



FRANCA
FELIZIANI KANNHEISER

Risvegliarsi tra le braccia di Dio

Sono le 7. La sveglia è appena suonata. La mamma è già in cucina a preparare la colazione, mentre Matteo, 15 anni, si trascina brontolando verso il bagno. Anche il papà è alzato e anche Lisa, la sorella maggiore. L'unico che ancora dorme è Gabriele, il cucciolo di casa, quattro anni. Tra gli sbadigli e la fretta avviene ancora una volta il miracolo del risveglio. Come farne un momento d'incontro con Dio?

Dire «buon giorno» al giorno

■ Che cosa accade quando il bambino si sveglia? Egli lascia il mondo dei sogni per riagganciarsi alla realtà. Durante la notte può aver vissuto esperienze gratificanti e allora sarà difficile abbandonare il calduccio del letto in cui si sente protetto e sicuro, ma può anche aver provato paure e ansie, concretizzatesi in sogni paurosi che lo rendono ancora prigioniero della loro suggestione.

■ Il risveglio è il momento in cui si rielaborano le separazioni: dal calore del letto, dal sogno, dall'intimità della notte. Sono necessari piccoli «riti di rinascita» che permettano di entrare nel mondo della realtà: il saluto affettuoso della mamma e del papà, qualche minuto di racconto e di gioco, riti di saluto alle persone care, ma anche alla cameretta, ai giocattoli, ai vestiti. Ci prepariamo per una nuova avventura, lunga un giorno!

■ Mai come in questo momento il bambino ha bisogno di calma e di tempo, calma e tempo così difficili da trovare nelle prime ore del mattino, ma doni di inestimabile valore che i genitori possono e devono fare ai loro figli.

■ Più il bambino è piccolo e più il risveglio deve essere un momento sereno in cui egli, secondo i suoi tempi, possa riprendere contatto con le sue energie interiori. Aprendo gli occhi, ogni



bambino deve poter percepire questo messaggio di speranza: «Ti aspetta un nuovo giorno, un "Buon giorno" in mezzo alle persone e alle cose che ami. Un giorno da scoprire e da costruire con entusiasmo».

La prima occasione per dire «grazie»

■ Ecco alcuni suggerimenti. Prima di tutto è necessario che il bambino abbia dormito a sufficienza di un sonno sereno e riposante. Coricarsi presto, a distanza sufficiente dall'ultimo pasto, senza la visione di spettacoli televisivi eccitanti o paurosi sono le condizioni indispensabili per un sano risveglio. Così come svegliarsi almeno un'ora prima di dover uscire di casa, magari per poter raccontare con calma i sogni paurosi ed sperimentare consolazione e conforto. Poi vicino al papà o alla mamma per scoprire «che tempo fa», salutano il mondo dalla finestra. Il sole, ma anche la pioggia e il vento, possono essere benvenuti. Sarà la prima occasione per dire «grazie» a Dio per i suoi doni.

Parlare con Dio insieme al bambino

■ Le braccia amorose del papà e della mamma che accolgono il bambino al suo risveglio dovrebbero essere segno di un altro abbraccio, di cui egli potrà avvertire il calore durante l'intera

Primo annuncio 0-6 anni

Iniziamo con questo numero una nuova rubrica, a servizio del primo annuncio dei bambini di 0-6 anni. Nelle parrocchie c'è una crescente attenzione per questa fascia di età. È un tempo favorevole per seminare nel cuore dei genitori responsabilità formative. La formula scelta dall'autrice è quella narrativa, ma non sarà difficile cogliere attraverso questa serie di articoli un preciso modello di evangelizzazione. Perché non farne un foglietto da consegnare ogni mese alle giovani coppie?

giornata. Il momento del risveglio è un'occasione propizia per la catechesi. Prima ancora di parlare di Dio, i genitori parlano con Dio insieme al bambino, non per chiedere, ma per rallegrarsi di poter scorgere di nuovo il suo volto, ancora una volta, ancora un altro giorno, il bambino nel viso dei genitori, questi nello sguardo dei loro figli.

■ La preghiera insieme, in ginocchio, in piedi o seduti ma «uguali» di fronte a Qualcuno di molto più grande (perché far inginocchiare soltanto il bambino quasi fosse un gesto «infantile»?) è il momento gioioso della riscoperta della tenerezza di Dio che ci promette protezione e sostegno all'inizio del nuovo cammino. Bastano poche parole di ringraziamento o di lode. Evitiamo le formule fisse, le frasi stereotipate, insegniamo ai bambini a parlare con Dio come con un familiare, con una persona cara. È il momento dell'Abbà che lo Spirito suggerisce e invoca dentro il cuore di ogni battezzato.

■ Se c'è il tempo potremmo anche cogliere l'occasione per raccontare una delle tante storie «degli inizi» di cui parla la Bibbia: l'inizio del primo mattino del mondo (Gn 1-2), quando il creato esce lucido e nuovo dalle mani di Dio; l'inizio del cammino di un popolo verso la terra promessa (Esodo), l'inizio della vita pubblica di Gesù nelle acque del Giordano (Mc 1), l'inizio della lunga storia di amicizia tra Gesù e i suoi discepoli (Mt 5); un nuovo inizio per un uomo egoista, Zaccheo, risvegliato da Gesù all'amore e alla solidarietà.

■ La mamma può raccontare anche il «primo mattino» del bambino stesso, quello del suo primo giorno di vita, oppure quello della sua nasci-

ta alla nuova vita di figlio di Dio nel sacramento del Battesimo.

■ Attraverso parole semplici e calde, il bambino riceverà l'annuncio che ogni inizio è promessa di vita e germe di speranza, perché nasce dalle mani di un Padre buono.

Nello scaffale di mamma e papà

■ Semplici filastrocche e brevi poesie possono essere di aiuto per iniziare in un clima gioioso il nuovo giorno. Autori per l'infanzia, come Roberto Piumini e Bruno Tognoli, offrono deliziose filastrocche ricche di senso e di poesia, a cui i genitori possono attingere, ma anche il papà e la mamma possono inventare filastrocche semplici di buon risveglio da integrare e modificare nel corso dei giorni.

Filastrocca del risveglio

*Apri gli occhi/che il sole è arrivato,
apri la bocca/che il latte è versato,
apri le orecchie/che c'è un bisbiglio,
apri le braccia/che ci sono io!*
(Roberto Piumini)

Buon giorno, Dio!

■ Fantasia e inventiva devono caratterizzare anche la preghiera del mattino. Pregare deve diventare semplice come parlare, perché a Dio si può parlare come con un amico. Così come crescendo in una famiglia s'impara il suo lessico, allo stesso modo, il bambino imparerà attraverso i suoi genitori il linguaggio della famiglia dei cristiani. Si accosterà il bambino in modo adeguato anche al linguaggio «robusto» dei salmi, alla preghiera insegnata da Gesù e a semplici formule liturgiche, privilegiando chiarezza e semplicità.

Pregiere del risveglio

1. *Io sono piccolo e Dio mi benedice.*

Dio mi benedice quando apro gli occhi.

Dio mi benedice, quando mi risveglio.

2. *Buon giorno Dio,
eccoci qua.*

La nostra famiglia inizia un nuovo giorno.

Tu ci tieni per mano.

3. *Tu dai una tana al leprotto e un nido
all'uccellino.*

Tu dai alla trota un sasso sotto cui rifugiarsi.

Tu ci dai una casa che ci protegge dal freddo.

Tu ci dai una famiglia dove ci troviamo bene.

Beato chi abita nella tua casa, Signore!

(dal salmo 84).