



Ogni settimana avremo un COLORE guida al quale abbineremo un'EMOZIONE

Ci sarà anche una preghiera che avrà nel testo proprio l'emozione che avremo scoperto, e potremo recitarla assieme alla nostra famiglia, con i nostri fratelli, magari anche con i nostri amici se li sentiamo al telefono, e potremmo raccontare cosa ci fa venire in mente quell'emozione!  
Pronti, partenza...via!!!



Questa settimana il colore è il **BLU** e l'emozione che abbiamo incontrato è la **PAURA**.

### **Che cos'è la paura?**

La paura è un'emozione primaria di difesa, provocata da una situazione di pericolo che può essere reale, anticipata dalla previsione, evocata dal ricordo o prodotta dalla fantasia. La paura è spesso accompagnata ad una reazione del nostro corpo che ci mette sulla difensiva e quindi preparandoci ad una situazione d'emergenza.

### **Che colore ha la paura?**

La paura per noi è blu perchè i luoghi più sconosciuti come il mare profondo, una notte buia o l'universo hanno questo colore. Questo però se da un lato ci spaventa dall'altro ci incuriosisce e ci spinge all'avventura.

In questo periodo stiamo vivendo paure diverse da quelle a cui siamo abituati come, per esempio, la paura di non poter rivedere gli amici, di dover rimanere soli per tanto tempo o di ammalarsi.  
Per affrontare questa situazione ti suggeriamo alcune letture per conoscere meglio questa emozione, da solo o con la tua famiglia.

L'ACR nazionale ti ha preparato una videolettura  
del libro "Io e la Mia Paura"  
che puoi trovare al seguente link:  
<https://www.youtube.com/watch?v=EIS3PQ-tpkY>

I nostri suggerimenti:

- Gastone ha paura dell'acqua
- Le paure di gatto Filo
- Cane Nero
- Il gufo che aveva paura del buio
- Che paura! Guida per fabbricare coraggio e affrontare ogni mostro
- I ragni mi fanno paura

Se il libro che vorresti leggere non ce l'hai a casa, chiedi ai tuoi genitori di vedere se la biblioteca del tuo paese te lo può prestare. Se non li riesci a trovare subito, non avere paura! Puoi sempre leggerli quest'estate o quando ne avrai voglia!

Un altro suggerimento che ti diamo è quello di poter scrivere un diario dove annotare quello che ti colpisce, le emozioni che provi in questo periodo... e se c'è qualcosa che ti fa paura, scrivilo, ti aiuterà a stare meglio.

Infatti, le paure, anche quelle che abbiamo in questo momento, non ci devono bloccare ma ci devono dare la spinta per reagire, per poter dare nuova importanza a ciò che prima davamo per scontato.

*I limiti, come le paure, spesso sono solo un'illusione*  
- Michael Jordan -

Ecco una preghiera da poter leggere assieme alle vostre famiglie o con chi vi piace di più!

Svegliati Signore!

Svegliati, Signore, non dormire!  
Abbiamo bisogno di te:  
della tua Parola che  
placa le tempeste,  
della tua presenza  
che fa tacere ogni paura.  
Abbiamo bisogno di te  
per poter credere, ancora di più.  
Abbiamo bisogno di te per continuare  
a far brillare amore  
là dove venti di bufera  
ci stanno insegnando odio.  
Svegliati, Signore,  
e scuotici da noi stessi! Amen.

---

## PER I GENITORI:

Tra un paio di settimane all'interno dell'attività che proporremo ai vostri bambini e ragazzi, gli chiederemo di scrivere e inviare una lettera ad un altro bambino/ragazzo della Diocesi di Treviso.

Vi chiediamo per questo, se vorrete partecipare, di comunicare al responsabile ACR della vostra parrocchia il nome e cognome, indirizzo completo, età di/dei vostra/o/i figlia/o/i così potremo organizzare l'attività. Vi ringraziamo già ora per la vostra disponibilità.

*Si informa che, ai sensi RE 679/2016, i dati forniti verranno utilizzati esclusivamente per l'attività sopra riportata e descritta. I dati saranno trattati con modalità telematiche nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza. Non saranno diffusi e verranno cancellati non appena conclusa la finalità per cui vengono raccolti.*

*Il consenso al trattamento si riterrà fornito in modo implicito nel momento in cui fornirete i dati stessi ai responsabili ACR.*