

INCONTRO 5

«Tuono, zerbino o ponte?»

Destinatari:	Ragazzi della 5 ^a elementare (circa 10-11 anni)
Tema:	La gestione della rabbia e lo stile relazionale di Gesù
Obiettivi dell'incontro	1. Consapevolezza corporea ed emotiva: Riconoscere i segnali fisici con cui la rabbia si manifesta. 2. Autoregolazione: Apprendere strumenti pratici di gestione emotiva (la tecnica del semaforo e la respirazione). 3. Dimensione relazionale ed evangelica: Distinguere tra reazioni distruttive (tuono), passive (zerbino) e costruttive (ponte), scoprendo lo stile di Gesù.
Materiali necessari	▶ Lavagna e pennarelli colorati. ▶ Un cartellone o disegno preparato del "Termometro della rabbia" (da 1 a 10). ▶ Scheda e foglietti con le situazioni per la drammatizzazione. ▶ Vangelo di riferimento (es. Luca 9, 51-56 - i villaggi samaritani).

Scaletta dell'incontro

1. Accoglienza e Attivazione (10 minuti)

Domanda di apertura: «Capita mai di arrabbiarsi? Quando succede, cosa si prova dentro?»

- ▶ Breve condivisione libera per rompere il ghiaccio e sintonizzarsi sul tema delle emozioni.

2. Primo Momento: Il termometro della rabbia e il semaforo

(25 minuti)

Il termometro (da 1 a 10): Disegniamo un grande termometro alla lavagna. I ragazzi elencano i segnali fisici che avvertono quando la rabbia sale (es. caldo in faccia, pugni stretti, cuore che batte forte, voce che si alza, voglia di spingere o urlare).

▶ **Scheda ragazzo:** pagina 1, sezione 1 «Il mio termometro della rabbia»

Punto chiave: Riconoscere questi segnali è il "campanello d'allarme" per fermarsi in tempo prima di esplodere.

La tecnica del semaforo:► **Scheda ragazzo:** pagina 1, sezione 2 «Il semaforo: fermati in tempo!»

Rosso (Fermati)	Stop e respirazione. Proviamo insieme il respiro del fiore e della candela (ispirare piano dal naso come per annusare un fiore, espirare dalla bocca come per spegnere lentamente una candela, ripetuto per tre volte).
Giallo (Pensa)	<i>Cosa sto provando esattamente? Perché mi sono arrabbiato? Che cosa potrei fare?</i>
Verde (Agisci)	Scelgo la reazione migliore.

3. Secondo Momento: Le tre reazioni - Tuono, zerbino o ponte? (25 minuti)

Drammatizzazione a coppie: A turno, i ragazzi pescano o scelgono una situazione tra quelle proposte e la mettono in scena provando le tre strade:

► **Scheda ragazzo:** pagina 1, sezione 3 «Le tre reazioni»**STRADA 1****Il tuono**

Mi vendico, urlo, rispondo con un'offesa più grande

(reazione aggressiva)

STRADA 2**Lo zerbino**

Sto zitto, faccio finta di niente, ma dentro accumulo tristezza e rancore

(reazione passiva)

STRADA 3**Il ponte**

Dico con calma che cosa non va, parlando di me

(reazione assertiva/costruttiva)

Vedi scheda allegata con le dieci situazioni

Scheda, pagina 3 «Le 10 situazioni» – materiale per il catechista, da ritagliare lungo le linee tratteggiate. Ogni coppia pesca una situazione.

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1 La penna rubata | 6 La spinta nel corridoio |
| 2 La squadra di calcio/giochi | 7 I sussurri e le battute |
| 3 Il giudizio sprezzante | 8 Il pezzo di merenda negato/chiesto con prepotenza |
| 4 Il lavoro di gruppo a scuola | 9 Il capo-gioco |
| 5 L'esclusione dalla festa | 10 L'oggetto rotto |

4. Conclusione e Impegno per la settimana (10 minuti)

Breve preghiera / momento di silenzio:

Affidiamo a Gesù le nostre rabbie e chiediamogli la forza di costruire ponti anziché alzare muri.

L'impegno della settimana:

«La prossima volta che sento salire la rabbia al livello rosso, provo a fermarmi e a usare il semaforo (respiro del fiore e della candela) almeno una volta.»

► **Scheda ragazzo:** pagina 2, riquadro «Il mio impegno per la settimana» (colora il giorno in cui ci sei riuscito)

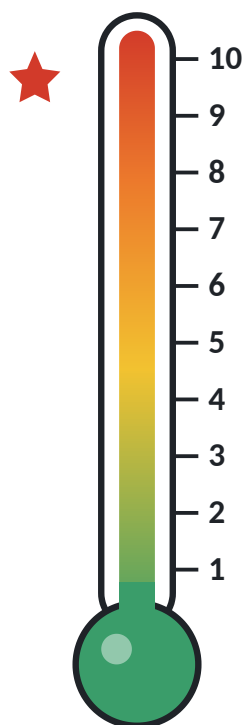
Spazio per note del catechista, riflessioni o adattamenti:

Tuono, zerbino o ponte?

Nome _____

1 Il mio termometro della rabbia

Quando la rabbia sale, il corpo ci avvisa. Scrivi i tuoi segnali: dove li senti? (faccia, mani, cuore, pancia, voce...)



I miei campanelli d'allarme

Livello 8-10 sto per esplodere!

Livello 4-7 la rabbia sta salendo

Livello 1-3 sono un po' infastidito

2 Il semaforo: fermati in tempo!



Rosso • Fermati

Stop e respira: annusa un fiore dal naso, spegni piano una candela con la bocca. Per tre volte.



Giallo • Pensa

Cosa sto provando esattamente? Perché mi sono arrabbiato? Che cosa potrei fare?



Verde • Agisci

Scelgo la reazione migliore.

3 Le tre reazioni



Il tuono

Mi vendico, urlo, rispondo con un'offesa più grande.

REAZIONE AGGRESSIVA

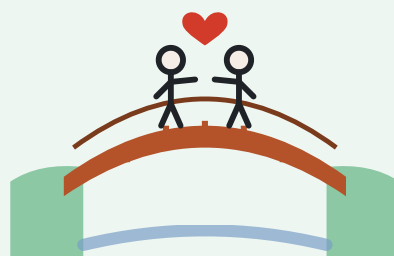
(...sto zitto...)



Lo zerbino

Sto zitto, faccio finta di niente, ma dentro accumulo tristezza e rancore.

REAZIONE PASSIVA



Il ponte

Dico con calma che cosa non va, parlando di me.

REAZIONE COSTRUTTIVA

Io, di solito, reagisco come...

☐

un tuono

☐

uno zerbino

☐

un ponte

Lo stile di Gesù

Lc 9,51-56

DAL VANGELO SECONDO LUCA

⁵¹ Mentre stavano compiendosi i giorni in cui sarebbe stato tolto dal mondo, si diresse decisamente verso Gerusalemme ⁵² e mandò avanti dei messaggeri. Questi si incamminarono ed entrarono in un villaggio di Samaritani per fare i preparativi per lui. ⁵³ Ma essi non vollero riceverlo, perché era diretto verso Gerusalemme. ⁵⁴ Quando videro ciò, i discepoli Giacomo e Giovanni dissero: «Signore, vuoi che diciamo che scenda un fuoco dal cielo e li consumi?». ⁵⁵ Ma Gesù si voltò e li rimproverò. ⁵⁶ E si avviarono verso un altro villaggio.

Rispondi prima da solo, poi confrontati con il gruppo.

1. I Samaritani non vogliono accogliere Gesù. Che cosa propongono Giacomo e Giovanni? Che reazione è la loro?

☐ tuono

☐ zerbino

☐ ponte

2. «Gesù si voltò e li rimproverò». Perché secondo te Gesù non vuole il fuoco dal cielo?

3. Gesù però non fa neanche lo zerbino: non finge che vada tutto bene. Che cosa fa con i suoi amici? E che cosa fa poi con il villaggio che non lo ha accolto?

4. Quale delle tre strade somiglia allo stile di Gesù? Perché?

☐ tuono

☐ zerbino

☐ ponte

5. Ripensa a una delle scenette. Come potresti costruire un ponte anche tu? Che cosa diresti, con calma, parlando di te?

Il mio impegno per la settimana

«La prossima volta che sento salire la rabbia al livello rosso, provo a fermarmi e a usare il semaforo (respiro del fiore e della candela) almeno una volta.»

Colora il giorno in cui ci sei riuscito:



Le 10 situazioni

Da ritagliare

✂ Ritaglia lungo le linee tratteggiate. Ogni coppia pesca una situazione e la mette in scena in tre modi: tuono, zerbino e ponte.

La penna rubata

1

Un compagno prende dal tuo astuccio la tua penna preferita senza chiederti il permesso e, quando glielo fai notare, fa spallucce dicendo: «Ma sì, che Sarà mai!».

TUONO • ZERBINO • PONTE

La squadra di calcio/giochi

2

Durante la partita di calcio senti i genitori di qualcuno dell'altra squadra che ti insulta.... non basta! Gli avversari imbrogliano e l'arbitro fischia un rigore che non c'è.

TUONO • ZERBINO • PONTE

Il giudizio sprezzante

3

Stai parlando con passione di un videogioco, di un libro o di uno sport che ami, e un compagno ti interrompe dicendo ad alta voce: «Che roba da bambini piccoli, fai schifo!».

TUONO • ZERBINO • PONTE

Il lavoro di gruppo a scuola

4

Lavoro di gruppo a scuola.... tu prepari quasi tutto il lavoro, ma in classe emergono due compagni dal gruppo...uno quello che aveva detto finisco io non lo ha fatto e un altro si prende tutto il merito del lavoro fatto e scarica su di te la colpa che non siete riusciti a finire.

TUONO • ZERBINO • PONTE

L'esclusione dalla festa

5

Vieni a sapere che due tuoi amici sono andati al cinema o al parco insieme nel fine settimana e non ti hanno per niente invitato, pur sapendo che eri libero e che ci tenevi.

TUONO • ZERBINO • PONTE

La spinta nel corridoio

6

Nei corridoi della scuola, mentre cammini tranquillo, qualcuno ti spinge di fretta facendoti cadere la merenda a terra e tira dritto senza neanche scusarsi.

TUONO • ZERBINO • PONTE

I sussurri e le battute

7

Noti due compagni che ridono e sussurrano guardando te; quando ti avvicini, cambiano discorso facendo finta di nulla salvo poco dopo fare una battuta sul tuo aspetto.

TUONO • ZERBINO • PONTE

Il pezzo di merenda negato/chiesto con prepotenza

8

Durante la ricreazione un compagno ti strappa quasi di mano un pezzo della tua merenda senza chiedere e pretende che tu gliela dia per forza.

TUONO • ZERBINO • PONTE

Il capo-gioco

9

Alla ricreazione vorresti proporre un gioco, ma il "capetto" del gruppo decide per tutti imponendo un'attività che a te non piace e minacciando gli altri di non giocare con chi ti dà retta.

TUONO • ZERBINO • PONTE

L'oggetto rotto

10

Un compagno ti chiede in prestito qualcosa a cui tieni molto, lo rovina o lo rompe per disattenzione e poi dice: «Vabbè, mica era d'oro!».

TUONO • ZERBINO • PONTE