



VENERDI' 02-11-2007

TEMA: Sei Amato!

TITOLO: Accorgiamoci del bene che ci circonda

Introduzione:

Troppe volte gli adolescenti hanno la sensazione di non valere abbastanza ed hanno una disperata paura di non piacere, di non essere graditi e di conseguenza, rifiutati. I ragazzi hanno un disperato bisogno di sentirsi amati, di gesti affettuosi che li renda speciali, di qualcuno che li apprezzi, che tiri fuori le qualità nascoste. E don Bosco era un artista nel far tutto questo!

Tentiamo anche noi di ricordare ai nostri ragazzi il bene che li circonda, quanto essi sono importanti per le persone che sono loro vicini. Per prima cosa in famiglia, poi tra gli amici,... per un sacco di persone sono preziosi!

Dinamica:

- Si guarda in silenzio una proiezione con foto di momenti, persone, animali, posti che ci possono stimolare i bei ricordi affettivi.
- Di seguito c'è un momento di silenzio, da vivere ad occhi chiusi, con un po' di musica di sottofondo e tenendosi per mano. In questi pochi minuti pensiamo e ricordiamo bei momenti passati assieme a chi ci ama.
- Il momento di riflessione può essere aiutato dalla lettura molto lenta dei punti presentati alla fine di questa scheda.
- Alla fine di questo, ci si scambia in gruppo le impressioni, le difficoltà provate nel fare questo esercizio, e il significato che ha per noi l'"essere amati". Cosa vuol dire? Sappiamo di esserlo? Abbiamo fatto fatica a trovare bei momenti passati con la famiglia o è stato facile? Facciamo fatica a sentirci preziosi? Perché?

Scopo e messaggio finale:

Se non siamo consapevoli della nostra preziosità, il bene che facciamo rischia di andare un po' sprecato, rischia di non essere vissuto bene in profondità da noi stessi. Rischia di non ricaricarci, di non darci la forza e la costanza necessaria nella nostra vita. Eppure siamo circondati da un mare di persone che ci dicono con i loro gesti che ci vogliono bene. Occorre solo fermarci un attimo e farci caso. Il nostro bene che doniamo sarà ancora più grande.



Schema suggerito per il momento di riflessione ad occhi chiusi.

Tra ogni punto passano alcuni secondi.

- prendiamoci per mano
- tenendoci per mano chiudiamo gli occhi
- ora fai un respiro profondo
- porta piano la tua attenzione sulla stretta della mano destra che stai ricevendo
- ora spostati sulla mano sinistra
- fermati e pensa a un momento della tua infanzia quando hai ricevuto calore dalla tua famiglia
- mamma ... papà Fratello sorella
- Ricorda un momento di gioco, di festa, di gioia con i tuoi amici
- Ricorda un momento di felicità con chi ti sta vicino
- Ricorda un momento in cui ti sei sentito grande,
- Ricorda un momento in cui gli altri ti hanno fatto sentire grande!
- Senti la gioia di quando apri la porta e c'è chi ti aspetta, a casa, dagli amici, dai nonni, in oratorio
- Tutti sono felici di vederti perché sei TU,
- E' te che aspettano,
- Che amano
- Che vogliono
- Nessun altro..... solo te!
- Corri incontro a chi ti ama, ti aspetta, a chi ti cerca!!
- Un grande cuore
- Un cuore che arde..... rosso
- Un cuore che dona calore
- Come le mani di chi ti sta accanto
- Ognuno è importante anche se non lo si conosce
- Ognuno attende un tuo sorriso
- Ognuno è amato!