

Domenica 15 settembre (3) VERDE (IV)	08,00 - Salvatore e Vincenza
DOMENICA 24^A DEL TEMPO ORDINARIO	09,30 - Albino, Giuseppe e Assunta
Messa propria, Gloria, Credo, prefazio delle domeniche	11,15 - <i>In on. della Madonna Addolorata</i> (BATTESIMI)
Lez. Fest.: Es 32,7-11.13-14; Sal 50; I Tm 1.12-17; Lc 15,1-32	
RICORDATI DI ME, SIGNORE, NEL TUO AMORE.	18,30 - RIUNIONE DEL CONSIGLIO PASTORALE
Lunedì 16 settembre (5) ROSSO (IV)	IL COMITATO DI SAN LEONARDO INIZIA LA QUESTUA
Ss. CORNELIO, papa, e CIPRIANO, vesc. <i>mem.</i>	08,40 - Lodi
Messa propria, prefazio comune	16/19 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Lez. Fer.: I Tm 2,1-8; Sal 27; Lc 7,1-10	19,00 - Casana Gilla (1° anniv.) - Vespri
SIA BENEDETTO IL SIGNORE CHE HA DATO ASCOLTO ALLA MIA SUPPLICA.	08,40 - Lodi
Martedì 17 settembre (7) VERDE (IV)	16/19 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
FERIA DELLA XXIV SETTIMANA ORDINARIA	19,00 - Secci Elido - Vespri
Messa a scelta, prefazio comune	
Lez. Fer.: I Tm 3,1-13; Sal 100; Lc 7,11-17	
CAMMINERÒ CON CUORE INNOCENTE.	
Mercoledì 18 settembre (7) VERDE (IV)	08,40 - Lodi
FERIA DELLA XXIV SETTIMANA ORDINARIA	16/19 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Messa a scelta, prefazio comune	19,00 - Maria, Raimondo, Giuseppe - Vespri
Lez. Fer.: I Tm 3,14-16; Sal 110; Lc 7,31-35	
GRANDI SONO LE OPERE DEL SIGNORE!	
Giovedì 19 settembre (7) VERDE (IV)	08,40 - Lodi
FERIA DELLA XXIV SETTIMANA ORDINARIA	16/19 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Messa a scelta, prefazio comune	19,00 - Atzori Anna - Vespri
Lez. Fer.: I Tm 4,12-16; Sal 110; Lc 7,36-50	
GRANDI SONO LE OPERE DEL SIGNORE!	20,00 - PREPARAZIONE DEI BATTESIMI
Venerdì 20 settembre (5) ROSSO (IV)	07,00 - Pulizia della Chiesa (a cura del Gruppo "S. Marta")
Ss. ANDREA KIM e compagni, martiri. <i>memoria</i>	16/19 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Messa propria, prefazio comune	19,00 - Messa per Battesimi
Lez. Fer.: I Tm 6,2c-12; Sal 48; Lc 8,1-13	
BEATI I POVERI IN SPIRITO, PERCHÉ DI ESSI È IL REGNO DEI CIELI.	20,00 - INCONTRO DI PREGHIERA PER I CATECHISTI
Sabato 21 settembre (3) ROSSO (P)	08,40 - Lodi
S. MATTEO, apostolo ed evangelista, <i>fešta</i>	10/12 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Messa propria, Gloria, prefazio degli apostoli	16/19 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Lez. Santi: Ef 4,1-7.11-13; Sal 18; Mt 9,9-13	17,00 - Confessioni
PER TUTTA LA TERRA SI DIFFONDE IL LORO ANNUNCIO.	18,30 - Rosario
	19,00 - Ringraziamento (FESTA DEI QUARANTENNI)
Domenica 22 settembre (3) VERDE (I)	08,00 - Popolo
DOMENICA 25^A DEL TEMPO ORDINARIO	09,30 - Scano Ireneo (6° anniv.)
Messa propria, Gloria, Credo, prefazio delle domeniche	10/12 - ISCRIZIONI AL CATECHISMO (nel Salone)
Lez. Fest.: Am 8,4-7; Sal 112; I Tm 2,1-8; Lc 16,1-13	11,15 - Miglior Luisa (BATTESIMI)
BENEDETTO IL SIGNORE CHE RIALZA IL POVERO.	

Effemeridi

DIO CAMBIA PARERE

In assenza di Mosè, il popolo non trova niente di meglio da fare che fabbricarsi un vitello d'oro e adorarlo. Si comprende bene, allora, la collera di Dio, detronizzato per opera del culto e del fascino del denaro. Ma Mosè si rivelerà come un negoziatore formidabile. Egli intercede, cioè si pone tra il popolo e Dio. Ricorda a Dio le sue promesse e la sua bontà..... E Dio si ravvede. Sì, cambia parere e si lascia piegare dalla preghiera di Mosè.

AVVISI * **ISCRIZIONI AL CATECHISMO** - **Incominciano il pomeriggio di lunedì 16 settembre** e si svolgono nel Salone, secondo il calendario pubblicato in modo dettagliato nell'altra facciata del foglio di questa settimana. Si comunica ai genitori che l'iscrizione va fatta personalmente per gli alunni di tutte le classi. Non può essere delegata ad altri in quanto dovranno firmare anche la "liberatoria" per i dati personali.

* **IL COMITATO DI SAN LEONARDO AVVISA CHE** lunedì 16 inizierà la *questua* per raccogliere i fondi da utilizzare per la programmazione dei festeggiamenti religiosi del 6 novembre p.v. e quelli civili della prossima estate. E che



recapiterà anche la lettera-invito alle famiglie residenti nelle vie del tragitto della Processione.

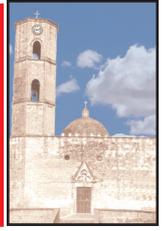
* **REPERIBILITÀ** - È capitato anche di recente che alcune persone abbiano dichiarato di avermi cercato e di non avermi trovato. A loro ho detto che, salvo imprevisti, sono reperibile (o in chiesa o in casa) ogni mattina (sabato escluso) sino alle ore 9,30. Di pomeriggio dalle ore 15,30. Il foglio degli Avvisi indica gli impegni pastorali e indica anche la certezza della reperibilità.

Costo! Gesù è VENUTO IN QUESTO MONDO PER SALVARCI: QUESTA PAROLA È PER NOI, OGGI; È UNA PAROLA SICURA E DEGNA DI ESSERE ACCOLTA, SENZA RISERVE!



SCUOLA, LA FAMIGLIA ALLE PRESE CON IL RIENTRO

L'inizio dell'anno scolastico richiede spesso una certa dose di impegno anche a livello emotivo. Come aiutare i nostri bambini o ragazzi ad affrontare nuove sfide con consapevolezza?



Il momento del rientro a scuola dopo le vacanze estive richiede a ciascuna famiglia di riorganizzare i propri ritmi e le proprie abitudini.

Oltre allo sforzo organizzativo, per la famiglia l'inizio dell'anno scolastico richiede spesso una certa dose di impegno anche a livello emotivo.

Soprattutto quando si inizia un nuovo ciclo scolastico, lo zaino è carico, oltre che di libri, anche di tante domande: «Come andrà questo nuovo anno? Sarà facile creare nuove amicizie con i compagni? E come saranno gli insegnanti?».

Nella propria unicità ogni bambino o ragazzo vive in modo diverso questo nuovo inizio. E così anche i genitori. Tante emozioni possono emergere. Curiosità, attesa, talvolta anche dubbi e preoccupazioni per quello che accadrà e per come lo si potrà affrontare.

Un primo passo per prendersi cura della dimensione psicologica, oltre che di quella pratica e organizzativa, è quello di fermarsi qualche momento e ascoltarsi a vicenda con attenzione piena.

Un genitore è generalmente ben disposto ad ascoltare i propri figli. Tuttavia spesso la comunicazione è frettolosa, avviene mentre si è impegnati in altro e non dà il giusto spazio alla dimensione emotiva.

Ci sono alcuni bambini e ragazzi poco portati a condividere le proprie emozioni. È possibile stimolarli alla condivisione, interessandosi al loro stato d'animo e poi accogliendo tutte le emozioni che emergono, in quel preciso momento, senza emettere subito

le nostre valutazioni o dare suggerimenti. Se nostro/a figlio/a non desidera aprirsi con noi in quel momento, è meglio non forzarlo a parlare, e magari tornare sull'argomento successivamente. Ogniquale volta costruiamo questo tipo di dialogo con i nostri figli, li aiutiamo a potenziare la consapevolezza della propria interiorità nel momento presente. Daniel Siegel e Tina Payne Bryson chiamano questa capacità *mindsight*, che significa vista della mente.

A tal proposito suggeriscono di mettersi alla ricerca delle cosiddette SPIE della mente (l'acronimo SPIE sta per: Sensazioni, Pensieri, Immagini ed Emozioni). In questo modo aiuteremo i nostri ragazzi ad allargare il "campo visivo" della propria mente, capacità che è utile in moltissime situazioni, ma soprattutto nei momenti che rappresentano per loro una sfida.

Se un bambino, ad esempio, è preoccupato all'idea di non riuscire a fare subito amicizia con i nuovi compagni, in quel momento la sua mente sarà concentrata interamente su quella preoccupazione.

Invece di affannarci a rassicurarlo, minimizzando la sua paura («Vedrai che ti troverai benissimo») Oppure «Secondo me saranno tutti molto simpatici i tuoi compagni»), possiamo accogliere l'emozione così com'è, e poi aiutarlo ampliare la prospettiva.

Potremmo ad esempio dire: «In questo momento sei preoccupato, è normale avere qualche timore quando si affronta una cosa nuova. Proviamo però a vedere se insieme a questo pensiero nella tua mente c'è anche qual-

cos'altro, cerchiamo altre SPIE. Cosa senti nel corpo, come ti immagini questi nuovi compagni, sei curioso di conoscerli oltre che preoccupato?». Emozioni diverse, a volte persino opposte, possono convivere dentro di noi, così come nuvole di forme diverse possono stare insieme nello stesso cielo.

Più la visuale è ampia più saremo capaci di non rimanere bloccati su un solo aspetto dell'esperienza lasciandoci influenzare completamente da esso.

La ricerca delle SPIE della propria mente non è utile solo per i più piccoli.

Per un genitore, ad esempio, è importante saper riconoscere in se stesso la presenza di eventuali segnali di stress, come ad esempio la tensione muscolare, una maggiore irritabilità, la difficoltà ad addormentarsi la sera o la presenza di preoccupazioni ricorrenti.

La consapevolezza può infatti aiutarci a capire che abbiamo bisogno di una pausa o di cercare un supporto all'interno e/o all'esterno della famiglia, o ancora di effettuare qualche cambiamento nella nostra routine quotidiana.

L'inizio della scuola, dunque, con tutte le sfumature emotive che porta con sé, può essere visto come un'opportunità per sviluppare consapevolezza e flessibilità, essendo sempre disponibili a fermarsi dalla corsa quotidiana, e se necessario riadattare i propri equilibri alle esigenze della realtà, non solo di quella esteriore ma anche di quella interiore.

CHIARA SPATOLA

Psicologa clinica e Psicoterapeuta