



Emozioni – paura, rabbia e tristezza

LA SERIE IN SINTESI

- | | | |
|---|----------------|-----------------------------------|
| 1 | Parte 1 | La paura – Gedeone nascosto |
| 2 | Parte 2 | La rabbia – quando ribollo dentro |
| 3 | Parte 3 | La tristezza – Gesù piange |

3 incontri da 8 minuti

Scoprire che tutte le emozioni fanno parte di noi e che possiamo condividerle con Dio

Preparazione: 5 min

Come usare la serie: una parte in ciascuno di tre incontri consecutivi. All'inizio ricorda brevemente la parte precedente.

1 Parte 1: La paura – Gedeone nascosto

Testo biblico: Giudici 6,11-16

Gedeone batte il grano di nascosto in un torchio, perché ha paura dei nemici. Proprio lì l'angelo di Dio gli dice: «Il Signore è con te, uomo forte e valoroso!» Gedeone obietta: «Sono il più piccolo della mia famiglia.» Dio risponde: «Io sarò con te.» Dio vede in noi più della nostra paura – e non ci lascia soli con essa.

Domanda: Che cosa ti fa paura in questo momento – e che cosa ti direbbe Dio?

Pregiera: Dio, tu vedi la mia paura e mi chiami comunque coraggioso. Stai con me quando ho paura. Amen.



Emozioni – paura, rabbia e tristezza

2 Parte 2: La rabbia – quando ribollo dentro

Testo biblico: Genesi 4,6-7; Efesini 4,26

Caino è arrabbiato e invidioso di suo fratello. Dio gli parla: «Perché sei irritato? Il peccato è accovacciato alla tua porta – ma tu dominalo.» La rabbia in sé non è sbagliata; spesso mostra che qualcosa è ingiusto. Ma non deve prendere il volante. Paolo scrive: «Adiratevi e non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira.»

 **Domanda:** Che cosa ti aiuta quando sei davvero arrabbiato?

 **Preghiera:** Dio, quando ribollo dentro, aiutami a non ferire nessuno. Mostrami strade buone per la mia rabbia. Amen.

3 Parte 3: La tristezza – Gesù piange

Testo biblico: Giovanni 11,32-36

Lazzaro, l'amico di Gesù, è morto. Quando Gesù vede Maria piangere, si commuove profondamente – e Gesù piange. La gente dice: «Guardate quanto gli voleva bene!» Gesù, il Figlio di Dio, non nasconde le sue lacrime. La tristezza è permessa. Ma se dura a lungo o se tutto diventa pesante, parlane con una persona di fiducia – chiedere aiuto è segno di forza, non di debolezza.

 **Domanda:** Quando sei stato triste l'ultima volta – e chi c'era per te?

 **Preghiera:** Gesù, tu capisci la tristezza perché anche tu hai pianto. Consolami e mostrami persone che possano aiutarmi. Amen.

Per i capi

- Non mettere mai in imbarazzo i ragazzi: fai domande aperte, nessuno deve rispondere.
- Fai leggere il testo biblico a uno dei ragazzi.