



Attività per la preghiera preado

Proponiamo delle attività aggiuntive, di una durata variabile tra i 15 e i 20 minuti, per vivere i momenti di preghiera della giornata, con i preadolescenti, in modo diverso.

Testimonianza

Per le giornate 1, 4, 8, 11, 12, 14, 19, 25

Per preparare questo momento di preghiera occorrerà contattare persone che nella loro vita abbiano vissuto un qualsiasi tipo di pellegrinaggio (GMG, cammino di Santiago di Compostela, Gerusalemme, ecc.). Potrà essere chiesto a degli animatori dell'oratorio ma anche ad adulti della comunità che si rendano disponibili a condividere questo tipo di esperienza con i preadolescenti.

Per vivere a pieno il momento di condivisione sarebbe opportuno rendere il tutto il più possibile interattivo; per questo motivo si potrebbe pensare, ad esempio, di chiedere ai testimoni di portare con sé degli oggetti che possano aiutarli nel raccontare la loro esperienza (zaino che hanno usato, foto, video, ecc.) oppure potrebbero essere riproposti, simulando con i ragazzi, dei momenti significativi vissuti nelle giornate da pellegrino (al pomeriggio quando si camminava si cantava tutti insieme, al mattino fare lo zaino al buio per non svegliare chi ancora dorme in camera, ecc.).

Sarebbe bello che la testimonianza pensata fosse legata al passo del Vangelo del giorno; ad esempio, se la tappa 25 ci racconta del camminare condividendo la fatica, durante il racconto il testimone potrebbe porre un accento su ciò raccontando di un episodio in cui la fatica si è fatta particolarmente sentire lungo la giornata.

Alla fine della testimonianza, se rimane del tempo, si può pensare di dedicare gli ultimi minuti a eventuali domande e curiosità che i ragazzi hanno e a cui il testimone potrà rispondere.

Attraverso l'attività di testimonianza i ragazzi potranno quindi conoscere persone della loro comunità e tramite i loro racconti scoprire e comprendere che cosa vuol dire essere un pellegrino.

La presenza del testimone può essere un plus che aiuta a dare valore al Vangelo del giorno e al passo della giornata cercando di riprenderlo durante la testimonianza.

Corpo

Per le giornate 2, 4, 23, 24, 27

Durante la preadolescenza il corpo vive una fase di continui cambiamenti e inizia ad acquisire una sempre più elevata importanza. Ciò porta i ragazzi a riscoprirsi ogni giorno e a riscoprire anche il loro corpo. Per questo motivo, attraverso questa modalità di preghiera, vogliamo che il corpo venga coinvolto a pieno e pensato come strumento fondamentale sia nella preghiera che nel pellegrinaggio.

Per far vivere ai ragazzi questa diversa modalità di preghiera, possiamo pensare di svolgerla in un ambiente ampio e silenzioso (ad esempio salone dell'oratorio o teatro) che non li faccia distrarre e che li possa aiutare a concentrarsi sui loro cinque sensi.



Ogni ragazzo sarà chiamato a trovare il proprio spazio all'interno della stanza, distante dagli altri. Una volta ottenuto silenzio e attenzione l'attività potrà iniziare; quello che vorremmo cercare di fare è far vivere ai ragazzi a 360 gradi il brano del Vangelo del giorno sollecitando tutti e cinque i sensi.

Ad esempio, se consideriamo la tappa 27 "Ritornare con pazienza", leggiamo che il brano si apre con un'indicazione temporale cioè «di buon mattino»; possiamo quindi pensare di mettere come sottofondo i suoni di un giorno nuovo che sta nascendo (uccellini che cantano, i primi rumori del paese che si risveglia, le campane che suonano, ecc.). Nel brano, successivamente, vengono citati anche degli aromi e quindi possiamo pensare di sceglierne alcuni e farli passare tra i ragazzi facendoglieli annusare e toccare. E così via fino alla fine del brano.

In questo modo, durante la lettura del Vangelo, stimoliamo i sensi dei ragazzi e li aiutiamo a immedesimarsi in ciò che stanno ascoltando.

Al termine di ciò potrà essere svolta anche una breve riflessione chiedendo ai preadolescenti cosa li ha colpiti di questa diversa modalità di preghiera, se li ha aiutati a immedesimarsi e a vivere meglio la narrazione, cosa gli ha trasmesso, come si sono sentiti, ecc.

Per ampliare ulteriormente l'attività, a seconda del gruppo di ragazzi, potrebbe essere proposto precedentemente all'attività un momento iniziale di preparazione alla lettura del brano del Vangelo del giorno. Infatti, così come il corpo deve essere ben allenato per sostenere un grande sforzo come quello di chi vive un pellegrinaggio, è bene imparare a prepararci per vivere al meglio i momenti di preghiera. Questa attività inizia con un primo momento di rilassamento in cui i ragazzi, ascoltando una voce che fornisce indicazioni, vengono guidati. La guida aiuterà i preadolescenti a trovare un loro spazio, li aiuterà a fare silenzio e a concentrarsi sul proprio corpo (respiro, battito cardiaco, sentire le punta delle dita) e su ciò che hanno attorno a loro (come i rumori circostanti), permettendo di prepararsi al meglio per accogliere la Parola.

I nostri passi

Per le giornate 4, 5, 8, 10, 11, 19, 22, 26

Ci piacerebbe, attraverso questa attività, accompagnare i ragazzi nel loro percorso di crescita, aiutandoli a scoprire loro stessi e aiutando noi a conoscerli meglio.

Per l'attività dovranno essere realizzati su dei cartoncini colorati dei piedini, abbastanza grandi da permettere ai ragazzi di scrivere i loro pensieri.

Le orme dovranno essere divise in due gruppi: da un lato delle orme realizzate su colori più scuri e dall'altro delle orme realizzate su colori più tenui.

A ogni ragazzo, al termine del momento di riflessione durante il momento di preghiera, viene consegnata un'orma per tipo.

Partendo dal brano di Vangelo del giorno e dalla riflessione che i ragazzi hanno ascoltato, chiederemo loro di scrivere sull'orma più scura una fatica o difficoltà che vivono nella loro quotidianità, mentre sul piedino più chiaro un obiettivo o impegno che decidono di prendersi. Sarebbe opportuno che ciò che scrivono sui cartoncini sia pertinente con il tema della preghiera del giorno.



Terminato il momento di riflessione personale si chiede ai ragazzi di prendere le loro orme e, uno alla volta, di alzarsi e incollarle l'uno a fianco all'altra su un cartellone tracciando una sorta di percorso, motivo per cui la coppia di piedini dovrà essere posizionata successivamente alla coppia di piedini dei propri compagni.

Sul cartellone, che dovrà essere preparato precedentemente, potrà essere inserito un titolo (come "Il nostro cammino", "I nostri passi" o simili). Il cartellone potrà poi essere appeso in uno spazio dell'oratorio visibile a tutti e come promemoria della riflessione svolta.

Al termine di ciò, si può concludere con una breve ripresa finale, per aiutare i ragazzi a comprendere che ognuno di noi è in cammino e sta vivendo la propria crescita, ma che un percorso affiancato da buoni compagni di viaggio può aiutare a sostenere maggiormente le difficoltà e che ogni impegno che prendiamo, seppur piccolo, unito agli sforzi di altri può creare qualcosa di grande e meraviglioso.

La condivisione

Per tutte le giornate

Il pellegrinaggio e la crescita sono cammini, sono incontri che per essere davvero significativi e completi vanno vissuti con i propri compagni di viaggio.

Solitamente, durante le giornate di Oratorio estivo, vengono proposti momenti di preghiera individuale; per offrire un'alternativa potremmo pensare di proporre anche dei momenti in cui la preghiera possa diventare un'occasione di condivisione, di ascolto e di confronto.

Per far vivere ai ragazzi questa modalità di preghiera, dopo aver letto il brano di Vangelo del giorno tutti insieme, si possono invitare i ragazzi con i loro animatori a dividersi in piccoli gruppi, formati da circa 10/15 persone. I gruppi potrebbero essere creati a partire dalle squadre già esistenti oppure si potrebbero creare dei gruppi nuovi, magari mischiando tra di loro componenti di diverse squadre.

Dopo essersi divisi, ogni gruppo, girando per gli spazi dell'oratorio, potrebbe scegliere un luogo dove posizionarsi, un luogo da fare "proprio" (ad esempio in cerchio su un prato, attorno a un tavolo, seduti in cerchio su delle panchine o su delle sedie, in chiesa o in cappellina seduti su un tappeto con dei cuscini, su un campetto da gioco, in una sala dell'oratorio, ecc.). Una volta posizionati, gli animatori, grazie alle parole del Vangelo appena ascoltate, possono rivolgere delle domande ai ragazzi, partendo proprio da loro, dalle loro emozioni, dalle loro sensazioni e dalle loro esperienze.

Il momento della condivisione non è mai facile o scontato, anzi può essere molto difficile aprirsi con gli altri, per questo potrebbero essere scelte delle modalità che possano aiutare i ragazzi a condividere (scrivere le riposte su un post-it da attaccare poi su un cartellone, proporre degli spunti multimediali come video, canzoni o quadri oppure aggiungendo un elemento di gioco come, ad esempio, una palla da passare a chi dovrà parlare dopo di te).

Alla fine del momento di condivisione e tornati tutti insieme, potrebbe essere chiesto a ogni gruppo come è andata l'attività proposta, così da raccogliere impressioni e pareri. Concludendo il momento di preghiera si potrebbe porre, ancora una volta, l'attenzione sull'importanza di avere dei compagni di viaggio con cui poter condividere emozioni, pensieri ed esperienze.