



ON HI HAGI TRISTESA, HI POSO JO ALEGRIA

PREGÀRIA / REFLEXIÓ PER TREBALLAR LA TRISTESA AMB INFANTS, ADOLESCENTS, JOVES, MONITORS I MONITORES



Per totes les edats
(cal adaptar el nivell de reflexió)



20 - 25
persones



30 - 45 minuts

OBJECTIUS

- Treballar la tristesa amb els infants i joves.
- Aprendre a identificar el sentiment de tristesa entre les nostres emocions.

INTRODUCCIÓ

La tristesa és sinònim de pena, solitud o pessimisme davant la pèrdua d'alguna cosa important o el sentiment de quan ens han decebut. La seva funció és la de demanar ajuda; aquest sentiment ens pot motivar cap a una reintegració personal. Aquesta emoció s'associa a la frustració, decepció, pessimisme, preocupació i d'altres sentiments.

A continuació us proposem una pregària juntament amb una dinàmica per poder treballar aquesta emoció amb els infants i adolescents.

ABANS DE COMENÇAR

Recordeu que sempre que treballem activitats relacionades amb la gestió emocional és imprescindible generar un clima adequat perquè els participants se sentin còmodes i convidats a participar.

Iniciarem l'activitat fent alguns exercicis de respiració i relaxació per tal que els participants estiguin calmats i puguin aprofitar al màxim aquesta estona de pregària.

DINÀMICA / PREGÀRIA

Es reparteixen als infants dos fulls o trossos de papers de dos colors diferents i es demana que en un d'ells escriguin una situació que hagin viscut i que els hagi fet sentir tristesa. Es pot ambientar amb música tranquil·la per tal que els infants i/o adolescents es relaxin i puguin pensar bé en quin moment han sentit aquesta emoció, a què l'associen... Un cop tothom hagi escrit alguna cosa en els papers es llegeixen els dos textos següents:

Petjades a la sorra

Una nit vaig somniar que caminava al llarg d'una platja acompanyat per Déu. Durant la caminada, moltes escenes de la meva vida passada es varen anar projectant en la pantalla del cel. A mida que les anava observant, notava que unes petjades es formaven a la sorra; a voltes n'apareixien dos parells, a voltes només un.

Això em va preocupar enormement, perquè vaig poder notar que durant les escenes que reflectien etapes tristes de la meva vida, quan estava patint per angoixes, penes o derrotes, només podia veure un parell de petjades a la sorra. Aleshores li vaig dir a Déu: Senyor, tu em vares prometre que si et seguia, Tu caminaries sempre al meu costat. No obstant això he notat que durant els moments més difícils de la meva vida només hi havia un parell de petjades a la sorra. Per què quan més et necessitava no vares caminar al meu costat? I el Senyor em va respondre: les vegades que només has vist un parell de petjades a la sorra, fill meu, ha estat quan t'he portat a coll.

Feu-nos forts i pacients

*Senyor, quan estic malalt
demano la salut al metge;
quan estic trist i preocupat
busco confort i ajuda en l'amic.
Avui vinc a Vós
perquè m'ajudeu a ser una
persona
ferma, valenta i decidida.
Vós coneixeu les meves
febleses:
febleses del cor,*

*febleses de la voluntat,
febleses del caràcter,
febleses del cos,
febleses de l'esperit...
Veni a guarir-les amb la força
de l'Esperit.
Doneu-me el desig de la lluita i
de l'esforç;
però, també, la paciència i la
humilitat
per acceptar-me feble i limitat
sense perdre mai l'esperança.*

Quantes vegades no ens hem queixat que Déu està com absent a les nostres vides! Aquest text ens recorda dues coses: la primera, que Déu sempre ens acompanya i la segona, paral·lela a la primera, que moltes vegades no sentim aquesta proximitat de Déu.

Per acabar l'estona de pregària els infants agafen el paper de l'altre color i han d'escriure-hi què o qui els ha acompanyat en els moments de tristesa.

En funció del grup, de la seva confiança, de les necessitats... tant en el moment inicial com en el final es pot donar un espai perquè els infants i/o adolescents ho comparteixin en veu alta amb els companys i companyes.

MATERIAL

- Papers de dos colors diferents
- Textos
- Músiques relaxants
- Exercicis de respiració

Què t'ha semblat? No oblidis compartir-ho!



@esplaimcecc

#InstropeccionatMCECC