

Allegato 1

Saluto con i gomiti

**I partecipanti si salutano strofinandosi a vicenda i gomiti.
In questo modo mostrano rispetto
verso alcune persone molto importanti -
ovvero gli altri componenti del gruppo!**

tempo:  10 minuti

Preparazione: Spostate ai lati sedie e tavoli affinché i partecipanti possano muoversi liberamente nella stanza.

1. Chiedete ai partecipanti di disporsi in cerchio.
2. Fate contare da 1 a 4 e chiedete ai partecipanti di fare ciò che segue:
 - Ogni «numero 1» congiunge le mani dietro la testa: in questo modo i gomiti sono aperti verso destra e sinistra.
 - Ogni «numero 2» appoggia le mani sui fianchi: in questo modo i gomiti sono aperti verso destra e sinistra.
 - Ogni «numero 3» appoggia la mano sinistra sul fianco, la destra sul ginocchio destro e i gomiti aperti a destra e a sinistra (postura piegata!).
 - Ogni «numero 4» tiene le braccia incrociate sul petto: i gomiti risultano liberamente rivolti a destra e a sinistra.
3. Dite ai partecipanti che ora hanno 5 minuti di tempo per presentarsi al maggior numero possibile di compagni, dicendo semplicemente il proprio nome e strofinandosi i gomiti.
4. Dopo 5 minuti chiedete ai partecipanti di riunirsi nel proprio «gruppo di gomiti» (tutti i numero 1 si riuniscono, e così via) e di salutarsi a vicenda.

Osservazioni: Questo gioco spiritoso spezza i modelli consueti di presentazione e crea contatto.

Allegato 2

La strada verso te

Tu mi indichi la strada da seguire,
voglio incamminarmi e percorrerla;
a te si innalza l'anima mia.

Tu apri una strada nel deserto,
io muovo i miei passi
e ti trovo,

come sorgente che disseta.

Tu spiani una strada tra le montagne,
io cammino,
ti cerco,
e ti trovo.

Tu hai liberato la strada dai sassi,
io cammino sicuro.

So dove andare,
tu mi indichi la strada.

I miei passi,
i miei passi,
i miei passi
sono il ritmo
della mia preghiera.

Allegato 3

GLI OSTACOLI DEL CUORE

Dividere i ragazzi in piccoli gruppi. Invitare ciascun gruppo a mettere in scena una o più parole suggerite: desiderio di vendetta, rancore e risentimento - che rappresentano gli ostacoli al perdono; mettiamoci una pietra sopra, far finta di niente, atto di superiorità e atto di debolezza – che rappresentano i travestimenti del perdono.

A turno ogni gruppo rappresenta la propria "scenetta", mentre coloro che non sono coinvolti cercano di indovinare la parola. Alla fine, riflette sulle parole utilizzate nell'attività e su cosa significhi veramente perdonare.

Per facilitare il confronto l'animatore può costruire un powerpoint con gli spunti che seguono.

Gli ostacoli del perdono sono:

1. Il desiderio di vendetta. È la voglia di rispondere al male con il male, di fargliela pagare. È il desiderio della rappresaglia...
2. Il rancore. È il sentimento che avvertiamo nel nostro cuore quando desideriamo il male dell'altro, ci porta ad "odiare" colui che ci ha fatto del male.
3. Il risentimento. È un sentimento simile al corso di un fiume in terreno carsico che rimane sottoterra e poi affiora in certi momenti; è un sentimento che cova dentro come una brace, è uno stato di scontentezza, di amaro in bocca, di vittimismo pronto ad esplodere contro qualcun altro.

I travestimenti del perdono:

1. Colpo di spugna. Perdonare non è un colpo di spugna... perdonare non è dire "mettiamoci una pietra sopra".
2. Atto di superiorità. Perdonare non è fare un atto di superiorità di colui che è forte e dona il suo perdono ed è sempre pronto a ricattare l'altro ricordandogli il gesto fatto.
3. Atto di debolezza. Perdonare non è un atto di debolezza, ciò che fa una persona "debole" che non sa difendersi e non gli resta altro che perdonare.

Il perdono è:

- amore ostinato e incondizionato, che vuol bene senza porre condizioni;
- amore straripante, che non diminuisce di fronte al rifiuto;
- amore ricreante, che non "incolla" l'altro all'errore, ma lo fa rinascere.