



QUESTO SILENZIO DENTRO ME

Attività legata a **Interiorità**

Obiettivo: *I giovanissimi imparano a stare nella propria solitudine e a prendersene cura.*

Ai giovanissimi viene chiesto di mettere a fuoco e condividere **tre momenti** della loro settimana in cui generalmente sono da soli (il tragitto casa/scuola, il giorno in cui i genitori sono entrambi al lavoro, la sera prima di dormire, ecc.). Si chiede loro di appuntare un **elenco (segreto) di azioni** che fanno in quei momenti di solitudine.

A elenchi completi, l'educatore invita i giovanissimi a distinguere, tra le azioni individuate, quali sono **“tappabuchi” della solitudine** e quali invece sono **modi per “prendersi cura” della solitudine stessa**.

Utilizzando una piattaforma anonima (es. Google sondaggi), ogni giovanissimo inserisce, nelle due categorie, le azioni individuate.

L'educatore potrebbe valutare la possibilità di intervenire sui risultati del sondaggio inserendo risposte ad hoc, se può aiutare i giovanissimi a far emergere argomenti delicati ma importanti da trattare insieme (es. masturbazione, alcool, disturbi dell'alimentazione, ecc.).

Ricevute tutte le risposte, l'educatore le presenta al gruppo e avvia la discussione a partire dal posizionamento di alcune azioni: alcune potrebbero essere collocate in una categoria all'unanimità, altre invece potrebbero comparire in entrambe. È importante sottolineare, comunque, che **una linea netta non esiste**: dipende dal significato che ciascuno attribuisce a quella determinata azione (ad es. ascoltare la musica può essere un modo di isolarsi dai propri pensieri ed evitare di pensare, oppure di “ascoltarsi” meglio, sintonizzarsi meglio con se stessi e dare una colonna sonora al momento, oppure ancora il desiderio di sentire qualcosa di bello o di ricevere conforto).

Alla fine, è bello chiudere con un **momento di preghiera** in cui ci si rivolge a Colui che “si prende cura delle nostre solitudini” e quindi che rende capaci anche noi di “prenderci cura delle nostre solitudini”: lo Spirito. Consigliamo quindi di leggere o consegnare la Sequenza allo Spirito o un altro canto allo Spirito.

Ti suggeriamo di leggere gli articoli che ti linkiamo qui di seguito, per utili approfondimenti su temi che potrebbero uscire dall'attività:

- <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/pediatria/non-solo-droga-gli-adolescenti-e-le-dipendenze>
- https://www.educare.it/j/attachments/article/3606/2017_pp.73-76_Toto_Adolescenza%20e%20dipendenze%20comportamentali.pdf
- https://www.notedipastoralegiovanile.it/index.php?option=com_content&view=article&id=12136:il-problema-della-masturbazione&Itemid=101
- <https://www.rivistadisocietasociali.it/la-sindrome-degli-hikikomori/>