduttivi.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

### Video

### SE L'È CERCATA SCHEDA N. 54



Un uomo denuncia una rapina, la donna che raccoglie la sua denuncia fa domande che insinuano che, attraverso l'abbigliamento e gli atteggiamenti, la vittima abbia in qualche modo provocato, o non abbia opposto adeguata resistenza, al crimine subito. Che se l'è cercata. Una breve clip che riproduce, con un protagonista maschile, le situazioni e le reazioni che una donna che denuncia una violenza può spesso affrontare.

### Obiettivi:

Mostrando come le domande e le insinuazioni rivolte alle donne vittime di violenza siano insensate se rivolte a un autore di sesso maschile, il video può stimolare i ragazzi e le ragazze a riflettere sul tema della violenza, del consenso e delle dinamiche di attribuzione di responsabilità che, spesso di genere, possono rappresentare un'ulteriore violenza che la vittima deve subire.

### Descrizione dell'attività:

Visione di video e discussione libera.

### Idea di azione:

I partecipanti potrebbero attivarsi nei propri contesti realizzando la mostra **How Were You Dressed?**

Che cos'è la mostra *How Were You Dressed?*

*What Were You Wearing?*, in italiano *Com'eri vestita?*, è la mostra che racconta le storie di abuso accostate agli abiti esposti che vogliono rappresentare fedelmente l'abbigliamento che la vittima indossava al momento della violenza subita.

Si tratta di un progetto nato nel 2013 grazie a Jen Brockman, direttrice del Centre for Sexual Education and Prevention dell'Università del Kansas, e a Mary A. Wyandt-Hiebert, responsabile di tutte le iniziative di programmazione del Centre for Education Against Rape dell'Università dell'Arkansas, e diffusi in Italia grazie al lavoro dell'**associazione libere sinergie**, che ne propone un adattamento al contesto socio-culturale del nostro Paese.

L'idea alla base dell'opera è quella di sensibilizzare l'opinione pubblica sul tema della violenza contro le donne e di smontare il pregiudizio secondo cui la vittima avrebbe potuto evitare lo stupro se solo avesse indossato abiti meno provocanti. Da qui il titolo emblematico "Come eri vestita". I visitatori possono identificarsi con le storie raccontate e allo stesso tempo vedere quanto siano comuni gli abiti indossati dalle vittime. "Bisogna essere in grado di suscitare, all'interno dello spazio espositivo, reazioni simili a quelle raccontate", dice Brockman, per far sì che i visitatori pensino: "Ho questi vestiti appesi nel mio armadio!" o "Ero vestita così questa settimana".

In questo contesto, diventano evidenti gli stereotipi che inducono a pensare che eliminando determinati abiti dal guardaroba o evitando di indossarli, le donne possano automaticamente eliminare la violenza sessuale. Non sono i vestiti che si indossano a causare la violenza sessuale", aggiunge Brockman, "ma la persona che provoca il danno. Poter dare tranquillità alle vittime e sensibilizzare l'opinione pubblica e la comunità è la vera motivazione del progetto".

#### COME ALLESTIRE LA MOSTRA SCHEDA N. 55



L'allestimento della mostra *Com'eri vestita?* può essere un momento in cui i ragazzi, che hanno partecipato alle attività educative sul consenso informato, mettono in scena ciò che hanno imparato per sensibilizzare i loro coetanei, gli insegnanti, i genitori e il personale scolastico sul tema della violenza contro le donne e del consenso informato.

L'aver partecipato ad attività educative sul tema del consenso informato, sulla violenza contro le donne come violazione dei diritti umani, consentirà ai ragazzi di essere più padroni delle questioni e meglio preparati alla gestione della mostra *Com'eri vestita?*

## Percorso 09.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, lavagna a fogli mobili, post-it, penne, stampa della "Carta dei diritti".

**Durata dell'incontro:** 3h

**Benvenuto:** 10 min

**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: VUOI UNA TAZZA DI TÈ?**

**Obiettivi:**

- far sperimentare ai partecipanti cosa significa dare il consenso in modo consapevole
- consentire ai partecipanti di riflettere sul consenso consapevole nelle varie azioni quotidiane e anche in relazione alle decisioni sulle proprie relazioni di vita



**Materiali:**

- Sedie e tavolo
- Post-it
- Penne
- Lavagna a fogli mobili
- Videoproiettore e PC
- Allegati: (SCHEDA N. 56)

Scenario 1 (una copia per il primo gruppo)

Scenario 2 (una copia per il secondo gruppo)

Scenario 3 (una copia per il terzo gruppo)

**Preparazione:** Assicuratevi di avere una stanza in cui le sedie possano muoversi. Create un cerchio con delle sedie, dove invitate i partecipanti a sedersi, per la prima parte dell'attività.

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Introduzione** - 15 min

Invitate i partecipanti a sedersi e, dopo aver dato loro il benvenuto, presentate gli obiettivi della sessione.

Iniziate con un brainstorming sul consenso informato, chiedendo ai partecipanti di scrivere la loro definizione su un post-it di "consenso informato" e poi incollarlo sulla lavagna a fogli mobili. Quando tutti hanno dato un contributo, fate una sintesi delle varie definizioni.

**Realizzazione** - 75 min

Dividete i partecipanti in tre gruppi e date loro la descrizione di uno dei tre scenari, da realizzare in un tempo massimo di 5 minuti.

Una volta distribuiti gli scenari ai tre gruppi, concedete 20 minuti per la preparazione.

Mentre i gruppi si preparano per lo spettacolo, organizzate lo spazio come se fosse un teatro. Invitate i partecipanti a rappresentare a turno i loro scenari. Mentre i partecipanti mettono in scena la propria performance, gli altri prendono nota di ciò che vedono.

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

Al termine delle rappresentazioni, togliete i partecipanti dal loro ruolo di attori e invitateli all'attività di debriefing (20 min).

Per condurre il debriefing potete utilizzare le seguenti domande:

- Come stai?
- Cosa rappresentano i tre scenari? E in particolare cosa rappresentato in ognuno di essi?
- È stato difficile/facile entrare nei ruoli?
- Cosa ci dice questa attività sul modo in cui prendiamo le decisioni o influenziamo le decisioni degli altri?
- Cosa ci dice questa attività sulle informazioni di cui abbiamo bisogno per prendere decisioni informate?
- Cosa possiamo imparare da questa attività?
- Mostrare il video "IL CONSENSO DEL TÈ" (SCHEDA N. 57)
- Collegare l'esperienza al tema del "consenso informato" e alle realtà dei partecipanti.



### Suggerimenti per i facilitatori

Cercate di condurre l'attività in gruppo, in modo da poter affrontare al meglio le esperienze personali che possono emergere.

Cercate di utilizzare un linguaggio semplice e rispettoso delle diversità. Siate accoglienti e sospendete il giudizio, durante la realizzazione dell'attività e durante le performance dei partecipanti, invitando tutti a concentrarsi sui temi, collegandoli con le realtà che vivono.

I partecipanti possono desiderare di approfondire le questioni da soli:

- Pubblicando il video del "consenso al tè" sui social media, per ispirare i loro coetanei e amici;
- mostrando il video in famiglia e stimolando una discussione sul tema del consenso informato;
- continuare a partecipare ad attività didattiche che possono essere svolte in vari contesti, anche a scuola, in relazione agli argomenti trattati.

## Esercizio n. 2 SCelte INFORMATE PER UN SESSO SICURO

### Obiettivo:

comprendere i diversi aspetti delle scelte informate per un sesso più sicuro, compresi i metodi contraccettivi e la comunicazione aperta nelle relazioni sessuali.



### Attività:

**1. Abbinare i metodi contraccettivi:** Fornite un elenco di metodi contraccettivi e chiedete ai partecipanti di abbinarli a spiegazioni corrette sul loro funzionamento.

*Ad esempio:*

**Metodo:** Preservativo

**Spiegazione:** Una barriera fisica che impedisce allo sperma di entrare nell'utero, riducendo il rischio di gravidanza e di malattie sessualmente trasmissibili.

**Metodo:** pillola contraccettiva

**Spiegazione:** Una pillola orale contenente ormoni che impediscono l'ovulazione e quindi la gravidanza.

**Metodo:** Dispositivo intrauterino (IUD)

**Spiegazione:** Un piccolo dispositivo inserito nell'utero per prevenire la gravidanza. Può essere a base di rame o contenere ormoni.

**2. Discussione sulla comunicazione:** Fornire situazioni ipotetiche che comportano decisioni sul sesso sicuro e chiedere ai partecipanti di discutere su come affrontarle comunicando apertamente con il partner.

*Ad esempio:*

**Situazione:** Un partner vi chiede di avere un rapporto sessuale senza preservativo.

**Discussione:** Come reagireste? Quali sono i motivi per cui il sesso sicuro è importante in questa situazione?

**Situazione:** Volete iniziare una relazione sessuale con un nuovo partner. Come affrontereste la discussione sull'anamnesi sessuale e sul test delle IST?

**Discussione:** Quali domande fareste? Come condividereste le vostre informazioni personali?

**3. Discussione di gruppo:** Concludete l'esercizio con una discussione di gruppo sulle questioni sollevate. Chiedete ai partecipanti di condividere le loro opinioni, esperienze e consigli sulla comunicazione e sulla scelta di pratiche sessuali sicure.

Ricordate che la sensibilità e il rispetto per i partecipanti sono fondamentali quando si affrontano temi legati alla sessualità. Adattate l'esercizio all'età e alle conoscenze dei partecipanti e create un ambiente in cui possano sentirsi a proprio agio nel partecipare alla discussione.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

### IDENTIFICARE I MIEI DIRITTI - 60 min



#### Lavoro di gruppo - 30 min

- Chiedete ai partecipanti di dividersi in piccoli gruppi
- Distribuite a ogni gruppo una copia della "Carta dei diritti sessuali e riproduttivi" (SCHEDA 58).
- Chiedete ai partecipanti di leggere i loro documenti sui diritti sessuali e riproduttivi e di riflettere sulle seguenti domande:

1. Pensando alle decisioni che dovete prendere, quali diritti possono sostenere le vostre scelte? Ad esempio, per decidere quando avere i primi rapporti sessuali è necessario avere il diritto all'informazione, il diritto ai servizi e il diritto di scelta.
2. Quali gruppi di persone hanno libero o maggiore accesso a questi diritti rispetto ad altri? E perché?
3. Quali gruppi di persone non possono avere pieno accesso a tutti i diritti? E perché? (Pensate se l'essere uomo o donna, adulto o giovane, avere mezzi finanziari o meno, vivere in un contesto urbano o rurale può favorire o limitare la capacità di prendere certe decisioni).
4. C'è qualcosa che potete fare per avere un accesso migliore e per rivendicare questi diritti?

#### Plenaria - 30 min

Riunite i gruppi per presentare le loro riflessioni. Traete le conclusioni generali della discussione.

# 10. Cura delle aree di impatto educativo

PER L'EDUCATORE

La famiglia è il luogo del legame affettivo per eccellenza, soggetto attivo della pastorale nelle Comunità educativo-pastorali e spazio per un'esperienza di dialogo, rispetto, amore e cura per i giovani che vogliono investire nelle relazioni e nei legami familiari (cfr. PGF, capitolo III).

La famiglia è "la prima scuola dei valori umani, dove si impara l'uso corretto della libertà. Ci sono inclinazioni maturate nell'infanzia che impregnano l'intimo della persona e rimangono per tutta la vita come emozione favorevole a un valore o come rifiuto spontaneo di un certo comportamento" (AL 274).

L'amicizia offre una promessa solida, laddove altri amori e relazioni sessuali sono fatti e disfatti secondo il modello del fast-food (cibo che viene preparato, servito e mangiato velocemente). L'amicizia "non è una relazione fugace e passeggera, ma stabile, salda e fedele che matura nel tempo. È un rapporto di affetto che ci fa sentire uniti, e allo stesso tempo è un amore generoso che ci porta a cercare il bene dell'amico. Anche se gli amici possono essere molto diversi, ci sono sempre delle cose in comune che li fanno sentire vicini, c'è un'intimità che viene condivisa con sincerità e fiducia" (CV 152).

## obiettivi

L'obiettivo generale è quello di aiutare i giovani a sviluppare competenze sociali ed emotive che li preparino a costruire relazioni significative e durature sia all'interno della famiglia che delle amicizie. Gli obiettivi principali sono:

- **Sviluppo dell'empatia:** aiutare a comprendere i sentimenti e le prospettive degli altri, promuovendo la capacità di mettersi nei panni di un familiare o di un amico.
- **Comunicazione efficace:** insegnare a comunicare in modo aperto e rispettoso per esprimere i propri sentimenti e bisogni all'interno della famiglia e tra gli amici.
- **Crescita personale:** mostrare come le relazioni familiari e amicali possano contribuire alla crescita personale attraverso l'apprendimento reciproco, il sostegno emotivo e l'accettazione delle sfide.
- **Cooperazione e collaborazione:** promuovere la consapevolezza dei benefici della cooperazione e della responsabilità condivisa all'interno della famiglia e delle amicizie.
- **Rispetto delle differenze:** incoraggiare il rispetto per le opinioni, le culture e gli stili di vita diversi sia all'interno delle famiglie che nei circoli di amicizia.
- **Gestione dei conflitti:** insegnamento di strategie per affrontare in modo costruttivo i conflitti che possono sorgere nelle relazioni familiari e amicali, incoraggiando il dialogo e la ricerca di soluzioni.
- **Riconoscimento dei ruoli:** aiutare a comprendere i diversi ruoli all'interno della famiglia e tra gli amici, promuovendo il rispetto e la cooperazione tra le diverse figure.
- **Sostegno emotivo:** mostrare come il sostegno emotivo sia un elemento cruciale nelle relazioni familiari e amicali, incoraggiando i giovani a essere presenti per gli altri nelle diverse fasi della vita.
- **Creare ricordi positivi:** illustrare come i momenti condivisi in famiglia e con gli amici possano creare legami duraturi e ricordi preziosi.
- **Sviluppare relazioni sane:** fornire indicazioni su come stabilire e mantenere relazioni sane basate sulla fiducia, la comprensione e il rispetto reciproco.

## Figura biblica: Azaria, Anania e Misaele

scheda n. 59



### Punti di forza e risultati:

- Si unirono a Daniele nella sua decisione di non mangiare alla tavola del re.
- Hanno mantenuto un'amicizia che ha superato la prova dei problemi, del successo, della ricchezza e del pericolo di morte.
- Non sono stati disposti a compromettere le loro convinzioni, anche di fronte alla morte.
- Sono sopravvissuti nella fornace ardente.

### Lezioni dalla sua vita:

- C'è una grande forza nella vera amicizia
- È importante rimanere con le persone con cui condividiamo le nostre convinzioni.
- Ci si può fidare di Dio anche quando non possiamo prevedere l'esito.

### Informazioni generali:

- Dove: Babilonia
- Occupazioni: Servi e consiglieri del re
- Contemporanei: Daniele, Nabucodonosor

### Versetto chiave:

*Daniele 3:16-18*

"Azaria, Anania e Misaele risposero al re Nabucodonosor, dicendo: "Non abbiamo bisogno di risponderti su questo argomento. Ecco, il nostro Dio che serviamo è in grado di liberarci dalla fornace ardente; e dalle tue mani, o re, ci libererà. Ma sappi, o re, che noi non serviremo i tuoi dèi e non adoreremo l'immagine che tu hai eretto".

La storia di Azaria, Anania e Misaele è raccontata nel libro di Daniele.

## Percorso 10.1

**Attrezzatura:** proiettore, computer, gomitolo di lana, cartellone, pennarelli, stampa della canzone, stampa del testo del Vangelo.

**Durata dell'incontro:** 3h

**Benvenuto:** 10 min

**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: INTORNO A NOI**

**Obiettivi:**

Aiutare i giovani a sentirsi una famiglia nella comunità per costruire relazioni.

**Materiali:**

- gomitolo di lana
- cartellone
- pennarelli

Iniziamo con una domanda:

- **Chi ricorda un evento felice o anche triste che lo ha portato a entrare in relazione con altre persone, al di fuori della famiglia?**

Tenendo il gomitolo in mano, lo si lancia a un partecipante che risponde alla domanda. Il gomitolo viene passato di mano in mano e ognuno deve prima tenere il filo con le dita, con l'obiettivo di formare una rete tra i presenti.

**I ragazzi hanno la parola:**

Facciamo raccontare cosa è successo durante il gioco e il significato della rete costruita con la palla passata di mano in mano.

**Approfondire il tema:**

Condividendo il proprio tempo e le proprie energie all'interno di una rete, si creano opportunità di solidarietà reciproca. Nel relazionarsi con gli altri, ogni volta che ci si apre e ci si relaziona con gli altri, si raccolgono molti benefici: si impara a dialogare, a dare priorità e a intercettare le affinità.

Il messaggio cristiano stesso propone l'umanità della famiglia.

Gesù stesso è cresciuto in una famiglia amorevole, ha sperimentato l'accoglienza, la tenerezza, il perdono, la generosità all'interno della sacra famiglia, ma allo stesso tempo ha sperimentato anche il mondo delle relazioni "aperte", come leggiamo in Lc 2,42-45, dove la carovana rappresenta una rete di famiglie che percorrono la stessa strada, le stesse situazioni e gli stessi bisogni.

Il modo concreto di fare rete è quello di guardarsi intorno per trovare tante occasioni di relazione che possono poi diventare servizio e dedizione agli altri, affinché il mondo possa diventare più bello e abitabile per tutti.



**Esercizio: NESSUN UOMO È UN'ISOLA**

**Obiettivi:** Far emergere il bisogno di relazioni in ognuno di noi.

L'animatore scrive le seguenti frasi al centro di un cartellone **relativo** e intorno ad esso:

- Mi fa paura sentirmi...
- Ho paura di...
- Mi sento solo quando...
- Ho paura quando...

I destinatari sono invitati a completare le frasi. Emerge il nostro bisogno di relazioni nell'ambito della famiglia e dell'amicizia. Al termine, si apre una discussione su quanto emerso.

**Perché questo bisogno dell'altro?**

Perché? "Ognuno di noi sperimenta quotidianamente l'incompletezza. Ne sono prova il bisogno di compagnia, la paura della solitudine, la ricerca di qualcuno che ascolti, la sicurezza che deriva dallo stare insieme, nel gruppo, l'attrazione della ragazza o del ragazzo, il bisogno di essere amati, protetti, accettati, il bisogno di tenerezza" (Sovernigo).

In ogni caso, è certo che ciò che ci rende felici non è la certezza di possedere delle capacità, ma piuttosto la possibilità di esercitarle e di viverle per qualcuno. Siamo fatti per gli altri! Quindi un uomo è maturo quando sviluppa la capacità di uscire da se stesso per donarsi agli altri e accoglierli.



### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**Per entrare nel tema: LA CURA** - Franco Battiato  
SCHEDA N.60

**Materiali:**

- computer
- proiettore
- testo e video della canzone di Battiato "La cura"

**La parola ai ragazzi:**

dopo aver ascoltato la canzone, viene proposta una sessione di brainstorming su cosa significa "Ti ho chiamato per nome, mi prendo cura di te", "Cosa significa chiamare Dio per nome e come Dio si prende cura di noi?".

**Materiali:**

- una grande Bibbia
- strisce di cartoncini colorati con l'inizio di una frase della Bibbia, cartoncini con l'inizio delle frasi sottostanti
- fotocopie con la testimonianza di alcuni educatori.

Il ragazzo è invitato a scegliere una striscia con l'inizio di alcune frasi:

- Molto tempo fa...
- C'era un popolo...
- I nostri padri...
- Cercavano la terra promessa...
- Gesù è venuto...
- Dalla Galilea andò al Giordano...



- Giovanni lo battezzò...
- Ha trascorso un po' di tempo nel deserto...
- Ha iniziato a insegnare ai suoi...
- E per andare di villaggio in villaggio...
- Venne a Gerico...
- Lì, c'era un cieco che chiedeva l'elemosina....
- Gesù si fermò e lo guardò...
- Alla fine gli chiese...
- "Cosa vuoi che ti faccia?"
- Il cieco rispose....
- Essere in grado di vedere....

Ogni partecipante dovrà continuare l'inizio della frase raccontando qualcosa che abbia a che fare con la propria vita, il momento in cui vive, i propri amici e che sia in qualche modo collegato alla frase della striscia.

Dopodiché, tutti devono cercare le persone che hanno la loro stessa frase e confrontare ciò che hanno scritto insieme. Il lavoro condiviso verrà riportato in assemblea.

#### Approfondire il tema:

Siamo dentro una storia antica, la più bella che ci sia. È una storia che viene da lontano e ci raggiunge. Le nostre storie sono scritte in questo libro.

Tutti raccontiamo storie, lo facciamo per ricordare fatti, per tramandarli alla memoria, per celebrarli. La stessa logica si applica alla fede. Introdurre la fede significa raccontare, narrare la storia dell'amore di Dio per l'umanità. La Chiesa ne conserva la memoria. I libri della Bibbia, soprattutto i Vangeli, sono racconti, narrazioni dell'insegnamento di Gesù e delle tante storie delle persone che lo incontrano.

È nel racconto che si può davvero trasmettere la fede, perché siamo coinvolti in prima persona, fino a toccare il suo cuore. Attraverso la narrazione di un brano biblico, costruiamo una vera e propria storia: la nostra vita viene travasata nella scrittura biblica e diventa una narrazione con i nostri fatti e quelli dei personaggi biblici, come Abramo, Mosè, Maria, Elisabetta, il cieco di Gerico, l'adultera, la Samaritana.

## SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

### GESÙ VERO AMICO

SCHEDA N. 61



Ai ragazzi vengono proposti testi evangelici dai quali emerge il modo in cui Gesù vive l'amicizia e le relazioni con le persone che incontra.

I partecipanti vengono divisi in gruppi di 3-4 membri e ricevono alcuni testi del Vangelo o altri testi individuati dall'educatore. Cercheranno di capire attraverso i testi alcune caratteristiche di Gesù come amico e le elencano su un foglio.

Dopo questo lavoro, ci riuniamo tutti insieme e scriviamo tutto ciò che abbiamo trovato attraverso i testi evangelici, annotandolo su un cartellone.

A questo punto l'educatore, se necessario, aggiunge alcuni elementi che ritiene importanti, per concludere l'identikit di Gesù come vero amico.

Le seguenti annotazioni possono essere utilizzate come aiuto:

**“Ne costituisce due per stare con lui”**: non ci può essere vera amicizia se non si trascorre del tempo insieme. L'amicizia che Gesù ci propone nasce quindi dalla frequentazione assidua, dal gomito a gomito, dall'interesse per la vita concreta dell'altro. Prima di tutto, è necessario amare coloro che ci sono vicini....

**“Per mandarli a predicare... E distruggere i demoni”**: sarebbe sbagliato pensare, però, che l'amicizia finisca con il guardarsi negli occhi. Se ci amiamo veramente, questo bene deve indirizzarci verso gli altri, verso un bene più grande. Chi ha trovato un tesoro è chiamato a dividerlo perché altri possano sperimentare questa ricchezza.

**“Per voi, invece, non sia così...”**: “Io sto in mezzo a voi come colui che serve”: questo insegnamento di Gesù agli apostoli è davvero incredibile. L'amicizia non è cercare di essere migliori dell'altro, ma fare di tutto perché l'altro possa dare il meglio di sé. Sono bellissime le parole di San Gregorio sull'amicizia con San Basilio: “Questa era la nostra gara: non chi era il primo, ma chi permetteva all'altro di essere il primo”.

**“Fissò lo sguardo su Pietro”**: Gesù perdona Pietro che lo ha rinnegato tre volte e ci ricorda così che non ci può essere vera amicizia senza la capacità di perdonare. Gli amici, anche se buoni, possono sbagliare, e anche noi possiamo sbagliare perché siamo fragili. Senza il perdono nessun rapporto può durare.

**“Dare la vita per i propri amici”**: Il nostro amico Gesù è disposto a sacrificarsi per noi e ci dice che non c'è amore più grande che dare la vita per i propri amici. È come dire a un altro: “Ti amo così tanto che preferirei la tua vita alla mia”.

**“Vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal padre l'ho fatto conoscere a voi”**: L'amicizia è confidenza, fiducia, ed è per questo che al vero amico confidiamo le nostre cose più intime, più importanti.

**“Amico per questo sei qui”**: Giuda non avrebbe meritato di essere nel gruppo degli amici di Gesù, ma il Signore lo chiama amico anche nel momento del tradimento. L'amicizia è anche questo: dare fiducia accettando il rischio di essere traditi.

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

La Bibbia è la storia di Dio per noi. È da lì che dobbiamo partire per lasciarci interrogare sulla nostra vita e per individuare un comportamento giusto e onesto. Ed è così importante che non possiamo limitarci a leggerla. Le tante storie che troviamo nella Bibbia devono essere meditate, dobbiamo farle entrare nel nostro cuore, farle diventare parte di noi.

Attraverso le tante storie, è possibile incontrare Dio nelle vicende quotidiane, non solo nei momenti di gioco, di animazione, ma anche nella preghiera o nella messa.

## Percorso 10.2

**Attrezzatura:** proiettore, computer, stampa della canzone, stampa del testo e dei brani gospel, stampa del foglio di lavoro, fogli bianchi e penne colorate.

**Durata dell'incontro:** 3h 30 min

**Benvenuto:** 10 min

**Per entrare nel merito:** 30 min

### SAPER OSSERVARE, RICONOSCERE, INDIVIDUARE

**Per entrare nel tema: Ringraziamento**

**GRAZIE MILLE** - Max Pezzali

SCHEDA N. 62



**Obiettivi:**

Aiutare i giovani ad aprire il loro cuore per riconoscere negli altri un dono.

**Materiali:**

proiettore

computer

testo e video della canzone "Grazie mille" di Max Pezzali.

Ascoltando la canzone "Grazie mille" di Max Pezzali.

I ragazzi hanno la parola:

- Oggi è sempre più difficile essere grati, dire grazie, come se tutto fosse dovuto. Posso dire grazie facilmente?
- Cosa significa per voi "essere grati"?
- È nostra abitudine dire grazie in famiglia, nella nostra comunità, a chi ci aiuta, a chi ci è vicino, a chi ci accompagna nella vita?

**Approfondire il tema:**

Secondo l'insegnamento di Papa Francesco, le parole "grazie", "permesso", "scusa" sono tre perle da recuperare e reinserire nella vita personale, familiare e sociale, in questo ci permettono di migliorare noi stessi, gli altri e la comunità in cui viviamo. La gratitudine è l'elemento che deve accomunare tutte le relazioni, dalle più vicine alle più lontane, a partire dalla famiglia, dagli amici, dai colleghi di lavoro. Imparare a dire grazie in famiglia. Se ci pensiamo bene, è proprio in casa che spesso ci dimentichiamo di dire "grazie", perché diamo per scontati i gesti e l'amore dei nostri familiari. Diciamo "grazie" ogni volta che qualcuno fa qualcosa per noi. La gratitudine, però, è qualcosa di più. È un atteggiamento del cuore che Dio desidera realizzare in noi. "In ogni cosa rendete grazie, perché questa è la volontà di Dio per voi" (1 Ts 5, 18). Essere grati non è sempre facile! Ma chi dobbiamo ringraziare? Il nostro primo ringraziamento è quello di glorificare Dio, sempre. Dire il nostro "grazie" a Dio per il dono della vita, per il dono dei figli e quindi per il dono della genitorialità. E la nostra gratitudine deve essere espressa continuamente. La gratitudine, la riconoscenza implica la gioia. Quando ringraziamo veramente con il cuore, questo ha un effetto positivo non solo su di noi, ma anche su coloro che ci circondano.

**Per tornare alla nostra vita:**

I giovani si sono divisi in gruppi e si pongono alcune domande:

- Proviamo a pensare a tutte le cose per cui ci sentiamo grati.
- È facile ringraziare quando tutto va bene nella nostra vita, ma è altrettanto facile nelle difficoltà?
- Come può la gratitudine migliorare le relazioni interpersonali?
- Come si può coltivare la gratitudine?

### SAPER COLLEGARE, SENTIRE, COSTRUIRE

**MESSAGGI DI TESTO DA PARTE MIA E TUA**

SCHEDA N. 63 e 64



Continuiamo il percorso delle relazioni, concentrandoci sull'importanza della critica e su come criticare gli altri in modo costruttivo, poi sui messaggi da te e sui messaggi da me.

Se lo ritenete utile, potete iniziare l'incontro leggendo il brano evangelico di Mt 18,15-18.

In questo testo Gesù ci dà la regola d'oro di ogni correzione fraterna: parlare direttamente alla persona interessata, evitando sotterfugi e pettegolezzi. Il testo evangelico ci dice anche che la correzione è un dovere che deriva dalla ricerca sincera del bene dell'altro. In altre parole, se vedo un amico che sbaglia e voglio davvero il suo bene, devo fargli notare il suo errore. Ma come deve essere fatta la correzione perché sia veramente costruttiva?

A questo punto viene consegnato un foglio di lavoro (SCHEDA N. 64) in cui gli alunni scrivono come farebbero notare certe cose agli altri in determinate situazioni. In questa prima fase, viene compilata solo la prima parte del foglio di lavoro, lasciando in bianco quella relativa ai messaggi da parte mia, che per il momento non sono stati spiegati.

I partecipanti scrivono il loro nome sul retro della scheda e la consegnano all'educatore che, senza specificare chi l'ha scritta, legge le frasi che sono state annotate. Verrà sicuramente fuori che il nostro modo di criticare gli altri è tipico dei messaggi, non costruttivo e accusatorio.

Poi, dopo aver riflettuto sul nostro modo di criticare gli altri e dopo aver spiegato i messaggi me, cerchiamo tutti insieme di trovare il modo migliore per correggere gli altri in modo costruttivo, utilizzando le situazioni presentate sul foglio. È importante che ognuno scriva il messaggio me sul proprio foglio, anche se è stato deciso in gruppo, e che lo porti a casa: sarà un utile promemoria per mettere in pratica questo nuovo modo di dialogare con gli altri.

### SAPER ESSERE, SAPER VIVERE, RELAZIONARSI

Quando ciò che si comunica agli altri sono solo le proprie reazioni o impressioni di fronte agli "stimoli" che provengono da loro, si può fare utilmente ricorso a messaggi "io" anziché "tu".

**Che cos'è un messaggio da parte mia?**

È un modo per esprimere le proprie reazioni in relazione a ciò che fa l'altro. Permette di far sapere all'altra persona, senza giudicarla o censurarla, come ci si sente rispetto al suo comportamento. Ad esempio, "Mi dispiace che tu non abbia partecipato all'ultima riunione, perché mi avrebbe fatto piacere sapere cosa ne pensi di...". E un messaggio da parte vostra? Si usa per esprimere a un'altra persona ciò che si trova di negativo in lui/lei e che si ritiene debba cambiare o modificare. Ad esempio: "Non fai mai il primo passo, sei una persona pigra".

I messaggi Me riflettono le proprie reazioni, ciò che si prova; informano gli altri (le persone interessate) dell'effetto che hanno con il loro comportamento... e si trasformano in un invito comprensivo a cambiare atteggiamento.

I messaggi da parte vostra tendono normalmente a dare la colpa agli altri: sono una sorta di minaccia, motivo per cui sono normalmente inefficaci. Se è difficile dire messaggi "io", si può ricorrere alla seguente forma: "Mi dispiace... quando tu... perché io...".

## SAPER VERIFICARE, SPERIMENTARE E FARE SINTESI

Per continuare ad esercitarvi a casa o nei contesti abituali:

Sforzatevi di trovare sempre un motivo per dire "grazie", per ogni aspetto che arricchisce le nostre giornate da parte di Colui che si prende sempre cura di noi.

### Esercizio: LA FORZA DELLA GRATITUDINE - 1h 20 min

**Obiettivo:** comprendere l'importanza di dire "grazie" nelle relazioni familiari e di amicizia e praticare la gratitudine.

#### Esercizio a tappe:

##### 1. Introduzione - 5 min

Iniziate l'esercizio spiegando l'importanza della gratitudine nelle relazioni e come esprimere gratitudine possa rafforzare i legami familiari e di amicizia.

##### 2. Elenco dei motivi - 10 min

Chiedete ai partecipanti di fare un elenco di almeno tre motivi per cui sono grati a una persona importante della loro vita, sia essa una famiglia o un amico.

##### 3. Scrivere note di gratitudine - 20 min

Fornite carta e penne colorate. Ogni partecipante deve scrivere un biglietto di gratitudine a una persona a sua scelta dall'elenco precedente. Le note devono essere sincere e specifiche su ciò per cui si è grati.

##### 4. Scambio di appunti - 15 min

Chiedete ora ai partecipanti di scambiarsi gli appunti. Ciascuno leggerà l'appunto che ha ricevuto da un altro partecipante.

##### 5. Discussione - 15 min

Dopo aver letto i biglietti, avviate una discussione su come si sono sentiti nel ricevere e leggere questi biglietti di ringraziamento. Chiedete loro se l'atto di dire "grazie" ha avuto un impatto sulla loro percezione delle relazioni.

##### 6. Impegno a lungo termine - 10 min

Concludete l'esercizio incoraggiando i partecipanti a mantenere l'abitudine di esprimere gratitudine nelle loro relazioni quotidiane. Ciascuno dovrebbe impegnarsi a dire "grazie" più spesso.

##### 7. Conclusione - 5 min

Concludete l'esercizio sottolineando come il gesto di dire "grazie" possa contribuire a rafforzare le relazioni e a creare un ambiente più positivo.





# schede

per ragazzi e giovani



## 01. Figura biblica: Balaam



Balaam era uno di quei personaggi interessanti dell'Antico Testamento che, pur non facendo parte del popolo eletto da Dio, era disposto a riconoscere che il Signore era un Dio potente. Ma Balaam non credeva nel Signore come unico vero Dio. La sua storia mette in luce il pericolo di mantenere una facciata esteriore di spiritualità su una vita interiore corrotta. Balaam era un uomo disposto a obbedire ai comandi di Dio finché poteva trarne profitto. Questa miscela di motivazioni - obbedienza e profitto - alla fine lo portò alla morte. Anche quando conosceva l'impressionante potere del Dio d'Israele, il suo cuore correva sempre dietro alle ricchezze che poteva ottenere a Moab. Lì tornò per morire quando gli eserciti di Israele lo invasero.

Alla fine, tutti noi attraversiamo lo stesso processo. Ciò che siamo e chi siamo verranno in qualche modo a galla, distruggendo le maschere che abbiamo indossato per coprire la nostra vera identità. Gli sforzi che facciamo per mantenere il nostro aspetto sarebbero meglio spesi per trovare la risposta al peccato nella nostra vita. Possiamo evitare di cadere nell'errore di Balaam affrontando noi stessi e rendendoci conto che Dio è disposto ad accettarci, a perdonarci e a rifarci letteralmente dall'interno. Non perdetevi la grande scoperta che è sfuggita a Balaam.



## 02. La storia del giovane e del fiume



Un giovane uomo vagò per giorni, senza meta, con i vestiti sporchi e senza cibo, nella foresta, finché alla fine, quando gli alberi si diradarono, si trovò di fronte al corso di un fiume.

L'acqua era alta e lui poteva nuotare solo attraverso di essa, ma era anche forte e non era convinto di farcela.

Nonostante la paura, si preparò a gettarsi in acqua senza pensarci troppo, ma una voce lo fermò: "Non ce la farai, è inutile che ci provi!".

Il giovane si guardò intorno senza vedere nessuno, poi, da un albero poco distante, spuntò una bambina che non poteva avere più di otto anni.

Indossava un abito color fucsia e un secchio di legno in mano. Dietro di lei si muovevano agilmente una capretta e un capretto al loro seguito.

Il giovane osservò la ragazza avvicinarsi con calma al fiume, salire su alcuni sassi vicino alla riva e riempire il secchio d'acqua, per poi porgerlo ai suoi animali perché lo bevessero.

"Perché volevi morire?", chiese direttamente al giovane, che rimase sorpreso da tanta schiettezza. Lui non rispose subito, così la ragazza continuò: "A giudicare dal tuo aspetto non mangi da giorni, vorresti un pezzo di pane?". Il giovane esitò e scosse la testa per declinare l'invito, ma la ragazza aveva già preso un tovagliolo contenente il pane e lo lanciò al giovane, che lo afferrò prontamente. Mentre allentava con sospetto i suoi morsi della fame, la bambina gli disse: "Cos'è che ti fa star male?"

Il giovane deglutì e questa volta, dissipata la sorpresa e l'imbarazzo, rispose con voce calma: "Non so più chi sono, vorrei ritrovare me stesso, capire chi sono veramente, e così mi sono messo in viaggio."

La ragazza osservò il giovane mentre mangiava un altro po' di pane e prese il secchio per riempirlo di nuovo. "Non sei mai stato qui, vero?", gli chiese mentre si avvicinava al fiume.

"No!", rispose il giovane con sincerità.

Poi la bambina si girò e prima di riempire il secchio d'acqua gli chiese: "Ieri ho perso un fermaglio per capelli in casa mia e non riesco più a trovarlo, puoi aiutarmi a cercarlo lungo questa sponda del fiume?"

Il giovane non capì il significato di quella strana domanda e, mentre la ragazza sorrideva in attesa della risposta, disse: "Se l'hai perso a casa, non lo troveremo qui! Si chinò per riempire il secchio e rispose: "Se ti sei perso, cosa cerchi dove non sei mai stato? Non dovresti cercare dove ti sei perso?"

"Dove?", chiese il giovane interessato.

"Dentro di te!", disse, ridendo per quella che ai suoi occhi era una domanda sciocca. Riempendo il secchio, si avvicinò al giovane e lo invitò a bere, poi chiese: "C'è del fiume nel secchio?"

"Certo che no!", rispose subito il giovane, "c'è solo acqua!". "Già", rispose lei, "sono come l'acqua del fiume!".

Il giovane la guardò pensando che fosse tutta scema. Lei continuò.

"Mi chiamo Martina", gli disse, "e il fiume che vedi ha un nome proprio, ma non posso metterlo nel secchio, anche se lo riempio con la sua acqua."

Nemmeno tu puoi conoscere Martina ora, anche se mi parli. Ho sempre lo stesso aspetto, come il fiume, ma cambio, come te e come l'acqua del fiume.

Ogni secchio che do alla mia capretta è sempre riempito dall'acqua del fiume, eppure è sempre acqua nuova, acqua diversa.

Non siamo, ma diventiamo, siamo sempre nuovi e diversi, come l'acqua del fiume che scorre, la chiamiamo sempre uguale, ma non è mai la stessa".

Il giovane bevve, impressionato dalla saggezza di una ragazza che andava a prendere l'acqua dal fiume con un secchio di legno. Si voltò, riempì di nuovo il secchio e tornò da dove era venuta.

Prima di scomparire dietro gli alberi, guardò il giovane e disse: "Se cerchi bene sono sicuro che troverai te stesso, ma ricorda che non troverai uno stagno dove l'acqua è ferma e puzza, ma un fiume che scorre e anche se sembra lo stesso non è mai lo stesso."

E se vuoi davvero prendere un secchio di quell'acqua", concluse, "devi tornare alla sorgente, qui non troverai mai quello che stai cercando, è dentro di te, me lo dice sempre mio nonno!".

Sorrise e scomparve.



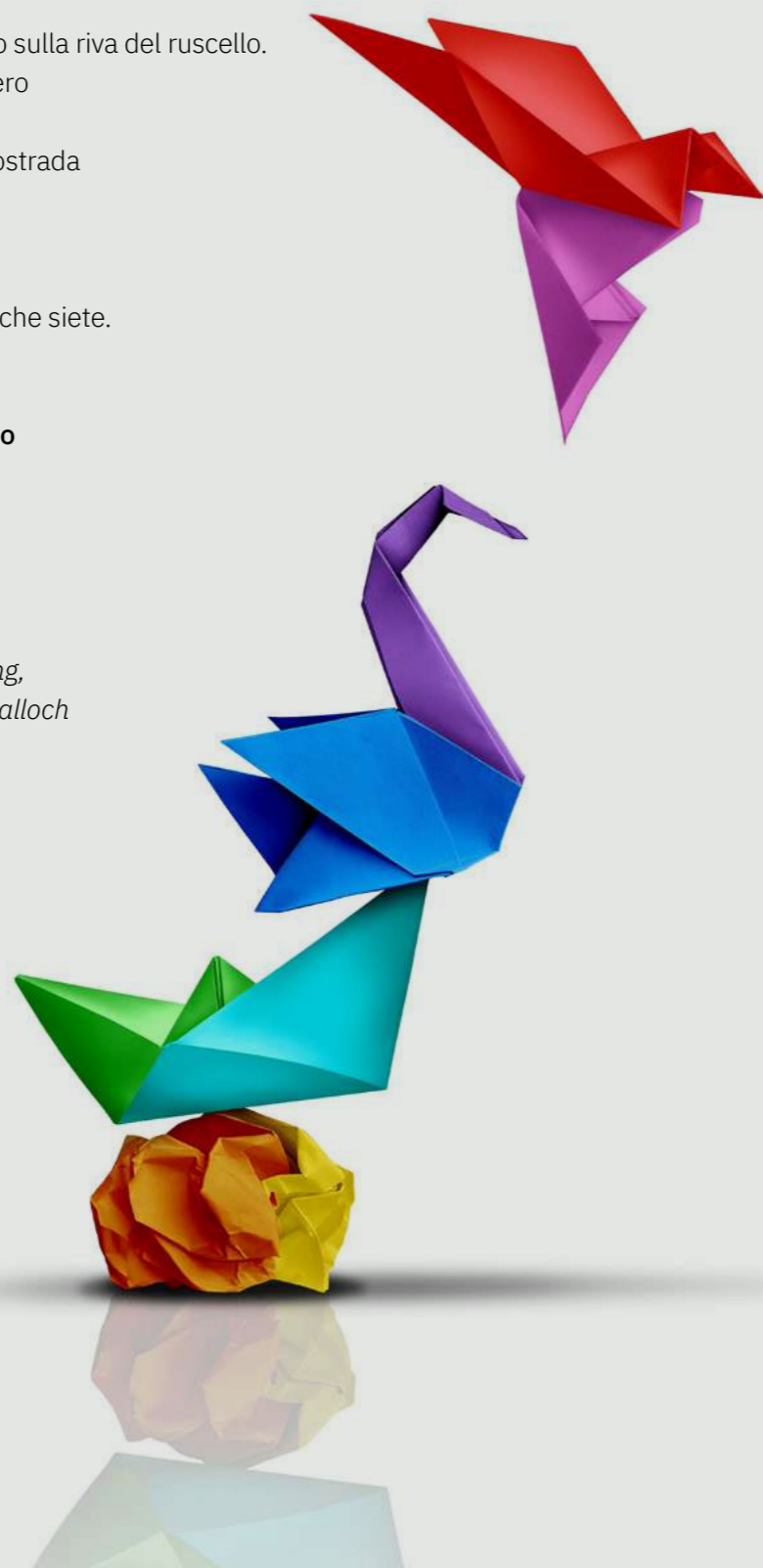
## 03. Se non puoi essere un pino



Se non potete essere un pino su una montagna  
siate un saggio nella valle  
ma siate il miglior ramoscello sulla riva del ruscello.  
Se non potete essere un albero  
siate un cespuglio.  
Se non potete essere un'autostrada  
sii un sentiero.  
Se non potete essere il sole  
siate una stella.  
Siate sempre il meglio di ciò che siete.

**Cercate di scoprire il disegno  
che siete chiamati a essere  
poi partite con passione  
e realizzatelo nella vita.**

*Citazione di Martin Luther King,  
da una poesia di Douglass Malloch*



## 04. La storia dell'albero triste



C'era una volta un bellissimo giardino, con alberi e fiori di ogni tipo, meli, aranci e rose. Tutti erano felici e contenti.  
In quel giardino c'era solo felicità, tranne un albero che era molto triste.  
Il povero albero aveva un problema: non sapeva chi fosse!  
"Ti manca la concentrazione", gli disse il melo, "se ti impegni davvero, puoi fare delle mele deliziose. Guarda com'è facile".  
"Non dategli retta", intervenne il cespuglio di rose, "e guardate come siamo belle!".  
L'albero disperato cercò di seguire ogni consiglio. Cercò di produrre mele e di far fiorire le rose ma, fallendo, divenne sempre più frustrato a ogni tentativo.  
Un giorno arrivò in giardino un gufo.  
Era il più saggio di tutti gli uccelli e, vedendo la disperazione dell'albero, esclamò: "Non preoccuparti. Il tuo problema non è così grave. È lo stesso di molti esseri umani! Ti darò la soluzione: non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Siate voi stessi. Conosci te stesso e per farlo ascolta la tua voce interiore. Poi il gufo scomparve."  
"La mia voce interiore? Essere me stesso? Conoscere me stesso?", pensava l'albero disperato alle parole del gufo, quando improvvisamente capì. Si tappò le orecchie e aprì il cuore e sentì la sua voce interiore che gli diceva: "Non darai mai mele perché non sei un melo, e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose. Tu sei una Sequoia e il tuo destino è quello di crescere alta e maestosa. Siete qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Avete questa missione! Seguila!"  
A queste parole, l'albero si sentì forte e sicuro di sé e cessò tutti i tentativi di diventare qualcun altro ed esattamente ciò che gli altri si aspettavano da lui. In breve tempo riempì il suo spazio e divenne ammirato e rispettato da tutti.  
Solo allora il giardino divenne completamente felice.  
Questa è la storia dell'albero triste, ricca di insegnamenti e spunti per la nostra crescita personale.  
Il messaggio di questa favola riguarda il credere in se stessi, l'accettarsi e il seguire la propria voce interiore.  
Molti si perdono nelle affermazioni o nelle idee degli altri, dando tanto peso alle opinioni e ai pensieri altrui, ma non ai propri, finendo così per dare credito a chiunque tranne che a se stessi.

## 05. Alike, un'animazione che fa riflettere



<https://www.youtube.com/watch?v=zrQ7KAs6zl4>



\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita

## 06. Figura biblica: Ruth e Noemi



Le storie di alcune persone nella Bibbia sono così intrecciate da essere quasi inseparabili. Sappiamo più delle loro relazioni che dei loro individui. E in un'epoca che venera la personalità, le loro storie sono utili modelli di buone relazioni. Noemi e Ruth sono splendidi esempi di questa fusione di vite. Le loro culture, i loro contesti familiari e le loro età erano molto diverse. Come suocera e nuora, avevano forse tante occasioni di tensione quante di tenerezza. E così si sono strette l'una all'altra.

Hanno sperimentato un dolore profondo, si sono amate profondamente e si sono date completamente al Dio di Israele. E nonostante la loro interdipendenza, erano libere nel loro impegno reciproco. Noemi era disposta a permettere a Ruth di tornare dalla sua famiglia. Ruth era disposta a lasciare la sua casa e ad andare in Israele. Noemi aiutò persino a organizzare il matrimonio di Ruth con Boaz, anche se ciò avrebbe potuto cambiare il suo rapporto con lei.

Dio era al centro della loro comunicazione intima. Attraverso Noemi, Ruth ha conosciuto il Dio di Israele. L'anziana donna permise a Ruth di vedere, ascoltare e sentire tutte le gioie e i dolori del suo rapporto con Dio.

- Quante volte sentite che i vostri pensieri e le vostre domande su Dio devono essere lasciati fuori da un'amicizia intima?
- Quante volte esprimete i vostri pensieri scomodi su Dio al vostro fidanzato/a o ai vostri amici?

Essere aperti sul nostro rapporto con Dio può portare profondità e intimità al nostro rapporto con gli altri.



# 07. Chicken Little



C'era una volta un pollaio in cui vivevano galli, galline, pulcini, tacchini e paperi. La comunità, guidata da un gallo, comprendeva anche Chicken Little, un pulcino considerato un po' debole di testa.

La vita scorreva felice nel pollaio perché tutti erano protetti da un grande e robusto recinto che teneva lontani i predatori.

Un giorno la volpe, che voleva mangiare tutti i membri della comunità, dopo aver osservato a lungo il recinto, pensò di ricorrere alla psicologia.

Da un libro, intitolato appunto Psicologia, la volpe apprese questo consiglio: "Per influenzare le masse, prendi di mira prima i meno intelligenti". Così fece credere a Chicken Little che il cielo stava per cadere e che tutti erano destinati a una brutta fine. A meno che... non si lasciassero condurre dalla volpe in una grotta, al riparo.

Nel libro c'è scritto: "Se dici una bugia, non dirla piccola, ma grande".

La volpe allora prese un cartello blu con una stella dipinta sopra, lo lanciò nel pollaio e lo fece cadere sulla testa di Chicken Little.

Il pollo era inorridito e poi, quando, parlando attraverso il recinto, la volpe gli fece credere di essere la voce della sventura, Chicken Little corse subito ad avvertire tutto il pollaio: "Il cielo sta cadendo!". E, per dimostrarlo, mostrò il bernoccolo sulla testa. La reazione delle galline è stata immediata: "Mio Dio, che paura! Cosa faremo? Ci uccideranno tutte!".

"Non essere sciocco, è solo un pezzo di legno che è caduto sulla testa di Chicken Little", disse il gallo, ma la volpe, sempre ricorrendo al suo libro di psicologia, cominciò a minare la fiducia dei polli facendo circolare la voce che il gallo era un fifone, inadatto a governare il pollaio. Poi, sempre sussurrando attraverso il recinto, convinse Chicken Little: "Devi essere tu il vero capo! Tu hai le capacità, non il gallo!". Le galline implorarono Chicken Little di salvarle e lui seguì il consiglio della volpe: non c'era un minuto da perdere, bisognava aprire il pollaio e correre a rifugiarsi nella grotta.

Sarebbe bello raccontare un lieto fine, ma questa storia non ha un lieto fine. Infatti, tutti gli abitanti del pollaio, seguendo i segnali posti dalla volpe, sono tornati di corsa alla grotta. Lì furono mangiati e la volpe fu per sempre grata alla psicologia. Uno dopo l'altro, gli animali della fattoria si convincono di ciò che dice Chicken Little: ma mentre alcuni credono davvero alla storia, altri ci credono semplicemente perché gli altri ci credono! In altre parole, si sono semplicemente "uniti al carro". Alla fine, gli animali vanno incontro al loro destino, perché la volpe vede questi animali in preda al panico e li attira nella sua tana!

[www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds\\_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source\\_ve\\_path=MjM4NTE&feature=emb\\_title](http://www.youtube.com/watch?v=AILy4KHBIEE&embeds_euri=http%3A%2F%2Fwww.filmgarantiti.it%2F&source_ve_path=MjM4NTE&feature=emb_title)



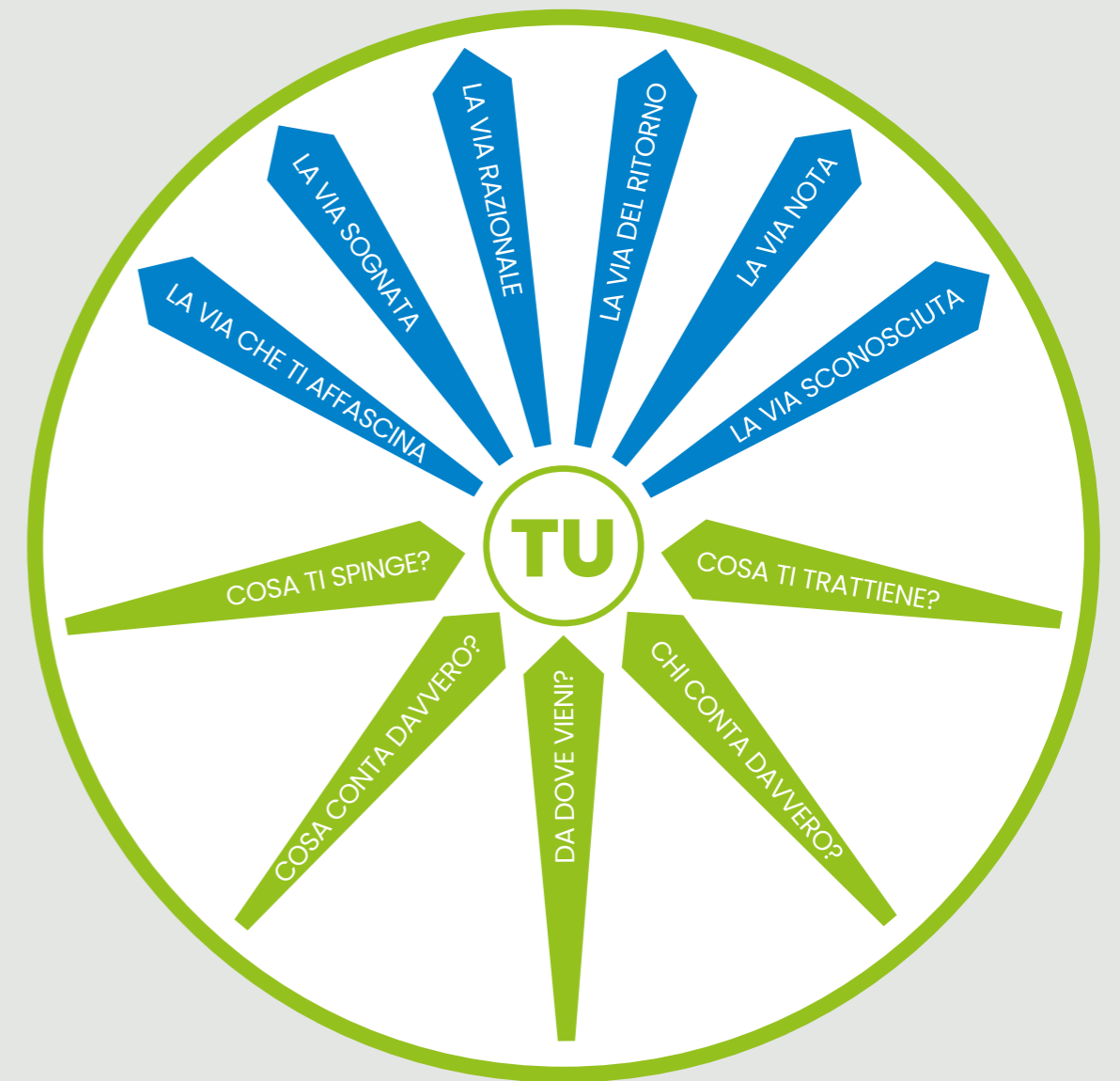
\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita

# 08. Tecnica della bussola



In sostanza, questo schema vi dice che ogni volta che vi trovate a prendere una decisione importante, dovrete usarlo.

- Si pongono cinque semplici domande.
- Scegliete una delle 6 possibili alternative di azione.
- Vediamo nel dettaglio le domande e le linee d'azione.



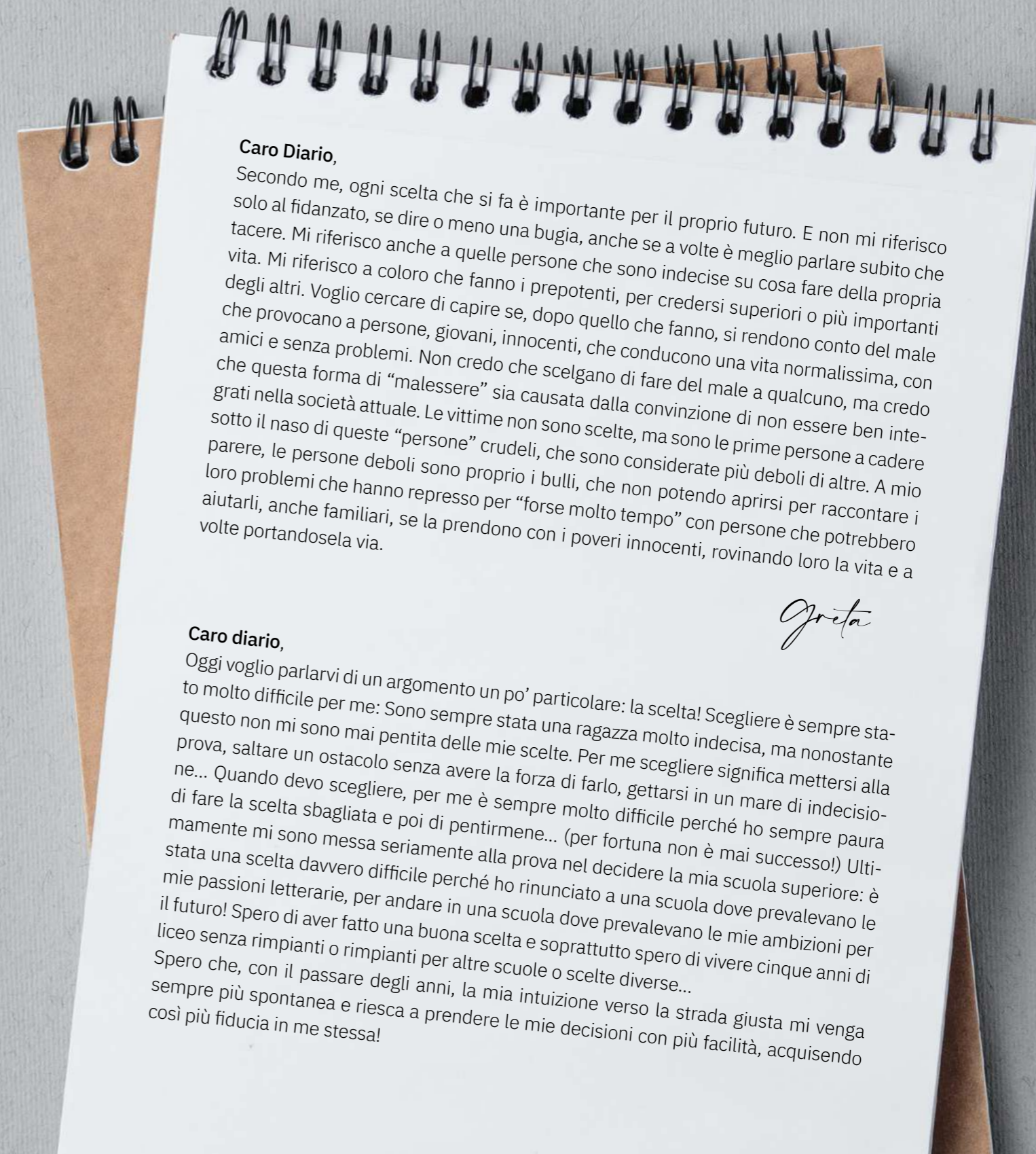
## 09. Il dilemma etico



Immaginate di essere un dipendente di una grande azienda. Avete una collega di nome Anna, che lavora nello stesso reparto. Anna è una madre single con due figli piccoli. Recentemente avete scoperto che Anna sta commettendo delle frodi sulle note spese aziendali. È chiaro che sta cercando di far passare alcune spese personali come spese aziendali per ottenere un rimborso più alto e alleviare la sua difficile situazione finanziaria e sostenere la sua famiglia. Dopo aver scoperto le azioni di Anna, avete trascorso alcuni giorni a riflettere sulle vostre opzioni. Sapete che si tratta di una situazione delicata, con implicazioni significative per Anna, la vostra azienda e la vostra coscienza...



## 10. Pagine di diario di alcuni ragazzi



**Caro Diario,**

Secondo me, ogni scelta che si fa è importante per il proprio futuro. E non mi riferisco solo al fidanzato, se dire o meno una bugia, anche se a volte è meglio parlare subito che tacere. Mi riferisco anche a quelle persone che sono indecise su cosa fare della propria vita. Mi riferisco a coloro che fanno i prepotenti, per credersi superiori o più importanti degli altri. Voglio cercare di capire se, dopo quello che fanno, si rendono conto del male che provocano a persone, giovani, innocenti, che conducono una vita normalissima, con amici e senza problemi. Non credo che scelgano di fare del male a qualcuno, ma credo che questa forma di "malessere" sia causata dalla convinzione di non essere ben integrati nella società attuale. Le vittime non sono scelte, ma sono le prime persone a cadere sotto il naso di queste "persone" crudeli, che sono considerate più deboli di altre. A mio parere, le persone deboli sono proprio i bulli, che non potendo aprirsi per raccontare i loro problemi che hanno represso per "forse molto tempo" con persone che potrebbero aiutarli, anche familiari, se la prendono con i poveri innocenti, rovinando loro la vita e a volte portandosela via.

*Greta*

**Caro diario,**

Oggi voglio parlarvi di un argomento un po' particolare: la scelta! Scegliere è sempre stato molto difficile per me: Sono sempre stata una ragazza molto indecisa, ma nonostante questo non mi sono mai pentita delle mie scelte. Per me scegliere significa mettersi alla prova, saltare un ostacolo senza avere la forza di farlo, gettarsi in un mare di indecisione... Quando devo scegliere, per me è sempre molto difficile perché ho sempre paura di fare la scelta sbagliata e poi di pentirmene... (per fortuna non è mai successo!) Ultimamente mi sono messa seriamente alla prova nel decidere la mia scuola superiore: è stata una scelta davvero difficile perché ho rinunciato a una scuola dove prevalevano le mie passioni letterarie, per andare in una scuola dove prevalevano le mie ambizioni per il futuro! Spero di aver fatto una buona scelta e soprattutto spero di vivere cinque anni di liceo senza rimpianti o rimpianti per altre scuole o scelte diverse... Spero che, con il passare degli anni, la mia intuizione verso la strada giusta mi venga sempre più spontanea e riesca a prendere le mie decisioni con più facilità, acquisendo così più fiducia in me stessa!

## Figura biblica: Abisai



La maggior parte dei grandi leader lotta con alcuni seguaci che si sforzano troppo. Per Davide, Abisai era quel tipo di seguace. La sua fanatica fedeltà a Davide doveva essere controllata per evitare che diventasse distruttiva. Era molto disposto ad andare in difesa del suo leader. Davide non repressé mai la coraggiosa fedeltà di Abisai. Al contrario, cercò pazientemente di indirizzare questa potente energia. Questo approccio, anche se non del tutto riuscito, salvò la vita di Davide in almeno un'occasione. Tuttavia, in almeno tre occasioni, Abisai avrebbe ucciso per il re se Davide non lo avesse fermato.

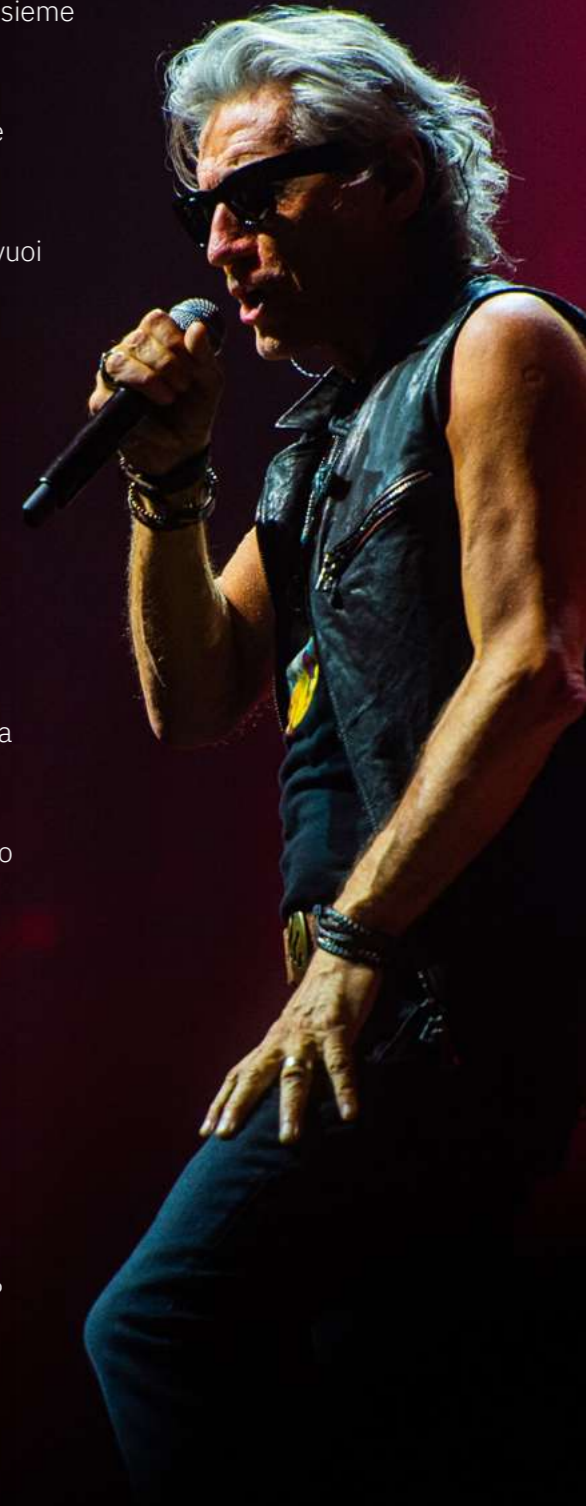
Abisai era un ottimo soldato, ma era più bravo a prendere ordini che a darli. Quando eseguiva gli ordini di Davide, Abisai era solitamente sotto il comando del fratello minore Joab. I due fratelli si aiutavano a vicenda nel gestire grandi sfide militari e imbarazzanti atti di violenza. Abisai aiutò Joab ad assassinare Abner e Amasa. Quando era un leader efficace, dava soprattutto l'esempio. Ma troppo spesso non pensava prima di agire.

Le ammirevoli qualità di lealtà e coraggio di Abisai devono sfidarci, ma dobbiamo anche evitare la sua tendenza ad agire senza pensare. Non basta essere forti ed efficaci, dobbiamo avere l'autocontrollo e la saggezza che solo Dio può darci. Dobbiamo seguire e obbedire con cuore e mente.

## L'amore conta di Luciano Ligabue



Io e te ne abbiám vista qualcuna – vissuta qualcuna  
Ed abbiám capito per bene – il termine insieme  
Mentre il sole alle spalle pian piano va giù  
E quel sole vorresti non essere tu  
E così hai ripreso a fumare – a darti da fare  
È andata come doveva – come poteva  
Quante briciole restano dietro di noi  
O brindiamo alla nostra o brindiamo a chi vuoi  
L'amore conta  
L'amore conta  
Conosci un altro modo  
per fregar la morte?  
Nessuno dice mai se prima o se poi  
E forse qualche dio non ha finito con noi  
L'amore conta  
Io e te ci siam tolti le voglie  
Ognuno i suoi sbagli  
È un peccato per quelle promesse  
oneste ma grosse  
ci si sceglie per farselo un po' in compagnia  
questo viaggio in cui non si ripassa dal via  
l'amore conta - l'amore conta  
e conta gli anni a chi non è mai stato pronto  
nessuno dice mai che sia facile  
e forse qualche dio non ha finito con te  
grazie per il tempo pieno  
grazie per la te più vera  
grazie per i denti stretti  
i difetti  
per le botte d'allegria  
per la nostra fantasia  
l'amore conta  
l'amore conta  
conosci un altro modo per fregar la morte?  
Nessuno dice mai se prima o se poi  
E forse qualche dio non ha finito con noi



# 13. Carta delle emozioni e dei sentimenti



Quando	Sentimenti/emozioni	Cosa faccio	penso/	Colore
Vedo il mio migliore amico	gioia	Decido con lui	di uscire	arancione

# 14. Meditazione guidata con musica di sottofondo



Una volta, in un piccolo villaggio, c'era un giovane pastore di nome Luca. Luca era conosciuto per la sua grande calma e saggezza, che sembravano non essere scalfite nemmeno dalle situazioni più difficili. La gente del villaggio chiedeva sempre a Luca il suo segreto, e lui rispondeva sempre: "La calma, la consapevolezza di sé e delle emozioni."

Un giorno, un anziano del villaggio decise di chiedere a Luca di condividere il suo segreto con tutti. Luca sorrise gentilmente e accettò. Riunì gli abitanti del villaggio sotto un grande albero secolare.

"La padronanza di sé," iniziò Luca, "inizia con la consapevolezza delle nostre emozioni. Spesso, quando proviamo emozioni intense come la rabbia o la tristezza, ci facciamo travolgere da esse."

Fece una pausa e indicò un piccolo lago vicino. "Immagina che le tue emozioni siano come la superficie di questo lago. Quando c'è una tempesta, le onde possono diventare alte e violente."

Luca prese una piccola barca e la portò al centro del lago. "La padronanza di sé è come questa barca. Se vuoi padroneggiare le tue emozioni, devi salire su questa barca e osservare le onde dall'alto."

Così, Luca salì sulla barca e si sedette in silenzio mentre le onde si agitavano intorno a lui. Non cercò di fermarle o cambiarle, ma semplicemente le osservò con calma.

"Gli stati d'animo passano come le onde," disse Luca. "Quando li osservi senza giudizio e senza reagire impulsivamente, scopri che alla fine si calmano da soli."

Gli abitanti del villaggio ascoltarono attentamente le parole di Luca e compresero il potere della consapevolezza emotiva. Da quel giorno, iniziarono a praticare l'esercizio della "barca" per padroneggiare le loro emozioni.

Con il tempo, il villaggio divenne un luogo di maggiore comprensione e armonia, tutto grazie a un giovane pastore che aveva condiviso il suo segreto.



# 15. Meditazione guidata con musica di sottofondo



## 1. Appena sei tranquillo, sicuro di non essere interrotto, sdraiati.

Lascia che i tuoi occhi si chiudano dolcemente, e lascia che le braccia si trovino accanto al vostro corpo, i piedi cadano l'uno da una parte e uno dall'altra e portate lentamente la vostra attenzione

## 2. Ora porta la tua attenzione ai tuoi piedi, diventa consapevole di qualsiasi sensazione che percepisci lì. Se non senti niente, semplicemente registra quella sensazione.

Mentre inspiri, immagina il tuo respiro che entra nel tuo corpo e arriva fino ai piedi, quando arrivi lì inizia ad espirare e lascia che il respiro attraversi tutto il tuo corpo ed esca dal naso. In questo modo stai inspirando dal naso ed espirando dai piedi. Quando sei pronto, lascia che i tuoi piedi si dissolvano dalla tua mente.

Diventa ora consapevole degli stinchi e dei muscoli dei polpacci e delle sensazioni nella parte inferiore delle gambe, non solo in superficie, ma fino alle ossa, sperimentando e accettando ciò che senti qui e respirando in esso, per poi respirare fuori da esso. Poi lascia andare la parte inferiore delle gambe mentre ti rilassi sul tappetino. E arrivato alle cosce, se c'è qualche tensione; nota solo questa sensazione. Inspira ed espira dentro e fuori dalle cosce. Poi lascia che le cosce si dissolvano e si rilassino. Sposta ora l'attenzione sul bacino. Da un'anca all'altra. Notate le vostre natiche a contatto con il letto o il tappetino e le sensazioni di contatto e di peso. Diventa consapevole della regione dei genitali e di qualsiasi sensazione o mancanza di sensazioni che stai vivendo. Dirigi il tuo respiro verso il bacino, respirando con l'intero bacino. E mentre espiri sposta il respiro verso l'alto attraverso il corpo e il naso, lascia che il bacino si ammorbida e rilasci ogni tensione mentre sprofondi ancora di più in uno stato di rilassata consapevolezza e quiete. Rimani totalmente presente in ogni momento, contento di essere e di essere proprio qui come sei adesso. Dirigi ora la tua attenzione sulla parte bassa della schiena e sperimenta la tua schiena così com'è. Inspirando lascia che il tuo respiro entri e si muova in ogni parte della vostra schiena inferiore, ed espirando lascia che qualsiasi tensione, qualsiasi irrigidimento, qualsiasi cosa che trattiene il flusso esca insieme al respiro mentre espirate e poi lascia andare della vostra parte bassa della schiena.

Sali nella parte superiore della schiena, percependo le sensazioni che si provano in questa parte del corpo. Si può anche sentire la cassa toracica, sia nella parte posteriore che anteriore, espandere il respiro e sentire qualsiasi rigidità, affaticamento o disagio in questa parte del corpo, lasciandoli sciogliere e uscire con il respiro in uscita come se si stessero lasciati andare e sprofonda ancora più nella quiete e relax. Sposta di nuovo l'attenzione sulla tua pancia e sperimenta la pancia che sale e scende mentre respiri, poni l'attenzione sul torace mentre si espande inspirando e si sgonfia espirando. Se puoi, sintonizzati sul battito ritmico del cuore all'interno del petto, sentendolo se potete. Sperimentate il vostro petto, la vostra pancia, i muscoli sulla parete toracica, i seni, l'intera parte anteriore del vostro corpo. E ora lasciate che anche questa regione si dissolva in rilassamento.

Sposta l'attenzione sulla punta delle dita di entrambe le mani insieme, prendendo coscienza delle sensazioni che si provano ora nella punta delle dita e dei pollici, dove si possono sentire alcune pulsazioni dovute al flusso sanguigno, all'umidità, al calore o a qualsiasi cosa si senta.



Basta sentire le dita ed espandere la consapevolezza per includere i palmi delle mani e il dorso delle mani e dei polsi. Diventa consapevole anche degli avambracci e dei gomiti e di tutte le sensazioni, indipendentemente da ciò che sono.

Consentire il campo della vostra consapevolezza per includere ora le braccia in alto fino alle spalle. Sperimenta le spalle e se ci sono tensioni, respira nelle spalle e braccia, lasciando che la tensione si dissolva mentre si respira. Lasciare andare la tensione e lasciare andare le braccia dalla punta delle dita, fino alle spalle. Come si affondare ancora più in uno stato di consapevolezza rilassata, basta essere presenti in ogni momento, lasciando andare qualsiasi pensiero o qualsiasi impulso a muoversi e semplicemente sperimentando te stesso in questo momento.

E ora focalizzate la vostra attenzione sul collo e la gola e sentite questa parte del tuo corpo, sperimentando come ci si sente forse quando deglutite e quando respirate. E poi lascialo andare, lascialo rilassare e sciogliersi nell'occhio della mente. Diventa consapevole del tuo viso ora. Concentrati sulla mascella e sul mento, sperimentandoli così come sono.

Diventa consapevole delle tue labbra e della tua bocca. Diventa consapevole delle guance ora... il naso, sentendo il respiro mentre si muove dentro e fuori le narici. Diventa consapevole dei tuoi occhi e dell'intera regione intorno ai vostri occhi e alle palpebre. Se c'è qualche tensione, lasciala uscire espirando. Ed ora la fronte, lasciala rilassare per lasciar andare le emozioni immagazzinate. E le tempie. E se si avverte qualche emozione associata alla tensione o sentimenti nel viso, basta esserne consapevoli. Respirare e lasciare che il viso si dissolva in rilassamento e quiete. E ora diventa consapevole delle orecchie, e la parte superiore e posteriore della testa. Ora lascia che tutto il viso e la testa si rilassino. Per ora, lascia che sia così com'è. Lascia che sia immobile e neutrale. Rilassato e in pace.

Ora lascia che il vostro respiro si muova attraverso tutto il vostro corpo in qualsiasi modo vi sembri naturale, per tutta la lunghezza del vostro corpo. Tutti i muscoli in un profondo stato di rilassamento. E la tua mente semplicemente consapevole di questa energia, di questo flusso di respiro. Sperimentare la respirazione di tutto il corpo. Affondare sempre più in profondità in uno stato di quiete e profondo rilassamento. Permetti a te stesso di sentirti interi. In contatto con il tuo sé essenziale in un regno di silenzio, di quiete, di pace.

Osserva che questa quiete è di per sé la guarigione, permetti al mondo di essere come è al di là delle paure e preoccupazioni personali. Al di là della direzione della tua mente di voler che tutto sia in un certo modo. Vedendo te stesso come completo in questo momento come sei. Come totalmente presente in questo momento. 3rd step: Alla fine dell'esercizio, riporta la consapevolezza al tuo corpo, sentendolo tutto. Si consiglia di muovere le dita dei piedi e delle dita delle mani. Lasciate che questa calma e questa centralità rimanga con voi quando vi muovete. Complimentati con te stesso per aver avuto il tempo di nutrirti in questo modo. E ricorda che questo stato di rilassamento e chiarezza è accessibile a voi semplicemente prestando attenzione al vostro respiro in qualsiasi momento, non importa ciò che sta accadendo nella vostra giornata. Lasciate che il vostro respiro sia una fonte di forza ed energia costante per voi.

16.

## Marco: il capitano del suo corpo e della sua mente



Una volta c'era un giovane di nome Marco che si sentiva spesso travolto dalle situazioni e dalle emozioni. Aveva l'impressione che gli eventi esterni e le reazioni delle persone determinassero il suo stato d'animo e la sua felicità. Spesso si lasciava sopraffare dall'ansia, dall'ira o dalla tristezza senza sapere come gestirle. Un giorno, Marco decise che era arrivato il momento di prendere il controllo della sua vita e sviluppare una maggiore padronanza di sé. Iniziò a esplorare diverse pratiche che potessero aiutarlo nel suo percorso.

Una delle prime cose che Marco scoprì fu la meditazione. Ogni mattina, si sedeva in silenzio per qualche minuto, concentrando la sua attenzione sul respiro e lasciando andare i pensieri che affollavano la sua mente. La meditazione gli permise di sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e delle sue emozioni. Imparò a osservarle senza giudizio e a lasciarle fluire senza reprimere o reagire impulsivamente.

Marco si rese conto che la padronanza di sé richiedeva anche la consapevolezza del suo corpo. Iniziò a praticare lo yoga, che gli permise di connettersi con il proprio corpo e di sperimentare una sensazione di equilibrio e di calma interiore. Attraverso le asana (le posizioni yoga) e la respirazione consapevole, Marco imparò a gestire lo stress e a rilasciare le tensioni fisiche.

Ma la padronanza di sé non riguardava solo l'individuo, ma anche la relazione con gli altri. Marco comprese che doveva imparare a comunicare in modo assertivo e a fissare dei confini sani. Iniziò a praticare l'arte dell'ascolto attivo, dando spazio agli altri e cercando di comprendere le loro prospettive senza lasciarsi travolgere dalle emozioni. Imparò a dire "no" quando era necessario e a difendere i suoi bisogni e i suoi valori in modo rispettoso.

Con il passare del tempo, Marco notò dei cambiamenti significativi nella sua vita. Si sentiva più sereno e fiducioso. Le situazioni difficili non lo sopraffacevano più come prima. Aveva imparato a gestire le sue emozioni e a prendere decisioni consapevoli anziché reagire impulsivamente.

La padronanza di sé divenne una parte essenziale della vita di Marco. Continuò a coltivare le pratiche che aveva imparato e a esplorare nuovi modi per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e degli altri.

Ogni giorno, Marco si svegliava con la determinazione di vivere pienamente e di essere il capitano della sua nave.

Nonostante le sfide che la vita gli presentava, sapeva che la vera padronanza di sé risiedeva nella sua capacità di rispondere in modo consapevole anziché reagire in modo impulsivo.



17.

## Figura biblica: Priscilla e Aquila



Alcune coppie sanno come ottenere il massimo dalla loro vita. Si completano a vicenda, sfruttano i rispettivi punti di forza e formano una squadra efficace. I loro sforzi congiunti hanno un impatto su coloro che li circondano. Aquila e Priscilla erano una coppia di questo tipo. Nella Bibbia non vengono mai menzionati separatamente. Nel matrimonio e nel ministero erano sempre insieme. Priscilla e Aquila incontrarono Paolo a Corinto, mentre l'apostolo stava compiendo il suo secondo viaggio missionario. Erano appena stati espulsi da Roma a causa del decreto dell'imperatore Claudio contro gli ebrei. La loro casa era mobile come le tende che avevano costruito per mantenersi. Aprirono la loro casa a Paolo, che lavorò con loro per costruire le tende. Paolo aprì loro il suo cuore, insegnando loro la sua ricchezza di saggezza spirituale.

Priscilla e Aquila sfruttarono al massimo la loro formazione spirituale. Ascoltavano attentamente i sermoni e li valutavano. Quando sentirono Apollo parlare, rimasero colpiti dalla sua abilità oratoria, ma conclusero che il contenuto del suo messaggio non era completo. Piuttosto che avere un confronto aperto, invitarono Apollo in privato a casa loro e lo istruirono su ciò che doveva sapere. Fino a quel momento, Apollo sapeva cosa aveva detto Giovanni Battista nel suo messaggio su Cristo. Priscilla e Aquila gli parlarono della vita di Gesù, della sua morte e risurrezione e della realtà della presenza di Dio nello Spirito Santo. Apollo continuò a predicare con potenza.

Priscilla e Aquila continuarono a usare la loro casa come luogo piacevole di preparazione e di culto. A Roma, molti anni dopo, sponsorizzarono una delle chiese domestiche che si svilupparono.

In un'epoca in cui ci si concentra soprattutto su ciò che accade tra marito e moglie, Aquila e Priscilla sono un esempio di ciò che può accadere tra marito e moglie. La loro effettiva unità parla del loro rapporto reciproco. La loro ospitalità ha aperto la porta della salvezza a molti. La casa cristiana è ancora uno dei migliori strumenti per diffondere il Vangelo. I vostri ospiti trovano Cristo nella vostra casa?

# Un padre racconta a sua figlia cosa sono le emozioni



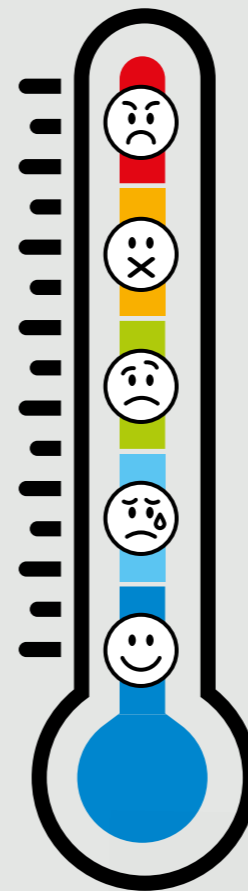
[www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI](http://www.youtube.com/watch?v=3UqBtN094nI)

Il video mostra alcuni estratti del testo di Giovanni Ariano: *Diventare uomo 2*.  
Antropologia della psicoterapia d'integrazione strutturale,  
Armando Editore. pp. 209 - 226



\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita.

# Come mi sento?



## COME MI SENTO?

**ARRABBIATO, FURIOSO, ESPLOSIVO**  
in collera, scalpitante, esasperato

**FRUSTRATO, ANNOIATO, IRRITATO**  
litigioso, chiuso, amareggiato

**ANSIOSO, SPAVENTATO, INSTABILE**  
sfuggente, insistente, irrequieto,  
preoccupato

**TRISTE, SOLITARIO, NEGATIVO**  
isolato, piangente, disconnesso,  
disinteressato

**FELICE, CALMO, CONTENTO**  
sorridente, allegro, coinvolto

## COSA POSSO FARE AL RIGUARDO?

- esercizio fisico vigoroso
- profonde respirazioni
- bagno caldo o doccia

- medita
- fai una camminata veloce
- ascolta musica

- parla con qualcuno
- presta attenzione ai tuoi 5 sensi
- focalizzati su quello che puoi controllare

- tieni un diario del tuo sentire
- chiama qualcuno
- fissa un obiettivo positivo per la giornata

- impegnati in un'attività piacevole
- presta attenzione e goditi il tuo buonumore
- aiuta qualcuno



# 20. Scheda di gestione delle emozioni



## Carta dei diritti alle emozioni

A	B	C	E	F
<b>CONTESTO</b> dove mi trovo?	<b>EMOZIONE</b> cosa sto provando? cosa ho provato?	<b>PENSIERO</b> a cosa stavo pensando?	<b>AZIONE</b> cosa ho fatto dopo?	<b>DISINNESCA</b> quale idea irrazionale si nasconde sotto?

Questi sono i diritti che vogliamo garantire ad ogni bambino, ragazzo, ragazza, adulto... ad ogni persona!

- 01. LE EMOZIONI NON SONO NÉ POSITIVE NÉ NEGATIVE, ESISTONO!**  
Ogni emozione è un messaggio, ci dice qualcosa di importante e ci serve per qualcosa...
- 02. L'EMOZIONE NON È IL COMPORTAMENTO:**  
l'emozione è SEMPRE OK, il comportamento può essere sanzionabile.
- 03. OGNUNO HA IL DIRITTO DI PIANGERE, DI TACERE E DI STARE DA SOLO**
- 04. ARRABBIARSI È NATURALE,**  
l'importante è rispettare gli altri, prendersi cura di se stessi e rispettare le cose.
- 05. TUTTI HANNO IL DIRITTO DI SORRIDERE O RIDERE ALMENO CINQUE VOLTE AL GIORNO.**
- 06. TUTTI HANNO IL DIRITTO DI SENTIRSI ARRABBIATI, TRISTI, SPAVENTATI, DISGUSTATI, INNAMORATI, FELICI, ENTUSIASTI, ORGOGLIOSI;**  
rispettando cose, persone, luoghi e sensibilità diverse dalle proprie.
- 07. TUTTI HANNO IL DIRITTO DI ESSERE ASCOLTATI SENZA GIUDIZIO,**  
di chiedere consigli... di non seguirli e di rifiutarli se non li hanno richiesti.

**RICORDIAMOLO**

Tutti noi proviamo emozioni, che possono sorgere inaspettate e che possono piacerci o meno. Ma non sono né giuste né sbagliate... esistono!

Nessuno può mettere in dubbio le emozioni degli altri o dimostrare che hanno torto.

Si piange per: dolore fisico ed emotivo, per gioia, per meraviglia, per amore (quando provo amore) per gratitudine, per rabbia, per tristezza...

Possiamo aiutare chi ce lo permette, e non possiamo obbligare nessuno a "farsi aiutare da noi"!!!!

Ascoltare non significa esprimere la propria opinione.

# 21. I valori della vita



Nel profondo del tuo intimo, che cosa è importante per te?

Cosa vuoi che la tua vita sia per te?

Che tipo di qualità vuoi sviluppare, come persona?

Come vuoi essere nelle relazioni con gli altri?

I valori sono i desideri più profondi del nostro cuore riguardo a come vogliamo interagire e rapportarci con il mondo che ci circonda, con le altre persone e con noi stessi. Sono i principi guida che possono orientarci e motivarci mentre ci incamminiamo lungo la vita.

### Valori e obiettivi non sono la stessa cosa.

I valori sono le direzioni verso le quali continuiamo a procedere, mentre gli obiettivi sono ciò che desideriamo conseguire lungo la via. Un valore è come andare a est; un obiettivo è come la montagna o il fiume che vogliamo oltrepassare mentre viaggiamo in quella direzione. Gli obiettivi possono essere raggiunti e cancellati dalla lista, mentre i valori sono un processo costante. Ad esempio, se vuoi essere un partner affettuoso e premuroso, questo è un valore, un processo continuo. Se smetti di essere affettuoso e premuroso, non sei più un partner affettuoso e premuroso; non stai più conducendo la tua vita alla luce di quel valore. Diversamente, se vuoi sposarti, questo è un obiettivo: può essere raggiunto e cancellato dalla lista. Una volta che sei sposato, sei sposato, anche se inizi a trattare molto male il tuo partner. Se vuoi un lavoro migliore, questo è un obiettivo. Una volta che ce l'hai, l'obiettivo è raggiunto. Ma se vuoi dare il massimo nel lavoro, questo è un valore, un processo costante.



# 22. Valutazione dei valori della vita



## Modulo di valutazione dei valori

Ambito di applicazione	Direzione che apprezza	Che importanza gli do?	Quanto sono riuscito nell'ultimo mese a vivere all'altezza di questo valore?	Priorità
	scrivere un breve riassunto, in una o due frasi, o in poche parole chiave	0 > poco importante 10 > molto importante	0 > per niente 10 > molto	ordine dal più alto al più basso
Coppia Rapporti intimi Matrimonio				
Famiglia				
Genitorialità				
Amici Vita sociale				
Lavoro				
Istruzione Formazione				
Tempo libero Intrattenimento				
Spiritualità				
Impegno civico Vita comunitaria				
Cura di sé Benessere fisico				

## 23. Il centro del bersaglio



lavoro / studio

tempo libero

crescita personale / salute

relazioni

*vivo pienamente secondo i miei valori*

*non sono in contatto con i miei valori*

## 24. Figura biblica: Maria



La maternità è un privilegio doloroso. La giovane Maria ha avuto il privilegio unico di essere la madre del Figlio di Dio stesso. Tuttavia, i dolori e i piaceri della sua maternità sono comprensibili a qualsiasi madre. Maria è stata l'unico essere umano presente alla nascita di Gesù e ha assistito anche alla sua morte. Lo ha visto nascere come suo figlio e lo ha visto morire come suo Salvatore.

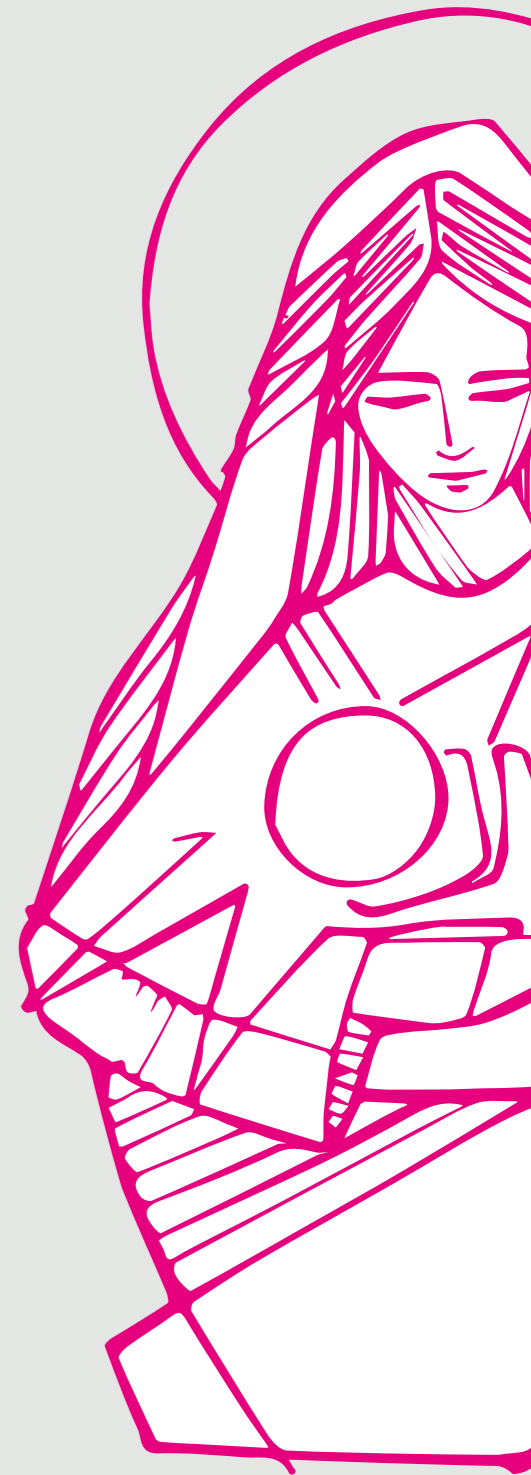
Fino alla visita a sorpresa di Gabriele, la vita di Maria stava andando bene come avrebbe potuto sperare. Si era da poco fidanzata con un falegname locale, Giuseppe, e non vedeva l'ora di sposarsi. Tuttavia, la vita di Maria sarebbe cambiata per sempre. Gli angeli di solito non prendono appuntamenti prima della loro visita. Come se si stessero congratulando con lei come vincitrice di una gara alla quale non aveva mai partecipato. Maria trovò il saluto dell'angelo intrigante e la sua presenza snervante.

Ciò che udì immediatamente fu la notizia che quasi tutte le donne di Israele si aspettavano di sentire: suo figlio sarebbe stato il Messia, il Salvatore promesso. Maria non dubitò del messaggio, ma chiese come fosse possibile il concepimento. Gabriele rispose che il bambino sarebbe stato il Figlio di Dio. La sua risposta fu quella che Dio si aspetta, ma che non riceve da molti: "Ecco, io sono la serva del Signore; avvenga per me secondo la tua parola" (Luca 1:38). In seguito, il suo canto di gioia a Elisabetta dimostra quanto conoscesse bene Dio, i suoi pensieri erano pieni di parole dell'Antico Testamento.

Poche settimane dopo la sua nascita, Gesù fu portato al tempio per essere consacrato a Dio. Lì Giuseppe e Maria incontrarono due profeti, Simeone e Anna, che riconobbero il bambino come il Messia e lodarono Dio. Simeone rivolse a Maria alcune parole che lei potrebbe aver ricordato più volte negli anni successivi: "Una spada ti trafiggerà l'anima" (Luca 2:35). Gran parte del doloroso privilegio della maternità sarebbe stato quello di vedere suo Figlio rifiutato e crocifisso dal popolo che era venuto a salvare.

Possiamo immaginare che anche se avesse saputo cosa avrebbe sofferto per essere la madre di Gesù, avrebbe reagito allo stesso modo.

Siete disposti, come Maria, a farvi usare da Dio?



## 25. Fatto di cronaca



“All’inizio della scorsa estate un grave fatto di cronaca ha sconvolto il mondo intero. Un uomo armato è entrato in un cinema affollato negli Stati Uniti e ha aperto il fuoco, uccidendo e ferendo un gran numero di spettatori. Quel giorno il pubblico era composto in gran parte da giovani e famiglie con bambini. I telegiornali hanno trasmesso diverse interviste alle persone presenti. Una cosa comune a tutti loro è che erano sconvolti. Il sentimento che emergeva su tutti era la paura, ancora presente negli occhi di uomini e donne, padri e madri, giovani e bambini intervistati. Ma tra le persone presenti in quel cinema c’era una persona che non sembrava essere stata minimamente colpita da quanto era accaduto. Non piangeva, non mostrava alcuna paura, ma al contrario appariva serena come se non fosse successo nulla. Era un bambino che non poteva avere più di uno o due anni, addormentato tra le braccia del suo giovane padre piangente”.



## 26. Prima di tutto l'uomo



Poesia “Prima di tutto l'uomo”  
Nazim Hikmet

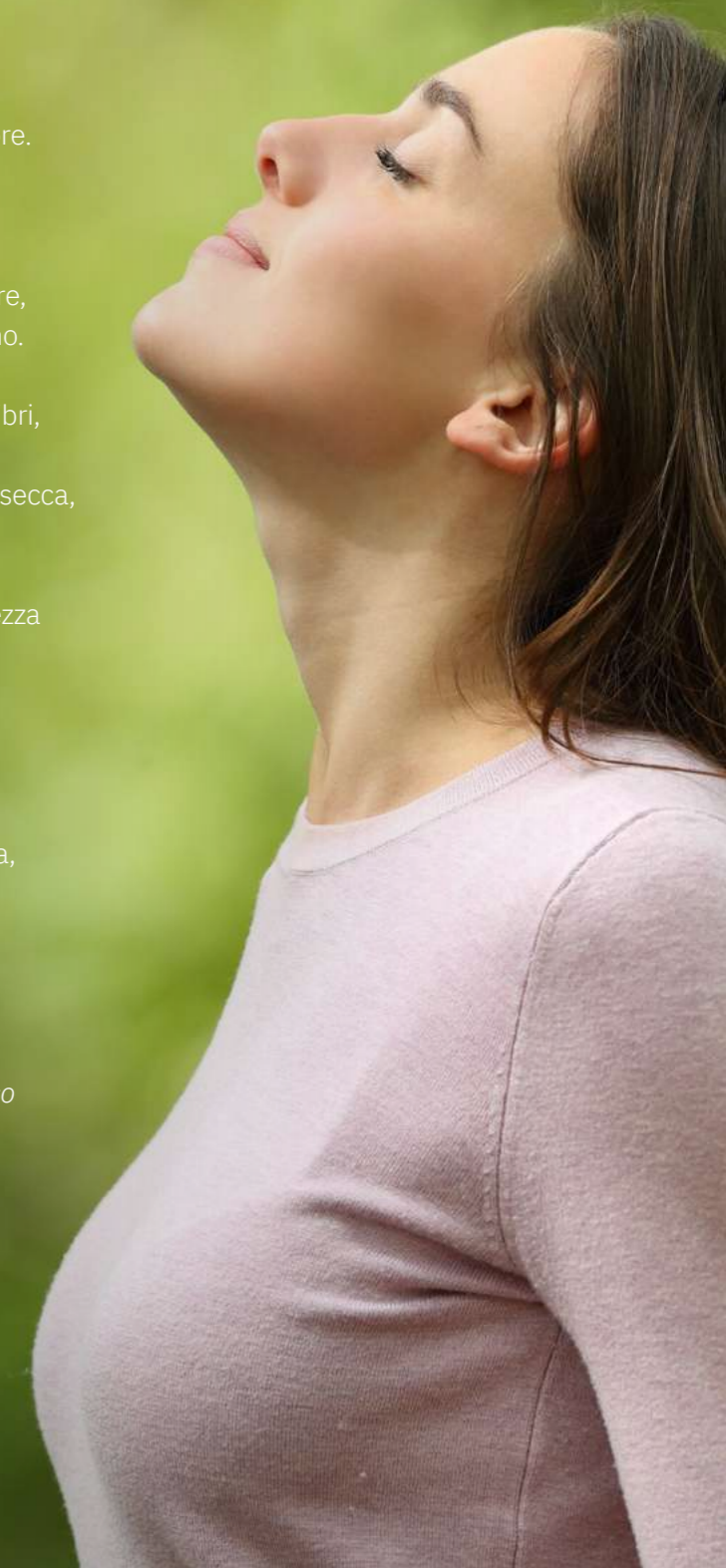
Non vivere su questa terra  
come un estraneo  
e come un vagabondo sognatore.

Vivi in questo mondo  
come nella casa di tuo padre:  
credi al grano, alla terra, al mare,  
ma prima di tutto credi all'uomo.

Ama le nuvole, le macchine, i libri,  
ma prima di tutto ama l'uomo.  
Senti la tristezza del ramo che secca,  
dell'astro che si spegne,  
dell'animale ferito che rantola,  
ma prima di tutto senti la tristezza  
e il dolore dell'uomo.

Ti diano gioia  
tutti i beni della terra:  
l'ombra e la luce ti diano gioia,  
le quattro stagioni ti diano gioia,  
ma soprattutto, a piene mani,  
ti dia gioia l'uomo!

*Nazim Hikmet (1901 - 1963)  
è stato un poeta e scrittore turco  
naturalizzato polacco  
d è considerato uno dei  
più importanti poeti turchi  
dell'epoca moderna.*



# 27. Profumo di Max Pezzali



Anche la nebbia ha un odore inconfondibile  
Misto di legna bruciata e foglie umide  
Sa un po' d'autunno e di Naviglio torbido  
Sa un po' di scuola e di freddo nello stomaco

Sa della mia città, sa di università  
Sa di mattina, sa di sonno arretrato  
Sa di fuliggine e sa anche un pò di me  
Quello che sono e quello che sono stato

C'è qualche profumo che passa e che va  
Sembra allontanarsi ma poi tornerà  
C'è qualche profumo che con la sua scia  
Si attacca alla memoria e non vuole andar via

Ricordo la prima volta che arrivai a New York  
Mi colpì subito il suo odore intensissimo  
Di ogni tipo di fritto immaginabile  
Di ogni tipo di cibo concepibile

E di caffetteria  
Di ferro e ferrovia  
Che dalla metro sale e scivola in strada  
Aromi di boutique  
Di sporco e liquidi  
L'odore torrido del mondo che cambia

C'è qualche profumo che passa e che va  
Sembra allontanarsi ma poi tornerà  
C'è qualche profumo che con la sua scia  
Si attacca alla memoria e non vuole andar via

C'è qualche profumo che passa e che va  
Sembra allontanarsi ma poi tornerà  
C'è qualche profumo che con la sua scia  
Si attacca alla memoria e non vuole andar via

Ed il divano che sa di pelle morbida  
Di pizza al taglio in salone e di complicità  
Candele alla vaniglia e film alla TV  
E quei prodotti che spruzzi sempre in giro tu

Riconoscibile  
Indescrivibile  
Non assomiglia ad una cosa precisa  
C'è in ogni stanza e  
Mi fa sentire che  
È il mio profumo è il profumo di casa

C'è qualche profumo che passa e che va  
Sembra allontanarsi ma poi tornerà  
C'è qualche profumo che con la sua scia  
Si attacca alla memoria e non vuole andar via  
C'è un profumo che passa e che va  
Sembra allontanarsi ma poi tornerà  
C'è qualche profumo che con la sua scia  
Si attacca alla memoria e non vuole andar via  
C'è un profumo che passa e che va  
Sembra allontanarsi ma poi tornerà  
C'è qualche profumo che con la sua scia  
Si attacca alla memoria e non vuole andar via...

# 28. Passa il favore dal film "Un sogno per domani"



[www.youtube.com/watch?v=vYc5v8\\_VAZs](http://www.youtube.com/watch?v=vYc5v8_VAZs)  
(italiano)

[www.youtube.com/watch?v=B5UZ\\_9husMo](http://www.youtube.com/watch?v=B5UZ_9husMo)  
(inglese)



\* seguire le istruzioni a pagina 182  
per selezionare i sottotitoli  
nella tua lingua preferita



# 29. Benvenuto di Laura Pausini



A te che perdi la strada di casa ma vai  
Dove ti portano i piedi e lo sai  
Che sei libero  
Nelle tue scarpe fradice  
A chi ha parole cattive soltanto perché  
Non ha saputo chiarire con sè  
A chi supplica  
E poi se ne dimentica  
A chi non ha un segreto da sussurrare  
Ma una bugia da sciogliere  
A chi non chiede perdono  
Ma lo avrà  
Benvenuto a un pianto che commuove  
Ad un cielo che promette neve  
Benvenuto a chi sorride, a chi lancia sfide  
A chi scambia i suoi consigli coi tuoi  
Benvenuto a un treno verso il mare  
E che arriva in tempo per natale  
Benvenuto ad un artista, alla sua passione  
Benvenuto a chi non cambierà mai  
A un anno di noi  
A questa luna che i sogni li avvera o li da  
O li nasconde in opportunità  
A chi scivola  
A chi si trucca in macchina  
E benvenuto sia questo lungo inverno  
Se mai ci aiuta a crescere  
A chi ha coraggio

E a chi ancora non ce l'ha  
Benvenuto a un pianto che commuove  
Ad un cielo che promette neve  
Benvenuto a chi si spoglia, per mestiere o voglia  
E alle stelle chiede aiuto o pietà  
Benvenuto al dubbio delle spose  
A un minuto pieno di sorprese  
Benvenuto a un musicista, alla sua canzone  
E agli accordi che diventano i miei  
A un anno di noi  
Al resto che verrà (stop, stop, stop) tutto il resto  
A tutto questo che verrà (stop, stop, stop) tutto questo  
A tutto il resto poi chissà (stop, stop, stop) tutto il resto  
E poi  
Stop  
Benvenuto a un pianto che commuove  
Ad un cielo che promette neve  
Benvenuto a chi sorride, a chi lancia sfide  
E a chi scambia i suoi consigli coi tuoi  
Benvenuto a un treno verso il mare  
Scintilla e arriva in tempo per natale  
Benvenuto ad un artista, alla sua intuizione  
Benvenuto a un nuovo anno per noi  
A un anno di noi  
Un anno per noi  
Per tutto e per noi  
Un anno di noi

# 30. Siete capaci di accogliere?



## 1. I tossicodipendenti sono ragazzi che:

- a. non capiscono niente;
- b. hanno dei problemi;
- c. non hanno voglia di fare niente;
- d. non sono capaci di chiedere aiuto;
- e. devono essere puniti;
- f. non meritano considerazione;
- g. se ne fregano degli altri;
- h. possono uscire dalla schiavitù della droga.

## 2. I "vu cumprà" sono persone che:

- a. non hanno voglia di lavorare;
- b. portano via il lavoro agli italiani;
- c. si trovano in una situazione di difficoltà;
- d. nel loro paese vivono in miseria;
- e. dovrebbero essere allontanati;
- f. potrebbero essere "regolarizzati";
- g. imbrogliano sempre;
- h. cercano di sopravvivere.

## 3. Gli anziani sono persone che:

- a. hanno già vissuto la loro vita;
- b. impediscono ai figli di vivere la loro vita;
- c. hanno ancora molte risorse;
- d. scelgono il ricovero perché non li vogliono in famiglia;
- e. dovrebbero sempre essere messi negli ospizi;
- f. non producono e sono di disturbo;
- g. hanno diritto di vivere tutta la loro vita;
- h. potrebbero essere aiutati a vivere la loro solitudine.

## 4. I disabili sono persone che:

- a. non vanno considerate come persone;
- b. non capiscono, perché non contano;
- c. possono trovare il loro posto nella società;
- d. hanno diritti che vanno tutelati;
- e. rendono poco, quindi meglio non assumerli;
- f. possono migliorare con un lavoro adeguato;
- g. sanno essere responsabili;
- h. sono un peso per i sani



# 31. Figura biblica: Saulo



La prima impressione può essere ingannevole, soprattutto quando l'immagine creata dall'aspetto di una persona è contraddetta dalle sue qualità e capacità. Saulo era l'immagine visiva ideale di un re, ma le sue tendenze caratteriali erano spesso contrarie ai comandi di Dio per un re. Saul era il leader scelto da Dio, ma questo non significava che fosse in grado di essere re da solo.

Durante il suo regno e quando obbediva a Dio. Saul ebbe grandi successi. I suoi grandi fallimenti avvennero quando agì da solo. Saulo aveva le materie prime per essere un buon leader: sguardo, coraggio e azione. Anche le sue debolezze avrebbero potuto essere utilizzate da Dio se Saulo le avesse riconosciute e messe nelle mani di Dio. Le sue decisioni lo separarono da Dio e alla fine lo separarono anche dal suo popolo.

Da Saulo possiamo imparare che, mentre i nostri punti di forza e le nostre capacità ci rendono utili, sono le nostre debolezze a renderci utilizzabili. Le nostre capacità e i nostri talenti ci rendono strumenti, ma i nostri fallimenti e le nostre battute d'arresto ci ricordano che abbiamo bisogno di un artigiano che controlli la nostra vita. Qualsiasi cosa riusciamo a fare da soli è solo un accenno di ciò che Dio potrebbe fare attraverso la nostra vita.

# 32. Il giardino dei confini



Trovate un luogo tranquillo, possibilmente all'aperto, dove potete essere da soli e senza distrazioni.

Conduzione alla meditazione:

**1. Immagina di essere all'interno di un giardino.**

Questo giardino rappresenta la tua vita e la tua libertà.

Osserva gli alberi, i fiori, e la vegetazione attorno a te.

Questo spazio rappresenta la tua sfera personale di azione e possibilità.

**2. Fai una passeggiata nel giardino e prenditi il tempo per osservare i limiti che lo circondano.**

Puoi notare recinzioni, muri, o alberi che delimitano l'area del giardino.

Questi confini rappresentano le regole, le responsabilità e le limitazioni presenti nella tua vita.

**3. Rifletti sul significato dei confini e dei limiti.**

Pensaci come agli elementi che ci proteggono e ci guidano, così come ci permettono di stabilire priorità e valori nella nostra vita.

**4. Prenditi un momento per meditare su come i confini e i limiti possono influenzare la tua libertà.**

Chiediti se ti senti limitato/a da queste restrizioni o se al contrario, ti permettono di vivere una vita più equilibrata e significativa.

**5. Ora, immagina di essere fuori dal giardino, in uno spazio aperto e senza confini.**

Questo rappresenta il concetto di totale libertà. Chiediti come ti senti in questo luogo senza confini, se ti senti più sicuro/a o invece ti rendi conto della necessità dei limiti per orientarti e proteggerti.

**6. Torna nel giardino e prendi nota di ciò che hai imparato durante questo esercizio.**

Cosa hai scoperto sulla tua relazione tra limite e libertà?

Ci sono aspetti della tua vita in cui senti di dover stabilire nuovi confini o di allargare la tua sfera di libertà?

# 33. Nel paese dei balocchi dei Pooh



Nel paese dei Balocchi  
Se ti piace la libertà  
Nel paese dei balocchi  
Ogni giorno una novità  
C'è tutto, proprio tutto e di più  
Nella festa più grande che c'è  
Puoi trovare tutto  
Giorno e notte a cantare e a ballare  
Non si va mai a letto  
Pizza e Coca Cola, niente da studiare  
C'è una scuola sola e non si sa dov'è  
Non ci sono maestri o bidelli  
Che ti stanno addosso  
Anche i cani son tutti più belli  
E hanno tutti un osso  
Poi se non hai voglia di lavarti i denti  
Qui non c'è nessuno che ti stresserà  
Nel paese dei Balocchi  
Ogni giorno è una novità  
Da non credere ai tuoi occhi

Se ti piace la libertà  
Fai presto, molla tutto e salta su  
C'è tutto, ma proprio tutto e di più  
A chi riesce a mangiar più gelati  
Danno dieci e lode  
Puoi vedere anche i film più vietati  
Con le donne nude  
Musica da sballo col volume a palla  
Masticare gomme fino a che ti va  
Nel paese dei balocchi  
Se ci arrivi non vai più via  
Muri pieni di scarabocchi  
Niente storia né geografia  
Fai presto, molla tutto e salta su  
C'è tutto, ma proprio tutto e di più  
Nel paese dei balocchi  
Se ti piace la libertà  
Nel paese dei balocchi  
Ogni giorno una novità  
(C'è tutto, proprio tutto se ti va)



# 34. La farfalla e la gabbia



C'era una volta una piccola farfalla di nome Aurora. Lei era affascinata dal mondo che la circondava e desiderava esplorare ogni angolo della foresta in cui viveva. Ogni giorno, si lanciava tra i fiori e danzava con il vento, godendo della sua libertà senza limiti. Un giorno, mentre volava vicino al confine della foresta, Aurora notò una gabbia d'argento appesa a un ramo. All'interno della gabbia c'era un uccellino canoro di nome Leo. La sua melodia era triste e piangente, e Aurora si avvicinò per vedere cosa non andava. "Perché sei dentro questa gabbia, piccolo uccellino?" chiese Aurora con preoccupazione. Leo rispose con un sospiro: "Sono stato catturato da un cacciatore e imprigionato qui. Mi hanno preso la libertà di volare e cantare liberamente." Aurora si sentì triste per Leo e decise di aiutarlo. Tuttavia, Leo l'avvertì dei pericoli di uscire dai confini della foresta. "La libertà può essere pericolosa, cara farfalla. La foresta è il mio mondo sicuro, e al di fuori di essa, ci sono molti pericoli che non conosco."

Nonostante l'avvertimento di Leo, Aurora non riusciva a restare indifferente. Voleva aiutare l'uccellino a riottenere la sua libertà. Così, decise di cercare una soluzione. Volò in giro per la foresta, chiedendo aiuto agli altri animali.

Incontrò Sabina, una saggia civetta, che le consigliò: "La libertà è preziosa, ma i limiti ci proteggono da pericoli sconosciuti. Se vuoi aiutare Leo, devi trovare un modo per farlo senza mettere a rischio la sua sicurezza."

Aurora capì che doveva rispettare sia la libertà di Leo che i confini della foresta. Decise di chiedere aiuto a tutti gli animali della foresta per costruire un tunnel segreto che conducesse al di fuori della gabbia. In questo modo, Leo potrebbe essere libero di esplorare il mondo senza abbandonare la sicurezza della foresta.

Dopo giorni di duro lavoro, il tunnel fu completato. Leo uscì dalla gabbia e, con grande gioia, volò per la prima volta fuori dai confini della foresta. Tuttavia, aveva un sentimento di gratitudine verso la foresta e le sue regole che l'avevano protetto durante la sua prigionia.

Da quel giorno in poi, Aurora e Leo divennero grandi amici. Ogni tanto, Leo avrebbe fatto il suo volo di esplorazione fuori dalla foresta, ma sempre con la consapevolezza di tornare nel suo mondo sicuro.

# 35. Scheda delle comunicazioni difficili



Scrivete su questo foglio il momento di comunicazione difficile o stressante che avete vissuto. Cercate di rispondere al meglio alle domande sulla vostra esperienza dopo averla vissuta.

Descrivi la comunicazione. Con chi? Su cosa?	Come è nata la difficoltà?	Cosa volevi veramente da quella persona o da quella situazione? Che cosa hai ottenuto davvero?	Cosa voleva l'altra persona? Che cosa ha ottenuto?	Come vi siete sentiti durante e dopo lo scambio?	La situazione tra voi è stata risolta? Come si sarebbe potuta risolvere?

PDF scaricabile da: <https://interessere.info/io-lo-chiedo-amnesty-international/> digitando la password: **amnesty2020**

# 36. Figura biblica: Sara



Forse non c'è niente di più difficile dell'attesa, sia che stiamo aspettando qualcosa di buono, di cattivo o di sconosciuto.

Uno dei modi in cui a volte affrontiamo una lunga (o anche breve) attesa è quando iniziamo ad aiutare Dio a mettere in atto il Suo piano. Sara ha cercato di farlo. Era troppo vecchia per credere di poter avere un figlio suo, quindi pensava che Dio avesse in mente qualcos'altro. Dal punto di vista limitato di Sara, questo poteva avvenire solo dando ad Abramo un figlio attraverso un'altra donna, un'usanza comune a quei tempi. Il piano sembrava del tutto innocuo. Abramo avrebbe dormito con la schiava di Sara per concepire un figlio. Sara avrebbe preso il bambino come suo. Il piano si svolse magnificamente, all'inizio. Ma leggendo ciò che accadde in seguito, ci stupiamo di quante volte Sara si sia pentita del giorno in cui decise di affrettare il programma di Dio.

Un altro modo in cui affrontiamo una lunga attesa è quando concludiamo gradualmente che ciò che stiamo aspettando non accadrà mai. Sara ha aspettato novant'anni per un bambino! Quando Dio le disse finalmente che avrebbe avuto un figlio suo, lei rise, non tanto per mancanza di fede in ciò che Dio poteva fare, ma per il dubbio di ciò che Lui poteva fare attraverso di lei. Quando fu rimproverata per la sua risata, mentì come aveva visto fare a suo marito in alcune occasioni. Probabilmente non voleva far conoscere i suoi veri sentimenti.

Quali situazioni della tua vita sembrano essere "in attesa" in questo momento? Potrebbero essere parte del piano di Dio per te?

La Bibbia contiene molte istruzioni chiare per tenerci occupati mentre aspettiamo che si realizzi qualcosa di particolare nella nostra vita.



## 37. Identikit di una bufala: come smascherarla?



È possibile presentare ai ragazzi una rapida guida per riconoscere le fake news (e smontarle), anche se è importante chiarire come questo elenco non vada preso come una specie di manuale di riferimento da applicare in maniera meccanica e acritica, perché è sempre opportuno valutare le circostanze caso per caso.

1. Una bufala spesso proviene da fonti poco serie e affidabili, come testate dal nome sconosciuto o che imitano parzialmente il nome di riviste e giornali noti e importanti. Le redazioni professionali, pur non essendo immuni dalle bufale, solitamente verificano le notizie prima di pubblicarle.
2. Eventuali personaggi citati sono davvero esperti della materia della quale si parla? Anche un personaggio autorevole, addirittura un premio Nobel, può sbagliare se esce dal proprio campo.
3. La notizia è comunicata con uno stile sensazionalistico o presentata come una verità alternativa “che nessuno vuole che si sappia” o, ancora, come una facile e rapida soluzione a un problema complesso? È molto probabile che si tratti di una bufala.
4. I più noti siti antibufala ne parlano e la smentiscono già? La bufala è conclamata.
5. Il messaggio diffonde odio o ostilità ai danni di una categoria di persone o individua un presunto nemico rendendolo un capro espiatorio? È un meccanismo estremamente pericoloso, che si accompagna abitualmente alla diffusione di fake news.
6. Sono citate prove serie a sostegno delle tesi riportate oppure tutto risulta vago nonostante il tono trionfalistico? Se si è nel secondo caso, il sospetto è d'obbligo.
7. Si tratta di un'affermazione talmente paradossale da sembrare assurda? Potrebbe trattarsi di uno scherzo: verificare se proviene da testate che hanno proprio lo scopo di pubblicare notizie ironiche o parodistiche.

FAKE NEWS



## 38. Differenza tra truffa online e phishing



La differenza tra una truffa online e un tentativo di phishing è la seguente:

### TRUFFA ONLINE

Una truffa online è un'azione ingannevole volta a frodare una persona o un'organizzazione, senza specificare il metodo utilizzato. Può includere vari tipi di inganni, come offerte troppo vantaggiose, vendite di prodotti falsi o servizi non esistenti, richieste di aiuto finanziario ingannevole e altro ancora. Una truffa online può avvenire attraverso email, social media, siti web, app o altre piattaforme digitali.

### TENTATIVO DI PHISHING

Il phishing è un tipo specifico di truffa online in cui un truffatore invia messaggi o email ingannevoli che sembrano provenire da fonti affidabili, come banche, istituti finanziari o servizi online. Lo scopo del phishing è quello di indurre le persone a fornire informazioni personali, come nomi utente, password, numeri di carte di credito o altre informazioni sensibili. I link presenti nei messaggi di phishing possono indirizzare le vittime a siti web falsi che cercano di rubare le loro credenziali o informazioni finanziarie.

In sintesi, il **tentativo di phishing è un sottotipo di truffa online** che coinvolge messaggi ingannevoli e falsi siti web per ottenere informazioni sensibili, mentre una truffa online può includere una vasta gamma di inganni senza limitarsi specificamente al phishing.



# 39. Educare alla parola nell'era digitale: una sfida nuova e complessa



Sono cresciuti a pane e tablet e hanno sviluppato un nuovo modo di vivere, comunicare e gestire i sentimenti rispetto al passato. Sono i ragazzi della Generazione Z, noti anche come Zedders, nati tra il 1995 e il 2010. Protagonisti di un salto generazionale diverso, sono stati i primi nella storia dell'umanità ad aver avuto accesso a Internet fin dalla nascita.

I GenZ considerano la navigazione in rete parte integrante della loro vita quotidiana e percepiscono i dispositivi digitali quasi come un'estensione del loro corpo. Più che per chiunque altro, i media costituiscono quindi un elemento identitario fortemente strutturale della loro vita quotidiana.

Prendere coscienza che la crossmedialità, cioè la possibilità di interazione tra mezzi di comunicazione, ha reso l'ambiente digitale una vera e propria dimensione esistenziale è un primo passo necessario per riconoscere e analizzare le nuove frontiere della comunicazione dell'odio, frontiere che i nostri giovani attraversano con preoccupante frequenza e spesso senza rendersene conto.

## DISCORSI DI ODIIO, CYBERBULLISMO E ZOOMBOMBISMO

Nel mondo sempre più connesso dei social network e delle comunicazioni digitali, emergono sfide significative legate all'abuso di questa tecnologia. Tra queste, l'hate speech, il cyberbullismo e lo zoombing, fenomeni che mettono in discussione la libertà di espressione, la sicurezza online e il benessere psicologico degli individui.

L'**hate speech**, o discorso dell'odio, si manifesta attraverso l'incitamento all'odio, la discriminazione e la diffusione di pregiudizi basati su caratteristiche personali come la razza, la religione o l'orientamento sessuale. Questo tipo di comunicazione, spesso veicolata sui social network, può avere gravi conseguenze, dall'incitamento alla violenza alla creazione di divisioni sociali.

Il **cyberbullismo**, invece, è un fenomeno di molestie e bullismo online, con conseguenze devastanti per le vittime, che spesso subiscono danni psicologici, calo dell'autostima e problemi sociali.

Infine, lo zoombombing è una forma di interruzione indesiderata delle videoconferenze online, che ha evidenziato le vulnerabilità di sicurezza delle piattaforme di comunicazione digitale.

Queste questioni sollevano importanti interrogativi sulla responsabilità individuale e collettiva nell'uso delle tecnologie digitali, sull'importanza della sicurezza online e sulla necessità di promuovere una cultura del rispetto e della tolleranza. In questo contesto, esaminare le conseguenze dei discorsi di odio e degli abusi online è fondamentale per affrontare le sfide del mondo digitale contemporaneo.

Le conseguenze dei discorsi d'odio possono essere molto gravi. L'uomo è, per definizione, un animale sociale. Da sempre abbiamo bisogno di uno scambio continuo e incessante con i nostri simili. La maggioranza non può fare a meno di partecipare alla vita di una comunità, dalla più piccola, l'unità familiare, ad aggregazioni sempre più grandi. Collaborazione, lealtà, solidarietà dovrebbero essere i pilastri di ogni rapporto umano, eppure non tutti sono in grado di relazionarsi con gli altri in modo equilibrato e corretto. Ci sono infatti persone che, senza alcun motivo, prevaricano il prossimo. Mettono in moto quello che il premio Nobel Toni Morrison ha definito alterazione, il "processo di inventare l'altro".

## LA CASA DELLE PAROLE: L'IMPORTANZA DELLA LETTURA

La scuola è la casa delle parole. È il luogo in cui chiunque può espandere e consolidare l'alfabeto della socialità e dell'affettività. Soprattutto, però, è lo spazio all'interno del quale accade anche qualcosa di unico. Di solito, è nel suo perimetro che avviene l'incontro più fecondo con quei libri che chiamiamo classici, le opere immortali che ci permettono di entrare in contatto, in modo intimo e profondo, con l'essenza dell'umano. La scuola può offrire un'importante argine ai discorsi e ai fenomeni di odio e aiutarci a contrastarli.

Ripartire i classici al centro dell'attività educativa ha infatti un duplice scopo. Dà agli adolescenti un numero crescente di vocaboli e restituisce loro il gusto della riflessione. Crea, in altre parole, un sistema di contrappesi necessari a restituire completezza e compattezza all'ordito comunicativo giovanile e a sottrarlo al giogo dell'immediatezza e della vaghezza semantica.

Leggendo, parafrasando, commentando e interpretando le opere dei grandi autori, i partecipanti sono in grado di comprendere il valore delle singole parole e di tornare a maneggiarle con cura. Gli studi neuroscientifici sul "cervello che legge" (Maryanne Wolf) e sui neuroni in attività durante la lettura (Stanislas Dehaene) confermano che esiste un rapporto di causa ed effetto tra "la qualità della lettura e la qualità del pensiero". Ci dicono anche che solo una lettura profonda, lenta e meditata può garantire la crescita cognitiva, intellettuale, affettivo-relazionale ed etica di noi esseri umani.

# 40. **Bella** dei Chadia Rodriguez



Piacere mi chiamo Donna  
Convivo col difetto e con la vergogna  
Sto in giro con i tacchi e la gonna corta  
Se sono troppo magra o troppo rotonda  
Mi hanno chiamato "secca" e "balena"  
Gridato in faccia e sussurrato alla schiena  
Mi hanno dato della suora, della troia, della scema  
Senza trucco, senza smalto e crema  
Io mi piaccio così (sì)  
E se mi va di farlo faccio così (sì)  
In fondo le parole sono parole  
E un giorno spariranno senza rumore  
Con i capelli fuori posto  
Senza vestiti belli addosso  
Anche al buio c'è una luce che ti illumina  
Perché tu sei bella così  
Perché tu sei bella così  
C'è sempre qualcuno che ti aspetta  
Ed ai suoi occhi sei perfetta  
Ed un giorno capirai quanto eri stupida  
Perché sei bella così  
Perché tu sei bella così  
Piacere mi chiamo Chadia  
Sono sempre stata una tipa strana  
Sono cresciuta sola in mezzo alla strada  
Senza fare la ladra né la puttana  
Ho fatto una corazza, un'armatura  
Che mi protegge dalla gente, dalla paura  
Io non avevo il seno grosso né la statura  
Il corridoio della scuola era una tortura  
Mi hanno chiamato "povera" e fischiando

In branco, ma da soli poi piango  
E mi devono soldi e rispetto  
Mi guardo gonfiando il petto allo specchio  
Con i capelli fuori posto  
Senza vestiti belli addosso  
Anche al buio c'è una luce che ti illumina  
Perché tu sei bella così  
Perché tu sei bella così  
C'è sempre qualcuno che ti aspetta  
Ed ai suoi occhi sei perfetta  
Ed un giorno capirai quanto eri stupida  
Perché sei bella così  
Perché tu sei bella così  
Devi soltanto sembrare te stessa  
Né una regina né una principessa  
Solo chi non ti ama ti vuole diversa  
Perché tu sei bella così, bella così  
Sarà così per sempre dalla prima volta  
Ti pagheranno caro, tanto chi disprezza compra  
Se a loro non vai bene in fondo non è tua la colpa  
Perché tu sei bella così  
Con i capelli fuori posto  
Senza vestiti belli addosso  
Anche al buio c'è una luce che ti illumina  
Perché tu sei bella così  
Perché tu sei bella così  
C'è sempre qualcuno che ti aspetta  
Ed ai suoi occhi sei perfetta  
Ed un giorno capirai quanto eri stupida  
Perché sei bella così  
Perché tu sei bella così

## **Bella** Chadia Rodriguez

0:52 3:08



# 41. **Si chiama Gioia** di Junior Cally



Balla mezza nuda e dopo te la dà  
(It's Jeremy)  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Lei mette soltanto le cose firmate  
Esce la sera con macchina Cabrio  
Lei non lavora ma vuole il denaro  
Beve e poi balla sopra ad un divano  
Sempre in vacanza, lei vive in Francia  
Poi si avvicina e dice "fumi ganja?"  
Guardo la luna ma lei la vuole  
Per fare sta vita ha venduto il cuore  
Dice "ti porto su Marte", parla di arte, recita la parte  
Lei va a dormire quando esce il sole  
Non le interessa delle persone  
Lei, lei, lei  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Lei, lei, lei  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Ora che tutti quanti parlano di me  
Lei vuole la maschera di Louis Vuitton  
Io vestito male, lei le Louboutin

E dentro il locale beve ancora un po'  
Tutte le sere le capesante  
Al ristorante non paga mai  
Bevendo Moet con le sue amiche  
Paso Adelante, controlla i like  
Lei va via e non saluta nessuno  
La giravolta e sembra uno show  
Col drink in mano che muove il culo  
Sembra una brava ragazza, però  
Lei, lei, lei  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Lei, lei, lei  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà  
Si chiama Gioia ma beve e poi ingoia  
Balla mezza nuda e dopo te la dà  
Si chiama Gioia perché fa la troia  
Sì, per la gioia di mamma e papà

## **Si chiama Gioia** Junior Cally

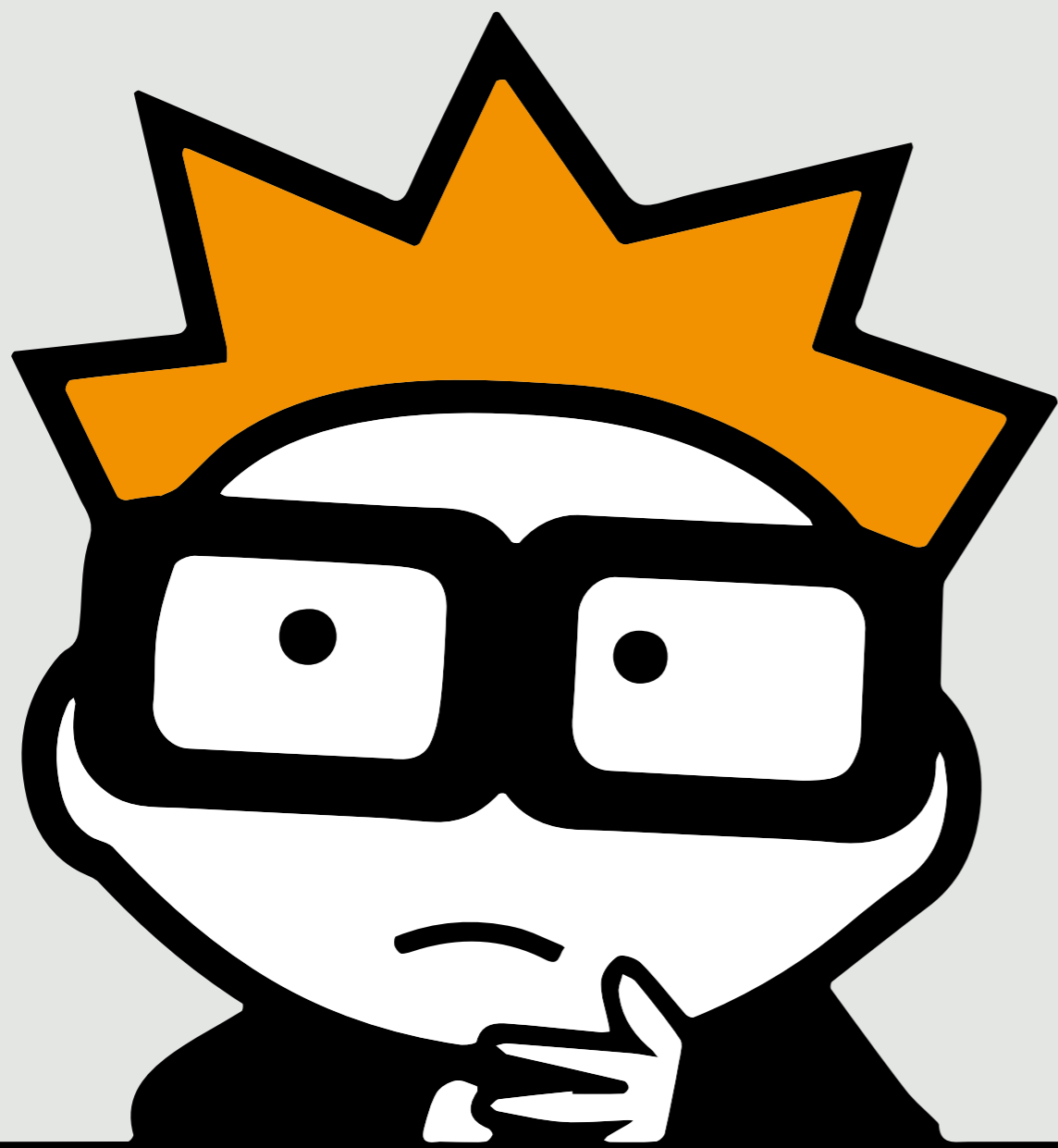
0:52 3:08



## 42. Gaetano: storie ordinarie di cyberbullismo



<https://www.youtube.com/watch?v=hUIwW2gpw6c>



\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita.

## 43. Figura biblica: Marco



Gli errori sono insegnanti efficaci. Le loro conseguenze hanno il pregio di rendere le lezioni dolorosamente chiare. Ma chi impara dai propri errori è candidato a sviluppare la saggezza. John Mark era un buon allievo che aveva solo bisogno di tempo e di incoraggiamento.

Marco voleva fare le cose per bene, ma aveva difficoltà a mantenersi nel compito. Nel suo Vangelo, Marco cita un giovane (forse riferendosi a se stesso) che scappò nudo e terrorizzato quando Gesù fu arrestato. Questa tendenza alla fuga riappare più tardi, quando Paolo e Barnaba lo prendono come aiutante nel loro primo viaggio missionario. Durante la seconda tappa, Marco li lascia e torna a Gerusalemme. Una decisione che Paolo non accettò facilmente. In preparazione del loro secondo viaggio, due anni dopo, Barnaba suggerì nuovamente che Marco andasse con loro come compagno di viaggio, ma Paolo rifiutò categoricamente. Di conseguenza, la squadra si divise. Barnaba prese con sé Marco e Paolo scelse Sila. Barnaba fu paziente con Marco e il giovane ricambiò il suo investimento. In seguito, Paolo e Marco unirono le forze e l'apostolo anziano divenne un amico intimo del giovane discepolo.

Marco fu un compagno prezioso per tre leader cristiani: Barnaba, Paolo e Pietro. Il materiale del Vangelo di Marco sembra provenire principalmente da Pietro. Il ruolo di assistente di Marco gli permetteva di essere un osservatore. Ascoltò ripetutamente Pietro raccontare le sue esperienze degli anni trascorsi con Gesù e fu il primo a scrivere la vita di Gesù.

Barnaba ebbe un ruolo importante nella vita di Marco. Rimase al fianco del giovane nonostante le sue mancanze, incoraggiandolo con grande pazienza. Marco ci sfida a imparare dai nostri errori e ad apprezzare la pazienza degli altri. C'è un Barnaba nella vostra vita che dovete ringraziare per il suo incoraggiamento?

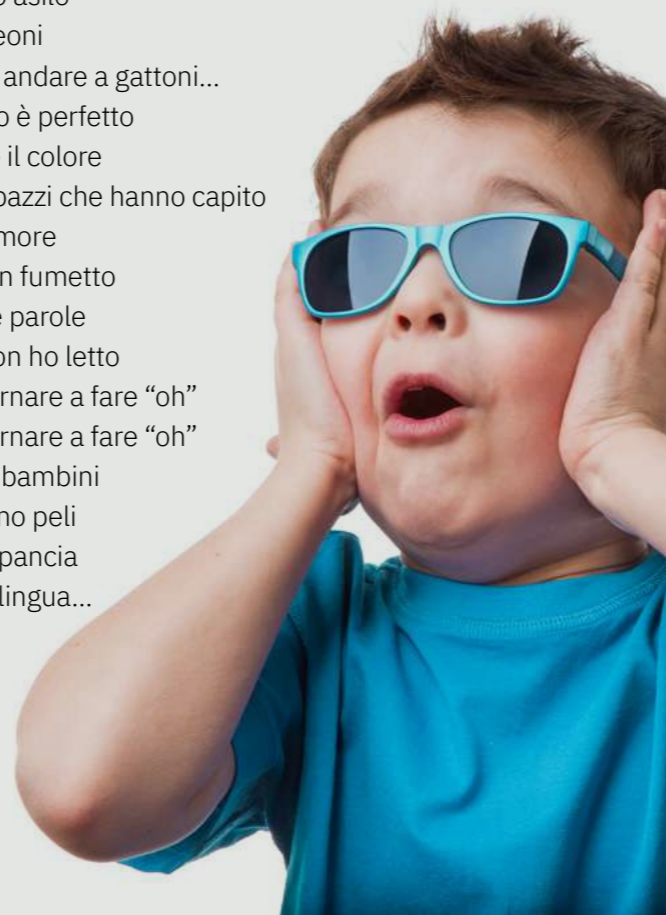


# 44. I bambini fanno oh di Povia



Quando i bambini fanno "oh" c'è un topolino  
Mentre i bambini fanno "oh" c'è un cagnolino  
Se c'è una cosa che ora so'  
ma che mai più io rivedrò  
è un lupo nero che da un bacino (smack)  
a un agnellino  
tutti i bambini fanno "oh"  
dammi la mano  
perchè mi lasci solo,  
sai che da soli non si può,  
senza qualcuno, nessuno  
può diventare un uomo  
Per una bambola o un robot bot bot  
magari litigano un po'  
ma col ditino ad alta voce,  
almeno loro (eh)  
fanno la pace  
Così ogni cosa è nuova  
è una sorpresa  
e proprio quando piove  
i bambini fanno "oh"  
guarda la pioggia  
Quando i bambini fanno "oh"  
che meraviglia, che meraviglia!  
ma che scemo vedi però, però  
che mi vergogno un po'  
perchè non so più fare "oh"  
e fare tutto come mi piglia,  
perchè i bambini non hanno peli  
ne sulla pancia  
ne sulla lingua  
i bambini sono molto indiscreti  
ma hanno tanti segreti  
come i poeti  
nei bambini vola la fantasia e anche qualche bugia  
oh mamma mia, bada!  
ma ogni cosa è chiara e trasparente  
che quando un grande piange  
i bambini fanno "oh"  
ti sei fatto la bua

è colpa tua  
Quando i bambini fanno "oh"  
che meraviglia, che meraviglia!  
ma che scemo vedi però, però  
che mi vergogno un po'  
perchè non so più fare "oh"  
non so più andare sull'altalena  
di un fil di lana non so più fare una collana  
...nanananananananana...  
finchè i cretini fanno(eh)  
finchè i cretini fanno(ah)  
finchè i cretini fanno "boom"  
tutto il resto è uguale  
ma se i bambini fanno "oh"  
basta la vocale  
io mi vergogno un po'  
invece i grandi fanno "no"  
io chiedo asilo  
io chiedo asilo  
come i leoni  
io voglio andare a gattoni...  
e ognuno è perfetto  
uguale è il colore  
evviva i pazzi che hanno capito  
cos'è l'amore  
è tutto un fumetto  
di strane parole  
che io non ho letto  
voglio tornare a fare "oh"  
voglio tornare a fare "oh"  
perchè i bambini  
non hanno peli  
ne sulla pancia  
ne sulla lingua...



# 45. Giovanni (Stereotipi di genere)



<https://www.youtube.com/watch?v=qdFK2ZfZP5U>



\* seguire le istruzioni a pagina 182  
per selezionare i sottotitoli  
nella tua lingua preferita

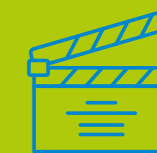
# 46. Scheda quiz



Rispondete mettendo una croce corrispondente al genere (F) femminile, (M) maschile e (N) neutro nel caso in cui l'affermazione possa riferirsi sia al femminile che al maschile:

Ho bisogno di una scarpiera più grande: Non so più dove mettere le scarpe	F	M	N
Ci vediamo al bar, ti offro un caffè	F	M	N
Ieri ho lavorato tutto il pomeriggio per mettere via la lavatrice	F	M	N
Infine, domani vado dal parrucchiere	F	M	N
Ho fatto un abbonamento in palestra per aumentare i miei muscoli	F	M	N
Sono a dieta da una settimana	F	M	N
Ci vediamo sabato mattina per una partita di tennis	F	M	N
Il film di ieri sera è stato molto romantico	F	M	N
Il mio passatempo preferito è lo shopping	F	M	N
Domani devo chiedere un congedo dal lavoro, perché devo portare mio figlio dal dentista	F	M	N
Gli insegnanti mi hanno detto che Mario è migliorato molto	F	M	N
Devo andare a casa a preparare la cena	F	M	N
Domani parto per Parigi per un incontro internazionale	F	M	N
Ieri ho lasciato l'auto dal carrozziere	F	M	N
Ho smesso di fumare 10 anni fa	F	M	N

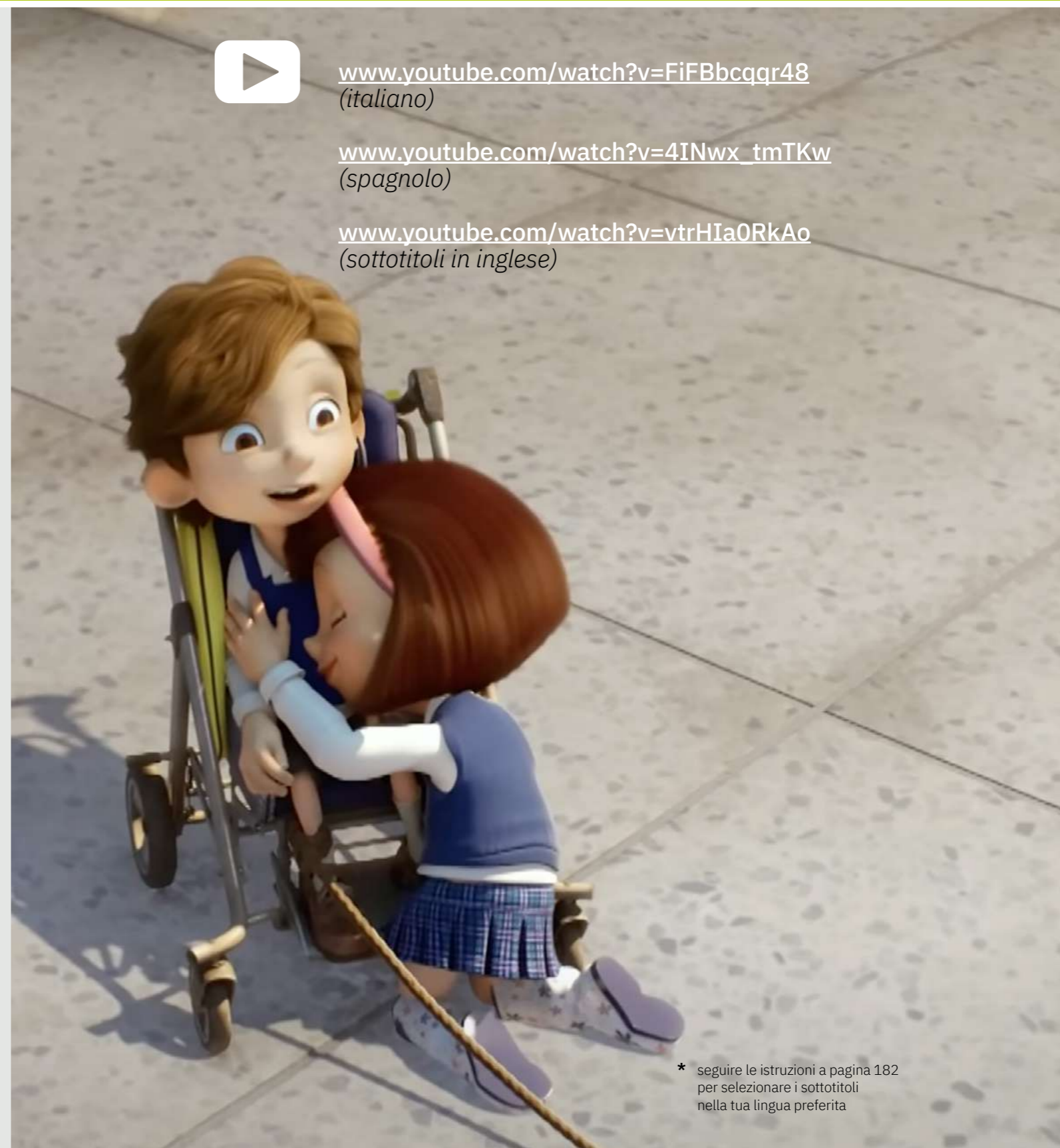
# 47. Cuerdas completo



[www.youtube.com/watch?v=FiFBbcqqr48](http://www.youtube.com/watch?v=FiFBbcqqr48)  
(italiano)

[www.youtube.com/watch?v=4INwx\\_tmTKw](http://www.youtube.com/watch?v=4INwx_tmTKw)  
(spagnolo)

[www.youtube.com/watch?v=vtrHIaORkAo](http://www.youtube.com/watch?v=vtrHIaORkAo)  
(sottotitoli in inglese)



\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita

# 48. Piume spennate (For the Birds)



[www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg](https://www.youtube.com/watch?v=nYTrIcn4rjg)

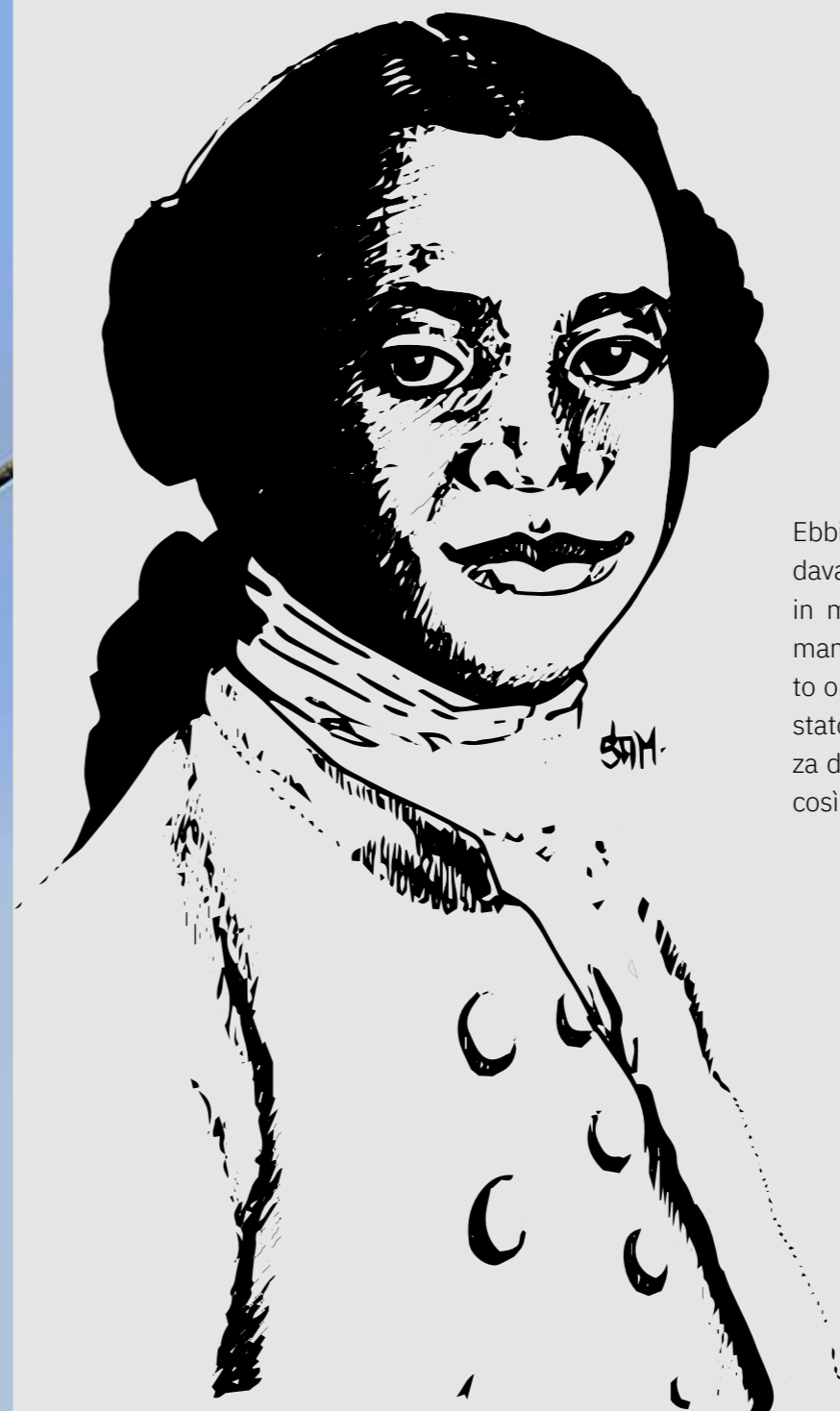


\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita

# L'incredibile storia di Olaudah Equiano, o Gustavus Vassa, detto l'Africano



## 49.



Ebbi paura di essere ucciso, i **bianchi** mi guardavano e si comportavano, come pensavo, in modo selvaggio: avremmo potuto essere mangiati da quegli uomini **bianchi** dall'aspetto orribile, faccia **rossa** e capelli lunghi? Sono stato costretto a notare la particolare magrezza delle loro donne... e pensai che non erano così pure come le donne **africane**.

# 50. Filastrocche sulla diversità di Gianni Rodari



## Filastrocca dei diversi da me

Tu non sei come me: tu sei diverso  
Ma non sentirti perso  
Anch'io sono diverso, siamo in due  
Se metto le mie mani  
con le tue  
Certe cose so fare io, ed altre tu  
E messi insieme sappiamo far di più  
Tu non sei come me: son fortunato  
Davvero ti son grato  
Perché non siamo uguali:  
vuol dire che tutt'e due siamo speciali.

## Il dromedario e il cammello

Una volta un dromedario, incontrando un cammello,  
gli disse: - Ti compiango, carissimo fratello:  
saresti un dromedario magnifico anche tu  
se solo non avessi quella brutta gobba in più.  
Il cammello gli rispose: - Mi hai rubato la parola.  
È una sfortuna per te avere una gobba sola.  
Ti manca poco ad essere un cammello perfetto:  
con te la natura ha sbagliato per difetto.  
La bizzarra querela durò tutto un mattino.  
In un canto ad ascoltare stava un vecchio beduino  
e tra sé intanto pensava: - Poveretti tutti e due  
ognuno trova belle soltanto le gobbe sue.  
Così spesso ragiona al mondo tanta gente  
che trova sbagliato ciò che è solo differente.

## La pelle

Pelle Bianca come la cera  
Pelle Nera come la sera  
Pelle Arancione come il sole  
Pelle Gialla come il limone  
tanti colori come i fiori.  
Di nessuno puoi farne a meno  
per disegnare l'arcobaleno.  
Chi un sol colore amerà  
un cuore grigio sempre avrà.



# 51. Figura biblica: Giovanni apostolo



Essere amati è la motivazione più potente del mondo. La nostra capacità di amare è spesso modellata dalla nostra esperienza di amare. Di solito amiamo gli altri nella misura in cui loro amano noi.

Alcune delle più grandi affermazioni sulla natura dell'amore di Dio sono state scritte da un uomo che ha sperimentato l'amore di Dio in un modo molto speciale. Giovanni, discepolo di Gesù, espresse il suo rapporto con il Figlio di Dio definendosi "il discepolo che Gesù amava" (Giovanni 21:20). Sebbene l'amore di Gesù sia chiaramente espresso in tutti i Vangeli, nel Vangelo di Giovanni è il tema centrale. Poiché l'amore di Gesù era intenso e personale nella sua esperienza personale, Giovanni è rimasto sensibile alle parole e alle azioni di Gesù che illustrano come Colui che è amore ama gli altri.

Gesù conosceva perfettamente Giovanni e lo amava allo stesso modo. Sia lui che suo fratello Giacomo erano soprannominati "Figli del tuono", forse per l'occasione in cui entrambi chiesero a Gesù il permesso di ordinare al fuoco di scendere dal cielo (Lc 9,54) su un villaggio che si rifiutava di accogliere Gesù e i discepoli. In questo Vangelo e nelle sue lettere vediamo il grande amore di Dio, mentre il tuono della giustizia di Dio emerge dalle pagine dell'Apocalisse. Gesù si confronta con ciascuno di noi come ha fatto con Giovanni. Non possiamo conoscere la profondità dell'amore di Dio se non siamo disposti ad affrontare il fatto che Egli ci conosce pienamente. Altrimenti siamo degli sciocchi a credere che Egli debba amare le persone per quello che fingono di essere e non per i peccatori che sono realmente. Giovanni e gli altri discepoli ci convincono che Dio è disposto e capace di accettarci così come siamo. Credere nel suo amore è una grande motivazione per il cambiamento. Il suo amore non ci viene dato in cambio dei nostri sforzi, il suo amore ci libera per vivere veramente. Avete accettato questo amore?

## 52. Scheda frasi di stimolo



## 53. Dire di no, dire di sì



in Italia,  
tutte le violenze  
sessuali sono  
commesse da  
stranieri

essere sposati  
è sempre  
garanzia che  
nella coppia  
non ci sarà  
mai violenza  
sessuale

dal momento  
che ha  
consentito  
a fare sesso  
la settimana  
scorsa, anche  
oggi sarà  
d'accordo

la violenza  
sessuale in realtà  
è un atto sessuale  
appassionato che  
non possiamo  
controllare

quando una  
ragazza si mette  
la minigonna e  
i tacchi ed esce  
da sola la sera,  
è normale che  
qualcuno prima  
o poi la violenti

atti di violenza  
sessuale  
avvengono  
solo la notte,  
in zone buie  
e oscure

### DITE NO!

Descrivete una o più situazioni, reali o immaginarie, in cui sentite di voler **rifutare** con decisione una proposta sessuale.

Condividete ciò che avete scritto in sottogruppi. Ogni sottogruppo sceglie una situazione. Identificate i personaggi e le loro caratteristiche e drammatizzatevi davanti a tutta la classe. Gli osservatori prestano attenzione all'efficacia con cui rifiutano la situazione. È importante far emergere i sentimenti delle persone durante la drammatizzazione.

## 53. Dire di no, dire di sì



### DITE SÌ!

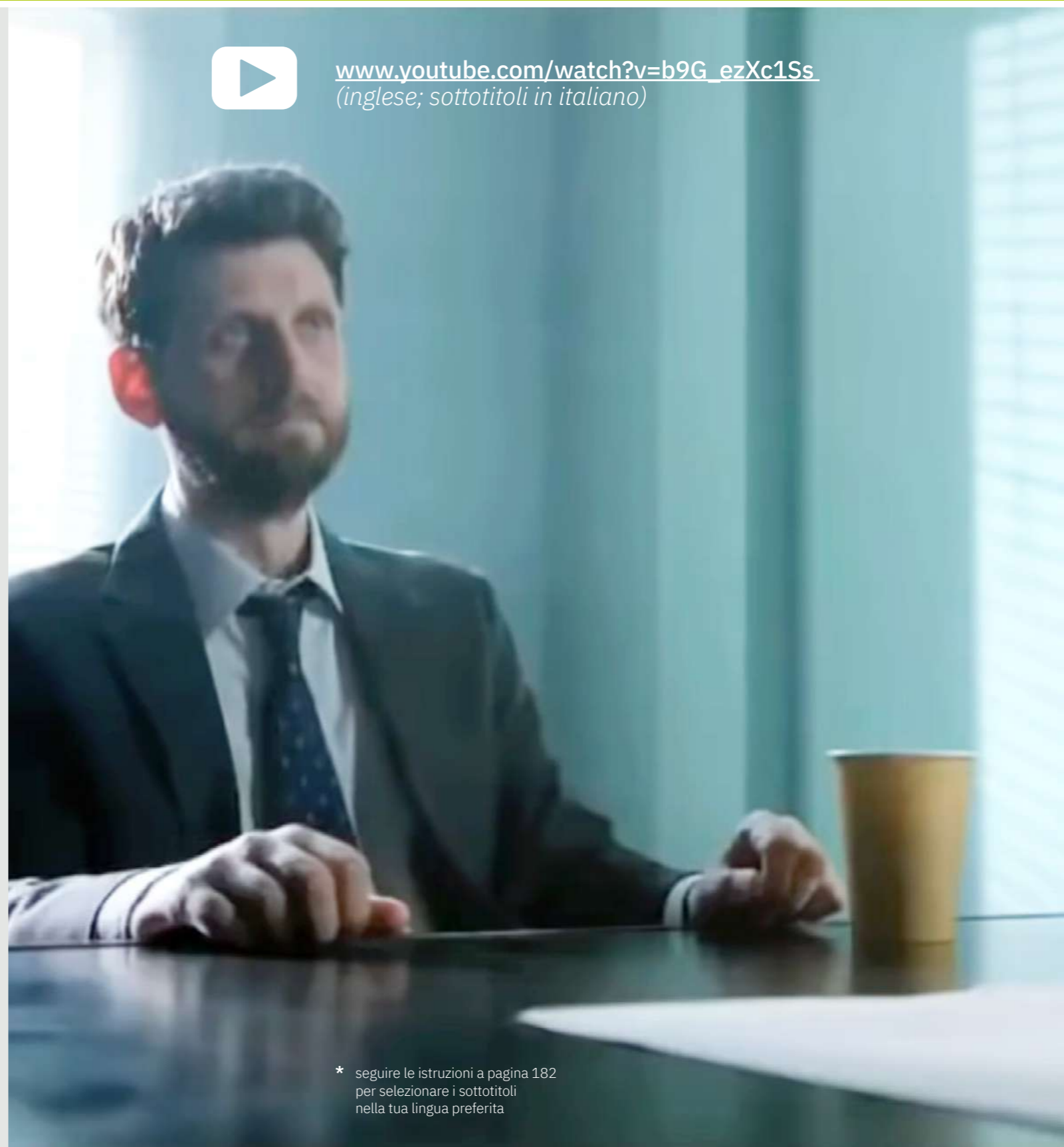
Descrivete una o più situazioni, reali o immaginarie, in cui sentite di voler **accettare** con decisione una proposta sessuale.

Condividete ciò che avete scritto in sottogruppi. Ogni sottogruppo sceglie una situazione. Identificate i personaggi e le loro caratteristiche e drammatizzatevi davanti a tutta la classe. Gli osservatori prestano attenzione all'efficacia con cui rifiutano la situazione. È importante far emergere i sentimenti delle persone durante la drammatizzazione.

## 54. Se l'è cercata



[www.youtube.com/watch?v=b9G\\_ezXc1Ss](https://www.youtube.com/watch?v=b9G_ezXc1Ss)  
(inglese; sottotitoli in italiano)



\* seguire le istruzioni a pagina 182 per selezionare i sottotitoli nella tua lingua preferita

# 55. Mostra: Come eri vestito?



## OBIETTIVI:

La mostra mira a smontare il pregiudizio secondo cui le vittime di stupro avrebbero potuto evitarlo se solo avessero indossato abiti diversi.

## DURATA:

Da un giorno a qualche settimana

## MATERIALI E RISORSE UTILI:

- Vestiti diversi in relazione alle storie di abuso che saranno presentate nella mostra
- Schede delle storie stampate su foglio A3 - 1 scheda per ogni storia
- Colla, nastro adesivo o spilli per fissare le storie alla parete.
- Corridoio o aula magna di una scuola

## COSA FARE: DESCRIZIONE PASSO PER PASSO

### PREPARAZIONE

Fare attenzione a:

- preparare i giovani alla realizzazione e alla gestione della mostra, spiegando che il loro ruolo sarà quello di accompagnare i visitatori e facilitare la loro comprensione del tema della mostra;
- organizzare la mostra in modo che ogni abito corrisponda a una storia;
- stimolare i partecipanti a cercare abiti che possano corrispondere alle storie che verranno esposte;
- Accompagnarli nella preparazione dell'esposizione da un punto di vista tecnico, scegliendo i luoghi dove la visibilità è maggiore;
- organizzare una giornata ufficiale di inaugurazione, in cui i giovani saranno le guide e potranno spiegare ai visitatori lo scopo della mostra e discutere con loro di stereotipi, pregiudizi e violenza contro le donne;
- pubblicizzare l'open day attraverso i canali di comunicazione della scuola.
- chiedere ai giovani di partecipare attivamente alla pubblicizzazione dell'iniziativa.

### REALIZZAZIONE

La mostra può rimanere aperta per più di un giorno e i ragazzi possono fare da guida sia il giorno dell'inaugurazione sia nei giorni successivi, alternandosi. È utile che, durante il giorno dell'inaugurazione ufficiale, siate presenti per accompagnare i ragazzi nella guida degli ospiti, nel caso in cui si verificano conflitti o situazioni emotivamente difficili. In seguito, potete fare in modo che i ragazzi si alternino nella guida della mostra durante le pause delle lezioni. Alla fine della mostra, potete chiedere ai visitatori di lasciare le loro impressioni e riflessioni sul tema. Potreste far compilare ai visitatori un modulo di valutazione anonimo o chiedere loro di lasciare un messaggio o una riflessione su un poster che avete precedentemente affisso su una parete libera del sito della mostra.

### SEGUIRE

Al termine della mostra, è utile un incontro con i giovani che hanno fatto da guida per riflettere sull'esperienza e sul suo valore, analizzando insieme anche i feedback dei visitatori.

# 56. Scenario 1, scenario 2, scenario 3.



## SCENARIO 1

Con Maria ci troviamo di solito al bar "SOTTOCASA" alle 17.00 e beviamo il tè. Oggi ci siamo visti al solito posto alle 17.00, ma dopo aver accettato di bere il tè, Maria ha detto che ci aveva ripensato e che non lo voleva più. Ho insistito affinché bevessimo il tè, anche perché lo avevamo ordinato al cameriere, ma Maria ha detto che non ne voleva sapere e se ne è andata arrabbiata. Io sono rimasto al bar senza capire cosa fosse successo. Secondo me, le donne sono strane.



## SCENARIO 2

Rosa è venuta a trovarmi e le ho offerto un tè verde, sapendo che lei va matta per tutti i tipi di tè, ma soprattutto per il tè verde. I miei fratelli più piccoli giocavano nella loro cameretta ed i miei genitori stavano mettendo in ordine il garage. Potevamo quindi goderci il tè in santa pace. Rosa mi ha detto che forse avrebbe voluto un tè ma non era sicura. Io ho deciso di prepararlo comunque e di offrirglielo. Sicuramente lo avrebbe bevuto. Quando ha visto il tè, mi ha detto che non lo voleva proprio bere. All'inizio ho provato a convincerla spiegando che avevo fatto il tè verde solo per lei. Poi mi sono arrabbiato e l'ho obbligata a bere il tè, dal momento che lei dice sempre che il tè verde è il suo preferito ed io avevo fatto di tutto per accontentarla. Ha bevuto il tè piangendo. Credo che Rosa sia stata molto maleducata e che io mi sia comportato bene perché ho preparato tutto con molta cura e attenzione.



## SCENARIO 3

Teresa è venuta a trovarmi domenica mattina alle 10.00. Mi ha detto di essere stanca e quindi le ho offerto un tè. So che ama particolarmente il tè ai mirtilli e gliene ho preparato uno. Mentre preparavo il tè, ho sentito uno schianto. Sono tornato nella stanza ed ho trovato Teresa distesa in terra. Era svenuta. Ho pensato che fosse uno scherzo ed ho portato il tè. Poi ho chiesto se volesse berlo, visto che lo avevo preparato proprio per lei. Ma lei non rispondeva. Allora l'ho adagiata sul divano e le ho fatto bere il tè, ma il tè le si è versato sulla maglietta. Teresa fa sempre di tutto per farmi arrabbiare e anche questa volta ci è riuscita. Il tè lo avevo preparato con tanta passione per lei e lei è stata proprio un'ingrata.

# 57. Consenso al tè



[www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o](https://www.youtube.com/watch?v=RhaZDVcGo-o)  
(Italiano)

[www.youtube.com/watch?v=pZwvrXVavnQ](https://www.youtube.com/watch?v=pZwvrXVavnQ)  
(inglese)

[www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8](https://www.youtube.com/watch?v=E4WTnJCMrH8)  
(spagnolo)

[www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4](https://www.youtube.com/watch?v=2ovcQgIN5G4)  
(tedesco)



\* seguire le istruzioni a pagina 182  
per selezionare i sottotitoli  
nella tua lingua preferita

# 58. Carta dei diritti sessuali e riproduttivi



Nel 1995, l'IPPF, International Planned Parenthood Federation e le 127 associazioni che ne fanno parte, hanno approvato una Carta sui diritti sessuali e riproduttivi basata sulla legislazione internazionale sui diritti umani. I 12 diritti della Carta sono:

- 1. Il diritto alla vita**, che significa tra l'altro che la vita di nessuna donna dovrebbe essere messa in pericolo a causa di una gravidanza.
- 2. Il diritto alla libertà e alla sicurezza della persona**, che riconosce che tutti gli esseri umani devono essere liberi di godere e controllare la loro vita sessuale e riproduttiva e che nessuno dovrebbe essere costretto a subire una gravidanza, la sterilizzazione o un aborto.
- 3. Il diritto all'uguaglianza e il diritto a essere liberi da ogni forma di discriminazione**, in base al quale ogni individuo, indipendentemente da razza, colore della pelle, sesso, orientamento sessuale, stato civile, posizione in seno alla famiglia, età, lingua, religione, opinioni politiche, nazionalità o condizione sociale, ricchezza, nascita o qualsiasi altra condizione, ha diritto a ricevere informazioni, educazione e servizi per la salute sessuale e riproduttiva.
- 4. Il diritto alla riservatezza**, che significa che tutti i servizi relativi alla salute riproduttiva dovrebbero garantire la riservatezza ai propri utenti, in particolare per quanto attiene le informazioni confidenziali affidate agli operatori.
- 5. Il diritto alla libertà di pensiero**, per permettere a tutti di ottenere informazioni sulla salute sessuale e riproduttiva non condizionate da convinzioni religiose o morali.
- 6. Il diritto all'informazione e all'educazione**, che garantisce il diritto di ciascuno a ricevere informazioni complete sui benefici, rischi, e sull'efficacia dei diversi metodi contraccettivi in modo che le scelte in questo campo avvengano con un consenso libero, pieno e informato.
- 7. Il diritto di scegliere se sposarsi o meno e di formare e pianificare una famiglia**, per evitare che vengano celebrati matrimoni senza il consenso libero, pieno e informato di entrambi i partner.
- 8. Il diritto di decidere se e quando avere figli**, vale a dire il diritto di ciascuno a servizi per la salute riproduttiva che offrano la scelta più vasta possibile di metodi anticoncezionali efficaci e sicuri, e che siano a loro volta accessibili, convenienti e graditi agli utenti.
- 9. Il diritto all'assistenza sanitaria e alla tutela della salute**, cioè a servizi sanitari della migliore qualità possibile, e il diritto a non subire pratiche tradizioni che possono avere effetti negativi sulla salute.
- 10. Il diritto ai benefici del progresso scientifico**, che comprende il diritto a usufruire delle tecnologie riproduttive disponibili qualora ricerche oggettive abbiano dimostrato che il rapporto rischi/benefici è accettabile e che questi metodi non nascondono effetti collaterali negativi per la salute.
- 11. Il diritto alla libertà di riunione e partecipazione politica**, a garanzia del diritto di formare associazioni per promuovere la salute e diritti riproduttivi.
- 12. Il diritto di essere liberi dalla tortura e dai maltrattamenti**, per proteggere bambini, donne e uomini da qualsiasi forma di violenza, abuso e sfruttamento sessuale.



# 59. Figura biblica: Azaria, Anania e Misaele



Le amicizie rendono la vita piacevole e i momenti difficili più sopportabili. Le difficoltà le mettono alla prova e le rafforzano. Così era il rapporto tra i tre giovani ebrei deportati a Babilonia e Daniele. La loro amicizia significava molto per loro, ma non permisero mai che essa usurpasse il posto di Dio nella loro vita, anche di fronte alla morte.

Insieme sfidarono silenziosamente il comando del re Nabucodonosor di inchinarsi e adorare l'idolo che aveva fatto di se stesso. Hanno condiviso un atto di coraggio, mentre altri, desiderosi di sbarazzarsi di loro, dicevano al re che questi tre ebrei erano sleali. Anche se non era vero, Nabucodonosor non poteva risparmiare loro la vita senza creare imbarazzo.

Era il momento della verità. La morte stava per porre fine alla loro amicizia. Un piccolo compromesso avrebbe permesso loro di vivere e godere della loro amicizia, di servire Dio e il loro popolo finché fossero stati su questa terra. Ma erano abbastanza saggi da capire che avrebbe avvelenato la convinzione stessa che li aveva legati così intimamente: la fedeltà a Dio. Così non esitarono a mettere la loro vita nelle mani di Dio e il resto fu vittoria!

Quando lasciamo fuori Dio dalle nostre relazioni più importanti, tendiamo ad aspettarci che queste relazioni soddisfino i nostri bisogni che solo Dio può soddisfare. Gli amici sono utili, ma non possono soddisfare i nostri bisogni spirituali più profondi. Lasciare Dio fuori dalle nostre relazioni indica quanto sia poco importante nella nostra vita. Il nostro rapporto con Dio deve essere abbastanza importante da toccare gli altri rapporti, soprattutto le amicizie strette.

# 60. La cura di Franco Battiato



Ti proteggerò dalle paure delle ipocondrie  
Dai turbamenti che da oggi incontrerai per la tua via  
Dalle ingiustizie e dagli inganni del tuo tempo  
Dai fallimenti che per tua natura normalmente attirerai  
Ti solleverò dai dolori e dai tuoi sbalzi d'umore  
Dalle ossessioni delle tue manie  
Supererò le correnti gravitazionali  
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare  
E guarirai da tutte le malattie  
Perché sei un essere speciale  
Ed io, avrò cura di te  
Vagavo per i campi del Tennessee  
Come vi ero arrivato, chissà  
Non hai fiori bianchi per me?  
Più veloci di aquile i miei sogni  
Attraversano il mare  
Ti porterò soprattutto il silenzio e la pazienza  
Percorreremo assieme le vie che portano all'essenza  
I profumi d'amore inebrieranno i nostri corpi  
La bonaccia d'agosto non calmerà i nostri sensi  
Tesserò i tuoi capelli come trame di un canto  
Conosco le leggi del mondo, e te ne farò dono  
Supererò le correnti gravitazionali  
Lo spazio e la luce per non farti invecchiare  
Ti salverò da ogni malinconia  
Perché sei un essere speciale  
Ed io avrò cura di te  
Io sì, che avrò cura di te



# 61. Testi evangelici



## MARCO 3,13

Salì poi sul monte, chiamò a sé quelli che egli volle ed essi andarono da lui. Ne costituì Dodici che stessero con lui e anche per mandarli a predicare e perché avessero il potere di scacciare i demòni. Costituì dunque i Dodici: Simone, al quale impose il nome di Pietro; poi Giacomo di Zebedèo e Giovanni fratello di Giacomo, ai quali diede il nome di Boanèrghes, cioè figli del tuono; e Andrea, Filippo, Bartolomeo, Matteo, Tommaso, Giacomo di Alfeo, Taddeo, Simone il Cananèo e Giuda Iscariota, quello che poi lo tradì.

## GIOVANNI 15,12

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: amatevi gli uni gli altri.

## LUCA 22,24

Sorse anche una discussione, chi di loro poteva esser considerato il più grande. Egli disse: «I re delle nazioni le governano, e coloro che hanno il potere su di esse si fanno chiamare benefattori. Per voi però non sia così; ma chi è il più grande tra voi diventi come il più piccolo e chi governa come colui che serve. Infatti chi è più grande, chi sta a tavola o chi serve? Non è forse colui che sta a tavola? Eppure io sto in mezzo a voi come colui che serve.

## LUCA 22,61

Allora il Signore si voltò e fissò lo sguardo su Pietro, e Pietro si ricordò della parola che il Signore gli aveva detto: «Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte». Uscito fuori, pianse amaramente.

## MATTEO 26,48

Il traditore aveva dato loro un segno, dicendo: «Quello che bacerò, è lui; arrestatelo!». Subito si avvicinò a Gesù e disse: «Salve, Rabbì!». E lo baciò. Gesù gli disse: «Amico, per questo sei qui!». Allora si fecero avanti, misero le mani addosso a Gesù e lo arrestarono.

# 62. Grazie mille di Max Pezzali

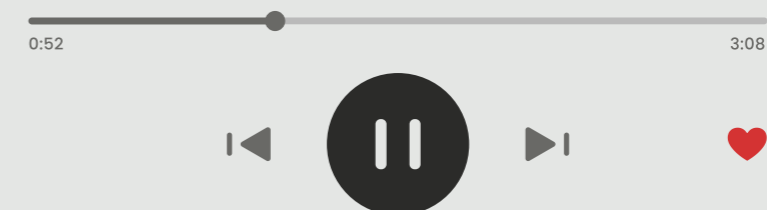


Quando si vedono  
Le montagne che non c'è foschia  
Quando le vacanze iniziano  
E quando poi torno a casa mia  
Quando mi alzo e sento che ci sono  
Quando sfreggi il naso contro il mio  
Quando mi respiri vicino  
Sento che, sento che  
Per ogni giorno, ogni istante, ogni attimo  
Che sto vivendo  
Grazie mille  
Quando si giocano  
Le coppe in tele il mercoledì  
Quando sento un pezzo splendido  
Che mai pensavo bello così  
Quando il cane mi vuol salutare  
Quando vedo i miei sorridere  
Quando ho l'entusiasmo di fare  
Sento che, sento che  
Per ogni giorno, ogni istante, ogni attimo  
Che sto vivendo  
Grazie mille

Per ogni istante, ogni giorno, ogni attimo  
Che mi è stato dato  
Grazie mille  
Quando un microfono  
Non lo vorrei abbandonare mai  
Quando i miei amici prendono  
Un'accoppiata secca alla SNAI  
Quando il mondo mi sembra migliore  
Anche solo per un attimo  
Quando so che ce la posso fare  
Sento che, sento che  
Per ogni giorno, ogni istante, ogni attimo  
Che sto vivendo  
Grazie mille  
Per ogni istante, ogni giorno, ogni attimo  
Che mi è stato dato  
Grazie mille  
Grazie mille  
Grazie mille  
Grazie mille  
Grazie mille  
Grazie mille

## Grazie mille

Max Pezzali



# 63. Passo del Vangelo Mt 18,15-18



“Se il tuo fratello commette una colpa, va’ e ammoniscilo fra te e lui solo; se ti ascolterà, avrai guadagnato il tuo fratello; se non ti ascolterà, prendi con te una o due persone, perché ogni cosa sia risolta sulla parola di due o tre testimoni. Se poi non ascolterà neppure costoro, dillo all’assemblea e se non ascolterà neanche l’assemblea, sia per te come un pagano e un pubblicano. In verità vi dico: tutto quello che legherete sopra la terra sarà legato anche in cielo e tutto quello che scioglierete sopra la terra sarà sciolto anche in cielo”.



# 63. SMS di te... Scheda SMS di me



Situazioni a cui dobbiamo reagire		SMS su di me
Un amico arriva sempre in ritardo quando avete programmato di andare a fare un giro. Non è mai puntuale!!		
Un amico non dice mai quello che pensa e, quando lo fa, è insicuro e arrossisce.		
Un amico non parla mai seriamente, ma sa solo prendere in giro e scherzare pesantemente.		
Un amico pensa sempre di avere ragione, incolpa sempre gli altri e non si mette mai in discussione.		
Un amico non accetta né scherzi né critiche, diventa subito triste e si chiude in se stesso.		

★

Sulla pagina di Youtube per attivare i sottotitoli nella lingua preferita seguire la procedura riportata di seguito:

1. selezionare **IMPOSTAZIONI**
2. attivare **SOTTOTITOLI**
3. selezionare la **LINGUA AUTOMATICA**
4. selezionare (appare dopo aver selezionato lingua automatica) **TRADUZIONE AUTOMATICA**
5. scegliere la **LINGUA PREFERITA**

