

## INCONTRO BAMBINI E GENITORI – 04 MARZO 2018

### CON I GENITORI

OBIETTIVI	ORARIO	ATTIVITA'	MATERIALE
1- Creare un clima adatto	18.00-18.10	Accoglienza e preghiera iniziale o canto Passo dopo passo Presentazione incontro: scaletta	Preghiera o canto
2 - Entrare in argomento	18.10-18.15	Filmato da Happy Family sulla Paura <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rA7AkAFf4Z0">https://www.youtube.com/watch?v=rA7AkAFf4Z0</a> Introduzione sulle paure.	Pc, filmato
3 -Coinvolgere adulti in modo personale	18.15 – 18.20	Si consegna un foglio e si chiede di scrivere la paura più grande che si ha, quella ricorrente che condiziona la propria vita. Ognuno da solo, non si chiede di condividere la propria paura.	Foglietto e biro
4 -Condivisione a gruppi	18.20-18.40	Formare 3 gruppi e chiedere di provare a pensare e condividere come si possono affrontare le paure. In che modo si può convivere con esse o come fare per superarle. Quali strategie si possono usare. Eventualmente chi ci può aiutare.	
5 - Condivisione tra i gruppi	18.40-18.45	I catechisti raccolgono alcuni spunti emersi dai gruppi e li riportano a voce alta	
6 - Dalla vita alla Parola	18.45-18.50	Descrizione del luogo in cui si svolge la scena del Vangelo Lettura del Vangelo Mt 14,23-33 (Gesù cammina sulle acque, la paura di Pietro di affondare) oppure Mc 4,35-41 (La tempesta, la paura dei discepoli)	Vangelo, candela
7 - Dalla Parola alla vita Commento	18.50 – 18.55	Breve commento sulle paure presenti nel Vangelo e la risposta di Gesù che ci chiede di fidarsi e affidarsi a Dio	
8 - Conclusione	18-55 - 19.00	Video di Giacomo Poretti sulla fede <a href="https://www.youtube.com/watch?v=IhAt3dFgEKY">https://www.youtube.com/watch?v=IhAt3dFgEKY</a>	Video e testo

### 1- ACCOGLIENZA

Con i bambini proiettiamo il canto PASSO DOPO PASSO poi ci dividiamo

## SCALETTA INCONTRO:

Momento di preghiera insieme in cappella

Divisione adulti e bambini fino alle 19.00

Conclusione insieme nel salone con breve celebrazione

## 2- ENTRARE IN ARGOMENTO

Filmato da Happy Family sulla Paura <https://www.youtube.com/watch?v=rA7AkAf4Z0>

### INTRODUZIONE : LE NOSTRE PAURE

Da bambini è normale avere delle paure, anche se alcuni dei vostri figli hanno dichiarato di non avere paura di niente. A catechismo abbiamo affrontato questo tema e ragionando insieme qualche paura l'hanno trovata tutti: la paura del buio, di andare nella cantina della nonna, dei cani, dei serpenti o altri animali, paura di perdersi tra la folla, paura di farsi male ecc. Invece da adulti? Proviamo ancora paura? Penso che ognuno di noi abbia paura di qualcosa.

Ma cos'è la paura? Il dizionario Zingarelli definisce la PAURA come "un intenso turbamento misto a preoccupazione ed inquietudine per qualcosa di reale o immaginario che sembra ci possa produrre gravi danni o costituire un pericolo attuale o futuro".

Se guardiamo con onestà dentro noi stessi, scopriamo che la paura è un sentimento che, in maniere diverse, attraversa molti momenti della nostra esistenza. Ci accorgeremo che il nostro cuore è frequentemente oppresso da pensieri, situazioni, eventi che ci spaventano e che, molto spesso, determinano fortemente le nostre scelte. O le nostre "non-scelte".

Facciamo degli esempi nei quali qualcuno potrebbe ritrovarsi... Una *paura* molto frequente è quella *di non essere accettati dagli altri* per quello che si è, o di essere giudicati. Così, giorno dopo giorno, scegliamo di indossare delle maschere, assumiamo dei comportamenti, che ci rendono probabilmente più graditi agli occhi di coloro che ci circondano, ma che snaturano e in parte nascondono la nostra reale identità.

Altro caso è quello in cui rinunciamo a un progetto o ad un sogno perché non ci sentiamo all'altezza di conseguirli. È troppo per noi! Non ce la faremo mai! Abbiamo *paura di non farcela...*

Oppure, nelle relazioni affettive, nello lavoro, nel fare delle scelte di campo in ambito politico o sociale, nell'educazione dei nostri figli... abbiamo *paura di sbagliare*; una paura che ci paralizza e che ci fa preferire il non fare nulla, il rimanere fermi, il non scegliere...

E poi c'è la *paura della morte*: la nostra, ma soprattutto quella delle persone che amiamo. La *paura della sofferenza*, della malattia, della solitudine.

La paura della povertà e dell'insicurezza, della cattiveria del mondo, ma forse anche della nostra cattiveria che non siamo capaci di governare...

Abbiamo paura, forse, persino di Dio... Il timore del suo giudizio o, peggio, dei suoi presunti castighi, può diventare un forte ostacolo per la nostra vita di fede. La paura di Dio può tenerci lontani e separati dal suo infinito amore.

"Il segreto del coraggio è saper affrontare le proprie paure". Sembra un'ovvietà, ma funziona proprio così. Dare un nome e guardare in faccia le nostre angosce e i nostri timori, quindi, apre la strada per riuscire ad affrontarli.

### **3 – RIFLESSIONE PERSONALE**

Quindi ora vi chiediamo di scrivere una o più paure che sentite di avere, che fate fatica a combattere, che vi rendono insicuri. Magari anche solo una, la più grande, la più ricorrente, quella che condiziona la vostra vita e magari anche quella dei vostri figli, quella che vi fa scegliere di non rischiare.. Non vi chiederemo di condividerla, sarà un momento di riflessione personale. Un'occasione per fermarci un attimo e pensare con sincerità a quale paura pesa un po' sulla nostra vita.

### **4 –CONDIVISIONE A GRUPPI**

Formare 3 gruppi e chiedere di provare a pensare e condividere come si possono affrontare le paure. In che modo si può convivere con esse o come fare per superarle. Quali strategie si possono usare. Eventualmente chi ci può aiutare. Se qualcuno vuole condividere la propria paura per dire come la affronta può farlo ma non è richiesto, si chiede soltanto come si possono affrontare.

(spunti per aiutarli nel confronto : neghiamo le paure, facciamo finta di niente, ci fingiamo coraggiosi, indossiamo maschere, seguiamo l'esempio di altri, oppure ne parliamo continuamente, ci angosciamo, le riversiamo sui figli o ancora cerchiamo di affrontarle, di non farci condizionare...)

### **5 –CONDIVISIONE TRA I GRUPPI**

I catechisti raccolgono alcuni spunti emersi dai gruppi e li riportano a voce alta sui metodi per superare/ affrontare le paure.

### **6- DALLA VITA ALLA PAROLA**

Descriviamo il luogo in cui si svolge il vangelo:

- Il monte, la pace, la tranquillità, un leggero vento che soffia tra i rami degli alberi
- Più giù il lago (di Tiberiade, detto anche Mare di Galilea), il sole che sta tramontando, , il vento che soffia, l'acqua agitata dalle onde..

***Dal Vangelo secondo Matteo:***

*Congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo lassù.*

*La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. Verso la fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare. I discepoli, nel vederlo camminare sul mare, furono turbati e dissero: “È un fantasma” e si misero a gridare dalla paura.*

*Ma subito Gesù parlò loro: “Coraggio, sono io, non abbiate paura”. Pietro gli disse: “Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque”. Ed egli disse: “Vieni!”. Pietro scendendo dalla barca, si mise a camminare sulle acque e andò verso Gesù. Ma per violenza del vento, s’impaurì e, cominciando ad affondare gridò. “Signore salvami!”. E subito Gesù stese la mano, lo afferrò e gli disse: “Uomo di poca fede, perché hai dubitato?” Appena saliti sulla barca, il vento cessò. Quelli che erano sulla barca gli si prostrarono davanti esclamando: “Tu sei veramente il Figlio di Dio!”*

## **7 – DALLA PAROLA ALLA VITA**

La paura si nasconde in tante esperienze della nostra esistenza e, se non riusciamo a riconoscerla, le diamo il potere di imprigionarci e di impedirci di fare delle scelte.

Sicuramente il primo passo è accorgerci che abbiamo paura, dare un nome alle nostre paure e poi sulle orme di Gesù, imparare a fidarci di Dio che ci libera dalle nostre paure e ci restituisce la nostra più profonda e vera identità. Lo ha detto con chiarezza molte volte sia nell’antico che nel nuovo Testamento: il Signore ci libera dalla paura.

Come il bambino che ha paura di andare in una stanza buia, ma se la mamma o il papà lo prendono per mano, prende coraggio perché si fida di loro, affida loro la propria paura.

Sembra che nella Bibbia l’invito di Dio all’uomo di “Non temere”» compaia circa 365 volte: una per ogni giorno dell’anno. Qualcuno ha detto che potrebbe essere il modo di dire “buon giorno” di Dio all’uomo. E allora proviamo a fidarci e affidarci. Ricordiamoci che non siamo soli: il Dio in cui crediamo è il Dio del coraggio, colui che ha vinto la morte, superando la paura della sofferenza e dell’abbandono per amore nostro così come noi spinti dall’amore per i nostri figli affrontiamo le nostre paure perché li amiamo profondamente.

## **8 – CONCLUSIONE**

Vi mostriamo ora un video del comico Giacomo Poretti (del trio Aldo, Giovanni e Giacomo) in una veste insolita che pensiamo possa aiutarci a comprendere quale sia una strada per superare le nostre paure.

<https://www.youtube.com/watch?v=IhAt3dFgEKY> (consegniamo ai genitori foglio con il testo e sul retro la preghiera conclusiva e la storia letta con i bimbi)

Questa testimonianza ci fa capire come la preghiera sia il canale preferenziale per affidare le nostre paure a Dio e trovare la forza per affrontarle. La preghiera ci permette di entrare in relazione con Lui e trovare la forza per affrontare le paure.

## CON I BAMBINI

OBIETTIVI	ORARIO	ATTIVITA'	MATERIALE
1- Creare un clima adatto	18.00-18.10	Accoglienza e preghiera iniziale o canto Passo dopo passo in cappella con i genitori, poi in salone	Preghiera o canto
2 - Entrare in argomento	18.10-18.15	Storia sulla paura	Racconto
3 - Riflessione	18.15 – 18.25	Riflettiamo sul significato della storia Ripensiamo alle paure di cui abbiamo parlato a catechismo e scriviamo dietro l'immagine di Gesù la nostra paura più grande	Immagine di Gesù da mettere in centro con frase : <b>LA PAURA FUGGE VIA CON GESU' A CASA MIA</b>
4 - Attività	18.25 – 18.55	Costruire “ L'acchiappa paure di Gesù”	Giornali, Piatti di carta senza il centro, bucati o intagliati x passare fili. Fili di lana di diverso colore Piume, perline, sonagli, pezzi di cannuccia... pennarelli, pinzatrice
5- Preparare per la celebrazione	18.55 – 19.00	Attacchiamo tutti gli acchiappa paure a una bacinella. Lo riprenderemo dopo un momento di preghiera con i genitori	Graffette per fare gancio

### 1- ACCOGLIENZA

Con i genitori proiettiamo il canto PASSO DOPO PASSO in cappella poi ci rechiamo in salone dove sistemiamo già i tavoli da un lato. Lasciamo libero lo spazio nel centro davanti a immagine sul muro per la celebrazione.

### 2- ENTRARE IN ARGOMENTO

A catechismo abbiamo parlato della paura, adesso leggiamo la storia di tre fratellini che avevano **"UNA FIFA BLU"**

Di notte, con il buio, ogni cosa cambia, trasformandosi in ombre, mostri, incubi.

I fratelli Sgarabulletti provano tutti lo stesso sentimento: una fifa blu! Così, uno alla volta, vanno a dormire nel lettone di mamma e papà. Il gatto sentendosi solo si unisce al gruppo provocando la rottura del letto. Mamma e papà si infuriano e a nulla valgono le richieste dei bambini per l'acquisto di un nuovo letto, grande grande e che possa contenere tutti. Mamma e papà comperano un letto normale e così ogni bimbo deve trovare una soluzione per far scomparire la paura.

Anna chiede aiuto alla zia: "Vi regalo questa lucina: se la lascerete accesa tutta la notte, il buio non vi farà più paura. " Ma i bimbi vedevano strane ombre proiettate sul muro dalle loro coperte e avevano ancora paura.

Laura chiede un parere alla cuginetta: "Quando ero più piccola andavo sempre a dormire con il mio orsetto. Ogni volta che di notte avevo paura di

qualcosa, mi stringevo a lui e mi riaddormentavo tranquilla perché sapeva consolarmi e proteggermi." I bambini provano a dormire con i loro pupazzi ma se nella notte lo perdevano la paura tornava più di prima.

Enrico chiede consiglio al nonno Piero che ci penso un po' su e gli disse di tornare il giorno seguente con le sue sorelle così avrebbe risolto il loro problema.

Il nonno si chiuse nel suo garage e iniziò a lavorare con seghetto e trapano fino a tarda sera.

Il giorno dopo Enrico, Anna e Laura andarono dal nonno che regalò loro tre bellissimi cerchi con fili colorati, pendagli e al centro una foto di Gesù.

I bambini li osservavano incantati e chiesero: "Cosa sono nonno?" Lui rispose sorridendo: "**Bambini non dovete avere paura perché non siete mai soli, Gesù è accanto a voi e vi protegge.** Vi regalo "L'acchiappa paure di Gesù", mettetelo sopra al letto così nessuna strega e nessun lupo nero vi faranno più paura. Se però avete ancora paura muovete il vostro acchiappa paure e ripetete: **LA PAURA FUGGE VIA CON GESU' A CASA MIA**

Ma ricordate: funzionerà solamente se dormirete tutta la notte nel vostro letto!"

I bambini corse e sistemarli sopra il loro letto e quando il buio tornava con le sue ombre, loro guardavano Gesù e ripetevano quella strana preghiera **LA PAURA FUGGE VIA CON GESU' A CASA MIA** e la paura fuggiva davvero!

E così Enrico, Anna e Laura poterono dormire tranquilli nel proprio letto sicuri che Gesù non li lascia mai soli!

### 3- RIFLESSIONE

Cosa vuole dirci questa storia? Che possiamo contare sempre su Gesù, Lui ci sta vicino e ci protegge, GESU' E' PIU' FORTE DELLE NOSTRE PAURE. Ripensiamo alle nostre paure, quelle di cui abbiamo parlato a catechismo e proviamo a scrivere dietro l'immagine di Gesù una nostra paura. (il foglietto sarà doppio in modo che la paura venga scritta all'interno e sigillata con la colla, così resterà segreta).

### 4- ATTIVITA'

Realizzare un acchiappa paure

Per la realizzazione colorare un piatto di carta, precedentemente preparato nel seguente modo:

- con un taglierino eliminato la parte interna del piatto in modo da staccare il cerchio interno.
- Il cerchio esterno del piatto è stato bucato nei punti di inizio e fine del suo diametro con la perforatrice e tutta la circonferenza interna anche con fori a circa due centimetri l'uno dall'altro;
- Il piatto è stato colorato e poi passando nei buchi interni un filo colorato è stata creata una ragnatela intrappola paure e al centro viene incollata una piccola immagine di Gesù dietro cui abbiamo scritto la nostra paura.
- Infine legare una piuma ed un campanello ad un filo e infilare delle perle colorate o dei pezzi di cannuccia.

### 5- PREPARAZIONE PER CELEBRAZIONE

Attaccare il gancio agli acchiappa paure e metterli intorno alla bacinella per la celebrazione, non diranno ai genitori qual è il loro finché non andranno insieme a prenderlo. Sistemare i bimbi in cerchio e dare a ognuno un lumino spento.

## CELEBRAZIONE GENITORI E BAMBINI INSIEME

Nel salone davanti a immagine sul muro mettiamo un tavolino con sopra una bacinella bianca con dentro un po' d'acqua. Intorno i bambini avranno agganciato i loro acchiappa paure. Spieghiamo attività e riflessione fatta con i bambini.

Chiediamo ai genitori di sistemarsi in piedi con i loro bambini un po' distanti dalla bacinella.

Leggiamo il vangelo rinarrato di Mc 4,35-41 (intanto un catechista fa muovere l'acqua intorno al cero finchè non si legge che Gesù calma le acque)

### *LA QUIETE DOPO LA TEMPESTA*

*Dal vangelo secondo Marco*

*Alla sera di una giornata faticosa passata con la gente, Gesù sale su una barca con i suoi amici e li invita ad attraversare il lago di Genezaret.*

*Tutto sembra filare liscio quando all'improvviso, un vento impetuoso comincia a schiaffeggiare la barca pericolosamente.*

*Gesù dorme tranquillo, invece i discepoli sono terrorizzati e lo svegliano disperati. Gesù allora sgrida il vento e le onde e li riporta alla calma.*

*Poi dice ai discepoli: "Perché avete paura? Non avete ancora fede?"*

*I suoi amici restano a bocca aperta per quello che hanno visto: Gesù ha un potere davvero grande se gli basta alzare la voce per essere obbedito.*

**un catechista fa vedere un cero acceso  
posto in un bicchiere a calice e lo  
posiziona in centro alla bacinella**

**il catechista fa muovere l'acqua con la  
mano facendo rumore**

**il catechista smette di muovere l'acqua  
che torna calma**

I catechisti spiegano che il cero è Gesù e ci chiede di fidarci di Lui, voi bimbi siete il lumino che avete in mano. Gesù vi chiede di entrare in acqua con Lui e allora con l'aiuto di mamma e papà, prendendo la fiamma dal cero grande, accenderete il lumino e lo metterete nella bacinella.

Insieme leggeranno la scritta attaccata al cero: **"Gesù è sempre con me"** e tornando a posto potranno prendere l'acchiappa paure.

Concludiamo leggendo insieme la preghiera che i genitori hanno sul foglio e il segno di croce (se c'è benedizione del sacerdote)

MATERIALE: bacinella, cero, lumini, acqua, musica di sottofondo, vangelo, candelina per accendere lumini, frase su cero: **"Gesù è sempre con me"**  
**oppure "Gesù tu sei più forte delle mie paure"**