

I COLORI DELLE EMOZIONI



7 TEST
per i ragazzi
e la guida per gli animatori



I. FUOCHI D'ARTIFICIO

I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

Ogni giorno ti fanno compagnia mille e mille emozioni, sensazioni e stati d'animo. Sei come un fuoco d'artificio, pronto a colorare e stupire il mondo. I sentimenti e le emozioni arricchiscono la persona se manifestati non in modo istintivo, ma con equilibrio.

Rispondi al test per verificare se subisci, controlli o vivi i tuoi sentimenti.

Una scatola:

- a. di cioccolatini.
- b. di scarpe.
- c. chiusa e segreta.



Alice nel paese delle meraviglie è:

- a. un'avventura incredibile sempre nuova.
- b. un libro d'altri tempi.
- c. una storia per bambini.



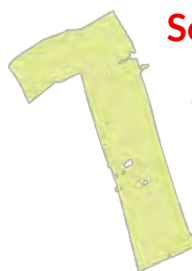
Rosso=

- a. rabbia.
- b. amore.
- c. pericolo.



Scrivere:

- a. una poesia.
- b. un messaggio.
- c. un compito.



Parlare sottovoce:

- a. per non disturbare.
- b. per raccontare un segreto.
- b. perché urlare non serve a niente.



Cercare per:

- a. scoprire.
- b. trovare.
- c. capire.



Il mare

- a. in burrasca.
- b. immenso.
- c. sapore di sale sulla pelle.



I binari:

- a. non si incontrano.
- b. portano lontano.
- c. sono l'inizio di un viaggio.



Cuore fa rima con:

- a. rumore.
- b. amore.
- c. dolore.





I. FUOCHI D'ARTIFICIO

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

Ogni giorno ti fanno compagnia mille e mille emozioni, sensazioni e stati d'animo. Sei come un fuoco d'artificio, pronto a colorare e stupire il mondo. I sentimenti e le emozioni arricchiscono la persona se manifestati non in modo istintivo, ma con equilibrio.

Rispondi al test per verificare se subisci, controlli o vivi i tuoi sentimenti.

1 Una scatola:
a. di cioccolatini.
b. di scarpe.
c. chiusa e segreta.

4 Il mare
a. in burrasca.
b. immenso.
c. sapore di sale sulla pelle.

7 Scrivere:
a. una poesia.
b. un messaggio.
c. un compito.

2 Rosso=
a. rabbia.
b. amore.
c. pericolo.

5 Cuore fa rima con:
a. rumore.
b. amore.
c. dolore.

8 Cercare per:
a. scoprire.
b. trovare.
c. capire.

3 Parlare sottovoce:
a. per non disturbare.
b. per raccontare un segreto.
c. perché urlare non serve a niente.

6 Alice nel paese delle meraviglie è:
a. un'avventura incredibile sempre nuova.
b. un libro d'altri tempi.
c. una storia per bambini.

9 I binari:
a. non si incontrano.
b. portano lontano.
c. sono l'inizio di un viaggio.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	3	1	2	2	1	2	3	2	1
B	2	3	1	3	3	1	2	1	2
C	1	2	3	1	2	3	1	3	3

da 9 a 14 punti: TRA LE EMOZIONI

I tuoi stati d'animo, le emozioni prendono il sopravvento e condizionano le tue scelte come il tuo modo di essere. Per questo motivo, spesso, non riesci a concludere ciò che hai iniziato, che sia un'amicizia, un impegno o altro, nonostante le tue grandi potenzialità. Punta a vivere le emozioni senza farti sopraffare da esse, lasciando il giusto spazio anche alla mente per trovare il tuo equilibrio.

da 15 a 21 punti: IL GIUSTO MIX

La tua parola d'ordine è «controllo»; analizzi ogni situazione senza lasciarti vincere dalle emozioni e dagli istinti. Di sicuro si può sempre contare su di te! È bello, però, guardarsi intorno anche con gli occhi del cuore per dare colore e calore alla vita... Hai ancora un bel po' di strada da fare per trovare il giusto mix ed equilibrio tra emozioni, sentimenti, mente e razionalità.

da 22 a 27 punti: MENTE E CUORE

In ogni situazione reagire istintivamente, lasciando il campo libero alle emozioni, è la scelta più immediata e meno faticosa. Tu ne sei consapevole, ma ti impegni a utilizzare la ragione per affrontare le situazioni quotidiane o le più complesse. Quando convogli così la tua energia e forza vitale, ti senti premiato dalla vita, perché riesci ad affrontare al meglio ogni opportunità che incontri.



2. C'È ARIA DI GIOIA

I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

L'allegria è leggera e passa, la gioia è profonda e riempie tutto l'essere che è trasformato da questo dono. Un ragazzo, una ragazza gioiosi sono *un vero tesoro* per se stessi, ma ancora di più per coloro che sono coinvolti nel loro progetto di vita.

Sei un musone o sprizzi gioia da ogni poro?

1 I Minions sono:

- a. incomprensibili!
- b. tanti e gialli.
- c. sempre felici.

Ti piace indossare braccialetti colorati?

- a. Sì, trasmettono positività.
- b. Sì, perché lo fanno tutti.
- c. No, sono insopportabili.



Respirare:

- a. a pieni polmoni.
- b. aria inquinata.
- c. piano piano.



Un filo:

- a. di lana colorata.
- b. di ferro da modellare.
- c. di lenza per pescare.



3 In ginocchio:

- a. dopo una caduta.
- b. per pregare.
- b. per dichiararsi.

Il tuo tempo max senza cell. è:

- a. 1 ora... forse.
- b. 1 giorno.
- c. tutto il tempo che vuoi.



Qual è il colore della gioia?

- a. Bianco splendente.
- b. Tutto l'arcobaleno.
- c. Il rosso vivo.



Ti piacerebbe essere:

- a. un esploratore.
- b. un attore.
- c. un inventore.



5 I clown:

- a. sono artisti.
- b. fanno sbellicare dalle risate.
- c. sono sempre tristi.



2. C'È ARIA DI GIOIA

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

L'allegria è leggera e passa, la gioia è profonda e riempie tutto l'essere che viene trasformato da questo dono. Un ragazzo, una ragazza gioiosi sono *un vero tesoro* per se stessi, ma ancor di più per coloro che sono coinvolti nel loro progetto di vita.

Sei un musone o sprizzi gioia da ogni poro?

1 I Minions sono:
a. incomprensibili!
b. tanti e gialli.
c. sempre felici.

4 Qual è il colore della gioia?
a. Bianco splendente.
b. Tutto l'arcobaleno.
c. Il rosso vivo.

7 Un filo:
a. di lana colorata.
b. di ferro da modellare.
c. di lenza per pescare.

2 Respirare:
a. a pieni polmoni.
b. aria inquinata.
c. piano piano.

5 I clown:
a. sono artisti.
b. fanno sbellicare dalle risate.
c. sono sempre tristi.

8 Il tuo tempo max senza cell. è:
a. 1 ora... forse.
b. 1 giorno.
c. tutto il tempo che vuoi.

3 In ginocchio:
a. dopo una caduta.
b. per pregare.
c. per dichiararsi.

6 Ti piace indossare braccialetti colorati?
a. Sì, trasmettono positività.
b. Sì, perché lo fanno tutti.
c. No, sono insopportabili.

9 Ti piacerebbe essere:
a. un esploratore.
b. un attore.
c. un inventore.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	1	3	1	2	2	3	2	1	3
B	2	1	3	3	3	2	3	2	1
C	3	2	2	1	1	1	1	3	2

da 9 a 14 punti: DOV'È LA GIOIA?

Ti sforzi di apparire sempre sorridente, ma i tuoi occhi tradiscono malinconia e tristezza... Non basta un sorriso per essere felici, soprattutto se inseguì la gioia effimera delle cose. Impegnati per *cambiare il tuo modo di essere*: ama la tua vita, le persone che ne fanno parte, le piccole e grandi conquiste di ogni giorno. Aprirai così le porte alla gioia vera, profonda, che non lascia spazio all'egoismo, al giudizio, al rancore.

da 15 a 21 punti: M'ILLUMINO DI... GIOIA

Ti è successo di vivere quella gioia che accende il cuore e la mente, che ti rende sicuro e sereno perché non passa. Proprio per questo motivo quella momentanea, passeggera, che non lascia il segno, non ti deve bastare. È il momento di mettersi in cammino per *fare il grande passo dell'amore*, perché chi ama si illumina della gioia vera che non finisce, e porta con sé armonia e positività.

da 22 a 27 punti: UNA PARTITA DA GIOCARE

La gioia piena, vera, è il tuo obiettivo... Ti è capitato anche di sbagliare strada e ti sei trovato come spento, senza senso. Essere gioioso, felice, è crescere nell'amore, è una partita sempre aperta e tutta da giocare. *Vivere nella gioia e donarla*, però, è piuttosto impegnativo, diventa «un lavoro» quotidiano; hai scelto di provare e restare in campo, perché dalla panchina lo spettacolo non è altrettanto bello!



3. INTENSO STUPORE I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

I tuoi occhi raccontano lo stupore del tuo essere? Il tuo cuore vibra per un gesto inatteso, per uno spettacolo della natura, per un sentimento intenso? Scopri Dio presente che opera meraviglie nel mondo e nella tua vita? **Mettiti alla prova.**

Un grazie inatteso:



- a. ti imbarazza.
- b. evidentemente ti è dovuto.
- c. ti spiazza.

I tuoi occhi sono:



- a. attenti.
- b. stanchi.
- c. vivaci.

Icaro, con le ali di cera, volò verso il sole:

- a. un'impresa mitica!
- b. decisamente poco furbo.
- c. si spinse troppo in alto.



A una battuta:

- a. ridi a denti stretti.
- b. sorridi di gusto.
- c. fai una risata.



Le stelle cadenti:



- a. non sono proprio stelle.
- b. sono uno spettacolo da non perdere.
- c. si vedono ogni anno.

Scoprire Gesù nell'altro:



- a. è un'emozione sempre nuova.
- b. non ti riesce facilmente.
- c. può essere complicato, ma non impossibile.

Sentirsi figli amati da Dio:

- a. aiuta a superare le difficoltà.
- b. ti stupisce ogni giorno di più.
- c. è segno di coraggio.



Alice segue il Bianconiglio:

- a. perché si è persa.
- b. per curiosità.
- c. perché il coniglio parla e guarda l'orologio.



Le dune del deserto:



- a. sono fatte di sabbia.
- b. sono immense e avventurose.
- c. formano paesaggi fantastici.



3. INTENSO STUPORE

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in *Catechisti Parrocchiali*, 2016/17

I tuoi occhi raccontano lo stupore del tuo essere? Il tuo cuore vibra per un gesto inatteso, per uno spettacolo della natura, per un sentimento intenso? Scopri Dio presente che opera meraviglie nel mondo e nella tua vita? **Mettiti alla prova.**

- 1 Un grazie inatteso:**

 - a. ti imbarazza.
 - b. evidentemente ti è dovuto.
 - c. ti spiazza.
- 2 Icaro, con le ali di cera, volò verso il sole:**

 - a. un'impresa mitica!
 - b. decisamente poco furbo.
 - c. si spinse troppo in alto.
- 3 Le stelle cadenti:**

 - a. non sono proprio stelle.
 - b. sono uno spettacolo da non perdere.
 - c. si vedono ogni anno.
- 4 Sentirsi figli amati da Dio:**

 - a. aiuta a superare le difficoltà.
 - b. ti stupisce ogni giorno di più.
 - c. è segno di coraggio.
- 5 Le dune del deserto:**

 - a. sono fatte di sabbia.
 - b. sono immense e avventurose.
 - c. formano paesaggi fantastici.
- 6 I tuoi occhi sono:**

 - a. attenti.
 - b. stanchi.
 - c. vivaci.
- 7 A una battuta:**

 - a. ridi a denti stretti.
 - b. sorridi di gusto.
 - c. fai una risata.
- 8 Scoprire Gesù nell'altro:**

 - a. è un'emozione sempre nuova.
 - b. non ti riesce facilmente.
 - c. può essere complicato, ma non impossibile.
- 9 Alice segue il Bianconiglio:**

 - a. perché si è persa.
 - b. per curiosità.
 - c. perché il coniglio parla e guarda l'orologio.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	2	3	2	2	1	2	1	3	1
B	1	1	3	3	2	1	3	1	2
C	3	2	1	1	3	3	2	2	3

da 9 a 14 punti: OCCHI SPENTI

Einstein ha detto: «Chi non è più in grado di provare né stupore né sorpresa è per così dire morto; i suoi occhi sono spenti». Sei il tipo che dà tutto per scontato, è come se avessi già visto tutto. Cosa ti ha reso il cuore duro e impenetrabile allo stupore? Chiudi la porta a tutte le emozioni e sentimenti per paura di esserne sopraffatto? Non è così che si dimostra di essere forti e capaci.

da 15 a 21 punti: SAPORE DI STUPORE

Assaporare lo stupore quotidianamente dovrebbe essere il tuo obiettivo costante; qualche piccolo assaggio occasionale non ti può bastare. Per riuscire in questo percorso dinamico e creativo cambia la prospettiva, sorprenditi per tutto ciò che sei, per ciò che ti circonda, scoprendo le orme di Dio nella natura e nella storia: «La vita non è che la continua meraviglia di esistere», ti ricorda Rabindranath Tagore.

da 22 a 27 punti: DENTRO LO STUPORE

Ti senti libero di vivere lo stupore del quotidiano. Sei impegnato a «non perdere la capacità di stupirci per quello che il mondo ci offre», come sostiene Jostein Gaarder. Provi a non far vincere nelle emozioni, nelle esperienze, nell'incontro con l'altro l'abitudine, che inibisce ogni capacità di vivere la straordinarietà dell'esistenza. Sei attento alle meraviglie che Dio compie nel mondo e nella tua vita.



4. DALLA TRISTEZZA... LA GIOIA

I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

I momenti bui e tristi fanno parte della vita, anche Gesù li ha vissuti e ci ha detto di avere *pazienza, perseveranza e speranza*.

Perché ogni fatica fa crescere e ci dirige alla gioia di una vita piena, fondata sull'amore.

I jeans sdruciti sono:



- a. fashion.
- b. vecchi.
- c. comodi.

Smarrisci un ciوندolo a cui tenevi:



- a. non ti rassegni e lo cerchi ovunque.
- b. sei dispiaciuto, ma non sai dove cercare.
- c. non fa nulla...

Una matita spezzata:

- a. non si può più usare.
- b. diventa due matite.
- c. è ancora utile.



Un ostacolo è...

- a. un punto di «ripartenza».
- b. uno stop obbligatorio.
- c. qualcosa da superare.



Una giornata nuvolosa:



- a. è sempre tutta da vivere.
- b. ti intristisce.
- c. è meno colorata, ma comunque ok!

In un momento difficile:



- a. ti chiudi nella tua stanza.
- b. cerchi Gesù nella preghiera.
- c. sei spaventato e chiedi aiuto.

Chi è sempre triste:

- a. non si fida di Gesù.
- b. ha paura.
- c. non sorride alla vita.



Cosa scrivi nel tuo diario?

- a. I compiti da svolgere.
- b. Tutti i tuoi pensieri.
- c. I momenti da ricordare tristi o felici.



Le notizie dal mondo:



- a. raccontano cosa accade.
- b. sono sempre preoccupanti.
- c. sono storie di altri esseri umani.



4. DALLA TRISTEZZA... LA GIOIA

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

I momenti bui e tristi fanno parte della vita, anche Gesù li ha vissuti e ci ha detto di avere *pazienza, perseveranza e speranza*.

Perché ogni fatica fa crescere e ci dirige alla gioia di una vita piena, fondata sull'amore.

1 I jeans sdruciti sono:

- a. fashion.
- b. vecchi.
- c. comodi.

4 Chi è sempre triste:

- a. non si fida di Gesù.
- b. ha paura.
- c. non sorride alla vita.

7 Un ostacolo è...

- a. un punto di «ripartenza».
- b. uno stop obbligatorio.
- c. qualcosa da superare.

2 Una matita spezzata:

- a. non si può più usare.
- b. diventa due matite.
- c. è ancora utile.

5 Le notizie dal mondo:

- a. raccontano cosa accade.
- b. sono sempre preoccupanti.
- c. sono storie di altri esseri umani.

8 In un momento difficile:

- a. ti chiudi nella tua stanza.
- b. cerchi Gesù nella preghiera.
- c. sei spaventato e chiedi aiuto.

3 Una giornata nuvolosa:

- a. è sempre tutta da vivere.
- b. ti intristisce.
- c. è meno colorata, ma comunque ok!

6 Smarrisci un ciondolo a cui tenevi:

- a. non ti rassegni e lo cerchi ovunque.
- b. sei dispiaciuto, ma non sai dove cercare.
- c. non fa nulla...

9 Cosa scrivi nel tuo diario?

- a. I compiti da svolgere.
- b. Tutti i tuoi pensieri.
- c. I momenti da ricordare tristi o felici.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	2	1	3	3	2	3	3	1	1
B	1	3	1	1	1	2	1	3	2
C	3	2	2	2	3	1	2	2	3

da 9 a 14 punti: TRISTEZZA CONTAGIOSA

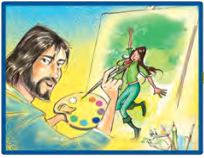
Gesù ha vissuto momenti di grande tristezza, ma ci ricorda che sono solo un passaggio. C'è un'altra tristezza, che contagia chi va per una strada non buona, è la tristezza dell'anima che ti resta attaccata perché è quella del peccato. Hai provato questo sentimento che lascia il vuoto dentro, che si trasforma in *un malessere profondo*? Non è il percorso giusto, conduce al buio, che è inadatto per noi che siamo persone di luce.

da 15 a 21 punti: OLTRE LA PAURA

Ognuno affronta quotidianamente problemi e difficoltà: essere tristi è *un modo per elaborare le ansie e i timori*. Questo non significa, però, accettare la tristezza come *leitmotiv* della vita. È un compromesso che il cristiano non può accettare, perché non si può vivere di paure e perché *può contare su Qualcuno* che gli comunica forza e coraggio. Gesù ci ricorda, inoltre, che dopo la tristezza c'è sempre la gioia!

da 22 a 27 punti: NUOVA PROSPETTIVA

Tutti affrontiamo situazioni che ci fanno vivere nella tristezza; se però le sappiamo attraversare, *senza lasciarci togliere la speranza*, possono farci assaporare la gioia vera. Gli eventi tristi e faticosi ci aiutano a comprendere le cose importanti e diventano *possibilità di crescita*. A te sembra chiaro quanto è importante imparare a starci dentro, perché sai che può venire *qualcosa di nuovo, bello e gioioso per la vita*.



5. FRAMMENTI DI ETERNO

I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

La speranza non è semplice ottimismo, non basterebbe per affrontare questi tempi, spesso grigi e confusi. *La speranza è apertura* che lascia passare *frammenti di eterno* per raccontare a tutti le meraviglie che Dio fa nella nostra vita.

La tua speranza è attesa di gioia, certezza fiorita sul dubbio?

Le chiavi:



- a. del tuo futuro.
- b. del cuore di chi ami.
- c. della porta di casa.

Se ti senti disperato:



- a. piangi e sei triste.
- b. guardi al domani pregando.
- c. vuol dire che ti senti solo.

Sei senza parole quando:

- a. ti meravigli.
- b. sei furioso.
- c. pensi positivo.



Quando si chiude una porta...

- a. ci sbatti contro!
- b. cerchi un'altra strada.
- c. si apre un portone.



Un albero:



- a. carico di frutti.
- b. tagliato.
- c. secolare.

Lo specchio



- a. ti riflette.
- b. ti deforma.
- c. ti cambia.

Per arrivare in alto:

- a. un ascensore.
- b. impegno e fatica.
- c. la strada più breve.



La speranza è:

- a. il sogno di una vita migliore.
- b. la fede proiettata nel domani.
- c. l'attimo passeggero di felicità.



Ti cade una moneta:



- a. è sicuramente persa.
- b. provi a cercarla ovunque.
- c. la segui per capire dove finirà.



5. FRAMMENTI DI ETERNO

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

La speranza non è semplice ottimismo, non basterebbe per affrontare questi tempi, spesso grigi e confusi. *La speranza è apertura* che lascia passare *frammenti di eterno* per raccontare a tutti le meraviglie che Dio fa nella nostra vita.

La tua speranza è attesa di gioia, certezza fiorita sul dubbio?

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 Le chiavi:
a. del tuo futuro.
b. del cuore di chi ami.
c. della porta di casa.</p> | <p>4 Per arrivare in alto:
a. un ascensore.
b. impegno e fatica.
c. la strada più breve.</p> | <p>7 Quando si chiude una porta...
a. ci sbatti contro!
b. cerchi un'altra strada.
c. si apre un portone.</p> |
| <p>2 Sei senza parole quando:
a. ti meravigli.
b. sei furioso.
c. pensi positivo.</p> | <p>5 Ti cade una moneta:
a. è sicuramente persa.
b. provi a cercarla ovunque.
c. la segui per capire dove finirà.</p> | <p>8 Lo specchio:
a. ti riflette.
b. ti deforma.
c. ti cambia.</p> |
| <p>3 Un albero:
a. carico di frutti.
b. tagliato.
c. secolare.
colorata, ma comunque ok!</p> | <p>6 Se ti senti disperato:
a. piangi e sei triste.
b. guardi al domani pregando.
c. vuol dire che ti senti solo.</p> | <p>9 La speranza è:
a. il sogno di una vita migliore.
b. la fede proiettata nel domani.
c. l'attimo passeggero di felicità.</p> |

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	3	2	3	1	1	1	1	3	2
B	2	1	1	3	2	3	2	1	3
C	1	3	2	2	3	2	3	2	1

da 9 a 14 punti: **OLTRE L'OSCURITÀ**

C'è un bel proverbio cinese che dice: «Tutta l'oscurità dell'universo non potrà mai spegnere una candela». E tu, invece di essere oscurità, tenebra buia e triste, *sii candela*. Sforzati di essere *immagine di Dio*, cambia la prospettiva del tuo vivere; non aspettare un cambiamento che ti piova dall'alto, ma guarda con fiducia a Gesù, vera novità della storia e della nostra esistenza, diventando tu stesso *proiezione di speranza*.

da 15 a 21 punti: **NON PIÙ SCHIAVO**

Tutto intorno a te appare fluido, passeggero, inconsistente. Questo presente è difficile da sostenere, soprattutto, quando perdi di vista Gesù che è attesa di gioia vera, fede nel domani, speranza che ha il sapore di eternità. *Apri il tuo sguardo*, punta verso l'alto, non fissare più in basso. Così facendo, non ti sentirai schiavo del momento e il senso di angoscia e di chiusura diverrà coscienza nuova aperta all'amore.

da 22 a 27 punti: **PUNTO DI PARTENZA**

È difficile avere speranza se non si crede in Dio. Egli è la nostra certezza, il punto di partenza per chi, come te, si sente sempre in cammino e guarda fiducioso al suo domani. Quello che ti appare lampante è che la ragione ultima del nostro sperare è *affidarsi*, avere fede in Gesù e *vederlo nel suo continuo rivelarsi*. Ciò dà speranza e cambia lo sguardo sul presente, anche se si incontrano oscurità, dolore, dubbi e paure.



6. DALLA PAURA ALLA SPERANZA

I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

«Dio non ci lascia soli nelle nostre agonie e nelle nostre battaglie: ci cerca nelle tenebre e soffre con noi». Le parole di M.L. King sottolineano che la paura non può avere la meglio nella nostra storia perché non siamo mai soli: *Gesù è sempre con noi*.

Tu spalanchi le porte alla vita? Affronti con serenità il tuo quotidiano?

La notte è:

1

- a. incubi.
- b. Buio.
- c. riposo.

6

Jovanotti canta: «La vertigine non è paura di cadere, ma voglia di volare...».

- a. Vero.
- b. Falso.
- c. Dipende da chi ti è vicino.

Cantare:

- a. in un grande coro.
- b. solo se intonati.
- c. per far sentire la propria gioia.

2

Un desiderio è:

- a. difficilmente realizzabile.
- b. da inseguire.
- c. felicità.

7

Il filo...

3

- a. di Arianna.
- b. di lana.
- c. elettrico.

Gli ostacoli:

8

- a. rallentano la gara.
- b. bloccano il percorso.
- c. sono da superare con impegno.

Quanto ti senti solo?

- a. Per niente.
- b. A volte, un po'.
- c. Davvero tanto!

4

Una rete:

- a. per fare gol.
- b. da pesca.
- c. per recintare.

9

Prima di un'interrogazione o di un appuntamento:

5

- a. brontoli e ti lamenti.
- b. ti affidi alla preghiera.
- c. preferisci stare solo.



6. DALLA PAURA ALLA SPERANZA

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

«Dio non ci lascia soli nelle nostre agonie e nelle nostre battaglie: ci cerca nelle tenebre e soffre con noi». Le parole di M.L. King sottolineano che la paura non può avere la meglio nella nostra storia perché non siamo mai soli: *Gesù è sempre con noi*.

Tu spalanchi le porte alla vita? Affronti con serenità il tuo quotidiano?

1 La notte è:

- a. incubi.
- b. buio.
- c. riposo.

4 Quanto ti senti solo?

- a. Per niente.
- b. A volte, un po'.
- c. Davvero tanto!

7 Un desiderio è:

- a. difficilmente realizzabile.
- b. da inseguire.
- c. felicità.

2 Cantare:

- a. in un grande coro.
- b. solo se intonati.
- c. per far sentire la propria gioia.

5 Prima di un'interrogazione o di un appuntamento:

- a. brontoli e ti lamenti.
- b. ti affidi alla preghiera.
- c. preferisci stare solo.

8 Gli ostacoli:

- a. rallentano la gara.
- b. bloccano il percorso.
- c. sono da superare con impegno.

3 Il filo...

- a. di Arianna.
- b. di lana.
- c. elettrico.

6 Jovanotti canta: «La vertigine non è paura di cadere, ma voglia di volare...».

- a. Vero.
- b. Falso.
- c. Dipende da chi ti è vicino.

9 Una rete:

- a. per fare gol.
- b. da pesca.
- c. per recintare.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	1	2	3	3	1	3	1	2	2
B	2	1	2	2	3	1	2	1	3
C	3	3	1	1	2	2	3	3	1

da 9 a 14 punti: **GETTARE LA SPUGNA**

Chiudersi in se stesso, non parlare con nessuno, arrendersi vuol dire gettare la spugna, far vincere il buio della paura sulla luce della speranza. Per affrontare la paura è necessario *coraggio*, ma è essenziale anche *sapersi affidare* ai nostri compagni di viaggio: gli amici più grandi, gli educatori, i genitori e, soprattutto, *Gesù, amico* che non ci lascia mai e ci tiene per mano nelle difficoltà.

da 15 a 21 punti: **PRONTI PER IL VOLO**

A volte *lo sforzo necessario*, per superare le difficoltà e le paure, è esattamente quello di cui abbiamo bisogno nelle nostre vite. Se Dio ci permettesse di attraversare le nostre esistenze senza alcun ostacolo e difficoltà, ci renderebbe deboli e incerti. *Non saremmo mai forti* quanto potremmo... e non lasceremmo mai il nido sicuro per volare, attraverso la vita, verso nuovi lidi.

da 22 a 27 punti: **PASSO DOPO PASSO**

I timori sono da affrontare nel modo giusto, impegnandosi e provando a *superare gli ostacoli con perseveranza*. Possiamo darci da fare per vincere e liberarci dalle paure, animati dalla fede e dalla *sicura presenza di Gesù*, come gli scalatori che, passo dopo passo, cercano l'appiglio sicuro, la strada giusta per raggiungere le vette con grande fatica e grandissima soddisfazione.



7. RABBIA: ENERGIA COSTRUTTIVA?

I colori delle emozioni - TEST

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in Catechisti Parrocchiali, 2016/17

La rabbia è un'emozione, fa parte dell'essere umano e, quindi, non è solo un evento negativo. Anche Gesù è irato quando scaccia i mercanti dal Tempio. La rabbia può essere costruttiva, quando è *espressione di interesse, attenzione* verso qualcosa o qualcuno. Occorre far confluire «l'energia scatenata» in un'azione di *prospettiva e cambiamento*.

Tu come reagisci quando sei arrabbiato?

1

Il canto del gallo:

- a. interrompe i sogni.
- b. annuncia il nuovo giorno.
- c. chi lo ha mai sentito?

La benzina:

- a. è il carburante del motore.
- b. è una sostanza pericolosa e dannosa.
- c. s'infiamma in un attimo.

2

Ti arrabbi con un amico:

3

- a. respiri e spieghi le tue ragioni.
- b. vedi rosso, alzi la voce, vuoi averla vinta a tutti i costi.

c. vai via senza dare spiegazioni, non sarò più tuo amico!

Gesù si è mai arrabbiato?

- a. No, mai.
- b. Sì, per un giusto motivo.
- c. Non ti sembra.

4

9

Quando sei arrabbiato:

- a. i battiti cardiaci aumentano.
- b. ti vien voglia di lanciare tutto per aria.
- c. aggrotti la fronte e stringi gli occhi.

5

Le ingiustizie:

- a. ti lasciano senza parole.
- b. avvengono dovunque.
- c. ti fanno indignare.

Hai mai fatto scoppiare palloncini a una festa?

- a. Sì, che divertimento.
- b. No, troppo fastidioso.
- c. Sì, per gioco.

6

7

Un ciclone:

- a. lascia una scia di distruzione.
- b. è un fenomeno naturale.
- c. passa in poco tempo.

Rompi un vaso antico:

- a. vai su tutte le furie, guardando i piccoli pezzi.
- b. getti i cocci nella spazzatura.
- c. provi a ricostruirlo con la colla.

8



7. RABBIA: ENERGIA COSTRUTTIVA?

I colori delle emozioni - ANIMATORI

Maria Teresa Panico

Dossier "Ragazzi & Dintorni" in *Catechisti Parrocchiali*, 2016/17

La rabbia è un'emozione, fa parte dell'essere umano e, quindi, non è solo un evento negativo. Anche Gesù è irato quando scaccia i mercanti dal Tempio. La rabbia può essere costruttiva, quando è *espressione di interesse, attenzione verso qualcosa o qualcuno*. Occorre far confluire «l'energia scatenata» in un'azione di *prospettiva e cambiamento*.

Tu come reagisci quando sei arrabbiato?

1 Il canto del gallo:

- a. interrompe i sogni.
- b. annuncia il nuovo giorno.
- c. chi lo ha mai sentito?

4 Gesù si è mai arrabbiato?

- a. No, mai.
- b. Sì, per un giusto motivo.
- c. Non ti sembra.

7 Un ciclone:

- a. lascia una scia di distruzione.
- b. è un fenomeno naturale.
- c. passa in poco tempo.

2 La benzina:

- a. è il carburante del motore.
- b. è una sostanza pericolosa e dannosa.
- c. s'infiamma in un attimo.

5 Le ingiustizie:

- a. ti lasciano senza parole.
- b. avvengono dovunque.
- c. ti fanno indignare.

8 Rompi un vaso antico:

- a. vai su tutte le furie, guardando i piccoli pezzi.
- b. getti i cocci nella spazzatura.
- c. provi a ricostruirlo con la colla.

3 Ti arrabbi con un amico:

- a. respiri e spieghi le tue ragioni.
- b. vedi rosso, alzi la voce, vuoi averla vinta a tutti i costi.
- c. vai via senza dare spiegazioni, non sarà più tuo amico!

6 Hai mai fatto scoppiare palloncini a una festa?

- a. Sì, che divertimento.
- b. No, troppo fastidioso.
- c. Sì, per gioco.

9 Quando sei arrabbiato:

- a. i battiti cardiaci aumentano.
- b. ti vien voglia di lanciare tutto per aria.
- c. aggrotti la fronte e stringi gli occhi.

SOLUZIONI

	n° 1	n° 2	n° 3	n° 4	n° 5	n° 6	n° 7	n° 8	n° 9
A	1	2	3	1	2	3	2	1	3
B	3	1	1	3	1	2	3	2	1
C	2	3	2	2	3	1	1	3	2

da 9 a 14 punti: SENTIMENTO INCONTROLLATO

Per te la rabbia è ira, collera incontrollata, un fenomeno esplosivo. Vissuta in questo modo è un sentimento distruttivo: affrontare qualunque ostacolo con scatti improvvisi d'ira ti farà sentire sempre sconfitto. Ripensa a Gesù che manifesta la sua rabbia quando scaccia i mercanti dal tempio; egli usa quest'emozione costruttivamente, per far emergere il suo dissenso, rendendo utile e propositivo il suo agire.

da 15 a 21 punti: LA MONTAGNA DENTRO

La rabbia accumulata e mai espressa, per mostrare che sei in grado di dominare i sentimenti e le emozioni, è pesante e ingombrante, come una montagna nell'animo. L'espressione della rabbia, quando non è fine a se stessa, è segno di preoccupazione, interesse, amore per qualcosa che ci è caro (giustizia, legalità, ecc.) o per qualcuno cui ci si sente legati; per questo è *un'emozione da gestire e non da eliminare*.

da 22 a 27 punti: DA RABBIA A FIDUCIA

Sei certo che la rabbia non è una emozione negativa, se anche Gesù si è arrabbiato, mostrando il suo dissenso per le ingiustizie. Cerchi di usare la rabbia *per costruire e per sviluppare la fiducia in te stesso*, incanalando l'energia che porta in sé e riconoscendola come un meccanismo di protezione che segnala un disagio; evidenzia i diritti essenziali messi in discussione; e manifesta se qualcuno vuol farci del male.