**10**

**UN ARCOBALENO DENTRO IL CUORE**

**Obiettivo:** Aiutare gli adolescenti a passare dal fuori al dentro, dall’esterno all’interno, scoprendo il meraviglioso mondo interiore che li abita e che è movimentato dalle emozioni, dai sentimenti. Offrire la possibilità di conoscersi di più, di dare nome ai propri sentimenti, per poter meglio incanalare l’energia che si portano dentro e crescere secondo la pienezza di umanità che Gesù ci propone.

**Svolgimento dell’incontro:**

**DINAMICA:** Far trovare sul pavimento del luogo dell’incontro tanti ritagli di fogli di tanti colori e di forme diverse.

Mentre si ascolta la canzone **PACE** di Arisa

<https://www.youtube.com/watch?v=jyMvix6Rp3A>

Chiedere che ciascuno prenda il foglio che più rappresenta il proprio stato interiore, come si sentono dentro.

Chiedere perché hanno scelto quel colore e a quale sentimento/emozione lo abbinano.

Poi rimettere tutti i fogli dentro un cesto, mescolarli accartocciando i pezzi, strappandoli, creando così l’idea di confusione. Proporre che ciascuno riprenda il suo pezzo, quello che aveva scelto.

Da questa semplice dinamica aiutare a comprendere che dentro di noi ci sono tanti sentimenti, tante emozioni che prese una per una possono essere chiamate per nome, identificate e tenute in mano. Quando invece sono troppo mescolate, siamo nella confusione, quando soprattutto stiamo crescendo e sentiamo che dentro di noi c’è un movimento che non capiamo bene cosa sia, questo è più difficile ed è necessario dedicarsi del tempo per guardarsi dentro. Abbiamo bisogno di mettere ordine dentro il nostro cuore e di consentire ai diversi colori di integrarsi con armonia, come a formare un arcobaleno interiore.

Tutto quello che viviamo provoca un’emozione, un movimento interiore. I sensi, di cui abbiamo trattato, ci mettono in contatto con il mondo esterno e con gli altri, provocando delle sensazioni, delle reazioni. Tutto quello che sentiamo deriva da una esperienza con qualcuno, con qualcosa, con una realtà. Le nostre emozioni dicono le relazioni che viviamo e colorano le nostre relazioni. (v. schede di approfondimento)

Far vedere il **VIDEO DELLE EMOZIONI** lasciando che ciascuno pensi nel frattempo alle relazioni o alle situazioni che provocano in loro le emozioni che il video suggerisce.

Invitare gli adolescenti a raccontarsi, portando degli esempi di quando si sono sentiti felici, tristi, arrabbiati, annoiati, gelosi ecc….

Cosa fare di tutte queste emozioni? Come gestirle?

Offriamo qualche indicazione partendo dal ritornello della canzone **PRENDI UN’EMOZIONE**, dello Zecchino d’Oro. Si può far ascoltare, anche se è una canzone per bambini, spiegando che ci indica il cammino per gestire le nostre emozioni e non permettere che siano loro invece a prendere il sopravvento senza il nostro controllo. **(v. schede di approfondimento sui sentimenti)**

Prendi un'emozione, chiamala per nome, = saper riconoscere e chiamare per nome  
Trova il suo colore e che suono fa. = sentire come si manifesta e cosa provoca dentro di me  
Prendila per mano, seguila pian piano = tenere in mano le proprie emozioni, non averne paura  
Senti come nasce, guarda dove va. = chiedersi da dove vengono e dove possono portarmi

Allargare la riflessione sull’importanza del cammino che ci attende nei prossimi mesi, durante i quali potremo approfondire le emozioni singolarmente e scoprire cosa significano nella nostra vita, come le possiamo esprimere e come il Vangelo ci aiuta a viverle. Anche Gesù ha vissuto tante emozioni e ha incontrato tante persone con sentimenti diversi. Ci affidiamo a Lui, alla Sua Parola, al Suo esempio per meglio crescere in pienezza, integrando e incanalando tutta l’energia emotiva che portiamo dentro.

**(v. scheda “Gesù e i sentimenti” anche per commento al Vangelo proposto)**

**VANGELO secondo Luca 2, 41-50**

**41** I suoi genitori si recavano tutti gli anni a Gerusalemme per la festa di Pasqua. **42** Quando egli ebbe dodici anni, vi salirono di nuovo secondo l'usanza; **43** ma trascorsi i giorni della festa, mentre riprendevano la via del ritorno, il fanciullo Gesù rimase a Gerusalemme, senza che i genitori se ne accorgessero. **44** Credendolo nella carovana, fecero una giornata di viaggio, e poi si misero a cercarlo tra i parenti e i conoscenti; **45** non avendolo trovato, tornarono in cerca di lui a Gerusalemme. **46** Dopo tre giorni lo trovarono nel tempio, seduto in mezzo ai dottori, mentre li ascoltava e li interrogava. **47** E tutti quelli che l'udivano erano pieni di stupore per la sua intelligenza e le sue risposte. **48** Al vederlo restarono stupiti e sua madre gli disse: «Figlio, perché ci hai fatto così? Ecco, tuo padre e io, angosciati, ti cercavamo». **49** Ed egli rispose: «Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?». **50** Ma essi non compresero le sue parole.

Dopo un breve commento al Vangelo, chiedere agli adolescenti se ricordano alcuni brani nei quali Gesù esprime i suoi sentimenti. Quali? Come?

Non soffermarsi su questa parte, ma fare semplicemente un sondaggio, specificando che sarà proprio questo il cammino che ci attende. Ad ogni incontro approfondiremo un sentimento e ci lasceremo confrontare dall’esempio di Gesù e dalla Sua parola per imparare da Lui a vivere in pienezza la nostra umanità.

Concludere con la preghiera del **salmo 111** per ringraziare Dio delle grandi opere che compie non solo nella storia ma anche nella nostra vita. Egli ci offre un cammino di verità e di sapienza perché la nostra vita sia piena e felice.

**Salmo 111**

**Inno di lode a Dio**

1 Alleluia.  
  
Renderò grazie al Signore con tutto il cuore,  
tra gli uomini retti riuniti in assemblea.

2 Grandi sono le opere del Signore:  
le ricerchino coloro che le amano.

*3 Il suo agire è splendido e maestoso,  
la sua giustizia rimane per sempre.*

*4 Ha lasciato un ricordo delle sue meraviglie:  
misericordioso e pietoso è il Signore.*

*5 Egli dà il cibo a chi lo teme,  
si ricorda sempre della sua alleanza.*

*6 Mostrò al suo popolo la potenza delle sue opere,  
gli diede l'eredità delle genti.*

*7 Le opere delle sue mani sono verità e diritto,  
stabili sono tutti i suoi comandi,*

8 immutabili nei secoli, per sempre,  
da eseguire con verità e rettitudine.

9 Mandò a liberare il suo popolo,  
stabilì la sua alleanza per sempre.  
Santo e terribile è il suo nome.

10 Principio della sapienza è il timore del Signore:  
rende saggio chi ne esegue i precetti.  
La lode del Signore rimane per sempre.

**FILM** CONSIGLIATO

Si può proporre la visione del film **INSIDE OUT** **(v. scheda film).**