**1**

**VALGO PER QUELLO CHE SONO**

**Obiettivo:** Aiutare gli adolescenti a superare una cattiva concezione di sé, il riuscire a non piacersi per come sono, apprezzandosi soprattutto perché amati e voluti da Dio. Evidenziare il valore della vita, indipendentemente da ciò che sappiamo fare o ciò che abbiamo (anche fisicamente), ma perché valiamo agli occhi di Dio, per Lui siamo preziosi, ci ha fatti come un prodigio.

**Svolgimento:**

Verificare che tipo di conoscenza di sé e di percezione valoriale hanno i ragazzi verso se stessi invitandoli a fare un **elenco**, a caldo, dei loro punti forza (che piacciono) e dei loro punti deboli (che non vorrebbero avere).

Ascoltare i loro elenchi senza commenti.

Mostrare il **video**: *Il circolo della farfalla* (v. cartella file)

<https://www.youtube.com/watch?v=qv4GTOlxihw>

Evidenziare per quale motivo siamo importanti, dove si racchiude il nostro valore.

Se rimane tempo si può mostrare anche la testimonianza del protagonista Nick Vujicic (v. cartella file).

<https://www.youtube.com/watch?v=uMb7oKgVz5E>

Sulla base di ciò che hanno visto ed ascoltato, riprendere i loro elenchi e chiedere se cambierebbero qualcosa o aggiungerebbero altro.

Introdurre l’ascolto del Vangelo come faro che illumina ogni dimensione di noi e che ha qualcosa da rivelarci sempre. Fare qualche istante di silenzio perché comprendano l’importanza dell’ascolto della Parola.

Ascolto del **Vangelo**: Luca 6,12-16

12In quei giorni egli se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio. 13Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli: 14Simone, al quale diede anche il nome di Pietro; Andrea, suo fratello; Giacomo, Giovanni, Filippo, Bartolomeo, 15Matteo, Tommaso; Giacomo, figlio di Alfeo; Simone, detto Zelota; 16Giuda, figlio di Giacomo; e Giuda Iscariota, che divenne il traditore.

**Gesù sceglie i migliori? Scheda di approfondimento**: la scelta di Gesù non predilige persone perfette, riuscite nella vita, piene di buone qualità e di capacità particolari. Gesù sceglie e chiama persone molto diverse fra loro, per provenienza sociale, per capacità lavorative, intellettuali, per serietà morale. Gesù dà valore a ciascuno di loro, li rende tutti suoi apostoli dando loro fiducia, dimostrando loro che ciascuno è importante per quello che è e per quello che, grazie a Lui, può diventare.

Per approfondire v. commento (cartella file).

Se lo si ritiene opportuno utilizzare la catechesi di don Fabio Rosini e/o video <https://youtu.be/kcBqLINSsCU> (v. cartella file).

Concludere consegnando la preghiera del **salmo 139** e attaccandola al loro elenco. Chiedere ai ragazzi di sottolineare le frasi che dicono quanto siamo importanti agli occhi di Dio e di leggerle ad alta voce. Invitare a pregare ogni giorno questo salmo durante la settimana, ringraziando Dio per averci voluti e amati così come siamo.

In alternativa si può utilizzare la versione attualizzata (v. ppt allegato).

**Salmo 139**

**Inno a Dio, che tutto conosce**

*1 Al maestro del coro. Di Davide. Salmo.*

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,
2 tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo,
intendi da lontano i miei pensieri,*

3 osservi il mio cammino e il mio riposo,
ti sono note tutte le mie vie.

4 La mia parola non è ancora sulla lingua
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.

5 Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.

6 Meravigliosa per me la tua conoscenza,
troppo alta, per me inaccessibile.

7 Dove andare lontano dal tuo spirito?
Dove fuggire dalla tua presenza?

8 Se salgo in cielo, là tu sei;
se scendo negli inferi, eccoti.

9 Se prendo le ali dell'aurora
per abitare all'estremità del mare,

10 anche là mi guida la tua mano
e mi afferra la tua destra.

11 Se dico: «Almeno le tenebre mi avvolgano
e la luce intorno a me sia notte»,

12 nemmeno le tenebre per te sono tenebre
e la notte è luminosa come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.

13 Sei tu che hai formato i miei reni
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

14 Io ti rendo grazie:
hai fatto di me una meraviglia stupenda;
meravigliose sono le tue opere,
le riconosce pienamente l'anima mia.

15 Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
ricamato nelle profondità della terra.

16 Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi;
erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono

fissati quando ancora non ne esisteva uno.

17 Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio!

18 Se volessi contarli, sono più della sabbia.
Mi risveglio e sono ancora con te.

23 Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri;

24 vedi se percorro una via di dolore
e guidami per una via di eternità.

Ogni incontro utilizzeremo per la preghiera un **SALMO**.

I SALMI sono la Parola di Dio fatta preghiera e nascono dalle situazioni concrete del popolo d’Israele, da tante realtà umane che il salmista ha trasformato in implorazione, in lode, in ringraziamento, in richiesta di aiuto ecc.. Ci aiutano a dare voce a tutte le dimensioni della nostra vita perché attingono dall’esperienza concreta e parlano di tante situazioni diverse facendole diventare motivo di preghiera. Ci aiuteranno a dare voce al nostro mondo interiore e anche a scorgerne le diverse sfumature.

Se il tempo lo consente e si ritiene opportuno si può spiegare agli adolescenti cosa sono i salmi con l’aiuto dell’allegato “*Pregare con i salmi*”. (v. cartella file)