

"C'è posto per Te?"
AVVENTO DI CARITÀ 2026
CAMPOSCUOLA PREADOLESCENTI

CUORE IN PACE

SPUNTI PER CAMPISCUOLA

La pace non viene proposta come un tema da spiegare, ma come un'esperienza da attraversare: imparare a riconoscersi parte di una rete di relazioni, stare dentro i conflitti senza distruggere l'altro, accorgersi delle ingiustizie e scegliere un dialogo capace di diventare azione.

Il percorso è pensato per gruppi. Le attività possono essere adattate ai tempi, agli spazi e alla storia concreta del gruppo. Gli agganci pastorali sono tre per ogni incontro: un testo biblico o evangelico, una figura maschile e una figura femminile. Non sono "la morale finale" delle attività, ma possibilità per aprire una rilettura di approfondimento, di ragionamento e di fede a partire da ciò che i ragazzi hanno vissuto.

Idea di fondo

La pace non è stare sempre tranquilli, non litigare mai o essere tutti d'accordo. La pace si costruisce quando impariamo a stare dentro le differenze senza schiacciare gli altri, quando ci accorgiamo di ciò che è ingiusto, quando sappiamo ascoltare e quando scopriamo che il bene dell'altro riguarda anche noi.

Il percorso accompagna il gruppo attraverso quattro parole: *ubuntu*, *conflitto*, *giustizia*, *dialogo*.

C'è un filo che tiene assieme i 4 incontri: io divento più capace di pace quando scopro che ho bisogno degli altri, imparo ad attraversare i conflitti, riconosco ciò che è ingiusto e scelgo parole e gesti che ricostruiscono le relazioni.

Ogni incontro è stato pensato con un gioco di riscaldamento, un'attività cuore, una base per una rilettura fatta dall'animatore e un aggancio di ulteriore riflessione in momenti di preghiera. Le schede proposte consegnano alcune alternative per i giochi di riscaldamento e per gli spunti di riflessione.

1 | Io sono perchè noi siamo - ubuntu

Obiettivo: aiutare i ragazzi a sperimentare che nessuno cresce da solo e che un gruppo sta bene quando ciascuno può sentirsi parte, riconosciuto e necessario.

Riscaldamento A – Conteggio di gruppo

Tutti in cerchio. Una persona dice «uno». Chiunque può continuare con «due», poi «tre» e così via. Non esiste un ordine prestabilito. Se due persone parlano nello stesso momento, il gruppo torna a uno. Non ci si può mettere d'accordo prima né indicare con gesti chi deve parlare.

Fino a che numero riusciamo ad arrivare insieme? Il gioco funziona perché, per riuscire, non serve essere più veloci degli altri. Bisogna imparare a percepire il gruppo, aspettare, lasciare spazio.

Riscaldamento B – La calamita

A coppie. Uno dei due tiene una mano aperta davanti al viso del compagno, a circa trenta centimetri. La mano è una calamita e il naso dell'altro ne è attratto. Chi guida si muove lentamente nello spazio e l'altro segue mantenendo la distanza. Chi conduce ha una responsabilità precisa: prendersi cura della sicurezza dell'altro. Dopo qualche minuto si scambiano i ruoli.

Attività cuore – I quadrati

Si formano gruppetti di circa cinque persone. Ogni partecipante riceve una busta con alcuni pezzi di cartoncino. Mischiando correttamente tutti i pezzi disponibili, il gruppo può costruire cinque quadrati della stessa dimensione. Il problema è che nessuno possiede nella propria busta tutti i pezzi necessari per completare il proprio quadrato.

Regole:

- non si può parlare;
- non si possono chiedere pezzi;
- non si possono prendere pezzi dalle mani degli altri;
- si possono soltanto offrire i propri pezzi;
- l'attività termina soltanto quando tutti hanno completato il proprio quadrato.

Non vince chi finisce per primo. Se una persona ha già completato il suo quadrato ma un compagno non riesce a terminare il proprio, il gruppo non ha ancora concluso la prova.

Terminato il gioco, si può chiedere: quando hai capito che non potevi farcela da solo? Ti sei accorto di ciò che mancava agli altri? Qualcuno ha dovuto smontare qualcosa che aveva già costruito? Quando il tuo risultato è diventato anche il risultato degli altri?

A questo punto si introduce la parola Ubuntu: “Io sono perché noi siamo”. Non significa essere tutti uguali e nemmeno rinunciare a essere se stessi. Significa riconoscere che la mia vita è intrecciata a quella degli altri: ciò che faccio può facilitare oppure rendere più difficile il cammino di qualcun altro.

In una seconda fase ogni gruppetto riceve una situazione concreta: arriva un ragazzo nuovo e nessuno lo conosce; una persona viene spesso presa in giro; qualcuno rimane quasi sempre fuori dalle squadre; uno è molto bravo e decide continuamente per tutti; una persona appare triste ma nessuno sembra accorgersene; due amici hanno litigato e il gruppo comincia a schierarsi. La domanda è: “Se prendessimo sul serio l'Ubuntu, cosa potremmo fare?”. Si cercano due o tre gesti realistici.



**CARITAS
BERGAMASCA**

Caritas Diocesana Bergamasca
Via del Conventino 8 / 24125 Bergamo
Diocesi di Bergamo: CF 01072200163
Tel. 035 4216400 / Email: caritas@caritasbergamo.it
www.caritasbergamo.it /  Caritas Bergamasca

Rilettura – Il filo che ci lega

Tutti sono seduti in cerchio. L'animatore tiene un gomitolo e propone tre domande:

1. Quando oggi ho avuto bisogno di qualcuno?
2. Quando qualcuno si è accorto di me?
3. Cosa posso fare perché una persona si senta più parte del nostro gruppo?

L'animatore risponde per primo, poi trattiene un punto del filo e lancia il gomitolo a un'altra persona. Chi riceve risponde a una delle domande, trattiene a sua volta il filo e passa il gomitolo. Poco alla volta si forma una rete.

Quando tutti hanno parlato, si osserva per qualche secondo ciò che si è creato. Si può dire: "Questo filo non significa che dobbiamo stare sempre tutti insieme. Ci ricorda che quello che facciamo lascia un segno anche sugli altri". La rete viene poi tagliata nei tratti tra una persona e l'altra. Ciascuno conserva un pezzo di filo e realizza un piccolo braccialetto: non un premio, ma un promemoria che la pace comincia dal modo in cui ci accorgiamo degli altri.

Spunti di riflessione

1. Testo biblico – Un solo corpo, molte membra (1 Corinzi 12,12-27)

Paolo usa l'immagine di un corpo formato da molte membra: diverse, ma legate tra loro. Nessuna parte può dire all'altra «non ho bisogno di te». Il testo permette di rileggere l'Ubuntu in chiave cristiana: la diversità non è un problema da cancellare, ma una ricchezza che chiede relazione.

Domanda: che cosa perderebbe questo gruppo se mancasse proprio il modo di essere che porto io?

2. Biografia maschile – Desmond Tutu

Arcivescovo anglicano sudafricano, Desmond Tutu fu una delle voci più autorevoli contro l'apartheid e, dopo la fine del regime segregazionista, contribuì al lavoro della Commissione per la Verità e la Riconciliazione. Nella sua riflessione l'Ubuntu indica una umanità che si realizza nella relazione con gli altri: nessuno è pienamente umano da solo.

Domanda: che cosa cambia quando smetto di pensare "non è un problema mio"?

3. Biografia femminile – Wangari Maathai

Biologa e attivista keniana, Wangari Maathai fondò il Green Belt Movement coinvolgendo soprattutto le donne nella piantumazione di alberi e nella cura del territorio. Nel 2004 ricevette il Premio Nobel per la Pace. La sua storia rende visibile un'idea semplice: un gesto piccolo può produrre bene oltre chi lo compie, proprio come un albero che offre ombra e protegge il terreno.

Domanda: qual è un piccolo gesto che potrebbe fare bene anche a persone che non sono io?

2 | Il conflitto non è il nemico - conflitto

Obiettivo: comprendere che avere idee, desideri o bisogni differenti è normale. Il problema non è che esista il conflitto, ma ciò che scegliamo di farne.

Riscaldamento A – Statua doppia

A coppie. L'animatore pronuncia alcune coppie di parole: vicino/lontano, forte/debole, ascolto/chiusura, rabbia/paura, pace/conflitto. Le coppie hanno dieci secondi per costruire con il corpo una statua che rappresenti entrambe le parole. Non si parla durante la preparazione.

Riscaldamento B – Quattro angoli

Ai quattro angoli dello spazio vengono appesi quattro cartelli: mi arrabbio – me ne vado – cedo – affronto la questione. L'animatore legge piccole situazioni di conflitto vicine all'esperienza dei ragazzi. Ognuno raggiunge l'angolo che rappresenta maggiormente la sua reazione. Non si cerca subito la risposta giusta: si domanda semplicemente «Cosa ti ha portato a scegliere questo angolo?».

Attività cuore – Il nodo

I ragazzi vengono divisi in gruppi di 7-10 persone. In cerchio chiudono gli occhi, allungano le mani verso il centro e ciascuno afferra due mani diverse. Poi aprono gli occhi: si è formato un nodo umano. La consegna è sciogliere il nodo senza lasciare le mani. L'animatore osserva e interviene il meno possibile.

Conclusa la prova si può chiedere: chi ha preso il comando? Chi è stato ascoltato? Chi faceva fatica a parlare? Quando abbiamo iniziato realmente a collaborare? Qualcuno aveva un'idea che inizialmente nessuno considerava? Abbiamo cercato una soluzione o un colpevole?

Nella seconda parte ogni gruppetto riceve una situazione: due ragazzi vogliono entrambi organizzare la stessa attività; una parte del gruppo vuole fare una cosa e l'altra qualcosa di diverso; una persona viene continuamente interrotta; qualcuno ha raccontato ad altri una confidenza.

Il gruppo prova a distinguere:

- Cosa è successo? I fatti.
- Cosa vogliono le persone? Le posizioni.
- Di cosa potrebbero avere bisogno? Rispetto, fiducia, appartenenza, libertà, riconoscimento, sicurezza...
- Cosa potrebbe peggiorare il conflitto?
- Cosa potrebbe farlo evolvere?

Non serve trovare la soluzione perfetta. Serve imparare a guardare più in profondità.

Rilettura – Il muro e il ponte

Al centro vengono poste due immagini: un muro e un ponte. Si chiede ai ragazzi di associare comportamenti, parole e situazioni alle due immagini.

Il muro può essere costruito da umiliazione, presa in giro, prepotenza, esclusione, vendetta, silenzio imposto, mancanza di ascolto, regole che favoriscono sempre gli stessi. Il ponte può essere costruito da ascolto, domande, capacità di fermarsi, riconoscimento dell'errore, richiesta di aiuto, rispetto, possibilità di parlare, ricerca di una soluzione giusta.

L'educatore chiude con un punto chiave: *il contrario della pace non è il conflitto. È l'ingiustizia*. A volte un conflitto nasce proprio perché qualcuno percepisce che qualcosa non è giusto. La pace non consiste quindi nel far sparire velocemente il conflitto, ma nel provare ad attraversarlo senza umiliare nessuno e cercando una situazione più giusta.

Spunti di riflessione

1. Testo evangelico – Beati gli operatori di pace (Matteo 5,9)

Gesù non parla di persone che non hanno mai problemi, ma di «operatori» di pace: persone che si muovono, prendono iniziativa, provano a ricucire. La pace evangelica non coincide con l'assenza di conflitto; chiede il coraggio di entrarvi senza alimentare altra ingiustizia.

Domanda: qual'è la differenza tra stare fuori da un litigio per non avere problemi ed entrare in una situazione per provare a costruire pace?

2. Biografia maschile – Don Tonino Bello

Vescovo e presidente di Pax Christi, don Tonino Bello ha legato la pace alla scelta concreta di stare dalla parte degli ultimi e di rifiutare la logica del nemico. Nel 1992 partecipò alla marcia di pace a Sarajevo durante la guerra nei Balcani. La sua testimonianza mostra che costruire ponti non significa fingere che i muri non esistano.

Domanda: da quale parte di un muro posso iniziare ad aprire un passaggio?

3. Biografia femminile – Leymah Gbowee

Durante la guerra civile in Liberia, Leymah Gbowee contribuì a mobilitare donne cristiane e musulmane perché agissero insieme e chiedessero la fine della violenza. Nel 2011 ricevette il Premio Nobel per la Pace. La sua esperienza mostra che si può prendere posizione in un conflitto senza trasformare automaticamente l'altra parte in un nemico da odiare.

Domanda: quando nasce un conflitto, riesco ancora a vedere qualcosa che mi unisce alla persona che ho davanti?

3 | Non tutto ciò che è uguale è giusto - giustizia

Obiettivo: scoprire che la pace non consiste soltanto nell'andare d'accordo. Richiede anche attenzione a chi parte svantaggiato, viene escluso o non riesce a far sentire la propria voce.

Riscaldamento A – Tutti dall'altra parte

Il gruppo deve attraversare uno spazio delimitato. Nel primo giro tutti possono muoversi liberamente. Nel secondo, alcune persone ricevono piccoli vincoli: uno può usare una sola gamba, uno non può parlare, qualcuno può correre, qualcuno può soltanto camminare, qualcuno deve aspettare dieci secondi prima di partire. La regola finale è uguale per tutti: raggiungere l'altro lato il prima possibile. Alla fine si domanda: "La regola era la stessa. Ma la situazione era davvero giusta?"

Riscaldamento B – Posto per tutti

A terra ci sono cerchi o fogli di giornale. Parte la musica. Quando si ferma, tutti devono trovare posto sopra i fogli. Nessuno viene eliminato. A ogni turno un foglio viene tolto. Il gruppo deve inventare modi nuovi per fare spazio a tutti.

Attività cuore – L'isola

Il gruppo viene diviso in quattro "comunità". Ogni comunità deve costruire una struttura capace di sostenere una borraccia per almeno dieci secondi. I materiali, però, vengono distribuiti in modo molto diverso. Un gruppo riceve molto cartone, spago, forbici e nastro adesivo; un gruppo ha materiale sufficiente; un altro ne ha poco; il quarto quasi nulla. All'inizio non viene spiegato il motivo.

Dopo alcuni minuti è possibile chiedere, regalare, scambiare e negoziare materiali. L'animatore osserva chi condivide, chi accumula, chi protesta, chi cerca alleanze, chi considera normale il proprio vantaggio, chi smette quasi subito di provarci.

Al termine non interessa quale struttura sia più bella. Interessa ciò che è accaduto. Si può chiedere: era una gara giusta? Chi aveva più possibilità? Chi aveva molto si è accorto degli altri? Avere di più significa averlo meritato? Chi aveva poco riusciva a far sentire la propria voce? Cosa sarebbe potuto cambiare?

Poi si allarga lo sguardo: "Nel nostro gruppo, nell'oratorio o nella vita di tutti i giorni, chi rischia di partire sempre qualche passo indietro?"

Rilettura – La bilancia

Al centro viene posta una bilancia disegnata su un cartellone. Su un piatto si scrive la parola PACE. L'animatore domanda: "Che cosa deve esserci sull'altro piatto perché la pace non rimanga soltanto una parola?". Possono emergere dignità, rispetto, diritti, possibilità, ascolto, responsabilità, perdono, giustizia.

Un pensiero conclusivo può essere: non c'è vera pace quando qualcuno deve rimanere in silenzio perché tutti gli altri possano stare tranquilli.

Spunti di riflessione

1. Testo evangelico – Il buon Samaritano (Luca 10,25-37)

Il sacerdote e il levita vedono l'uomo ferito e passano oltre. Il Samaritano, invece, lascia che ciò che ha incontrato modifichi il proprio viaggio. La giustizia può cominciare proprio così: non nel risolvere tutto, ma nel permettere che la situazione dell'altro ci riguardi.

Domanda: chi rischiamo di vedere ogni giorno senza accorgercene davvero?

2. Biografia maschile – Don Lorenzo Milani

A Barbiana don Lorenzo Milani costruì una scuola pensata soprattutto per ragazzi che il sistema scolastico rischiava di lasciare indietro. Il suo "I care" esprime una postura educativa e civile: mi interessa, mi riguarda. La giustizia comincia quando l'esclusione dell'altro smette di sembrarmi un problema altrui.

Domanda: quale situazione del nostro gruppo merita un vero "mi riguarda"?

3. Biografia femminile – Rosa Parks

Nel 1955 Rosa Parks rifiutò di cedere il proprio posto su un autobus segregato a Montgomery. Il suo arresto contribuì ad avviare il boicottaggio degli autobus e divenne un passaggio decisivo nella lotta per i diritti civili negli Stati Uniti. La sua scelta permette di chiedersi se una regola sia giusta soltanto perché è una regola.

Domanda: quando è importante avere il coraggio di dire «questa cosa non è giusta»?

4 | Parole che aprono il dialogo - dialogo

Obiettivo: mettere insieme quanto vissuto negli incontri precedenti e sperimentare il dialogo come modo concreto di costruire pace.

Riscaldamento A – Racconto di gruppo

Seduti in cerchio. Una persona comincia una storia con poche parole. Dopo una frase si interrompe e la persona accanto deve continuarla rispettando ciò che ha ricevuto. La storia passa da tutti. Nessuno può cancellare ciò che gli altri hanno detto: può soltanto riceverlo e continuarlo.

Riscaldamento B – Disegno a due mani

A coppie, un foglio e un pennarello. Entrambi tengono nello stesso momento la penna. Non possono parlare. Devono disegnare insieme una casa, un albero e una persona. Alla fine si chiede: chi guidava? Chi cedeva? Quando avete iniziato davvero a collaborare?

Attività cuore – Quattro parole per la pace

Ogni ragazzo riceve un foglio con una consegna: “Dopo questi incontri, scrivi le quattro parole senza le quali secondo te non può esserci pace”. Prima si lavora individualmente. Poi ci si mette a coppie: da otto parole bisogna arrivare a quattro. Due coppie formano un quartetto e ancora una volta devono arrivare a quattro parole. Il procedimento continua fino a cercare le quattro parole dell’intero gruppo.

La regola fondamentale è: non si vota subito. Prima bisogna provare a capire perché una parola è importante per l’altro. Le quattro parole finali vengono scritte su un grande cartellone con il titolo *CUORE IN PACE*.

Nella seconda parte il gruppo sceglie un piccolo impegno concreto da portare avanti in oratorio: accogliere meglio chi arriva per la prima volta, cambiare un’abitudine che esclude sempre qualcuno, prendersi cura di uno spazio comune, dedicare maggiore attenzione ai più piccoli, creare un gesto di pace verso un altro gruppo, vivere una piccola esperienza di servizio, inventare un modo più giusto per affrontare alcuni litigi. L’impegno deve essere piccolo, realistico e verificabile.

Rilettura finale – Cuore in Pace

Ognuno riceve un piccolo cartoncino. Sul primo lato completa: “Per me la pace è diventata...”. Sul secondo: “Io posso cominciare da...”. Chi desidera può leggere ciò che ha scritto.

Al centro vengono riprese le quattro parole: Ubuntu. Conflitto. Giustizia. Dialogo. Per concludere: *la pace non è qualcosa che abbiamo trovato una volta per tutte. È un modo di stare nelle relazioni. Ogni volta che scelgo di vedere l’altro, attraversare un conflitto senza distruggerlo, riconoscere qualcosa di ingiusto e provare davvero a dialogare, sto costruendo un pezzo di pace.*

Spunti di riflessione

1. Testo evangelico – I discepoli di Emmaus (Luca 24,13-35)

Gesù raggiunge due persone deluse, cammina con loro e lascia spazio al loro racconto. Prima di offrire una lettura nuova, ascolta e pone domande. Il dialogo parte dal desiderio di comprendere, non dalla fretta di dare una risposta.

Domanda: quanto cambia un dialogo quando una persona sente che qualcuno vuole davvero capire prima di rispondere?

2. Biografia maschile – Danilo Dolci

Educatore e attivista, Danilo Dolci lavorò soprattutto in Sicilia e sviluppò la pratica della maieutica reciproca: non qualcuno che possiede già tutte le risposte, ma persone che attraverso domande, ascolto e ricerca fanno emergere insieme nuove possibilità. Il dialogo diventa così uno strumento per comprendere e trasformare la realtà.

Domanda: quale domanda potrebbe aiutare il nostro gruppo a diventare un po' migliore?

3. Biografia femminile – Jane Addams

Jane Addams fu una riformatrice sociale e pacifista statunitense. Con Hull House, a Chicago, creò uno spazio di incontro e sostegno per famiglie, lavoratori e immigrati. Nel 1931 ricevette il Premio Nobel per la Pace. La sua storia ricorda che, prima di chiedere alle persone di parlarsi, occorre spesso creare luoghi in cui l'incontro sia davvero possibile.

Domanda: il nostro gruppo è un posto nel quale è facile entrare oppure bisogna già conoscere qualcuno?