

LABORATORI

GREST 2026



GIUDITTA

E LA FORZA DELLA FEDE

CON IL CUORE DEL PASTORE



LABORATORIO PER TUTTI

Insieme è più bello

Gesù ci insegna che nel nostro cammino non siamo soli, ma abbiamo tanti compagni di viaggio, e il primo è Lui.

Materiale: Cartellone, fogli, tempera colorata, pennarello.

Svolgimento: I ragazzi dovranno imprimere la loro impronta del piede con il colore a tempera su un foglio.

Ritaglieranno poi una sagoma di cartone con la forma del loro piede, in cui scriveranno il proprio nome e cosa vogliono portare, in questo viaggio del Grest che sta iniziando, spiegando perché hanno scelto quell'oggetto. Tutti i piedi verranno incollati nel cartellone, dove sono già disegnate due grandi impronte.

UNA FERITA CHE DIVENTA FERITOIA

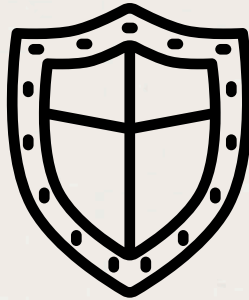
LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

Lo Scudo del Supereroe

Giuditta ha avuto il coraggio di fidarsi di Dio, anche quando sembrava che tutto fosse perduto. Con Dio possiamo superare ogni paura.

Materiale: Cartoncini sagomati a forma di scudo o medaglia, colori, elastici o spago.

Svolgimento: Ogni ragazzo crea il proprio scudo o la propria medaglia in cui disegnerà o scriverà nella parte interna qualcosa che crea paura, mentre nella parte esterna una forza che lo aiuta ad affrontare la difficoltà (una persona, un animale o un oggetto...)



LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)

Il mio coraggio è Dio

Giuditta ha scelto di fidarsi di Dio in un momento di grande difficoltà. Il coraggio di Giuditta non è stato solo nell'affrontare il nemico, ma nello scegliere di credere che Dio la guidasse.

Materiale: Spago o fili per creare il braccialetto, perline di colore verde e viola.

Svolgimento: Dopo aver ascoltato brevemente la storia, ad ogni ragazzo viene consegnato un pezzo di spago che dovrà essere riempito con le perline di colore verde, che rappresentano la speranza, di colore viola, simbolo della paura. Una volta finito verrà fatto un nodo all'estremità e il ragazzo avrà un bracciale con perline che mettono insieme il coraggio e la paura.

Come per Giuditta anche nella nostra vita ci sono situazioni paurose che hanno bisogno di coraggio, quei colori insieme ricorderanno che non ci sono paure che non possono essere affrontate.

UN POPOLO CHE NON SI ARRENDE



LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

Il muro di Betulia

Giuditta non salva solo sé stessa, ma tutto il popolo di Betulia. Ognuno ha un ruolo, e solo insieme si può resistere e vincere la paura. Come i pezzi del puzzle, ognuno è diverso ma necessario.

Materiali: cartoncini/cartone a forma di puzzle (che vanno in seguito ad incastrarsi), pennarelli, cartellone grande (per ricreare il muro e dove andranno incollati i pezzi), colla o nastro adesivo.

Svolgimento: L'animatore introduce brevemente la storia di Betulia, spiegando che il popolo, pur avendo paura e sentendosi senza speranza, è chiamato a non arrendersi e a fidarsi. Ad ogni ragazzo viene dato un pezzo del puzzle dove deve scrivere o disegnare un gesto di fiducia verso gli altri, ad esempio: aiutare un compagno, ascoltare, condividere, dire la verità, chiedere aiuto. Tutti i ragazzi, a turno, attaccano il proprio puzzle sul cartellone. I pezzi vengono incastrati tra loro, formando il muro di Betulia.



LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)

Il cuore legato a Dio

Aiutare i ragazzi a riflettere sul significato della fiducia in Dio, come base della relazione con Lui, riconoscendo ciò che li fa sentire amati e protetti.

Materiale: Cartoncini a forma di cuore, spago, pennarelli o penne, forbici.

Svolgimento: Ad ogni ragazzo viene consegnato un cartoncino a forma di cuore con dei piccoli fori lungo il contorno. Al centro del cuore, ciascuno scriverà ciò che lo fa sentire amato, oppure una persona, un'esperienza o una parola che per lui rappresenta l'amore.

Successivamente, ad ogni ragazzo viene dato lo spago. Questo viene fatto passare nei fori lungo il bordo del cuore, avvolgendolo completamente.

Questo gesto rappresenta simbolicamente la fiducia in Dio che circonda e sostiene il cuore di ciascuno.

Il cuore rappresenta la sede dell'amore, delle emozioni, dei desideri e delle fragilità. La corda (spago) rappresenta l'unione, il legame e la fiducia. Quando il cuore viene "legato" dalla corda, significa che la nostra vita e le nostre emozioni sono affidate a Dio.

La corda della fiducia ci ricorda che Dio non ci abbandona nei momenti difficili ed il suo amore ci tiene uniti e ci protegge. Anche quando siamo fragili, non siamo mai soli.



LA VOCE CHE RICHIAMA AL BENE

LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

Il cuore dell'ascolto

Giuditta aveva un cuore che sapeva ascoltare e per questo ha scelto di fare il bene. Con questo laboratorio costruiamo anche noi un cuore dell'ascolto, per ricordarci che ascoltare gli altri con il cuore ci aiuta a volerli bene e a fare la cosa giusta.

Materiali: Cartoncino con cuore stampato, sagome cuori, forbici, nastro o spago, colla, pennarelli e colori, perline (facoltativo)

Svolgimento:

1. Colora il cuore e i cuoricini
2. Crea i fori dove inserire lo spago, uno per appenderlo e l'altro per attaccare gli altri cuoricini
3. Inserisci le eventuali perline o decorazioni nello spago alternandole ai cuori
4. Ogni ragazzo/a scrive la propria parola, frase, nome




LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)
Il filo dell'ascolto

Giuditta non ha solo “capito” che c'era un problema: ha retto la tensione, ha ascoltato davvero e ha trasformato quello che sentiva in una scelta concreta. Questo laboratorio fa vivere ai ragazzi la differenza tra: sentire parole, capire un'emozione, rispondere con un gesto.

Materiali: un gomitolo di lana, cartoncini o foglietti piccoli (3 per ragazzo), pennarelli, sedie disposte in cerchio

Svolgimento: L'animatore spiega la regola iniziale: “Qui non giudichiamo, non ridiamo, non interrompiano. Alleniamo l'ascolto vero.”

Ogni ragazzo scrive (in modo anonimo) su tre foglietti:

- Foglio A – Una frase che si sente spesso e ferisce (es. “Sei sempre il solito”, “Non servi”, “Che imbarazzo...”)
- Foglio B – Un'emozione che a volte si nasconde (es. paura, solitudine, vergogna, rabbia, ansia...)
- Foglio C – Un gesto che fa sentire al sicuro (es. “ti ascolto”, “vieni con noi”, “ti difendo”, “ti aiuto”, “ti scrivo in privato”...)

I fogli vengono divisi in tre ceste.

L'animatore tiene il gomitolo, legge un foglio A (frase che ferisce), poi dice:

“Quando sento questo, io potrei chiudermi... oppure ascoltare cosa c'è sotto.” L'animatore passa il gomitolo a un ragazzo (tenendo un capo del filo).

Il ragazzo che riceve il gomitolo pesca un foglio B (emozione nascosta) e completa: “Sotto questa frase potrebbe esserci _____.”

Poi passa il gomitolo a un altro ragazzo. Il ragazzo successivo pesca un foglio C (gesto buono) e completa: “Una risposta di bene potrebbe essere: _____.”

Si continua creando una ragnatela di filo nel cerchio: visivamente mostra che l'ascolto ci collega.

Mini-riflessione guidata

- “Qual è la parte più difficile: non reagire male, capire l'emozione, o fare un gesto?”
- “Quale gesto ‘piccolo’ vi sembra più realistico a scuola?”

Impegno finale “nodo”

Ogni ragazzo dice (o scrive) un micro-impegno concreto per la settimana: “Io farò _____ quando vedrò _____.”

A scelta, mentre lo dice, fa un piccolo nodo sul filo vicino a sé: “Questo è il mio impegno.”

IL CORAGGIO DI SCEGLIERE

LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

Il sentiero delle scelte

Giuditta si è trovata davanti ad una scelta difficile: aveva tanta paura, ma non si lascia bloccare da essa, sceglie il bene, fidandosi di Dio. Così anche noi, passo dopo passo, possiamo scegliere la strada giusta.

Materiali: cartoncini con immagini o situazioni quotidiane (es. aiutare un amico, dire una bugia, condividere, prendere in giro...), frecce di carta (verde = scelta buona, rossa = scelta sbagliata), nastro adesivo per creare un percorso a terra

Svolgimento:

Viene creato a terra un sentiero con il nastro adesivo, suddiviso in diverse tappe. I ragazzi percorrono il sentiero insieme.

Ad ogni tappa, l'animatore mostra un cartoncino e legge ad alta voce la situazione rappresentata. Dopo aver ascoltato, i ragazzi si fermano e decidono insieme quale freccia posizionare: la freccia verde se la situazione rappresenta una scelta buona (aiutare un amico), la freccia rossa se la situazione rappresenta una scelta sbagliata (prendere in giro). L'animatore aiuta il confronto con domande semplici: "Questa scelta fa stare bene?", "Aiuta qualcuno?", "È una scelta coraggiosa o facile?".

Il gruppo procede lungo il sentiero preparato solo dopo aver fatto una scelta condivisa.

Arrivati alla fine del sentiero, l'animatore conclude dicendo:

"Ogni giorno ci troviamo davanti a tante strade diverse, alcune sembrano facili, altre un po' più difficili. Come Giuditta anche noi possiamo scegliere ciò che fa bene a noi e agli altri.

I ragazzi possono ripetere insieme: "Con Dio cammino nel bene."



LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)

La pietra della scelta

Giuditta non sceglie a cuor leggero: la sua decisione è “pesante”, carica di responsabilità e rischio. Anche per noi alcune scelte importanti hanno un peso, perché coinvolgono il cuore, la coscienza e il futuro. Questo segno aiuta i ragazzi a prendere sul serio le proprie decisioni.

Materiali: piccole pietre o sassolini, pennarelli indelebili, un cesto o una scatola.

Svolgimento: Ad ogni ragazzo viene consegnata una pietra.

In un momento di silenzio, ciascuno pensa ad una scelta concreta che oggi trova difficile o impegnativa (non deve essere detta ad alta voce). Su una faccia della pietra scrive una parola che rappresenta la paura o la difficoltà legata a quella scelta.

Sull'altra faccia scrive una parola che rappresenta la forza che può aiutarlo a scegliere il bene (fiducia, fede, coraggio, verità...). Quando tutti hanno finito, le pietre vengono raccolte in un unico cesto.

L'animatore collega il gesto a Giuditta:

“Giuditta ha portato il peso della sua scelta davanti a Dio, senza scappare. Anche noi possiamo affidarGli le nostre scelte, soprattutto quelle che ci fanno paura.”

Il cesto rimane come segno visibile: le scelte pesano, ma non siamo soli a portarle.



LA FORZA DELLA PREGHIERA

LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

Semi di luce: la preghiera che fa crescere il cuore

Giuditta, davanti alla paura e alla difficoltà, non si lascia schiacciare dall'angoscia, ma si affida a Dio con fiducia e preghiera.

Nennolina, pur nella sofferenza, parla con Gesù come con un amico e trasforma il dolore in amore. La preghiera è come un seme: anche quando tutto sembra buio, se ci affidiamo a Dio, nel tempo qualcosa di buono cresce. La docilità del cuore permette a Dio di agire, proprio come la terra accoglie il seme.

Materiali: vasetti o bicchieri di carta, terra, semi (lenticchie, fagioli o semi di girasole), cartoncini colorati a forma di goccia, pennarelli, un grande vaso d'olio simbolico.

Svolgimento:

Ad ogni ragazzo viene consegnato un vasetto con la terra. L'educatore spiega che la preghiera è come un seme: all'inizio non si vede, ma Dio lavora nel silenzio. Su un cartoncino a forma di goccia, ogni bambino scrive una persona per cui vuole pregare, oppure una paura o un desiderio da affidare a Gesù. Il cartoncino viene inserito sotto la terra, insieme al seme. Il bambino pianta il seme e annaffia leggermente. Ogni bambino porta a casa il vasetto come segno che la preghiera continua anche nei giorni successivi.



LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)

La mappa del cuore

Come Giuditta dialoga con Dio in un momento difficilissimo e disperato, anche noi dobbiamo riflettere sulle paure, desideri e sogni. La preghiera diventa un viaggio interiore da esplorare insieme.

Materiali: fogli grandi o cartoncini, pennarelli, matite, pastelli, post-it o etichette adesive, carta vecchia o ritagli per collage

Svolgimento: l'educatore pone alcune domande guida per stimolare riflessione: "Quali sono le paure che porti nel cuore?" "Quali desideri vuoi affidare a Dio?" "Chi ti dà forza quando sei fragile?". Ogni ragazzo prende un foglio grande e inizia a costruire la propria mappa del cuore. Possono usare anche post-it o ritagli di carta per aggiungere parole chiave.

- Paure o angosce → rappresentate con colori scuri o simboli (es. nuvole, labirinti)
- Speranze e desideri → simboli luminosi o parole positive
- Fiducia e preghiera → piccoli gesti o simboli che collegano elementi della mappa (cuori, luci, collegamenti tra simboli).

Dopo aver costruito la mappa, chi vuole può mostrare e spiegare i simboli utilizzati. L'educatore guida la discussione, valorizzando ascolto e rispetto. Alla fine tutte le mappe vengono esposte su un grande pannello o sul pavimento.

LA STRATEGIA DEL BENE

LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

La Lampada del Bene

Come Giuditta, anche noi possiamo lasciarci guidare da una sapienza silenziosa che illumina le scelte giuste nei momenti di buio, paura o confusione.

Materiali: barattoli di vetro, carta velina colorata, colla vinilica, pennelli, candele piccole, cartoncino, pennarelli, spago o nastri colorati, forbici.

Svolgimento: un animatore racconta in modo semplice la figura di Giuditta, sottolineando che non agisce con forza, ma con fiducia in Dio, coraggio e sapienza, che è come una luce che si accende quando tutto sembra buio. Ogni ragazzo riveste il proprio barattolo di vetro con la carta velina, incollandola con la colla vinilica. Ognuno riceve un cartoncino su cui scrivere una parola-luce che può illuminare il buio del cuore (es. coraggio, bene, fiducia, ascolto, perdono, pace). Successivamente il cartoncino viene forato in alto, legato con uno spago o un nastro e annodato al collo del barattolo. Infine gli animatori accendono le candele e le inseriscono nei barattoli.

A fine laboratorio i ragazzi porteranno a casa un messaggio chiaro: anche quando tutto sembra buio, una piccola luce può accendersi dentro di noi.





LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)

Decisioni coraggiose

Giuditta ha un compito impossibile, ma trova una via coraggiosa. Il laboratorio fa vivere ai ragazzi una situazione di scelta complessa in cui devono decidere con sapienza, non per istinto.

Materiali: cartelloni, pennarelli, carte-scena (con situazioni problematiche), nastro adesivo, timer

Svolgimento: nell'introdurre il laboratorio, l'animatore spiegherà che: "Quando la vita diventa deserto, serve sapienza per vedere oltre". A gruppi, i ragazzi ricevono una situazione problematica (ad esempio: un compagno escluso, litigio nel gruppo, proposta rischiosa, segreto difficile, occasione di aiutare qualcuno). Devono progettare una scelta ispirata (ad esempio: cosa dice l'istinto? Cosa direbbe la "voce del bene"? Quali conseguenze ha? Qual è la via più coraggiosa?). Preparano un piccolo "piano d'azione come Giuditta": cosa c'è "oltre l'apparenza?". Alla fine ogni gruppo lo presenterà a tutti "come se fosse davanti al loro popolo".

LA FORZA CHE SALVA

LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

Il mosaico di Dio

Anche i gesti più piccoli e le persone più umili diventano parte di un'opera grande se affidati a Dio. I ragazzi comprendono che Dio si serve di ognuno di noi per costruire un disegno più grande e bello.

Materiali: cartoncini colorati, forbici, colla stick o vinilica, sagome stampate da colorare (cuore, sole, stelle, arcobaleni, smile, colombe, sacco, spada, ecc)

Svolgimento: ogni ragazzo sceglie la sagoma di mosaico che preferisce e riceve cartoncini di diversi colori da ritagliare in piccoli pezzi (triangoli, quadrati, cerchi o forme libere). Poi inizia a incollare i pezzi sulla propria sagoma, creando il mosaico personale.

Ogni pezzo rappresenta ognuno di noi: da soli sembriamo piccoli, ma insieme diventiamo parte del grande disegno di Dio.



**LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)****Missione invisibile**

Dio agisce attraverso le persone umili che compiono gesti di bene, proprio come Giuditta che prepara tutto nel silenzio e chiede forza a Dio senza apparire.

Materiali: Bigliettini, penne, scatola.

Svolgimento: Gli animatori preparano dei bigliettini con una piccola missione di bene (esempi: aiutare qualcuno che è escluso, fare un complimento sincero, raccogliere qualcosa senza che nessuno lo chieda...). Ogni ragazzo pesca un bigliettino senza dire quale sarà la sua missione e durante la mattinata del GrEst prova a compierla in modo discreto.

Alla fine della mattinata, ogni ragazzo scrive in anonimo su un foglietto “missione compiuta” se è riuscito a fare il gesto, oppure “missione non compiuta” se non è riuscito. Tutti i foglietti vengono messi nella scatola e vengono letti per capire quanti sono riusciti a completare la missione. Alla fine si commentano insieme i risultati e ognuno può raccontare la propria missione e come l’ha portata a termine.

LA GIOIA DELLA LODE



LABORATORIO (SCUOLA ELEMENTARE)

L'albero della gioia

La gioia è bella se condivisa. Come Giuditta, i ragazzi scoprono che la gioia vera non resta nascosta e soprattutto che cresce quando è vissuta insieme.

Materiali: Cartoncini colorati, forbici, pennarelli, colla, cartellone grande

Svolgimento: Ogni ragazzo disegna la propria manina su un cartoncino colorato e la ritaglia. Su ognuna viene scritto o disegnato ciò che per loro rappresenta la gioia (es. famiglia, amicizia, pace...). Successivamente decorano liberamente la propria manina. Quando è pronta, il bambino la attacca sul cartellone, sul quale sarà disegnato un tronco d'albero. In questo modo ogni manina diventa una foglia dell'albero e i bambini notano come cresce piano piano grazie a tutto ciò che per loro rappresenta la gioia.



LABORATORIO (SCUOLA MEDIA)

La playlist della gratitudine

La gioia nasce quando impariamo a dire grazie e a riconoscere il bene che riceviamo ogni giorno. Giuditta lo fa cantando un inno di lode a Dio. Anche noi proviamo a fare la stessa cosa, raccogliendo e mettendo insieme i motivi per cui dire grazie, per scoprire che la gioia cresce quando viene condivisa.

Materiale: Fogli grandi o cartoncini, post-it, pennarelli.

Svolgimento: I ragazzi vengono divisi in piccoli gruppi. Ad ogni gruppo viene consegnato un foglio grande, che sarà la loro Playlist della gratitudine. Ogni ragazzo riceve 2 post-it su cui scrivere qualcosa per cui dire grazie (una persona importante, un momento bello vissuto, un dono ricevuto, una cosa semplice che lo ha reso felice). Successivamente i post-it vengono incollati sul foglio del gruppo, come se fossero i titoli delle canzoni di una playlist. Quando il foglio è pieno, il gruppo sceglie un post-it che sarà il titolo della playlist. Ogni gruppo, infine, può spiegare brevemente perché ha scelto quel titolo e può condividere le varie “canzoni” della propria playlist con gli altri gruppi.

COME IO ANCHE VOI



LABORATORIO (PER TUTTI)

Verso dove?

Ogni ragazzo, alla fine dell'esperienza del grest, arriverà a riflettere sul senso della pace, ma è un obiettivo che va desiderato e deve nascere dentro ognuno di noi.

Materiali: cartellone del primo giorno, pennarello, cuore di carta.

Svolgimento: La coppia di ragazzi (se possibile gli stessi del primo giorno) devono scrivere nel cuore la meta verso cui andare alla fine del grest e cosa gli ha stimolato la conoscenza di Giuditta. Dopo averla decisa, devono riprendere le sagome dei loro piedi e capire se l'oggetto che avevano deciso di portare è utile per raggiungere la meta e hanno la possibilità di cambiarlo.