**IRA/MITEZZA**

|  |  |
| --- | --- |
| *Titolo* | **ATTENTI AL CACTUS!** |
| *Obiettivo* | Imparare a disinnescare le potenziali manifestazioni d’ira. |
| *Svolgimento* | I ragazzi vengono divisi in squadre ed ogni squadra viene messa di fronte ad un percorso di “cactus”, cioè bottiglie verdi di plastica decorate come un cactus, con un’etichetta che indica il tempo che impiega il cactus a nascere, corrispondente al tempo massimo consentito per superare la prova lanciata dall’animatore. La bottiglia contiene 1 litro e mezzo di acqua con almeno tre cucchiai di aceto: se la prova è superata entro il tempo previsto, si può passare alla seguente, altrimenti tutta la squadra deve bere il contenuto della bottiglia-cactus.  Ci deve essere un animatore per squadra, che sarà il conduttore delle prove solo per quella squadra per tutta la durata del gioco. Si tratta di una serie di prove a tempo. Le prove devono essere di medio-alta difficoltà e il tempo rapportato alla prova: se si vogliono cambiare le prove, rispetto a quelle proposte, è opportuno verificarne la fattibilità e i tempi per non far risultare la prova troppo semplice. Tra un gioco ed un altro non ci devono essere pause, perciò l’animatore deve aver preparato  precedentemente tutto il materiale necessario e soprattutto deve spiegare subito il gioco successivo nel minor tempo possibile. Ottiene più punti la squadra che riesce a far nascere meno “cactus” possibili.   * *Prova 1:* “PERLE AI PORCI” [6 minuti]   La squadra si divide in due file poste una di fronte all’altra e a qualche metro di distanza, alternandosi dovranno lanciare un palloncino ad acqua da una parte all’altra per 15 volte consecutive. Il palloncino deve essere lanciato di spalle, e afferrato con la maglietta. Se il palloncino cade o scoppia 3 volte, si riinizia da capo.   * *Prova 2:* “PIRAMIDE DI CRISTALLO” [5 minuti]   Procedendo a staffetta i ragazzi dovranno costruire un castello (7+6+5+4+3+2+1) con le carte da gioco dall’altra parte del campo. Ogni ragazzo può portare una carta alla volta ed uno dei giocatori può rimanere nel punto dove si costruisce il castello.   * *Prova 3:* “IL VANITOSO” [10 minuti]   Si sceglie un membro della squadra come modello. Con i propri vestiti o con altri messi a disposizione, i ragazzi devono far indossare al proprio compagno un numero di vestiti tale da far aumentare il peso del ragazzo di 20kg (esatti). Non è possibile bagnare i vestiti per aumentare il peso.   * *Prova 4:* “CHI MIRA E CHI LANCIA” [6 minuti]   La squadra si divide in coppie: un membro ricopre il ruolo di lanciatore, l’altro il ruolo di cecchino. Ogni coppia ha a disposizione una pallina con cui buttare giù almeno 12 birilli su 20 posti ad una distanza minima di 10 metri. Il lanciatore della pallina viene bendato e deve attenersi alle indicazioni del compagno di coppia. Il cecchino non può usare alcune parole (“destra”, ”sinistra”, ”avanti” ,“dietro”), né toccare il lanciatore. Inoltre ha il compito di andare a recuperare la pallina una volta lanciata.   * *Prova 5:* “MELAMANGIO” [15 minuti]   Ci sono 3 bacinelle: una con delle mele, una con dell’acqua e una vuota. A staffetta, uno alla volta, i ragazzi dovranno prendere con la bocca la mela dalla prima bacinella e portarla alla seconda. La mela deve essere mangiata sulla seconda bacinella, dove vi è l’acqua. Alla fine, quando rimane il “torsolo” deve essere afferrato e portato nell’ultima bacinella. I ragazzi dovranno portare 4 torsoli nell’ultima bacinella per superare la prova. Non è possibile, in nessun caso, usare le mani.   * *Prova 6:* “L’ANELLO E LA FARINA” [10 minuti]   In due bacinelle vengono coperti 8 anelli (di cartone) con riso, farina e caffe in abbondanza. Il gioco si svolge a staffetta, dividendo la squadra in 2 file (una per bacinella): ogni giocatore, tramite una cannuccia in bocca, andrà nella bacinella alla ricerca dell'anello, dove avrà 15 secondi di tempo per cercarlo e afferrarlo, utilizzando solamente la cannuccia che ha in bocca (senza usare mai le mani, neppure per controllare la cannuccia). Quando uno dei due sottogruppi riesce a prendere l’anello, questo dovrà essere passato da persona a persona, senza essere toccato con le mani o altre parti del corpo, fino ad arrivare all'ultimo della fila che porterà l’anello all’animatore. La sfida finisce quando entrambe le file avranno raccolto complessivamente 6 anelli.   * *Prova 7:* “GLI INCONTINENTI” [6 minuti]   Il gioco si svolge a staffetta, i ragazzi con una spugna dovranno riempire completamente una bacinella posta dall’altra parte del campo. La spugna viene bagnata all’inizio, e deve essere portata dall’altra parte del campo mettendola in mezzo alle gambe. |
| *Razionalizzazione* | L’ira è un vizio a cui non si dovrebbe dare l’opportunità di “invecchiare”, neanche superando il tramonto di una giornata (cfr. Ef 4,26). Occorre pertanto vigilare sui moti del proprio cuore e sui tempi in cui questi si manifestano, perché il vino buono della vita evangelica non è compatibile con il “vino inacidito” di una vita che si lascia determinare solo dalle proprie passioni. Nel cammino di discernimento siamo accompagnati a scoprire da dove partono e dove portano le mozioni interiori, per riaffermare ogni volta la nostra appartenenza a Dio, più forte di qualsiasi spinta che tende ad allontanarci da Lui. |
| *Durata* | 1 ora |
| *Materiali* | Per squadra: 7 bottiglie-cactus con etichetta; palloncini d’acqua; carte da gioco; bilancia; bende, palline, birilli; 4 mele, 3 bacinelle; 8 anelli di cartone, 2 bacinelle, riso, caffè, farina; una bacinella, una spugna. |
| *Allegati* | - - - |

|  |  |
| --- | --- |
| *Titolo* | **ADESSO A CHI TOCCA?** |
| *Obiettivo* | Imparare ad attendere, facendo spazio anche all’imperfezione di sé e dell’altro, come parte integrante delle relazioni e non come “incidente di percorso”. |
| *Svolgimento* | Divisi in due squadre, i ragazzi sono chiamati a comporre una storia. Ciascuno pesca alcuni foglietti e legge il contenuto senza poterlo rivelare neanche ai compagni di squadra. In 10 minuti dovranno provare a raccontare la storia nel giusto ordine, leggendo il proprio frammento di storia, intervenendo nel momento più opportuno. Non è possibile dire nessuna parola, se non quelle che sono contenute nel proprio foglietto. È ovviamente possibile che qualcuno intervenga non nel momento più opportuno all’andamento della storia e che dunque metta gli altri in condizione di doversi adattare.  Segue una breve rilettura dell’esperienza. |
| *Razionalizzazione* | «Essere pazienti non significa lasciare che ci maltrattino continuamente, o tollerare aggressioni fisiche, o permettere che ci trattino come oggetti. Il problema si pone quando pretendiamo che le relazioni siano idilliache o che le persone siano perfette, o quando ci collochiamo al centro e aspettiamo unicamente che si faccia la nostra volontà. Allora tutto ci spazientisce, tutto ci porta a reagire con aggressività. Se non coltiviamo la pazienza, avremo sempre delle scuse per rispondere con ira». Una vera maturità vocazionale riconosce «che anche l’altro possiede il diritto a vivere su questa terra insieme a me, così com’è» (*AL* 92). |
| *Durata* | 30 minuti |
| *Materiali* | Foglietti con i frammenti della storia; cartellone e nastro adesivo. |
| *Allegato* ***2*** | Prototipo di storia |