

## Prevenzione: prendersi cura della quotidianità

Prevenzione è tutto ciò che “viene prima, l’atto di anticipare, di precedere qualcosa”. Per chi lavora o presta servizio con i minori in ambito educativo, in particolare nel contesto dell’oratorio estivo, la prevenzione è uno strumento importantissimo per evitare situazioni di emergenza che sarebbero difficilmente gestibili con le sole forze degli educatori, degli animatori e degli adulti volontari. **Prima dell’emergenza c’è infatti la quotidianità**, con le sue routine e le attività ordinarie, con i ragazzi e i bambini che possono essi stessi collaborare nell’opera di prevenzione, a patto che vengano supportati e allenati a sviluppare una sensibilità e una propensione verso la cura dell’altro, a diventare “**esperti di umanità**”, processo tutt’altro che automatico.

Le attività proposte sono strumenti utili, alla portata di tutti, **per esercitarsi a prendersi cura dell’altro attraverso l’attenzione verso le piccole cose**, verso i gesti che compiamo tutti i giorni: giocare, cercare le parole da dire quando siamo in gruppo, scrivere un messaggio in chat, accorgersi di una sofferenza dell’altro, farsi prossimi. Solo così l’oratorio può continuare ad essere un avamposto contro il disagio giovanile e un luogo di promozione di benessere relazionale.

Tutte le attività possono essere adattate al contesto e alle esigenze specifiche dei gruppi, arricchite o semplificate, sia a livello di contenuti che di riflessione.

## PRIMARIA

### **Attività 1: Molecole**

- Obiettivo: ice-breaking, conoscenza
- Materiali: nessuno
- Durata: 20'
  
- Svolgimento:
  - I partecipanti camminano o corrono nello spazio senza una precisa direzione
  - Chi conduce il gioco a un certo punto, gridando "MOLECOLE!", invita i partecipanti a riunirsi a seconda di una caratteristica in comune
    - "MOLECOLE! RIUNITEVI A SECONDA DEL COLORE DEGLI OCCHI!"
    - "... SPORT PREFERITO!"
    - "... CLASSE FREQUENTATA!"
    - etc...
  - Ogni partecipante del gruppo che si assembla per ultimo, per "penitenza", dovrà **svelare a tutti qualcosa di sé** (es.: il proprio piatto preferito, la vacanza più bella che ha fatto, la materia scolastica più odiata...)

### **Attività 2: Avere gli altri dentro di sé**

*E questa strada non sarebbe disperata*

*Se in ogni uomo ci fosse un po' della mia vita [...]*

*L'appartenenza*

*È avere gli altri dentro di sé*

(G. Gaber, Canzone dell'appartenenza)

*«Il regno dei cieli è simile a un granello di senape, che un uomo prese e seminò nel suo campo. Esso è il più piccolo di tutti i semi ma, una volta cresciuto, è più grande delle altre piante dell'orto e diventa un albero, tanto che gli uccelli del cielo vengono a fare il nido fra i suoi rami»*  
(Mt 13, 31-32)

- Obiettivo: Aiutare i partecipanti a riconoscere l'altro nella sua umanità e a combattere atteggiamenti egoistici
- Materiali: rettangolini di carta (o cartoncino) di colori diversi per ciascun partecipante
- Durata: 1h

- Svolgimento:
  - Ogni partecipante è invitato a pensare agli amici che ha appena conosciuto grazie all'oratorio estivo e poi scrivere i loro nomi su alcuni rettangolini colorati (ogni rettangolino può contenere solo un nome).
  - Si ripete lo stesso procedimento, ma pensando agli amici di vecchia data.
  - Si ripete lo stesso procedimento, ma pensando alle persone che ancora non si conoscono molto bene, ma delle quali per esempio si ricorda soltanto il nome.
  - Ognuno è infine invitato a creare una figura umana che rappresenta la sua persona attraverso un collage di cartoncini, incollandoli su un cartellone. Si dovranno obbligatoriamente utilizzare i cartoncini su cui prima è stato scritto il nome degli altri, ma sarà anche possibile aggiungerne altri.  
Non si potranno utilizzare forbici per modellare i cartoncini, per dare l'idea di una persona finale fatta di tanti pezzettini.
  
- Riflessione:
  - Prendersi cura degli altri significa innanzitutto **ricordarsi di loro**. Con gli amici del cuore è semplice, viene più naturale! L'oratorio ci aiuta a guardarci in giro, a scoprire che ci sono altre persone che forse hanno bisogno proprio di un po' della nostra attenzione, della nostra simpatia, della nostra vicinanza.
  - Prendersi cura degli altri significa **impegnarsi affinché chi ci sta intorno non si senta solo, escluso, lasciato in disparte**. L'antidoto alla solitudine è fare in modo che gli altri, quando si avvicinano a noi, possano trovare delle persone che non sono estranee, ma accoglienti, che fanno un po' di posto, che lasciano un po' di spazio.

### **Attività 3: Tifo da stadio!**

*«Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala» (Giovanni 19, 25)*

- Obiettivo: stimolare i partecipanti a riconoscere la presenza delle persone che quotidianamente si prendono cura di loro; stimolare i partecipanti ad avere uno sguardo attento alle fatiche degli altri e un atteggiamento incoraggiante
- Materiali: cartelloni oppure striscioni di stoffa/tnt su cui incollare dei fogli
- Durata: 45'
  
- Svolgimento:

- Chi conduce l'incontro, con una metafora sportiva, chiede ai partecipanti: "Di cosa hanno bisogno gli atleti quando devono affrontare una gara difficile? Quando stanno facendo tanta fatica che sembra non ce la possano fare più", guidando i bambini a rispondere: "Il tifo delle persone!".
  - Ogni partecipante è invitato poi a disegnare uno o più volti di persone adulte che di solito fanno il tifo per lui, lo incoraggiano, gli danno una mano nei momenti difficili (genitori, nonni, insegnanti, ma non solo! Animatori, volontari, sacerdoti, educatori...), qualcuno che sarebbe bello che fosse vicino quando si fa fatica perché tiferebbe per lui, come in una gara sportiva, in una partita importante ma faticosa, durante una verifica o in un momento particolarmente difficile...
  - Questi volti verranno poi ritagliati e attaccati sullo striscione o sul cartellone, in modo da rappresentare un gruppo di persone che tifa, dando coraggio per affrontare le sfide di ogni giorno!
  - Lo striscione o il cartellone verrà poi appeso in un luogo dell'oratorio visibile ai bambini.
- Riflessione:
    - **Riconosco chi si prende cura di me** e mi vuole bene, chi festeggia con me nei momenti di vittoria e chi mi sostiene in quelli di sconfitta o difficoltà, incoraggiandomi e dandomi forza?
    - Le fatiche, le difficoltà e le sfide spesso sono una questione personale: non sempre c'è qualcuno che può sostituirsi a noi... la verifica a scuola, un rigore da calciare, una gara, un saggio, un'amicizia difficile... Ma è importantissimo che ci sia qualcuno accanto, vicino, che **ci dia la forza di continuare**.
    - ...e io, **per chi faccio il tifo?** Come faccio a incoraggiare qualcuno che è in difficoltà?

#### **Attività 4: L'Angelo custode**

- Obiettivo: promuovere la pratica del prendersi cura attraverso gesti quotidiani concreti ed accessibili
  - Materiali: foglietti di carta
  - Durata: 10' per la spiegazione; l'attività vera e propria si svolge lungo l'intera giornata
- Svolgimento:
    - Vengono preparati in precedenza dei foglietti di carta con il nome di ciascuno dei partecipanti.

- Ogni partecipante è invitato a pescare un foglietto tenendo assolutamente segreto il nome che vi trova scritto.
  - Chi conduce l'incontro spiega che ogni partecipante dovrà trasformarsi nell'angelo custode (segretissimo) della persona che gli è stata affidata tramite la pesca del foglietto. L'angelo custode, nel corso della giornata, dovrà "tenere d'occhio" la persona affidatagli e compiere dei gesti di cura e di attenzione nei suoi confronti, ma senza svelare nient'altro!
  - Solo al termine della giornata di oratorio, dopo un momento particolare (il raduno, la preghiera finale...) gli angeli custodi potranno svelarsi, salutare la persona che era a loro affidata dicendo: "ero io il tuo angelo custode!".
- Riflessione
    - Prendersi cura di qualcuno vuol dire accorgersi di qualcosa che può fargli piacere, con gesti anche piccoli, provare a **far sentire la propria vicinanza**.
    - Non sottovalutiamo le **conseguenze positive** che può avere anche un piccolo gesto di gentilezza!

### **Attività 5: Dal letame nascono i fior**

*"Dai diamanti non nasce niente,  
dal letame nascono i fior"*

(F. De André, *Via del campo*)

- Obiettivo: comprendere l'importanza di rimediare agli errori commessi consapevoli che c'è sempre speranza di rinascita
  - Materiali: fogli di carta, pennarelli o pastelli
  - Durata: 1h
- Svolgimento:
    - Ogni bambino disegna su un foglio qualcosa che l'ha ferito, che non gli è piaciuto.
    - Una volta che tutti hanno finito, ci si divide in piccoli gruppi e i bambini condividono l'episodio che hanno disegnato.
    - L'animatore ringrazia per quello che hanno condiviso i bambini. Poi ritira tutti i disegni e ne fa tanti pezzetti, tagliandoli a quadratini e mescolandoli tutti insieme.

- I pezzetti così creati vengono utilizzati per dare vita a un collage. Può rappresentare uno scenario, una parola... l'importante è che sia qualcosa di significativo per il gruppo e che venga definito come qualcosa che per tutti è bello e positivo.
- Riflessione
  - Nella realtà di tutti i giorni, come si fa a rimediare a qualcosa di brutto che qualcuno ci ha fatto? Ci si può far aiutare da un adulto, da un animatore: **affidarsi, fare pace.**
  - Come possiamo rimediare a qualcosa che abbiamo fatto noi verso qualcuno? Possiamo **chiedere scusa**, pensare a un **gesto concreto** per rimediare (offrire qualcosa...)
  - Da tante situazioni brutte, con l'aiuto di chi si prende cura di noi, **possono nascere situazioni positive.**

## MEDIE

### **Attività 1: Fogliettino**

*Il rispetto nasce dalla conoscenza, e la conoscenza richiede impegno, investimento e sforzo.*  
(Tiziano Terzani)

- Obiettivo: aiutare i partecipanti a conoscere più a fondo le altre persone per potersi prendere cura della loro storia
- Materiali: foglio di carta e penna per ciascun partecipante
- Durata: 45'
- Svolgimento:
  - Ogni partecipante riceve un foglietto che dovrà piegare 2 volte su se stesso, in modo da creare 3 zone: una esterna e visibile a tutti, una intermedia e una più interna e nascosta (servono immagini tutorial?)
  - In ciascuna delle 3 zone, ogni partecipante, individualmente, dovrà scrivere una frase che lo riguarda (NO caratteristiche fisiche), secondo lo schema seguente:
    - zona esterna: *qualcosa di me che sanno tutti*
    - zona intermedia: *qualcosa di me che sanno solo i miei amici* (es.: una passione, un interesse particolare, un cibo preferito...)
    - zona interna: *qualcosa di me che sanno in pochissimi* (es.: un episodio vissuto solo con qualcuno...)

NB: è bene specificare subito che anche gli altri partecipanti, in un secondo momento, potrebbero venire a sapere ciò che viene scritto, quindi evitare di scrivere qualcosa che potrebbe mettere a disagio il partecipante (è possibile scrivere comunque qualcosa che in pochi sanno, ma non per questo deve essere qualcosa che non potrebbero sapere)

  - I foglietti vengono ritirati e mischiati insieme
  - L'animatore poi pesca un foglietto alla volta e, partendo dall'interno, leggerà al gruppo ciò che trova scritto nelle varie zone (l'animatore legge la zona interna e aspetta eventuali risposte dai partecipanti; se nessuno indovina si prosegue con la zona intermedia e così via); i partecipanti potranno indovinare di chi si tratta: chi indovina con l'episodio scritto all'interno guadagna 3 punti, chi col medio 2 punti, chi con l'esterno 1 punto.

- Riflessione
  - **Esistono parti di me che non vedono tutti**, ma che mostro solo in alcune occasioni, ci sono azioni che faccio solo con alcuni, non tutti mi conoscono allo stesso modo, alcuni mi conoscono di più, altri di meno. Funziona così per tutti: anche la conoscenza che ho dell'altro non è detto che sia completa e corretta!
  - La conoscenza dell'altro, soprattutto se non è un amico intimo, spesso si ferma automaticamente allo stereotipo "Tutti dicono che..."; **chi si prende cura invece va a fondo**, si impegna a conoscere la storia dell'altro e sa che ogni storia richiede **rispetto**.

## Attività 2: Semi

- Obiettivo: aiutare i partecipanti a riflettere sulla libertà e all'autonomia che concedo all'altro
- Materiali: sedie, mazzo di carte
- Durata: 30'
  
- Svolgimento:
  - Si crea un cerchio di sedie senza posti vuoti dove staranno i partecipanti
  - A ogni partecipante viene consegnata una carta estratta a caso dal mazzo, che verrà tenuta segreta
  - Il conduttore estrae dal mazzo di carte avanzato una carta alla volta e ne legge ad alta voce il seme
  - Tutti i partecipanti che possiedono una carta con quel seme dovranno spostarsi di un posto alla loro destra. Se il posto è occupato, dovranno sedersi sulle ginocchia di chi è seduto
  - Il conduttore estrae una nuova carta e si ripete il procedimento
  - Chi ha sulle proprie ginocchia un partecipante, non può muoversi neanche se il seme estratto è quello della sua carta
  - Lo scopo del gioco è compiere un giro completo e ritornare al proprio posto
  
- Riflessione
  - Prendersi cura è **stare in relazione**, stare vicini
  - In ogni relazione però, prendersi cura dell'altro significa **salvaguardare anche la sua libertà ed autonomia** (es.: un amico può compiere una scelta diversa da quella che vorrei e restare comunque mio amico, non posso obbligarlo in virtù della nostra amicizia a fare come vorrei io!)



- Essere semi diversi, non ci impedisce di giocare insieme, di stare insieme
- Spesso **i legami che abbiamo tra di noi ci legano eccessivamente**, non ci lasciano liberi. Ognuno invece dovrebbe sentirsi libero di percorrere la propria strada, senza sentirsi bloccato dagli altri

### Attività 3: Ora X

- Obiettivo: promuovere la pratica del prendersi cura attraverso gesti quotidiani concreti ed accessibili
- Materiali: foglietti di carta
- Durata: 10' per la spiegazione; l'attività vera e propria si svolge lungo l'intera giornata
- Svolgimento:
  - L'animatore prepara tanti foglietti quanti sono i partecipanti
  - Su ciascun foglietto l'animatore scrive un orario preciso della giornata di grest con un gesto da compiere di attenzione e cura verso qualcuno (es.: offri una caramella a un tuo amico; ringrazia un animatore; fai un complimento a qualcuno...)
  - L'animatore spiega al gruppo dei partecipanti che dovranno pescare un foglietto e fare in segreto ciò che trovano scritto, tassativamente all'orario segnato.
  - Ogni partecipante pesca un foglietto
  - Si prosegue la giornata di grest
- Riflessione
  - Prendersi cura di qualcuno vuol dire **accorgersi di qualcosa che può fargli piacere**, con gesti anche piccoli, provare a far sentire la propria vicinanza.
  - Non sottovalutiamo le **conseguenze positive** che può avere anche un piccolo gesto di gentilezza!

### Attività 4: #SoloParoleBelle

- Obiettivo: comprendere il peso e il valore delle parole
- Materiali: carte lettera (in allegato)
- Durata: 45'

- Svolgimento:
  - I partecipanti sono divisi a squadre
  - Ogni squadra ha a disposizione un mazzo di carte lettera, con il quale dovrà comporre più parole possibili, sia in orizzontale che in verticale.
  - Il conduttore chiede di comporre insulti o frasi che feriscono. Tempo a disposizione: 10 minuti.
  - Terminato il tempo, si ritirano le carte avanzate.
  - Ora i ragazzi dovranno ricomporre nuove parole, questa volta parole belle. Potranno farlo solo con le carte che hanno usato per gli insulti. Più parole riescono a comporre, più punti ottengono.
  
- Riflessione
  - Spesso è facile, e anche divertente per chi lo fa, dire o scrivere insulti. Ma quanto male fanno a chi li riceve? Non sono un semplice scherzo... **sono parole che feriscono**, goccia dopo goccia. E quando diventa un fiume... è inarrestabile, e non sempre chi sta annegando riesce a tornare a galla.
  - **Trovare parole diverse** è un impegno, non è niente di automatico, ma è l'unico modo per costruire relazioni più belle e soddisfacenti per tutti.

### **Attività 5: Gomitolo**

- Obiettivo: comprendere le potenzialità della Rete, nel bene e nel male
- Materiali: gomitolo di lana o di spago
- Durata: 30'
  
- Svolgimento:
  - In cerchio, ogni partecipante, a turno, condivide un episodio (sia online che offline) in cui a causa delle parole si è sentito ferito.
  - Inizia il primo con il bandolo della matassa. Dopo il racconto, tiene il filo e lo passa a un amico. L'amico, dopo aver parlato, tiene a sua volta un pezzetto di filo e lo passa a un'altra persona.
  - Chi conduce l'attività sta in mezzo al cerchio, restando tra i fili del gomitolo che creano una rete.
  
- Riflessione

- L'attività serve per introdurre il tema della **Rete come ambiente in cui oggi i ragazzi vivono**: come internet, la rete formatasi con il gomito mette in relazione le persone, anche se non si conoscono tra di loro
- La rete **può essere un sostegno o qualcosa che mette a disagio**, che intrappola. Chi conduce l'attività, in mezzo alla rete, comunica il suo disagio nel sentirsi in mezzo alla rete, senza possibilità di uscire, richiamando le situazioni raccontate dai ragazzi in precedenza.
- I partecipanti vengono poi stimolati a **trovare una soluzione** per fare sentire meglio la persona in mezzo alla rete (il filo non si può tagliare e la persona non può saltare o passare sotto il filo).
- Si conclude l'attività **enfaticizzando il ruolo del gruppo e della cooperazione**, unica via per evitare di rimanere incastrati nella Rete o per viverci dentro in modo positivo.