

# Amma. C'è Gioia!

## PROPOSTA DI RITIRO PER PREADOLESCENTI

Di seguito viene proposta l'animazione per un'intera giornata di ritiro dedicata ai preadolescenti. Lo schema prevede diverse tappe, l'una legata all'altra, che consenta ai ragazzi e alle ragazze di prepararsi alla Pasqua riconoscendo che incontrare Gesù corrisponde alla vera gioia in quanto lui la ha donata, amando sino alla fine. Questo ritiro è adattabile a qualsiasi domenica di quaresima, in base alla domenica durante la quale si sceglierà di realizzarlo gli educatori avranno cura di fare gli adeguati riferimenti alla liturgia specifica.



### MATTINA

#### I tappa – quando mi sento triste?

**Durata:** 30-40 min.

**Materiale occorrente:** testimonianza di persone famose (cfr. quelle riportate qui sotto) e anche storie di persone più vicine ai ragazzi (ad esempio racconti delle esperienze degli educatori o storie locali particolarmente conosciute); sassi; sacchetti, come quelli delle caramelle o realizzati appositamente (uno per ciascun partecipante); fogli; penne o pennarelli per scrivere.

**Riflessione:** tutti attraversano momenti di tristezza, momenti in cui ci si sente giù di corda a causa di qualcosa che accade. Sono momenti difficili da gestire e da vivere, ma è necessario imparare ad attraversarli per provare, alla fine, una gioia piena. I ragazzi devono essere aiutati anzitutto a ragionare sulle ragioni delle loro tristezze (litigi con amici, percezione di deludere le persone a cui si vuole bene, preoccupazioni, ecc.).

**Realizzazione:** i ragazzi entreranno in una stanza dove troveranno dei cartelloni appesi alle pareti. Essi riportano le foto e le storie di persone che, nonostante abbiano attraversato momenti di grave tristezza e difficoltà, sono riuscite a trasformare la tristezza in gioia, ricominciando, in modo nuovo, una vita "piena di colore". I ragazzi, individualmente, potranno leggere le storie che incontreranno, in modo totalmente libero, soffermandosi su quelle che più colpiscono la loro attenzione.

Le storie possono essere quelle di persone famose (per esempio quelle di atleti paralimpici), oppure storie degli educatori che desiderano condividere con i ragazzi alcuni momenti importanti della loro vita, oppure il racconto di alcune persone vicine, note in parrocchia o nel circondario per aver dato una svolta alla propria vita a partire da un dramma vissuto, superando tristezza e difficoltà.

In breve vengono qui proposti alcuni esempi:

*Matt Stutzman*: nonostante sia senza braccia, è un campione di tiro con l'arco, non ha dunque abbandonato la sua passione e scocca le frecce utilizzando le gambe e i piedi.

*Simona Atzori*: ballerina e pittrice, ha fatto del suo corpo un inno alla vita e al movimento. Nata senza arti superiori, ha iniziato a dipingere a quattro anni; a otto anni è entrata a far parte dell'Associazione internazionale dei pittori che dipingono con la bocca o con il piede. Ora è un'affermata ballerina.

*Alex Zanardi*: famoso pilota di Formula 1, dopo un grave incidente ha perso entrambe le gambe. La sua determinazione gli ha concesso di trasformarsi in atleta paralimpico di ciclismo, disciplina nella quale ha vinto diverse medaglie d'oro. Un nuovo drammatico incidente lo ha costretto a lunghissimi mesi di cure, ma la sua determinazione lo sta portando alla ripresa.

*Bebe Vio*: schermitrice dall'incredibile forza di volontà, Beatrice Vio, detta Bebe, è l'attuale campionessa europea, mondiale e olimpica di fioretto individuale. Ha sempre amato la scherma, ma quando fu colpita da meningite e per salvarle la vita l'unica soluzione fu l'amputazione degli arti, dopo gravi momenti di disperazione, accettò di provare le protesi e con loro a tornare a tirare di scherma.

Dopo la lettura delle storie i ragazzi riceveranno un foglio, una penna e un sacchettino contenente piccoli sassi. Gli educatori li inviteranno a riflettere sulle storie lette, per poi verificare se anche loro hanno avuto momenti nei quali alcune esperienze subite li hanno portati alla tristezza e a pensare di non avere vie d'uscita da quella situazione. Ciascuno scriverà l'esperienza sul foglio che inserirà nel sacchetto pieno di sassi. Poiché si tratta di esperienze intime non è opportuno prevedere un momento di condivisione di gruppo.

## **II tappa – S. Messa**

Durante la Messa, nella quale ai ragazzi potranno essere affidati alcuni compiti.

I ragazzi vengono invitati a partecipare alla Messa. Durante la celebrazione terranno con sé il sacchetto contenente i sassi che rappresentano le tristezze che pesano sul loro cuore. Durante l'omelia – o in un momento introduttivo – il sacerdote ricorderà che l'Eucaristia è il momento durante il quale Gesù accoglie le fatiche di ciascuno e le salva, trasformandole con il dono che fa di sé, per tutti. Grazie al gesto di Gesù è possibile passare attraverso le proprie tristezze, per trasformarle in gioia piena, accogliendola come un suo dono.

È fondamentale vivere questo momento insieme alla comunità, in particolare insieme agli amici e ai compagni del gruppo, agli educatori e ai genitori, perché fa percepire ancor più vicina di Gesù.

## **III tappa – Ama. C'è gioia!**

**Materiale necessario:** cartoncini (circa 7 x 8 cm); penne

**Riflessione:** le storie lette durante la prima tappa non parlano solo di tristezza, ma anche della gioia nascosta nella vita di ciascuno. Raccontano il fatto che i protagonisti hanno ritrovato il "colore" nella propria vita, in modo nuovo. Dopo aver incontrato Gesù

e la comunità nella Messa, i ragazzi saranno invitati a riflettere sul fatto che è davvero possibile superare i momenti di tristezza. Questo è possibile grazie alle persone che il Signore mette accanto, come un dono.

**Realizzazione:** i ragazzi scriveranno sui cartoncini i nomi delle persone da cui sono stati aiutati nei momenti di difficoltà. Possono farlo come se si stessero rivolgendo proprio a queste persone: «Grazie, perché...», usando il numero di cartoncini che ritengono necessario, purché ogni cartoncino corrisponda a una sola persona.

Alcune domande per favorire la riflessione:

- ripensando ai momenti di tristezza: grazie a chi li ho superati? chi mi ha aiutato a trovare la gioia?
- chi sono le persone che mi aiutano a superare la tristezza?
- su chi posso contare per superare le difficoltà?
- chi mi sta accanto, quando qualcosa non va?



## POMERIGGIO

### I tappa – attività pratica

**Materiale necessario:** sassi contenuti nei sacchetti utilizzati nelle attività precedenti; tempere e piattini; fogli di carta da pacco o cartelloni

**Riflessione:** durante l'attività i partecipanti utilizzeranno i sassi come strumenti per realizzare un disegno; i sassi che prima erano grigi e rappresentavano i momenti di tristezza ora sono intinti nei colori, a simboleggiare il passaggio dalla tristezza alla gioia su cui i ragazzi hanno riflettuto durante la mattina. Il passaggio avviene grazie all'incontro con Gesù e alle persone che lui pone accanto, che danno colore alle giornate, aiutando a camminare attraverso le difficoltà verso la gioia piena.

**Realizzazione:** i ragazzi avranno a disposizione cartelloni, fogli e tempere per realizzare ciò che vorranno. Non è importante il soggetto del disegno, che può anche essere astratto, quanto il gesto fatto per realizzarlo: le pietre vengono intinte nelle tempere colorate e usate come pennelli per realizzare un disegno, in totale libertà.

In base al materiale a disposizione, agli spazi e alle distanze che è possibile mantenere, il gruppo potrà scegliere se realizzare un unico grande disegno, oppure più disegni che verranno uniti in un secondo momento, per essere poi appesi nell'aula dedicata agli incontri del gruppo preadolescenti.

### II tappa – Colori i giorni miei

**Materiale occorrente:** canto *Colori i giorni miei* (Battibaleno), reperibile al link seguente: <https://youtu.be/hLVt9VwgVmQ> ; mollette di legno; pennarelli.

**Attività:** a ciascun partecipante viene consegnato il testo della canzone che verrà poi ascoltata dall'intero gruppo. Durante l'ascolto ciascuno potrà sottolineare la frase che più lo colpisce; sarà poi condivisa con il gruppo e scritta sui cartelloni dei disegni realizzati in precedenza.

A conclusione della giornata ogni partecipante riceverà una o più mollette, sulle quali potranno scrivere il nome delle persone che hanno identificato come aiuti per giungere alla gioia; decoreranno la molletta con colori, disegni o materiale vario (perline, stoffe, ecc.), inseriranno nella molletta il cartoncino realizzato durante l'attività della mattina e si impegneranno a consegnare la molletta alla persona di cui è scritto.

### **Testo Colori i giorni miei (Battibaleno)**

Ancora un passo avanti verso la meta  
Tu non ti fermare, non è da te  
Giorno dopo giorno è una nuova sfida  
Finché una nuova forza rinasce in te

**Ehi Tu, lassù, Signore  
io ti prego perché  
ho bisogno di te!**

**E tu sei qui in un Battibaleno  
sei felicità che colora il mattino  
sei festa per ogni mia sera.  
Come gocce di pioggia in un cielo sereno  
dipingono il mondo con l'arcobaleno  
Tu, Signore, colori i giorni miei**

Non lasciare posto alla fatica  
guarda quanta gente che crede in Te.  
Ogni tuo minuto, ogni secondo  
E' qualcosa di prezioso da vivere.

**Ehi Tu, lassù, Signore  
il mio tempo non è  
che un bisogno di te! Rit.**

Se cadi puoi rialzarti  
prendi in mano il tuo tempo  
Gesù è al tuo fianco e  
ti insegna a contarlo  
È questo il dono più bello che c'è! **Rit.**



@fondazioneoratorimilanesi  
[www.chiesadimilano.it/pgfom](http://www.chiesadimilano.it/pgfom)