

Attività per il MESE della PACE 2025 e la GIORNATA DIOCESANA DELLA FESTA DELLA FAMIGLIA

Prendendo spunto dal *manifesto delle parole ostili*:

<https://paroleostili.it/manifesto/> proponiamo alcune attività che aiutino adulti e bambini a riflettere sui conflitti in famiglia e la loro gestione.

Queste attività possono essere proposte in occasioni diverse: classi di catechismo, gruppi giovani ma anche per la *Giornata diocesana della Festa della famiglia* di domenica 26 gennaio 2025 che avrà come titolo: **Famiglia: pensare la pace, cercare la pace, operare per la pace.**

Per i più piccoli abbiamo immaginato alcune attività giocose che aiutino a comprendere meglio i messaggi, supportate da un promemoria su cui appuntare alcuni pensieri.

Una volta tornati a casa potranno condividere con mamma e papà alcune delle riflessioni emerse appendendo sul frigo il *manuale delle attività* con il promemoria finale in bella vista.

Se l'attività vuole essere proposta per la festa della famiglia le attività di bambini e adulti possono essere fatte in oratorio in parallelo: mentre i bambini (a gruppi di massimo 20) giocano, i genitori possono confrontarsi scegliendo tra gli stimoli proposti, appuntandosi alcuni pensieri da condividere poi a casa in uno scambio che arricchirà il dialogo e, si spera, migliorerà la comunicazione e il benessere in casa.

PER I PIÙ PICCOLI

Viene stampato il ***manuale delle attività*** (può essere in formato libretto A5 stampando 2 pagine per foglio del relativo file **pace25 A5**, o in formato A4 con il relativo file **pace25 A4**).

Vengono divisi i bambini in gruppi da circa 20 (o comunque in numero pari), omogenei per età con un animatore che conosca le attività e che possa aiutare a gestire alcuni momenti di condivisione.

Andando per ordine si propongono gli 8 stimoli (proponiamo di fargli immaginare un momento conflittuale vissuto in casa in maniera da aiutarli a parlarne al rientro dell'attività).

Ogni punto ha un titolo, un sottotitolo e una proposta di attività per cominciare a riflettere. Vengono indicati anche i materiali necessari, le tempistiche (in totale **circa 2 ore**) e cosa compilare nel *manuale delle attività*.

LE ATTIVITÀ IN ORDINE

1. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano

Attività: LA CATENA DEI NOMI
Durata: 10 minuti
Materiali: nulla

In cerchio, a turno ognuno si presenta dicendo il proprio nome e un aggettivo che lo rappresenta, possibilmente con la stessa iniziale del nome (es. io sono Daniela e sono distratta).

Le persone che seguono devono dire il proprio nome e aggettivo ma anche quelli di tutti coloro che li hanno preceduti

Nel **manuale delle attività** al numero 1 compilare la piccola carta d'identità

2. Conosco le emozioni

Non sempre riconosciamo quello che proviamo

Attività: I BARATTOLI DELLE EMOZIONI
Durata: 15 minuti
Materiali: matite colorate o pennarelli di vari colori

Ciascuno deve disegnare al punto numero 2 del **manuale delle attività** un barattolo per ogni spazio. Accanto scrivere il nome di un'emozione, disegnare un viso che la rappresenti e scegliere un colore con cui riempirlo.

Penso a un litigio in famiglia, quale emozione prevalente?

Cosa mi ha ferito di quel momento?

Ero direttamente coinvolto o riguardava altri?

Non sempre ci pensiamo ma anche quando sono gli altri a litigare le nostre emozioni vengono coinvolte

Nel **manuale delle attività** al numero 2 disegnare i barattoli negli spazi

3. Le parole (le mie e quelle degli altri) danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso, ma nel confronto con gli altri posso anche arricchire il mio pensiero e scoprire nuovi punti di vista!

Attività: DISEGNO INASPETTATO
Durata: 15 minuti
Materiali: matite colorate o pennarelli di vari colori

Ciascuno comincia un disegno al punto 3 **del manuale delle attività**, attenzione che deve tracciare solo un segno/elemento sul foglio, poi passa il foglio al vicino di destra che a sua volta continua il disegno aggiungendo un elemento, così per altre 3-4 volte, all'ultimo passaggio il disegno deve essere ultimato.

Cosa è rappresentato? Cosa voleva disegnare il padrone del foglio? Scrivetelo sotto l'immagine finale per ricordarvi che gli altri possono cambiare il nostro pensiero e che possono interpretare le cose in maniera diversa

Utilizzare lo spazio del **manuale delle attività** al numero 3

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura.

Attività: LE SETTE PAROLE
Durata: 20 minuti
Materiali: fogli da riciclo per le liste delle coppie, dei quartetti..., penne

Obiettivi: sperimentare che l'accordo si può raggiungere senza rinunciare alle proprie idee, accettando però quelle degli altri quando le loro argomentazioni sono convincenti.

Svolgimento: si decide un argomento, ad esempio *le sette parole della pace in famiglia* e in un minuto tutti i partecipanti devono scrivere su un foglio le sette parole attinenti all'argomento prescelto che ritengono più importanti (devono essere parole e non frasi). Poi si formano delle coppie, ognuna delle

quali deve trovare in due minuti un accordo sulla scelta delle sette parole. A questo punto, unendo due coppie, si formano dei quartetti: ogni quartetto ha tre minuti per decidere le sette parole comuni. Si continua (aumentando sempre il tempo al crescere dei gruppi) finché i partecipanti sono divisi in due squadre: a questo punto si deve cercare un accordo globale per ottenere sette parole valide per tutti.

Ognuno scrive le sue 7 parole al punto 4 del **manuale delle attività**

5. Le parole e i gesti sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri

Attività: L'ESCLUSIONE FISICA
Durata: 15 minuti
Materiali: nulla

Obiettivo: considerare la sensazione dell'essere escluso o dell'escludere.
Procedimento: Il gruppo forma un cerchio serrato intrecciando le braccia insieme. Una persona è fuori dal cerchio e cerca di entrarvi. Quando una persona entra sceglie chi dopo si lui/lei dovrà uscire e provare ad entrare. Tutte dovrebbero avere la possibilità di provare ad entrare nel cerchio. Se una persona non riesce ad entrarvi non dovrebbe essere esclusa per più di un minuto circa.

Quali sono le parole e i gesti che mi fanno sentire incluso/a (e/o compreso/a)?
Scrivili al punto 5 del **manuale delle attività**

6. Le parole e i gesti hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi. Se sono gentile con gli altri, nelle parole e nei gesti, gli altri lo saranno con me. Quello che faccio dico in qualche modo mi ritorna.

Attività: LA PIOGGIA
Durata: 10 minuti
Materiali: nulla

Il gruppo sta in un cerchio stretto. L'animatore passa un gesto nel cerchio che viene ripetuto finché è ritornato da lui. Poi comincia un secondo gesto e così via.

Sequenza dei gesti:

1. battere le dita
2. battere il petto
3. battere le cosce
4. battere i piedi,
5. battere il sedere
6. battere le mani
7. schiacciare le dita
8. schiacciare la lingua
9. sfregare le mani
10. sciare
11. fare il segno del silenzio

Quali gesti mi piace ricevere? Come posso seminare gentilezza? Scrivilo al punto 6 del **manuale delle attività**

7. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi

Attività: CAMBIA LE PAROLE
Durata: 15 minuti
Materiali: 1 foglio A4 per ogni partecipante, pennarelli/penne/ matite, musica

Su un foglio A4 ognuno scrive un insulto, una parola aggressiva che si è sentito rivolgere e che gli ha dato fastidio, poi piega il foglio per non far leggere a nessuno. Si mette della musica e i ragazzi camminano nello spazio, quando la musica smette devono cercare la persona più vicina a loro, mostrare quello che hanno scritto sul foglio e l'altra persona deve cancellare l'insulto e scrivere un aggettivo / parola positiva sulla persona (es. SEI ~~CRETINO~~ --> SEI SIMPATICO), si può fare 3-4 volte in modo che ognuno abbia una serie di parole positive. Ogni volta prima di ricominciare a ballare la coppia si abbraccia.

Scrivi le parole che ti hanno donato al punto 7 del **manuale delle attività**

8. Anche il silenzio comunica

Attività: IL RITRATTO
Durata: 10 minuti
Materiali: penne

A coppie a turno uno fa il ritratto dell'altro SENZA guardare il foglio ma tenendo gli occhi fissi sull'altra persona. Al termine del ritratto a coppie ci si guarda negli occhi per un minuto e si cerca di indovinare lo stato d'animo. Spesso non servono le parole per comunicare, possiamo capirci senza parole, osservandoci. Come sta il mio compagno? Vicino di banco? I genitori?

Scambiatevi i **manuali delle attività** e disegnatelo nello spazio del punto 8

Completate le attività potete appendere il manuale sul frigo di casa con il vostro ritratto in bella vista e il promemoria di tutte le attività

PER GLI ADULTI

Viene stampato il file **adulti pace25** (può essere in formato libretto A5 stampando 2 pagine per foglio del relativo file, o in formato A4 con il relativo file) che riprende i punti trattati con i bambini. Nel file si trovano gli 8 punti, alcune domande su cui confrontarsi, alcune delle attività che faranno i bambini.

Vengono divisi in gruppi per facilitare il confronto

I materiali necessari son: stampa del file **adulti pace25**
penne,
fogli bianchi,
pennarelli

LE ATTIVITÀ IN ORDINE

1. Si è ciò che si comunica

Le parole che scelgo raccontano la persona che sono: mi rappresentano.

Quali parole usiamo in casa? Sia quando siamo arrabbiati che quando le cose vanno bene?

Assumiamo atteggiamenti rispettosi? O nel rapporto con i nostri figli tendiamo ad assumere atteggiamenti di potere?

2. Conosco le emozioni

Non sempre riconosciamo quello che proviamo o che provano gli altri

Penso a un litigio in famiglia, quale la mia emozione prevalente?

Cosa mi ha ferito di quel momento? Ero direttamente coinvolto o riguardava altri? Non sempre ci pensiamo ma anche quando sono gli altri a litigare le nostre emozioni vengono coinvolte

Tengo conto delle emozioni degli altri? Le capisco?

3. Le parole (le mie e quelle degli altri) danno forma al pensiero

Mi prendo tutto il tempo necessario a esprimere al meglio quel che penso, ma nel confronto con gli altri posso anche arricchire il mio pensiero e scoprire nuovi punti di vista!

Attività DISEGNO INASPETTATO
Durata: 15 minuti
Materiali matite colorate o pennarelli di vari colori, un foglio per ogni partecipante

Ciascuno comincia un disegno su un foglio, attenzione che deve tracciare solo un segno/elemento sul foglio, poi passa il foglio al vicino di destra che a sua voglia continua il disegno aggiungendo un elemento, così per altre 3-4 volte, all'ultimo passaggio il disegno deve essere ultimato.

Cosa è rappresentato? Cosa voleva disegnare il padrone del foglio? Scrivetelo sotto l'immagine finale per ricordarvi che gli altri possono cambiare il nostro pensiero e che possono interpretare le cose in maniera diversa.

Ho mai assunto il punto di vista dell'altro in una discussione?

È capitato che in una discussione con i miei figli mi aiutassero a prendere in considerazione le loro opinioni?

Ma soprattutto ho lasciato loro lo spazio e il modo per esprimerle?

4. Prima di parlare bisogna ascoltare

Nessuno ha sempre ragione, neanche io. Ascolto con onestà e apertura

Attività: LE SETTE PAROLE
Durata: 20 minuti
Materiali: fogli da riciclo per le liste delle coppie, dei quartetti..., penne

Obiettivi: sperimentare che l'accordo si può raggiungere senza rinunciare alle proprie idee, accettando però quelle degli altri quando le loro argomentazioni sono convincenti.

Svolgimento: si decide un argomento, ad esempio *le sette parole della pace in famiglia* e, in un minuto, tutti i partecipanti devono scrivere su un foglio le sette parole attinenti all'argomento prescelto che ritengono più importanti, devono essere parole e non frasi. Poi si formano delle coppie, ognuna delle

quali deve trovare in due minuti un accordo sulla scelta delle sette parole. A questo punto, unendo due coppie, si formano dei quartetti: ogni quartetto ha tre minuti per decidere le sette parole comuni. Si continua (aumentando sempre il tempo al crescere dei gruppi) finché i partecipanti sono divisi in due squadre: a questo punto si deve cercare un accordo globale per ottenere sette parole valide per tutti.

5. Le parole e i gesti sono un ponte

Scelgo le parole per comprendere, farmi capire, avvicinarmi agli altri

Quali sono le parole e i gesti che mi fanno sentire incluso/a?

Quali sono le parole e i gesti che mi fanno sentire compreso/a?

Li agisco anche sugli altri?

6. Le parole e i gesti hanno conseguenze

So che ogni mia parola può avere conseguenze, piccole o grandi. Se sono gentile con gli altri, nelle parole e nei gesti, gli altri lo saranno con me. Quello che faccio dico in qualche modo mi ritorna.

Quali gesti mi piace ricevere?

Come posso seminare gentilezza?

7. Gli insulti non sono argomenti

Non accetto insulti e aggressività, nemmeno a favore della mia tesi

Capita di insultarsi a casa?

Come si gestisce l'uso delle parole?

Ci sono delle regole?

8. Anche il silenzio comunica

Osserviamo i nostri figli e i nostri partner?
Sappiamo strarli vicino nel modo migliore?
Quali sono le principali difficoltà?
Avete trovato strategie vincenti?