

CENTRO PASTORALE ADOLESCENTI E GIOVANI
DIOCESI DI CONCORDIA-PORDENONE

sussidio per gruppi adolessenti

Solitudine e gruppo



alcune premesse

all'uso del presente sussidio

Adolescenti

Noi abbiamo messo insieme un sussidio per accompagnare gruppi di adolescenti.

Noi = Pastorale Adolescenti e Giovani della diocesi di Concordia-Pordenone. Gli adolescenti sono il cuore delle nostre proposte educative parrocchiali e ci teniamo molto al loro percorso. Per questo abbiamo pensato di darti alcune idee per guidare un gruppo parrocchiale tra i 14 e i 19 anni.

volete dirmi che non sono capace di guidare un gruppo adolescenti? Se vuoi lo usi e sennò lo butti ;) Il sussidio che hai fra le mani non è per adolescenti. Si tratta di uno strumento per “educatori”. Cioè coloro che si occupano della guida di gruppi ado. È solo un palinsesto, gli incontri dovranno essere poi aggiustati su misura del gruppo.

vabbè... e come lo uso? Funziona per moduli tematici divisi in tre livelli. In questo momento hai fra le mani una tematica di secondo livello, colore “arancione”: la [#solitudineegruppo](#)! È un tema di difficoltà media e per questo forse adatto anche ad ado di 15-16 anni.

ho l'impressione che mi stiate incastrando! Ahahah no! La nostra è solo una proposta... Ogni tema infatti contiene diversi materiali, per esempio nella tematica della [#solitudineegruppo](#) troverai una proposta di un film, un paio di video, un libro, un quadro con degli spunti, una canzone, uno schema di preghiera con un piccolo gesto da fare insieme. La scelta di usare o prendere spunto da questi hints sta a te! In fin dei conti si tratta del tuo gruppo e tu lo conosci meglio di noi.

ok. detto così sembra quasi utile... Vero? Tra l'altro, vista l'abbondanza di materiali, per esaurire il tema della [#solitudineegruppo](#) non ti basterà un incontro soltanto.

e tipo... se lo uso che mi date in cambio? Iniziamo a seguirti su IG e così potrai scriverci nel caso tu abbia bisogno di aiuto. Inoltre, nel sussidio troverai dei links per accedere ad un sacco di materiali online dal nostro sito.

mi avete convinto! Serio? Allora ti auguriamo buon lavoro! E come diceva Madre Teresa: “L'aiutare a riflettere sulla vita rientra nella missione della Chiesa, che gode nel vedere gli adolescenti sbocciare come fiori al sole, primizia del frutto abbondante che verrà



lavagna

con alcuni appunti su #solitudineegruppo

Ci troviamo di fronte ad un tempo che ci ha costretti a stare isolati gli uni dagli altri. Questa situazione ci fa riflettere su molte cose. Noi essere umani facciamo fatica e proviamo dolore quando siamo soli, ci manca qualcuno con cui poter condividere un percorso, con cui sbagliare, con cui provare, con cui crescere, con cui conoscere. Se ci pensiamo, all'inizio di tante esperienze un obiettivo che ci si pone è quello di fare gruppo. È importante che il gruppo sia un luogo confortevole dove ognuno possa essere accolto, ed è vero che se si lavora insieme si riesce meglio. Bisogna porsi l'obiettivo di cooperare, di aiutarsi l'un l'altro, soprattutto chi tende ad essere più solitario e pronto a cercare l'ombra per non farsi trovare. Non c'è solo bisogno di persone fisiche nella nostra vita ma abbiamo un forte bisogno di Dio, quel padre che ci

accompagna lungo la nostra vita, fatta anche di percorsi faticosi. Un esempio che ci può aiutare a comprendere meglio può essere questa frase di Madre Teresa di Calcutta, che ha maturato una vita tutta spesa contro la malattia e la povertà.

“La malattia più grave non è la lebbra o il cancro, ma la sofferenza dovuta al sentirsi trascurati, abbandonati e soli”.



*Emanuele,
Membro CPAG*



bussola

per orientare il cuore

Dal Vangelo secondo Luca (Lc 5,17-26)

17 Un giorno sedeva insegnando. Sedevano là anche farisei e dottori della legge, venuti da ogni villaggio della Galilea, della Giudea e da Gerusalemme. E la potenza del Signore gli faceva operare guarigioni. 18 Ed ecco alcuni uomini, portando sopra un letto un paralitico, cercavano di farlo passare e metterlo davanti a lui. 19 Non trovando da qual parte introdurlo a causa della folla, salirono sul tetto e lo calarono attraverso le tegole con il lettuccio davanti a Gesù, nel mezzo della stanza. 20 Veduta la loro fede, disse: «Uomo, i tuoi peccati ti sono rimessi». 21 Gli scribi e i farisei cominciarono a discutere dicendo: «Chi è costui che pronuncia bestemmie? Chi può rimettere i peccati, se non Dio soltanto?». 22 Ma Gesù, conosciuto i loro ragionamenti, rispose: «Che cosa andate ragionando nei vostri cuori? 23 Che cosa è più facile, dire: Ti sono rimessi i tuoi peccati, o dire: Alzati e cammina? 24 Ora, perché sappiate che il Figlio dell'uomo ha il potere sulla terra di rimettere i peccati: io ti dico - esclamò rivolto al paralitico - alzati, prendi il tuo lettuccio e va' a casa tua». 25 Subito egli si alzò davanti a loro, prese il lettuccio su cui era disteso e si avviò verso casa glorificando Dio. 26 Tutti rimasero stupiti e levavano lode a Dio; pieni di timore dicevano: «Oggi abbiamo visto cose prodigiose».



Riflessione *Gioco di squadra*

Il paralitico ha bisogno di aiuto. Fosse per la folla, che fa ressa attorno alla casa in cui si trova Gesù, rimarrebbe solo. Sì, molta gente che non ti bada=essere soli. Ma per fortuna ci sono questi uomini: senza di loro sarebbe ancora nel lettuccio... Sono stati per lui il mezzo attraverso il quale sentirsi di nuovo in mezzo al mondo e non solo. Spetta anche a noi farci vicini a coloro che sono soli? E quando invece siamo noi soli, che facciamo?

Preghiera da fare insieme

Gesù, fa freddo qui, da soli.

Anche se costa ammetterlo, fa paura, e sto male.

Male perché qui non c'è nessuno,
nessuno a prendersi cura,
nessuno che gl'interessi qualcosa,
nessuno di nessuno.

Gesù, asciuga le lacrime che fuoriescono
dagli occhi e quelle più sottili, invisibili,
che sgorgano dalle ferite
che la solitudine mi lascia dentro, nel cuore.

Donami la forza di uno sguardo rinnovato,
capace di vederTi, nel dolore:

fammi capire che non sono solo,
ma soprattutto fammelo sentire,
rendiTi ancor più evidente nella mia vita.

A volte fatico a credere che Tu ci sia,
ma credo che Tu sei al mio fianco, e non mi abbandoni.

Anche qui, nel buio della solitudine, sii la mia Luce.

Tendimi la mano, dammi la forza e dì al mio cuore,



ancora una volta, guardandomi negli occhi:
“Io non ti abbandono né ti abbandonerò. Mai”.

Amen.

Segno

Facciamo una prova.

Spegniamo la luce e accendiamo una candela al centro della stanza.

Dopo che i nostri occhi si sono abituati alla scarsità di luce, proviamo a raccontare la situazione in cui ci siamo sentiti veramente da soli a fare qualcosa.

Finito il giro dei racconti, proviamo a prenderci le mani (formando un cerchio intorno alla candela) e diciamo il Padre nostro:

Quando siamo con Dio, non siamo mai soli!



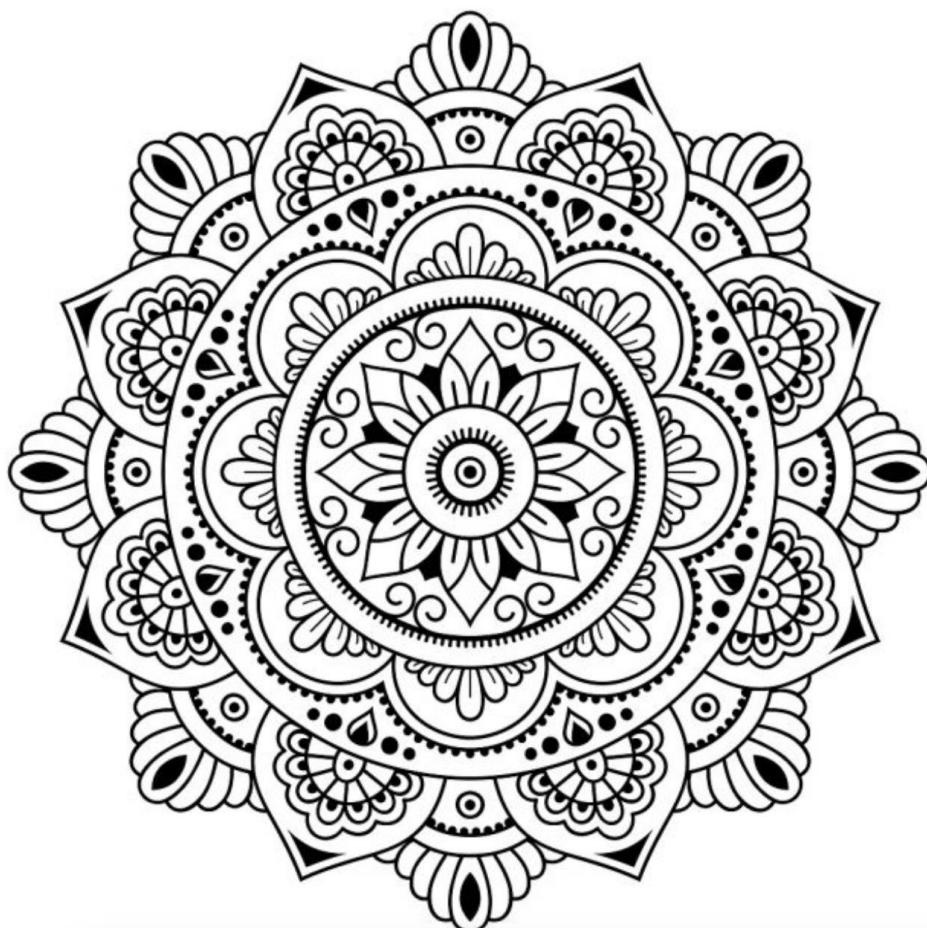
zaino

con il necessario per l'attività

ATTIVITA'

Mandàla: Chiedere ai ragazzi di mettersi a coppie. distribuire a ciascuna coppia un mandala e chiedere ai ragazzi di colorarlo senza parlarsi.

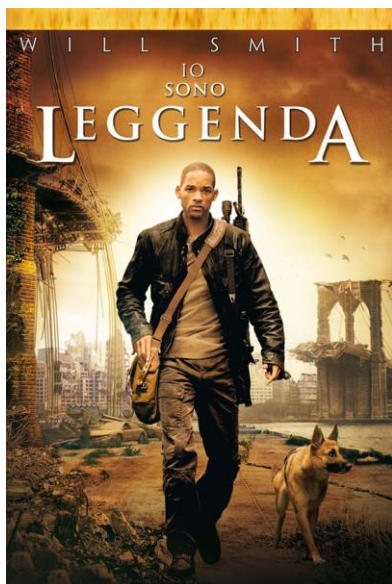
Note per il formatore: osserva le dinamiche che si sviluppano in ciascuna coppia durante lo svolgimento dell'attività. quando tutte le coppie avranno finito, aiutare a comprendere le interazioni che ci sono state.



**FILM**

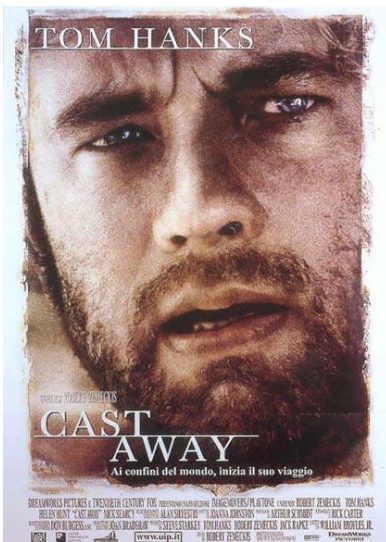
tablet

con i contenuti multimediali

*Io sono leggenda*

In seguito ad un terribile virus che ha contagiato l'intero pianeta, il brillante scienziato Robert Neville è l'ultimo uomo rimasto sulla Terra. Ma non è solo. Il virus infatti non ha ucciso la popolazione del pianeta, ma la ha trasformata in terribili mutanti simili ai vampiri, che si muovono solo di notte. Da più di tre anni Robert cerca di mettersi in contatto con altri sopravvissuti e di trovare una cura al virus basandosi sul suo sangue, che ne appare immune. Ma non è cosa facile, dovendosi anche difendere dalle orde di mutanti che bramano il suo sangue...





Cast away

La vita personale e professionale di Chuck Nolan, ingegnere della Federal Express, è scandita dall'orologio, dai ritmi frenetici e dai continui spostamenti, spesso senza preavviso, che lo tengono lontano dalla sua fidanzata Kelly. Mancano pochi giorni a Natale, quando arriva di nuovo il momento di partire. Dopo aver promesso a Kelly di essere insieme per l'ultimo dell'anno, Chuck sale sull'aereo. Ma stavolta il viaggio non va come al solito. L'apparecchio finisce dentro una fortissima bufera che lo abbatte. Quando riprende conoscenza, Chuck è solo su un'isola deserta. Ben presto capisce che l'isola, a sua volta, è fuori da ogni traiettoria conosciuta. Privato quindi di ogni contatto umano e senza punti di riferimento, Chuck deve cominciare a procurarsi le cose più elementari per sopravvivere: l'acqua, il cibo, un riparo. Dopo molti tentativi, riesce ad accendere il fuoco e prova grande entusiasmo. Passano così quattro anni, e un giorno dal mare Chuck tira fuori un pezzo di cabina di nave. Mentre cerca di costruire una scialuppa per passare le onde che circondano l'isola, Chuck litiga e poi fa pace con Wilson, un pallone bianco su cui lui ha disegnato i tratti di un viso umano e che è diventato il suo confidente. Oltrepassa le onde, viene avvistato da una nave e salvato. Quattro settimane dopo, il ritorno a casa crea entusiasmo e imbarazzo. Kelly nel frattempo si è sposata ed ha un figlio. Lui va a trovarla a casa, poi va via. Lei lo rincorre: i due si amano ancora, ma le cose sono andate diversamente e non si può tornare indietro. Chuck



riprende a girare: la strada giusta da imboccare è difficile ma forse ci può riuscire.

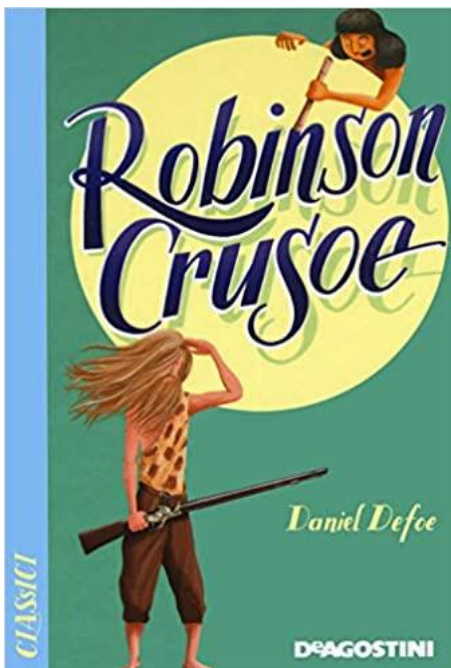
Questa serie di film/serie tv possono dare suggerimenti sul gruppo:

- **Film Marvel**
- **Stranger Things**

taccuino

poetico e letterario

LIBRI



Robinson Crusoe (Daniel Defoe)

La trama di Robinson Crusoe narra le avventure di Robinson Crusoe, figlio di un mercante di Brema emigrato in Inghilterra. Nato a York nel 1632, il severo padre vuole che diventi avvocato, ma il ragazzo ha sempre amato la vita di mare e quindi a diciannove anni si imbarca. Solo che durante uno dei suoi primi viaggi, viene preso prigioniero dai pirati al largo delle coste del Nord Africa e diventa

schivo per due anni. Poi riesce a scappare dal porto di Salé insieme ad

altri arabi, fra cui abbiamo Xury. Robinson incontra durante la fuga un capitano portoghese, gli consegna Xury, gli fa promettere di liberarlo dopo dieci anni di servizio e dopo la conversione al cristianesimo e si fa portare in Brasile. Qui diventa il capo di una piantagione di canna da zucchero.



La solitudine dei numeri primi (Paolo Giordano)

Alice e Mattia sono come due numeri primi consecutivi; soli ma contemporaneamente vicinissimi tra di loro.

Hanno una vita difficile che li rende talmente simili da avere entrambi degli ostacoli che impediranno loro di unirsi anche se sono attratti uno dall'altro. Il romanzo racconta la vita di due persone a partire dalla loro infanzia difficile come peraltro il resto della loro vita. Il padre di Alice nutre grandi aspettative nei suoi confronti e la costringe a frequentare un corso di sci. Un giorno durante la lezione si allontana dal resto del gruppo e cadendo si ferisce rimanendo zoppa per tutta la vita.



POESIA *Orme sulla sabbia (anonimo brasiliano)*

Questa notte ho fatto un sogno,
ho sognato che camminavo sulla sabbia
accompagnato dal Signore,
e sullo schermo della notte erano proiettati
tutti i giorni della mia vita.
Ho guardato indietro e ho visto che
per ogni giorno della mia vita,
apparivano orme sulla sabbia:
una mia e una del Signore.
Così sono andato avanti, finché
tutti i miei giorni si esaurirono.
Allora mi fermai guardando indietro,
notando che in certi posti
c'era solo un'orma...
Questi posti coincidevano con i giorni
più difficili della mia vita;
i giorni di maggior angustia,
maggiore paura e maggior dolore...
Ho domandato allora:
"Signore, Tu avevi detto che saresti stato con me
in tutti i giorni della mia vita,
ed io ho accettato di vivere con te,
ma perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti
peggiori della mia vita?"
Ed il Signore rispose:
"Figlio mio, lo ti amo e ti dissi che sarei stato



con te durante tutta il tuo cammino
e che non ti avrei lasciato solo
neppure un attimo,
e non ti ho lasciato...
i giorni in cui tu hai visto solo un'orma
sulla sabbia,
sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio".



pentagramma

con musica e parole

CANZONE *La solitudine (Giorgio Gaber)*

La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia
La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia
La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia
Uno c'ha tante idee, ma di modi di stare insieme ce n'è solo due
C'è chi vive in piccole comuni o in tribù
La famiglia o il rapporto di coppia
C'è già nei capitoli precedenti, ormai non se ne può più
La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia



Uno fa quel che può per poter conquistare gli altri castrandosi un po'
C'è chi ama o fa sfoggio di bontà, ma non è lui
È il suo modo di farsi accettare di più
Anche a costo di scordarsi di sé ma non basta mai
La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia
Certo, vivendo insieme, se chiedi aiuto
Quando sei disperato e non sopporti puoi appoggiarti
Un po' di buona volontà e riesco pure a farmi amare

Ma perdo troppi pezzi e poi son cazzi miei, non mi ritrovo più
Maledizione, dove sono?
Eccoli lì, eccoli lì che se li mangiano i miei pezzi, cannibali
Troppa fame, credimi. Gli dai una mano ti mangiano il braccio
Ve la dò io la comune! Cannibali
Credimi, da soli si sta bene, in due? È un esercito
La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia
La solitudine non è mica una follia
È indispensabile per star bene in compagnia
La solitudine (Bravi) non è mica una follia (Tutti insieme)
È indispensabile (Che affiatamento) per star bene in compagnia (Quasi
quasi farei un gruppo)
La solitudine (E poi basta) non è mica una follia

PROPOSTA DI BALLI DI GRUPPO - makarena/danza kuduro/...

Centro di Pastorale Adolescenti e Giovani, via Lozzetta 45, 33084 Cordenons PN

giovanicordiap

giovani@diocesiconcordiapordenone.it





tavolozza

per forme e colori

Prima di leggere la descrizione, prenditi qualche minuto per guardare l'opera e raccogliere qualche impressione dai ragazzi. Quale potrebbe essere il titolo? Quali impressioni mi suscita? Cosa centra con il tema che state trattando? Se avessi dovuto rappresentare tu questa tematica, come l'avresti disegnata o scolpita o dipinta?

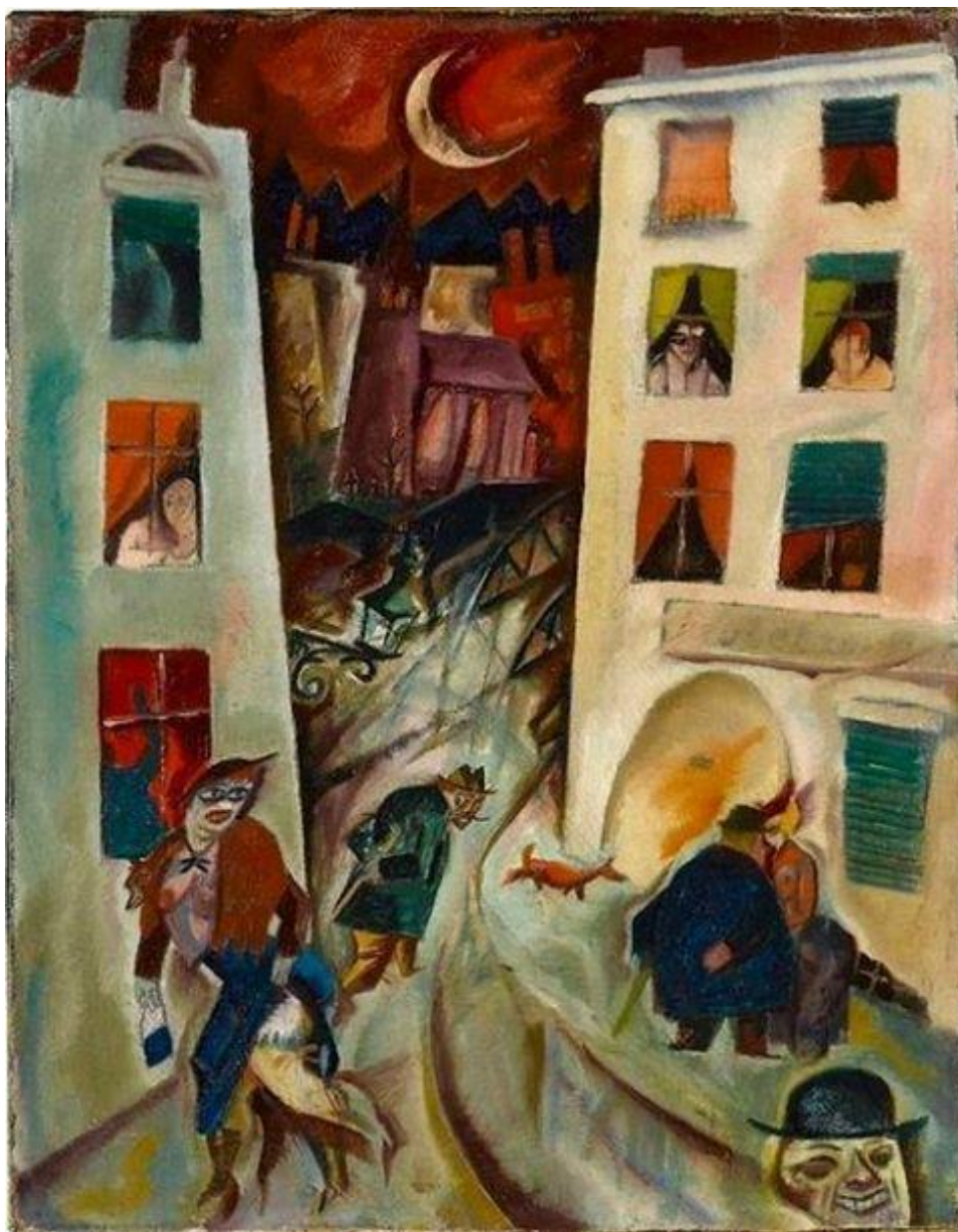
Descrizione

La sociologia riguardo al gruppo dice: "Insieme di individui che interagiscono tra loro influenzandosi reciprocamente e che condividono, più o meno consapevolmente, interessi, scopi, caratteristiche e norme comportamentali". Questo è ciò che il pittore dell'espressionismo tedesco Grosz cerca di rappresentare nei suoi quadri. Nel "La strada" si



vede un non-gruppo, colpito dal forte disinteresse e dall'egoismo (rappresentato dal dolore rosso fuoco del cielo). Il contrasto tra solitudine e gruppo era evidente nel 1915, tempo di guerra e violenza. Dopo oltre 100 anni e in situazioni diverse, come siamo? In solitudine o in gruppo?





La strada, George Grosz, 1915, olio su tela, Galleria d'arte statale di Baden-Baden, Germania



road trip

per programmare gli incontri

Ecco alcuni suggerimenti per come strutturare gli incontri dedicati a questa tematica [#solitudinegruppo](#).

Primo incontro di 40': lancio dell'attività con un momento di preghiera [#bussola](#) (pag. 4) dedicato particolare attenzione al segno proposto. Continua proponendo ai ragazzi la visione della quadro e sostenendoli nella relativa discussione [#tavolozza](#) (15). Per casa vedere uno dei film proposti in [#tablet](#) (8).

Secondo incontro di 40': inizia con la riflessione sul film proposta in [#tablet](#) (8), magari rivedendo insieme le scene più significative, e conduci un momento di condivisione fra i ragazzi. Prosegui con la lettura e un commento della poesia "Orme sulla sabbia" [#taccuino](#) (11).

Terzo incontro di 40': Inizia l'attività ascoltando la canzone [#pentagramma](#) (13) e, dopo aver chiesto ai ragazzi di condividere cosa evoca in loro questo brano, proponi di scatenarsi con alcuni balli di gruppo. Concludi l'incontro con l'attività proposta in [#zaino](#) (7). Nota bene: potrebbe rivelarsi molto utile per te (come educatore) per capire alcune dinamiche del tuo gruppo!



Crediti: Giada Berti, Alice Bortolin, Mauro Guerra, Emanuele Francescut, Alex Didonè, Riccardo Mior, Luigi Guenzi, don Davide Ciprian.

Centro Pastorale Adolescenti e Giovani, via Lozzetta 45, 33084 Cordenons (PN).
giovaniconcordiapn.com. Tutti i diritti riservati©

