

SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA • 6 - 12 SETTEMBRE 2026

FAMIGLIE BEN ANCORATE

IN UN MONDO DIGITALE





FAMIGLIE BEN ANCORATE

IN UN MONDO DIGITALE



Cosa è il **MONDO VUCA**?

Sebbene il mondo sia volatile, noi **VARCHIAMO** la paura.

Sebbene tutto sembri incerto, noi **INVESTIGHIAMO** verità profonde.

Sebbene il cammino sia complesso, il nostro **COMPASSO** rimane stabile.

Sebbene tutto sembri ambiguo, viviamo ancorati in modo **AFFIDABILE**.

Ma 2 Timoteo 1:7 ci definisce:

“Poiché Dio ci ha dato uno spirito non di timidezza,
ma di forza, di amore e di autocontrollo”.

2026 RESOURCE BOOK

**FAMIGLIA, FEDE
E FOCUS IN UN
MONDO DIGITALE**

FAMIGLIE BEN ANCORATE

IN UN MONDO DIGITALE



Copyright © 2026

Conferenza Generale della Chiesa Cristiana Avventista del Settimo Giorno.

Tutti i diritti riservati

Direttori/Autori: Willie and Elaine Oliver

Autrice principale: Maijo Roth

Assistente editoriale senior: Dawn Venn

Design: Daniel Taipe

Supplemento al Resource Book 2026 del MAF

ISBN 978-0-8280-2957-5

GIUGNO 2026



**Ministeri Avventisti[®]
della Famiglia**

CONFERENZA GENERALE DEGLI AVVENTISTI DEL SETTIMO GIORNO

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301-680-6175 office

family@gc.adventist.org

family.adventist.org



[@Adventist.Family](https://www.instagram.com/Adventist.Family)



[/AdventistFamilyMinistries](https://www.facebook.com/AdventistFamilyMinistries)

UNIONE ITALIANA DEGLI AVVENTISTI DEL SETTIMO GIORNO

Lungotevere Michelangelo 7 - 00192 Roma

06.3609591 ufficio

famiglia@avventisti.it

famiglia.avventista.it



[/MinisteriAvventistiFamiglia](https://www.facebook.com/MinisteriAvventistiFamiglia)

Salvo diversa indicazione, tutti i testi biblici sono tratti dalla Versione Nuova Riveduta®.

Copyright © 2020. Società Biblica di Ginevra. Per gentile concessione. Tutti i diritti riservati.

INDICE

4	Introduzione
6	Fondamenti biblici
8	Struttura per il discepolato
10	Struttura quotidiana di VUCA
12	DOMENICA: Ancorati alla fedeltà
18	LUNEDÌ: Ancorati all' esempio
24	MARTEDÌ: Ancorati alla presenza
30	MERCOLEDÌ: Ancorati al discernimento
36	GIOVEDÌ: Ancorati alle priorità
42	VENEDÌ: Ancorati alla gratitudine
48	SABATO: Ancorati al Sabato
54	VUCA Settimana di preghiera per la comunione in famiglia in azione

INTRODUZIONE

ANCORATI ALLA PAROLA

Coltivare la comunione in famiglia in un MONDO VUCA

Viviamo in un mondo che corre più veloce di quanto le nostre anime riescano a stare al passo. Mercati **volatili**, futuri **incerti**, sfide **complesse** e panorami morali **ambigui** gravano sulle nostre famiglie da ogni direzione. In questa realtà già di per sé turbolenta si aggiunge un'intrusione digitale inarrestabile: notifiche che frammentano la nostra attenzione, algoritmi che modellano i nostri desideri e schermi che troppo spesso occupano lo spazio un tempo riservato alle conversazioni sacre. Intorno ai tavoli da pranzo, nelle camere da letto e persino nei momenti tranquilli di preghiera in famiglia, il rumore del mondo compete per conquistare i cuori di coloro che amiamo di più.

Questa Settimana di preghiera per la comunione in famiglia ci invita a fermarci, a respirare e a tornare. Non

a un passato nostalgico, ma alla Parola di Dio senza tempo che ha sostenuto il Suo popolo attraverso ogni tempesta della storia. Il salmista dichiarò: "La tua parola è una lampada ai miei piedi e una luce sul mio sentiero" (Salmo 119:105). In un **MONDO VUCA**, la Scrittura non è solo confortante: è essenziale. Ci orienta quando tutto cambia, ci sostiene quando il terreno trema e chiarisce ciò che conta quando le voci si moltiplicano.

Le famiglie sono state il primo santuario di Dio, concepite per essere luoghi in cui si nutre la fede, si forma l'identità e si pratica l'amore. Eppure, nessuna famiglia si orienta verso ciò che è più importante per caso. Un fondamento spirituale richiede intenzione: adorazione in famiglia, conversazioni aperte, preghiera sincera e tempo sacro non interrotto

dagli schermi. Quando genitori e figli si riuniscono attorno alla Parola di Dio Insieme, costruiscono una resilienza che nessun algoritmo può minare.

Durante questa settimana dedicata al rafforzamento della famiglia, rivendichiamo le nostre case come luoghi sacri. Mettiamo a tacere il rumore abbastanza a lungo da poter ascoltare la voce di Dio. Insegniamo ai nostri figli — con l'esempio — che il senso di appartenenza più profondo non si trova nel bagliore di un dispositivo, ma nella presenza del Salvatore e nell'abbraccio della famiglia.

Rimanete incoraggiati e fedeli,



Ministeri Avventisti[®]
della Famiglia

Willie e Elaine Oliver, Direttori

Chiesa cristiana avventista del Settimo Giorno
Sede mondiale



Per saperne di più su **Famiglia, fede e focus in un mondo digitale**, scarica la copia gratuita del Resource Book 2026.

Disponibile ora in inglese, francese, italiano, portoghese, spagnolo e Swahili.

VISITA: [FAMIGLIA.AVVENTISTA.IT/
RESOURCEBOOK2026](https://famiglia.avventista.it/resourcebook2026)



Autrice principale

**MAIJO
ROTH**

Maijo Roth, originaria dell'Argentina, ricopre il ruolo di direttrice dei Ministeri della famiglia e quelli in favore dei bambini, presso l'Unione delle Chiese Spagnole. Insegnante, assistente sociale e psicologa, sta completando un dottorato in Scienze dell'Educazione incentrato sullo sviluppo olistico di bambini e adolescenti attraverso la prospettiva educativa di Ellen White. È sposata con Daniel Bosqued, presidente dell'Università Avventista di Sagunto, in Spagna, e insieme hanno due figlie adolescenti, Amy e Amber. Maijo è nota per la creazione di risorse educative innovative, per il sostegno alle famiglie e per la sua leadership caratterizzata da sensibilità, visione globale e profondo impegno nei confronti dell'educazione avventista.

FONDAMENTI BIBLICI

La Settimana di preghiera per la comunione in famiglia **VUCA** si fonda su una convinzione fondamentale: il mondo potrà anche essere **volatile, incerto, complesso** e **ambiguo**, ma l'identità del credente non lo è.

Il fondamento biblico è basato su:

DOMENICA	Daniele 1:8	Fedeltà in contesti ostili
LUNEDÌ	1 Timoteo 4:12	Autorità basata sull'esempio
MARTEDÌ	Luca 10:38-42	Priorità della presenza
MERCOLEDÌ	1 Re 3:9	Discernimento di fronte alla complessità
GIOVEDÌ	Matteo 6:25-34	Corretto ordine delle priorità
VENEDÌ	Filippesi 4:4	Gioia ancorata nella gratitudine
SABATO	Esodo 20:8	Il Sabato come identità e libertà

DAL PUNTO DI VISTA BIBLICO AFFERMIAMO CHE:

- La formazione del carattere è un'opera spirituale.
- La tecnologia non è neutra: interagisce con il cuore umano.
- La saggezza biblica rimane rilevante nella cultura digitale.
- Il discepolato comprende il modo in cui utilizziamo il nostro tempo, la nostra attenzione e i nostri dispositivi.

LA NOSTRA MISSIONE FAMILIARE

La trasformazione interna della vostra famiglia dovrebbe concentrarsi su:

- Un'identità solida
- L'autocontrollo
- Il discernimento
- La capacità di instaurare relazioni profonde
- La gratitudine
- Uno stile di vita sano

LA NOSTRA VISIONE SPIRITUALE

Possa ogni famiglia poter dire: "Non siamo schiavi dell'algoritmo. **Siamo figli di Dio**".

Crediamo che:

- Lo Spirito Santo formi l'autocontrollo
- L'obbedienza nasca dall'amore
- L'identità preceda il comportamento
- Il riposo sia un atto di fede
- La gratitudine sia una forma di adorazione

L'obiettivo è vivere nel mondo con saggezza, senza disconnetterci completamente da esso.

IN SINTESI:

Formare cuori che sappiano vivere in un **MONDO VUCA** senza perdere il proprio punto di riferimento.

STRUTTURA PER IL DISCEPOLATO

In questa settimana di preghiera, imparerete da:

- la Bibbia
- i principi educativi tratti dagli scritti di Ellen White
- la ricerca nelle scienze sociali

e rivaluterete la vostra comprensione della cultura digitale e della vita familiare.

Ogni giornata segue la struttura **VUCA**

V Varcare storie bibliche che ispirano coraggio

U Investire consapevolmente in domande profonde

C Compasso che indica i principi educativi

A Azioni volte a formare abitudini sane

Questa è una proposta per aiutare la vostra famiglia a vivere una
TRASFORMAZIONE CULTURALE DIGITALE A CASA VOSTRA.

PERCHÉ?

Perché, se non plasmiamo intenzionalmente la cultura digitale, sarà lei a plasmare noi:

- La cultura digitale sta plasmando il carattere anche se non lo pianifichiamo
- Gli schermi influenzano l'identità, l'attenzione e le relazioni
- Molti genitori provano pressione sociale e solitudine nelle loro decisioni
- I bambini hanno bisogno di adulti coerenti e presenti
- La chiesa deve costruire famiglie forti, non solo utenti responsabili

COME?

Partendo dai tre pilastri dei principi educativi tratti dagli scritti di Ellen White:

- La relazione prima delle regole
- L'identità prima del comportamento
- La comunità prima dell'individualismo

COSA?

- Le storie bibliche come specchio
- Domande che invitano alla riflessione, non solo all'obbedienza
- Attività familiari concrete
- Contratti e accordi visibili
- Ritmi che si protraggono oltre la settimana

Non cerchiamo
il colpevole:

**CERCHIAMO LA
TRASFORMAZIONE
DIGITALE**

Non cerchiamo
punizioni:

**CERCHIAMO
L'EDUCAZIONE**

STRUTTURA QUOTIDIANA DI VUCA

1 FEDELTA'

**L'identità interiore prima
della reazione esteriore**

- Appartenenza prima delle regole
- Autocontrollo prima del controllo esterno
- Resa personale a Dio, che àncora la vita di fede in pubblico
- La libertà che deriva dal sapere chi sono

*"La lealtà pubblica nasce
dalla resa personale".*

2 ESEMPIO

**Coerenza visibile che rafforza
l'autorità genitoriale**

- Relazione prima dell'imposizione
- Esempio prima di pretendere
- Legame familiare prima delle prediche
- Comunità che sostiene le decisioni coraggiose

*"La tua vita parla più forte
delle tue regole".*

3 PRESENZA

Intenzionalità relazionale

- Legame prima della correzione
- Attenzione che comunica amore
- Tempo condiviso senza interruzioni
- Spazi e momenti protetti

“Dove è la tua attenzione,
lì è il tuo amore/cuore”.

4 DISCERNIMENTO

Consapevolezza per comprendere il mondo digitale

- Principi prima del consumo (doom scrolling)
- Pensare prima di reagire
- Fermarsi per vedere chiaramente prima di assorbire senza filtri
- Diventare pensatori, non solo seguaci

“La saggezza non è sapere molto. È sapere
come distinguere tra il bene e il male”.

5 PRIORITÀ

Organizzare il tempo in base ai valori

- L'essenziale prima dell'urgente
- Creare un ambiente che formi il carattere
- Confini che proteggano ciò che amiamo
- Un ritmo intenzionale invece del caos digitale

“Ciò che metti al primo posto definisce
chi sei”.

6 GRATITUDINE

Orientare il cuore verso la grazia e la missione

- Vivere di ciò che si è ricevuto, non di ciò che manca
- Confronto trasformato in scopo
- Schermi come strumento di benedizione
- Una mentalità improntata al donare prima che al consumare

“La gratitudine trasforma i consumatori
in persone con uno scopo”.

7 SABATO COME IDENTITÀ E STILE DI VITA

Ritmo di libertà e riposo

- Identità radicata in Dio
- Una pausa che rigenera l'anima
- Un confine che libera
- Resistenza a una cultura dell'iperconnettività

“Il riposo non è disconnessione dalla vita.
È una riconnessione con l'essenziale”.

ANCORATI ALLA FEDELTA'

Daniele prese in cuor suo la decisione
di non contaminarsi... (Daniele 1:8)

DEVOZIONALE

LA FORZA SILENZIOSA DI DANIELE

Immaginate Daniele in piedi davanti a un palazzo immenso. Le porte erano spalancate; i muri erano brillanti; i corridoi erano lunghi. I servi si affrettavano e la musica pervadeva l'aria. Il cibo del re aveva un profumo dolce e intenso. Tutto sembrava gridare: "Babilonia è grande! Babilonia è forte! Questa è la tua nuova vita!"

Ma Daniele non aveva scelto questo posto, non aveva scelto questa scuola e non aveva scelto questo re. Non aveva scelto neanche il suo nuovo nome. La sua casa era molto lontana. Il suo mondo sembrava stravolto. In un **MONDOVUCA**, la vita può sembrare turbolenta, insicura, ambigua e difficile da comprendere. Daniele doveva scegliere come vivere.

Babilonia voleva che Daniele imparasse la sua lingua. Babilonia voleva che Daniele mangiasse il suo cibo. Babilonia voleva che Daniele si comportasse come tutti gli altri. Ma Daniele nel profondo sapeva una cosa: "Io appartengo a Dio". Poi arrivò il cibo del re. Immaginate dei piatti luccicanti. Bevande dolci. Pietanze elaborate.

Magari gli altri ragazzi guardarono queste cose e sorrisero. Sembrava un premio, sembrava un successo. È possibile che sembrasse innocuo.

Ma Daniele vide qualcosa in più che del cibo. Vide una scelta. Avrebbe lasciato che Babilonia plasmasse il suo cuore? O si sarebbe ricordato prima di Dio?

La Bibbia dice: "Daniele prese in cuor suo la decisione..." (Dan 1:8). Questo significa che Daniele decise dentro di sé, dove solo Dio poteva vedere.

Non gridò e non si comportò con superbia. Non litigò con i lavoratori. Daniele era coraggioso, ma il suo coraggio era calmo. Chiese con gentilezza un'alternativa.

Questo è il tipo di cuore che Dio può sviluppare in noi. Un cuore che dice di sì a Dio prima che arrivi la pressione. Un cuore che sa di essere un figlio di Dio.

Oggi anche gli schermi, i giochi, i video e i "like" e le tendenze possono cercare di plasmare il nostro cuore. Daniele ci ricorda che le scelte coraggiose spesso iniziano in silenzio. Prima che chiunque ci veda, Dio vede il nostro cuore. Come una piccola luce nelle tenebre, anche una scelta silenziosa può brillare. Quando scegliamo Dio in segreto, la nostra vita inizia a brillare in pubblico.

**PREGHIERA
DI FAMIGLIA**

Inginocchiatevi assieme con le mani aperte e pregate: **"Signore, dona alla nostra famiglia un cuore umile che scelga prima Te, anche quando la pressione sembra forte. Nel nome di Gesù, amen".**

LEGGERE

CHIEDERE

Il mondo di Daniele era spaventoso e confuso: Dio lo aiutò a sapere cosa fare:

VOLATILE: Casa distrutta e portato via.

VARCARE: Dio ci aiuta a essere coraggiosi nelle nostre scelte.

INCERTO: Nuova lingua, cultura, impero.

INVESTIRE: Dio mostra ciò che è vero nella sua parola.

COMPLESSO: Pressione da ogni parte.

COMPASSO: Dio mostra la strada, confidando in lui.

AMBIGUO: Rimanere fedele, vivere con gli altri

AFFIDABILE: Dio dice: "Sei mio; ti proteggerò".

Anche in un **MONDO VUCA**, un cuore sottomesso sceglie la via di Dio: coraggioso, gentile, saggio e fedele, non pauroso o reattivo.

1 Leggete
Daniele 1:8
assieme

2 Sottolineate
la parola
"**decise**"

3 Chiedetevi

- La mia fedeltà è pubblica o privata?
- Quali scelte digitali cambiano quando vi guardano?

Lo facciamo perché l'amore di Dio dà al nostro cuore una casa sicura. Quando sappiamo di appartenere a lui, vogliamo scegliere ciò che lo fa sorridere. Possiamo appoggiarci a lui e sentire il suo amore ogni giorno. **Appartengo a Dio, quindi il suo amore mi aiuta a fare buone scelte, anche quando sono solo.**

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: La verifica segreta del cuore

Prendete un foglietto adesivo e disegnate un cuoricino. Mettetelo vicino al vostro dispositivo principale. Per 24 ore, prima di aprirlo, fermatevi e pregate: "Gesù, guida il mio cuore". Non postate per ricevere "like". Non guardate cose che vi fanno dimenticare che appartenete a Dio. **Prima di andare a dormire, chiedetevi: Chi ha governato il mio cuore oggi?**



ANCORATI ALLA FEDELTÀ

Principio di oggi:
Un cuore sottomesso

La promessa di oggi per la vostra famiglia è semplice e dà speranza:
la vostra famiglia può imparare a scegliere Dio prima che subentri la pressione.

Le regole sugli schermi non sono solo limiti, sono un piccolo percorso formativo per il cuore. Quando i bambini ricordano: “Io appartengo a Dio”, le scelte sagge possono crescere in silenzio, con amore e coraggio — anche quando nessun altro sta guardando dentro casa vostra, ogni giorno.

V **VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE**

Daniele viveva in un **MONDO VUCA**: volatile, perché Gerusalemme era distrutta e la sua vita era cambiata rapidamente; incerto, perché si trovava di fronte una nuova lingua, una nuova cultura e un nuovo impero; complesso, perché era circondato da pressioni politiche e religiose; e ambiguo, perché doveva rimanere fedele senza nascondersi dal mondo o diventare come Babilonia.

Questo è importante per i genitori perché anche i nostri figli vivono in un **MONDO VUCA**. Gli schermi, le tendenze, le voci e le pressioni possono cercare di plasmare ciò che essi amano, credono e scelgono. Daniele ci insegna che la prima battaglia non è fuori dalla casa, è dentro il cuore.

Daniele 1:8 dice che egli “prese in cuor suo la decisione” di non contaminarsi. Il suo coraggio iniziò nell’invisibile. Prima della prova pubblica, il suo cuore era sottomesso a Dio.

Questa è una consapevolezza fondamentale per i nostri figli: quando il cuore appartiene a Dio, le scelte diventano più forti.

DOVE È DECISA LA TUA FEDELTÀ OGGI: IN PUBBLICO O IN SEGRETO?

U INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Leggete Daniele 1:8 lentamente. Fermatevi a “prese in cuor suo la decisione”. Daniele non aspettò il momento rumoroso. Scelse Dio prima che la pressione bussasse alla porta.

“Prima che subentri la pressione” significa oggi: prima che tuo figlio chieda, prima che gli amici facciano paragoni, prima che il senso di colpa sussurri, prima che la stanchezza faccia prendere il telefono e prima che lo schermo diventi la risposta semplice.

CHIEDETE A DIO, ADESSO, DI AIUTARVI A VEDERE IL VOSTRO CUORE: Cosa sta guidando le mie scelte? Cosa faccio solo quando gli altri mi vedono? Le decisioni silenziose di oggi potrebbero diventare le lezioni di domani per mio figlio.

C COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

Il compasso stabile di Daniele ‘non era la paura. Era il timore del Signore. Temere Dio non significa scappare da lui. Significa vivere consapevoli di chi è lui e di chi siamo noi davanti a lui. Dio è al centro, non io. Egli vede più lontano di me. Egli ama più di quanto io capisca.

Un cuore sottomesso apprende questa verità: non tutto ciò che voglio è un bene per me. La libertà ha bisogno di limiti. L'ubbidienza non è vergogna, è fiducia. Nella vostra famiglia questo è importante perché, come genitori, non siete l'unica persona a stabilire le regole sugli schermi. State aiutando a condurre il cuore dei vostri figli verso Dio.

I principi educativi di Ellen White ci ricordano che la vera educazione inizia con l'amore e con le relazioni. Ellen White scrisse: ***“L'amore, fondamento della creazione e della redenzione, è anche la base su cui si poggia la formazione del carattere”*** (Principi di educazione cristiana [2002], p. 10). Questo ci aiuta a capire che i bambini non sono plasmati al meglio dalle regole rigide, dalla paura o da un controllo costante. Sono plasmati con relazioni amorevoli, una guida paziente e un collegamento vitale con Dio.

Daniele non disse di no perché qualcuno lo stava guardando. Disse di no perché sapeva già di appartenere a Dio. È questo tipo di cuore che vogliamo aiutare a sviluppare nei nostri figli.

Gli schermi spesso sussurrano: “Guarda questo. Confrontati con gli altri. Dimostra quanto vali. Posta adesso”. Ma un cuore sottomesso impara a fermarsi e chiedere: “Questo mi porterà più vicino alla persona che Dio mi sta aiutando a diventare? Sto cercando di attirare l'attenzione, o vivo con uno scopo? Questo onora Dio e gli altri?”

È questo il significato di: “Prima appartengo, poi scelgo”. Quando un bambino sa di essere un caro figlio di Dio, può iniziare a fare delle scelte che corrispondano a quell'identità.

Il vostro obiettivo non è semplicemente controllare l'uso degli schermi da parte dei vostri figli dall'esterno, ma di aiutare i vostri figli a sviluppare un compasso interiore orientato su Gesù.

LA FEDELTA' IN PUBBLICO NASCE DA UNA SOTTOMISSIONE IN PRIVATO.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

L'esercizio di oggi si chiama **ATTO INVISIBILE**. Non è una prova per dimostrare la vostra spiritualità. È un piccolo modo per mettere in pratica la sottomissione quando nessuno vi sta guardando.

Per le prossime 24 ore, lasciate che questo esercizio inizi con voi, non con i vostri figli. Prima di aprire il vostro dispositivo principale, fermatevi e chiedete a Gesù di guidare il vostro cuore. Scegliete di non postare per ricevere approvazione, di non guardare o leggere ciò che indebolisce la vostra identità in Dio e di non usare gli schermi per evitare il suo invito silenzioso. I vostri figli imparano da come scegliete quando nessuno vi guarda.

STASERA CHIEDETEVI: CHI HA GOVERNATO IL MIO CUORE OGGI QUANDO NESSUNO MI STAVA GUARDANDO?



**ANCORATI ALLA
FEDELTA'**

Babilonia poteva cambiare il nome di Daniele, ma non il suo cuore. Oggi ancorate i vostri figli in questa verità: quando il cuore appartiene a Dio, l'identità rimane forte, anche in un **MONDO VUCA**.

ANCORATI ALL' ESEMPIO

Nessuno disprezzi la tua giovinezza, ma sii d'esempio
ai credenti nel parlare, nel comportamento, nell'amore,
nella fede, nella purezza (1 Timoteo 4:12)

UNA VITA CHE PARLA CON LE AZIONI

La stanza diventa silenziosa mentre Timoteo si fa avanti. I sandali strusciano sul pavimento. Qualcuno tossisce. Dei volti anziani alzano lo sguardo. Alcuni hanno uno sguardo gentile, altri non sono sicuri. Timoteo è giovane e lo sanno tutti.

Il suo cuore batte rapidamente, come un tamburo. Forse si chiede: “Mi ascolteranno?” La stanza sembra grande e la sua voce sembra piccola. Poi si ricorda le parole di Paolo, come una mano sulla sua spalla: “Nessuno disprezzi la tua giovane età; ma sii di esempio ai credenti, nel parlare, nel comportamento, nell’amore, nello Spirito, nella fede, nella purezza” (1 Tim 4:12).

Paolo non dice a Timoteo di fare finta di essere più anziano. Non dice: “Parla più forte”. Non dice: “Fatti rispettare”. Paolo gli offre qualcosa di meglio. Sii un esempio. Questo significa che Timoteo può essere una guida con la sua vita. Le sue parole possono essere dolci. Le sue azioni possono essere audaci. Il suo amore può aiutare le persone a sentire la

vicinanza di Gesù. Prima che Timoteo predichi, può insegnare attraverso le sue scelte.

Viviamo in un **MONDO VUCA**. La via può sembrare vacillante, ambigua, indaffarata e difficile da comprendere. I piani cambiano. Gli schermi lampeggiano, vibrano e ci chiamano per nome. I giochi, i video, i messaggi e i “like” possono distrarre i nostri occhi e i nostri cuori. Ma un buon esempio è come una piccola luce in una stanza buia. Non grida, brilla affinché gli altri possano trovare la via. Oggi chiediamo a Dio di aiutare la nostra famiglia a brillare. Non è necessario che siamo perfetti. Possiamo chiedere scusa e provare di nuovo. Con l’aiuto di Dio, le nostre parole possono guarire. I nostri telefoni possono aspettare. Le nostre scelte possono dire: “Dio è al primo posto e tu sei importante per me”.

Timoteo era giovane, ma poteva essere una guida. Anche voi potete essere una guida. La vostra gentilezza può essere una guida. La vostra onestà può essere una guida. La vostra scelta coraggiosa può essere una guida.

Prima di creare altre regole, diventiamo il messaggio. Con l’aiuto di Dio, la nostra vita può brillare.

PREGHIERA DI FAMIGLIA

Metti una piccola luce al centro e pregate: **“Gesù, aiuta le nostre parole, le nostre scelte, il nostro amore, la nostra fede e la nostra purezza a essere più luminosi dei nostri schermi oggi. Nel tuo nome, amen”.**

Le nuove responsabilità di Timoteo sembravano così:

VOLATILI: Nuove chiese pericoli da affrontare.

INCERTE: Giovane leader, grande responsabilità.

COMPLESSE: Molte pressioni attorno a lui.

AMBIGUE: Come guidare gli anziani se sei giovane?

Ed è così che Dio ci fa essere esempio per gli altri:

VARCARE: Dio dà il coraggio di essere un modello.

INVESTIRE: Il nostro esempio insegna in silenzio.

COMPASSO: Dio invita a vivere ciò che chiedete.

AFFIDABILE: Le famiglie diventano forti assieme.

In un **MONDO VUCA**, Timoteo ci mostra che il vero coraggio cresce quando la nostra vita diventa un esempio costante per gli altri.

1 Leggete
1 Timoteo 4:12

2 Sottolineate
la parola
"esempio"

3 Chiedetevi:

- Mi comporto online così come quando parlo?
- Cosa imparano i bambini guardandomi?

Timoteo ci insegna qualcosa di importante: gli occhi imparano sempre. Quando metto via il mio telefono, ascolto con amore, chiedo scusa e scelgo Dio, ti sto mostrando come fare. **Non impari a fare scelte sagge solo con le mie parole, ma con il mio esempio.**

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: La nostra catena delle promesse

Tagliate un foglio in strisce. Su ogni striscia disegnate o scrivete un modo in cui la vostra famiglia userà gli schermi con saggezza: gli adulti mettono via i telefoni per primi, i pasti restano senza schermi, tutti chiedono aiuto quando la pressione si fa grande e pianifichiamo del tempo da passare insieme divertendoci senza schermi. Incollate le strisce formando una catena e appendetela dove tutti la possono vedere. **Chiedete: Cosa ci mostriamo a vicenda?**



ANCORATI ALL' ESEMPIO

Principio di oggi:

L'esempio crea autorevolezza

La promessa di oggi per la vostra famiglia è silenziosa e potente:

Il vostro esempio quotidiano può insegnare ai vostri figli cosa significa un uso saggio degli schermi.

Timoteo ricorda ai genitori che i figli imparano il coraggio osservando un amore coerente. In un mondo rumoroso e pieno di schermi, il nostro esempio può rafforzare l'autorità morale, plasmare la cultura della nostra famiglia e aiutare i figli a vedere Gesù nelle scelte quotidiane.

V VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE

La vita di Timoteo insegna ai genitori una verità semplice ma potente: in un mondo che confonde, l'autorità non si costruisce con la forza. Si costruisce con l'esempio. Come genitore, non è necessario guidare la propria famiglia facendo più rumore, essendo più severi o perfetti. Siamo una guida migliore quando i nostri figli possono vedere la nostra coerenza. Imparano dalle nostre parole, ma anche dalle nostre abitudini, dal nostro tono di voce, dalla nostra attenzione e dal modo in cui reagiamo quando la vita diventa stressante.

Questo è vero soprattutto per quanto riguarda gli schermi. Prima che i bambini comprendano completamente ogni regola, stanno già guardando come gli adulti nella loro famiglia usano i loro dispositivi. Notano se il telefono è a tavola. Notano se i messaggi interrompono le conversazioni. Notano se i social media cambiano l'umore della famiglia. Oggi, scegliete un atto visibile per dare l'esempio. Mettete via il telefono durante un momento in famiglia. Chiedete scusa se vi siete distratti. Lasciate che le vostre parole online e a casa riflettano amore, fede e purezza.

LA VOSTRA VITA VALE PIÙ DELLE VOSTRE REGOLE E IL VOSTRO ESEMPIO AIUTA A PLASMARE IL CORAGGIO CHE I VOSTRI FIGLI CUSTODIRANNO.

U

INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Leggete 1 Tim 4:12 lentamente. Sottolineate la parola “esempio”. Poi guardate i cinque punti nominati da Paolo: parlare, comportamento, amore, fede e purezza. Chiedete a Dio di aiutarvi a vedere cosa i vostri figli potrebbero già imparare da voi.

Se usate un dispositivo, prendete una pausa e chiedete: Le mie parole digitali cosa dicono? Il mio comportamento online corrisponde a ciò che insegno a casa? Sono la stessa persona quando nessuno mi tagga, mi guarda o mi elogia?

L'AUTORITÀ MORALE NON SI ESIGE. SI COSTRUISCE POCO PER VOLTA QUANDO I VOSTRI FIGLI VI VEDONO VIVERE CIÒ CHE CHIEDETE LORO DI METTERE IN PRATICA.

C

COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

Essere un esempio significa vivere, quanto più possibile, ciò che state chiedendo di imparare ai vostri figli. Questo è uno dei bei principi educativi negli scritti di Ellen White: la famiglia insegna prima ancora che qualsiasi lezione venga impartita. Scrisse: ***“Nella formazione del carattere non c'è influsso pari a quello esercitato dalla famiglia”*** (Principi di educazione cristiana, p.176).

Per un genitore impegnato, questo non dovrebbe essere un peso. Non è un'altra ragione per sentirsi in colpa. È un invito a vedere quanto possono essere potenti le vostre scelte di tutti i giorni. I vostri figli imparano quando pregate, quando vi prendete una pausa, quando ascoltate, quando mettete via il telefono e persino quando dite: “Ho sbagliato. Mi dispiace. Riproviamo”. Essere un esempio non è perfezione, è coerenza. La perfezione dice: “Non devo mai sbagliare”. La coerenza dice: “Quando sbaglio, ritorno a ciò che conta davvero”. Un genitore coerente non esige un'abitudine riguardo agli schermi che non è disposto a mettere in pratica. Un genitore coerente continua ad apprendere con il figlio, non si innalza al di sopra del figlio. Questo tipo di leadership dà una sensazione di sicurezza perché si sviluppa dalla relazione, non dalla pressione.

Paolo non disse a Timoteo: “Fatti rispettare”. Disse: “Sii di esempio” (1 Timoteo 4:12). Quello stesso principio funziona in famiglia. Quando vostro figlio vede che i telefoni non sono a tavola perché la mamma o il papà

li hanno messi via per primi, impara una lezione. Quando la conversazione conta più delle notifiche, si costruisce una cultura di famiglia. Quando il tempo del riposo viene protetto, la famiglia diventa più calma. Quando non si permette ai social media di dominare l'umore di tutti, i figli iniziano a vedere la libertà.

Quindi la domanda non è solo: "Quali regole dovrei stabilire riguardo gli schermi?" La domanda più profonda è: "Cosa sto mostrando ai miei figli così che possano imparare?"

IL VOSTRO ESEMPIO COERENTE PUÒ DIVENTARE LA BUSSOLA SILENZIOSA CHE GUIDA LA VOSTRA FAMIGLIA VERSO GESÙ.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

Questa settimana, praticate **LA CONSULTAZIONE GENITORIALE SUGLI SCHERMI**. Prima di stabilire nuove regole per i vostri figli, mettetevi a sedere come genitori e valutate con onestà le vostre abitudini sull'uso degli schermi. Per essere un esempio serve il supporto e inizia dagli adulti in famiglia.

Scegliete un momento tranquillo questa settimana. Chiedetevi reciprocamente: In che modo stiamo usando i nostri telefoni davanti ai nostri figli? Dove siamo incoerenti? A che età crediamo sia saggio ricevere un primo smartphone? Come possiamo sostenerci a vicenda quando la pressione esterna è forte?

Poi scrivete un breve accordo di famiglia: "Miglioreremo prima le nostre abitudini sull'uso degli schermi come adulti, ritarderemo l'uso degli smartphone con buon senso, parleremo quando subentra la pressione e creeremo modi per permettere ai nostri figli di restare in contatto offline".

RICORDATE: CHE ESEMPIO STIAMO DANDO PRIMA DI CHIEDERE?



ANCORATI ALL'ESEMPIO

Non puntate a controllare i vostri figli. Mostrate loro una strada diversa. Timoteo era giovane, ma coerente. In un **MONDO VUCA**, l'esempio diventa autorità. I bambini stanno guardando. Cosa vedono oggi?

ANCORATI ALLA PRESENZA

Marta aveva una sorella chiamata Maria la quale, postasi a sedere ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola. (Luca 10:39)

IL CORAGGIO DI ESSERE PRESENTI

Sentite il viavai che c'è in casa? I piedi si muovono velocemente sul pavimento, i piatti fanno rumore e le persone parlano vicino alla porta. Qualcuno ha bisogno di acqua, qualcuno ha bisogno di pane e qualcuno ha bisogno di aiuto. Marta sta lavorando sodo perché ama Gesù e vuole che tutto sia pronto.

Ma in quella stessa casa piena di attività, Maria fa una scelta diversa. Si siede vicino a Gesù e ascolta. Non corre su e giù. Non cerca di dimostrare di essere importante. Non cerca di essere notata. La Bibbia dice: "Maria... sedutasi ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola" (Luca 10:39). Quella piccola frase mostra una scelta grandissima.

Maria ci insegna che a volte il coraggio è tranquillo. Il coraggio non è sempre rumoroso, veloce o forte all'apparenza. A volte il coraggio vuol dire fermarsi quando tutto attorno a noi si sta muovendo. A volte il coraggio vuol dire ascoltare Gesù prima di correre a fare la prossima cosa.

Anche le nostre case possono sembrare piene di attività. In un **MONDO VUCA**, dove la vita può cambiare rapidamente, sembrare incerta, diventare ambigua ed essere difficile da comprendere, la nostra attenzione può essere trascinata in molte direzioni. Ci sono schermi, suoni, messaggi, compiti, faccende, piani, preoccupazioni e domande a cui non sappiamo sempre come rispondere. A volte il nostro corpo si trova in un posto, ma la nostra mente sta correndo dappertutto.

Gesù ci invita a rallentare e avvicinarci a lui. Non sta chiedendo una casa perfetta o una giornata perfettamente tranquilla. **Sa che la vita può essere rumorosa, impegnata e piena di interruzioni. Semplicemente chiede la nostra attenzione, perché quando lo ascoltiamo prima, il nostro cuore può diventare calmo e i nostri occhi si possono vedere reciprocamente con più amore.**

Prima di parlare degli schermi, dei programmi e delle scelte, iniziamo dove iniziò Maria: vicino a Gesù, pronti ad ascoltare. Il mondo potrebbe correre, vibrare e tirarci, ma con Gesù la nostra famiglia si può fermare, respirare e ascoltare la sua parola.

**PREGHIERA
DI FAMIGLIA**

Mettete da parte le distrazioni, fate un respiro profondo e pregate: **"Caro Signore, aiutaci oggi a stare vicini, ascoltare prima di tutto e prestare la massima attenzione. Nel nome di Gesù, amen".**

È così che sembrava il mondo di Maria e di Marta: Anche se con l'aiuto di Dio, possiamo trasformarlo:

VOLATILE: Dominio romano e speranza per il Messia.

VARCARE: Sedetevi con Gesù e ascoltateLo.

INCERTO: La gente si chiedeva chi fosse Gesù.

INVESTIRE: Scoprite l'unica cosa necessaria.

COMPLESSO: Ospitalità definiva i ruoli di genere.

COMPASSO: Condividete attenzione, non spazio.

AMBIGUO: Servire Gesù o restargli vicino?

AFFIDABILE: Mettete via i telefoni per la relazione.

In un **MONDO VUCA**, Maria ci mostra che il vero coraggio può iniziare con una scelta tranquilla: sedetevi, ascoltate e siate completamente presenti con Gesù.

1 Leggete
Luca 10:38-42
assieme

2 Sottolineate
l'espressione
**"solo una cosa
è necessaria"**

3 Chiedetevi:

- Cosa mi mantiene impegnato ma separato?
- Sono vicino a te, ma guardo uno schermo?

Maria e Marta ci insegnano che Gesù apprezza i cuori che ascoltano, non solo le mani che rimangono indaffarate. Come tuo genitore, prometto di fermarmi, di guardarti e di ascoltare con amore, **affinché tu sappia che conti sempre più del mio telefono, o della corsa a svolgere le faccende e della mia lista di cose da fare.**

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: Il garage dei telefoni

Decorate una piccola scatola o un vassoio come "Garage dei telefoni" della vostra famiglia. Prima di cena o del culto, tutti "parcheggiano" il proprio telefono e dicono: **"Scelgo di essere presente"**. In che modo Maria mostrò a Gesù che lui contava? Poi guardate una persona, ascoltate la sua risposta e dategli un abbraccio caloroso o un batti cinque.



ANCORATI DALLA PRESENZA

Principio di oggi:

Praticate la
vera presenza

La promessa di oggi per la vostra famiglia è attenta e costante:

La vostra attenzione amorevole può dire ai vostri figli: “Tu conti più di qualsiasi notifica”.

La scelta di Maria diventa un invito quotidiano a rallentare, a dare tutta la nostra attenzione e creare ritmi tranquilli a casa dove gli schermi si fanno da parte così che i bambini si sentano visti, i cuori si calmino e l'amore trovi il tempo di ascoltare prima che ricominci la fretta della vita

V VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE

Una famiglia in cui si vive di fretta può far sembrare che l'amore sia assente, anche quando tutti sono nella stessa stanza. I genitori possono essere impegnati a fare cose positive: cucinare, lavorare, pulire, rispondere ai messaggi, aiutare i figli e prendersi cura di molti bisogni. Ma la storia di Maria e Marta ci ricorda gentilmente che fare molte cose per Gesù non è lo stesso che essere presenti con lui.

Marta non sbagliava a servire. Il problema era che il suo cuore era trascinato in troppe direzioni diverse. Maria mostra un altro tipo di coraggio. Si fermò. Si sedette. Ascoltò. In un mondo rumoroso ed esigente, la presenza potrebbe sembrare una cosa piccola, ma può diventare profondamente potente.

Per i genitori, questo è un invito a notare dove sta andando l'attenzione. Un figlio potrebbe non aver bisogno di un genitore perfetto, ma ha bisogno di un genitore che sia presente. Quando ci fermiamo abbastanza a lungo da ascoltare, esprimiamo un messaggio potente senza parole: “Tu conti più della mia fretta”.

CHIEDETEVI OGGI: SONO DEL TUTTO PRESENTE, O SONO SEMPLICEMENTE VICINO MENTRE LA MIA ATTENZIONE È ALTROVE?

U

INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Leggete Luca 10:38-42 e sottolineate le parole di Gesù: “una cosa sola è necessaria”. Marta non sbagliava a servire. Il suo lavoro era importante. Il pasto, il benvenuto e l'ospitalità erano doni buoni. Ma portava un tale peso che quasi si era persa la Persona che aveva davanti.

La presenza non significa stare fermi a sedere mentre la vita va in pezzi. La presenza significa sapere quando l'amore ha bisogno di tutta la vostra attenzione. È scegliere la voce di un figlio piuttosto che una notifica, un momento in famiglia piuttosto che un'altra faccenda e ascoltare piuttosto che correre.

OGGI CHIEDETE GENTILMENTE: STO FACENDO MOLTE COSE POSITIVE, MA MI PERDO IL CUORE CHE HO ACCANTO A ME?

C

COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

I principi educativi di Ellen White ci ricordano che i bambini si raggiungono meglio attraverso le relazioni calorose e affettuose. Ellen White scrisse: ***“Noi possiamo comprenderli solo se, mossi da simpatia, entriamo in contatto con loro; infatti solo comprendendoli, potremo aiutarli nel modo migliore”*** (Principi di educazione cristiana, p.127).

Questo è il nocciolo della presenza. I genitori non guidano meglio i propri figli da lontano, o mentre sono distratti, di corsa o ascoltano solo a metà. Li guidiamo avvicinandoci, insegniamo quando siamo veramente presenti. Essere presenti non è solo trovarsi nella stessa stanza. Una famiglia si può sedere insieme mentre tutti vivono in un mondo diverso attraverso uno schermo. La vera presenza significa condividere l'attenzione.

Significa guardarsi gli uni gli altri negli occhi, ascoltare senza interrompere, mettere giù il telefono quando qualcuno parla e notare le emozioni, non solo le parole.

Gesù mostrò questo tipo di presenza. Non amava le persone a distanza. Si fermava, guardava, ascoltava, si avvicinava. Quando i genitori fanno la stessa cosa, danno un messaggio potente ai loro figli: “Tu sei più importante di qualsiasi notifica”.

È per questo che la relazione viene prima della correzione. Quando i figli sentono la distanza, le regole possono sembrare controllo: “Vuoi solo fermarmi”. Ma quando si sentono amati, visti e compresi, la stessa regola può sembrare attenzione: “Mi stai proteggendo”. La regola è la stessa; la relazione cambia il modo in cui i figli la percepiscono.

Il nemico non è la tecnologia, ma la distrazione. I genitori occupati potrebbero non avere tanto tempo, e va bene così. La presenza significa che quando la famiglia è insieme, tutti scelgono di essere veramente insieme.

UN LEGAME FORTE TRASFORMA LE REGOLE IN UN LINGUAGGIO D'AMORE.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

Questa attività inizia con gli adulti. Provate un ritmo semplice chiamato **COMPAGNI DI PRESENZA**, dove mamma e papà, o gli adulti responsabili in famiglia, scelgono i primi momenti in cui i telefoni si faranno da parte.

Scegliete due spazi quotidiani: uno spazio in famiglia, come la cena o il momento del culto, e uno spazio tra genitori, come 10 minuti tranquilli dopo che i bambini si sono addormentati. Mettete i telefoni in un punto visibile, non come punizione, ma come segno che l'amore è scegliere l'attenzione.

Prima di iniziare, dite insieme: “Scelgo di essere presente”. Poi trasformate il momento da una regola a una promessa condivisa.

CHIEDETEVI: QUALE MOMENTO POSSO PROTEGGERE OGGI AFFINCHÉ LA MIA FAMIGLIA SI SENTA VISTA E AMATA?



ANCORATI ALLA PRESENZA

Marta era vicina, ma Maria era collegata. In un **MONDO VUCA** rumoroso, l'amore si ferma, ascolta e costruisce legami abbastanza forti da tenere unita una famiglia quando la vita scorre velocemente oggi.

ANCORATI AL DISCERNIMENTO

Concedi dunque al tuo servo un cuore intelligente perché possa amministrare la giustizia per il tuo popolo e discernere il bene dal male; poiché chi mai potrebbe amministrare la giustizia per questo tuo popolo che è così numeroso? (1 Re 3:9)

DEVOZIONALE

LA RICHIESTA DEFINITIVA

La sala del trono è buia, ma Salomone è ancora sveglio. Fuori, migliaia di persone stanno dormendo, fiduciosi che il loro nuovo re sappia cosa fare quando arriverà il mattino. Ma Salomone sa una cosa che loro non sanno: non si sente pronto. Riesce quasi a vedere il domani che l'aspetta. Una madre potrebbe venire a chiedere giustizia, un soldato potrebbe chiedere ordini, i capi potrebbero essere in disaccordo e il popolo si aspetterà delle risposte. Salomone potrebbe chiedere a Dio potenza, fama, vittoria, ricchezze o lodi. Invece, il giovane re sussurra una preghiera che sembra piccola, ma che cambia tutto: "Dammi un cuore intelligente". La Bibbia dice: "Da' dunque al tuo servo un cuore intelligente perché io possa amministrare la giustizia per il tuo popolo e discernere il bene dal male" (1 Re 3:9). Salomone non sta chiedendo una voce più forte o una corona più grande. Sta chiedendo a Dio di aiutare il suo cuore a vedere con chiarezza. Sa che alcune scelte non sono facili, perché la paura, le emozioni, la

pressione e molte voci possono rendere la strada giusta difficile da trovare.

Il discernimento significa lasciare che Dio ci guidi nel sapere ciò che è vero, buono e saggio. Per un bambino, potremmo spiegarlo così: discernimento è come avere un po' di luce da Dio dentro il tuo cuore. Quando qualcosa sembra divertente, brillante o popolare, la luce di Dio ti aiuta a chiedere: "Questo è un bene per me? Questo è gentile? Questo è vero? Questo mi aiuterà ad amare Dio e gli altri?" Abbiamo bisogno di quel tipo di luce oggi. Gli schermi lampeggiano. Gli amici postano. I video reclamano la nostra attenzione. In un **MONDO VUCA**, in cui le cose cambiano rapidamente e le risposte sembrano poco chiare, non abbiamo bisogno di altro rumore. Abbiamo bisogno della saggezza di Dio.

Quindi oggi preghiamo come Salomone. Signore, aiutaci a fermarci prima di scegliere, ad ascoltare prima di seguire e a guardare più a fondo prima di credere. Il mondo potrebbe essere rumoroso, ma Dio ci può insegnare a vedere chiaramente: una scelta, uno schermo e una preghiera calma alla volta.

**PREGHIERA
DI FAMIGLIA**

Mettetevi una mano sulla fronte, una sul cuore e pregate: **"Dio, dacci la capacità di discernere; lascia che lo Spirito Santo ci aiuti a vedere chiaramente. Nel nome di Gesù, amen".**

LEGGERE

CHIEDERE

Quando Salomone diventò re, il suo mondo era così: Anche se con l'aiuto di Dio, possiamo trasformarlo:

VOLATILE: Il regno stava cambiando rapidamente.

VARCARE: Il coraggio di chiedere saggezza.

INCERTO: Un giovane re guidava molti.

INVESTIRE: Occhi aperti su ciò che conta.

COMPLESSO: Scelte difficili possono cambiare vite.

COMPASSO: Un cuore che vede con chiarezza.

AMBIGUO: Entrambe le risposte sembrano giuste.

AFFIDABILE: Scelte plasmate dall'amore.

Ricordate: Salomone affrontò delle scelte importanti, ma non le affrontò da solo. In un **MONDO VUCA**, il discernimento ci aiuta a rallentare, ascoltare Dio e scegliere con un cuore limpido.

1 Leggete
1 Re 3:9
assieme

2 Sottolineate
la parola
"discernere"

3 Chiedetevi:

- Confondo i sentimenti con la verità?
- Gli schermi plasmano quello che voglio?

La storia di Salomone ci aiuta a imparare che l'intelligenza non è solo sapere tante cose, ma vedere ciò che è buono e vero. **Prometto che chiederemo insieme a Dio di avere occhi limpidi, così che la nostra famiglia possa scegliere ciò che sviluppa l'amore, il riposo e il carattere.**

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: Il barattolo delle scelte sagge

Mettete un barattolo sul tavolo e date a ogni persona un foglietto di carta. Chiedete a tutti di scrivere o disegnare una scelta riguardo gli schermi che possa aiutare la famiglia, come "niente telefoni a cena" o "schermi spenti prima di andare a letto". Mettete i foglietti nel barattolo. Poi a turno tiratene fuori uno, leggetelo e chiedete: **"Questo protegge il nostro amore, il nostro riposo o la nostra relazione con Dio?"**



ANCORATI AL DISCERNIMENTO

Principio di oggi:
Consapevolezza
della realtà

La promessa di oggi per la vostra famiglia è saggia e perspicace:
Dio può aiutare la vostra famiglia a fermarsi, vedere ciò che è vero
e scegliere ciò che è buono.

Essere genitori in un mondo rumoroso può sembrare opprimente, ma la preghiera di Salomone offre alla vostra famiglia una strada migliore. Questa sezione vi aiuta a rallentare, vedere cosa stanno insegnando gli schermi e a guidare i vostri figli verso la saggezza, piuttosto che ad altre regole o informazioni

V **VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE**

Un mondo volatile cambia rapidamente e può sembrare che questo valga anche per la famiglia. Un messaggio, un video, un litigio o un pensiero preoccupato possono trascinare l'intera famiglia in uno stato reattivo. Salomone ricorda ai genitori che il coraggio non inizia dall'avere tutte le risposte. Il coraggio inizia chiedendo a Dio di aiutarci a vedere con chiarezza.

Salomone non chiese a Dio il successo, l'attenzione o il controllo. Chiese il discernimento. Discernimento significa imparare a vedere la differenza tra ciò che semplicemente sembra buono e ciò che è veramente buono. Anche un bambino può capirlo così: la saggezza ci aiuta a scegliere la strada migliore quando due strade sembrano allettanti.

Per i genitori, questo è profondamente importante. Gli schermi si muovono velocemente, le emozioni crescono velocemente e la pressione parla forte. Ma Dio può darvi un cuore limpido.

CHIEDETEVI OGGI: STO VEDENDO LA REALTÀ O STO SOLO REAGENDO A CIÒ CHE CATTURA LA MIA ATTENZIONE?

U

INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Salomone ci insegna che la saggezza non significa semplicemente avere tutte le risposte. Saggezza è imparare a distinguere tra ciò che cattura la nostra attenzione e ciò che è veramente buono per il nostro cuore, per la nostra famiglia e per il nostro cammino con Dio.

Leggete 1 Re 3:9 in silenzio e sottolineate la parola “discernere”. Poi chiedete: Conosco la differenza tra ciò che sembra attraente e ciò che è giusto? Le emozioni forti possono far sembrare vero qualcosa? Gli schermi stanno plasmando quello che voglio? Sto sviluppando un buon giudizio o sto semplicemente raccogliendo altre informazioni?

NEI TEMPI INCERTI, LE FAMIGLIE HANNO BISOGNO DI UN CUORE LIMPIDO CHE POSSA FERMARSI, ASCOLTARE DIO E SCEGLIERE CIÒ CHE È GIUSTO.

C

COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

La promessa di oggi è una speranza ed è chiara: Dio può aiutare la vostra famiglia a vedere ciò che è vero, a scegliere ciò che è buono e a usare gli schermi con saggezza. Avere consapevolezza della realtà significa imparare a vedere chiaramente. I principi educativi delineati da Ellen White ci ricordano che l'educazione non è solo dare informazioni ai bambini. È aiutarli a diventare persone che possono pensare, scegliere e seguire Dio con comprensione. Ellen G. White scrisse: ***“È compito della vera educazione... aiutare i giovani a pensare e non a riflettere semplicemente il pensiero degli altri”*** (Principi di educazione cristiana, p. 11).

Questo è discernimento. Il discernimento è la capacità di fermarsi e chiedere: “Questo è vero? Questo è utile? Questo cosa sta insegnando al mio cuore? Questo sta portando la nostra famiglia più vicino alle persone che Dio ci sta chiamando a diventare?” Un bambino può capirlo così: il discernimento è come usare la luce che Dio ci ha dato per vedere la differenza tra una confezione attraente e un cibo buono. Per i genitori impegnati, questo può iniziare nei piccoli momenti. Dopo un video, a cena o in macchina, chiedete: “Come ti ha fatto sentire?” “Perché pensi che piaccia alla gente?” “Che tipo di persona ci sta insegnando a diventare?”

Non significa trattare la tecnologia come il nemico. È insegnare ai vostri figli a leggere il mondo digitale con gli occhi aperti. Alcuni contenuti intrattengono. Alcuni plasmano le emozioni. Alcuni edificano il carattere e alcuni allontanano il cuore dal riposo, dalla gentilezza, dalla verità e dall'identità.

Un bambino che capisce perché una scelta è saggia diventa più forte di un bambino che ubbidisce solo per paura

LA SAGGEZZA È VEDERE CON CHIAREZZA SUFFICIENTE PER SCEGLIERE CIÒ CHE AIUTA L'AMORE, LA VERITÀ E IL CARATTERE A CRESCERE IN FAMIGLIA OGGI.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

Questa settimana, prima di invitare l'intera famiglia a prendere un accordo sugli schermi, iniziate con un momento genitoriale tranquillo chiamato **VERIFICA SU DUE SEDIE**. Sedetevi insieme dopo che i bambini si sono addormentati, o durante un momento tranquillo, e parlate di un'abitudine sull'uso degli schermi di cui la vostra famiglia ha bisogno adesso. Magari la vostra famiglia ha bisogno di più conversazioni amorevoli, un miglior riposo o un promemoria più forte del fatto che appartenete a Dio.

Poi ogni genitore scrive una regola che riguarda gli schermi e le sue ragioni. Per esempio: "Niente telefoni a tavola perché la cena è un momento di ascolto e di amore". Oppure: "Schermi spenti 30 minuti prima di andare a letto, perché la nostra mente e il nostro corpo hanno bisogno di riposo". Oppure: "Riesamineremo quello che guardiamo, perché vogliamo scelte che ci aiutino a ricordare che apparteniamo a Dio". Confrontate le vostre risposte. Chiedete: "Stiamo cercando di evitare i problemi o di insegnare la saggezza?" Scegliete una regola di cui potete essere un esempio per primi, poi condividetela con i vostri figli.

CHIEDETE: QUESTA REGOLA NASCE DALLA PAURA O DAL DESIDERIO DI GUIDARE I VOSTRI FIGLI CON SAGGEZZA?



ANCORATI AL DISCERNIMENTO

Salomone scelse il discernimento piuttosto che la potenza. Le famiglie non hanno bisogno di più schermi; hanno bisogno di maggiore chiarezza di giudizio. In un **MONDO VUCA**, la saggezza ci aiuta a vedere ciò che è vero, buono e che vale la pena seguire

ANCORATI ALLE PRIORITÀ

Ma cercate prima il regno e la giustizia di Dio
e tutte queste cose vi saranno date in più. (Matteo 6:33)

CHI GUIDA LA SFILATA?

Il pendio della collina si è risvegliato. La luce del mattino si spande sulla Galilea, l'erba si flette al vento e la folla si avvicina a Gesù. I genitori tengono in braccio i loro figli. I lavoratori massaggiano le mani stanche. Gli adolescenti ascoltano ai margini. I nonni rimangono in silenzio. Nascosti dentro le persone ci sono bagagli invisibili di preoccupazione: Cosa mangeremo? Cosa indosseremo? Cosa succederà domani? Poi gli uccelli attraversano il cielo e Gesù indica verso l'alto. Dice una frase che può riorganizzare tutta la vita: "Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in più" (Matteo 6:33). Gesù non dice: "Correte più velocemente" o "Portate tutti i pesi da soli". Dice: "Cercate prima". Mettete Dio al centro. Lasciate che il suo regno sia la prima voce, la prima direzione e la prima luce nella stanza.

In un **MONDOVUCA**, i piani possono cambiare rapidamente, il domani può sembrare incerto, l'agenda può riempirsi e allo stesso tempo le voci

possono sembrare importanti. Una notifica dice: "Guardami". Una preoccupazione dice: "Aggiustami adesso". Una tendenza dice: "Seguimi". Uno schermo dice: "Scorrimi un altro po'". Ma Gesù chiede, prima che il rumore scelga per noi: Cosa occupa il primo posto nel nostro cuore oggi?

Pensa alla giornata come a una sfilata. La scuola, il lavoro, i pasti, le faccende, i giochi, gli schermi, il riposo e il gioco stanno marciando. Ma ogni sfilata ha bisogno di qualcuno che la guidi. Se la cosa più rumorosa corre davanti, tutti fanno confusione. Quando Dio la guida, tutto trova il suo giusto posto.

È così che impariamo a gestire le priorità: scegliamo ciò che conta di più prima che la cosa più rumorosa catturi la nostra attenzione. Non significa fare di più finché siamo stanchi. Si tratta di mettere le cose prioritarie al primo posto, in modo che il nostro tempo e i nostri schermi non comandino il nostro cuore.

Oggi chiediamo a Gesù di aiutare la nostra famiglia a iniziare con lui, a seguire la sua pace e a lasciare che il suo regno guidi la nostra famiglia.

**PREGHIERA
DI FAMIGLIA**

Mettetevi in fila vicino alla porta, tenetevi per mano e pregate: "Signore, conduci la nostra giornata come una sfilata. Aiutaci a far sì che ogni scelta ti segua per prima cosa. Nel nome di Gesù, amen".

Come adesso, ai tempi di Gesù la vita era così:

VOLATILE: La vita sembrava insicura e instabile.

INCERTA: Le famiglie si preoccupavano per il domani.

COMPLESSA: Preoccupazioni riempivano il cuore.

AMBIGUA: Da cosa si doveva iniziare?

Ma oggi, con l'aiuto di Dio, possiamo trasformarlo in:

VARCARE: Seguiamo Gesù quando la vita trema.

INVESTIRE: Troviamo ciò che importa di più.

COMPASSO: Lasciamo che Dio guidi le nostre scelte.

AFFIDABILE: Proteggiamo l'amore nella nostra casa.

Gesù non ha rimosso ogni ansia, ma ha insegnato cosa mettere prima. In un **MONDO VUCA**, le priorità aiutano a seguire l'ordine di Dio, a proteggere l'importante e a vivere con un cuore più calmo.

1 Leggete
Matteo 6:33
assieme

2 Sottolineate
la parola
"prima"

3 Chiedetevi:

- Cosa scelgo prima ogni mattina?
- Il mio tempo mostra quello a cui tengo?

Gesù ci insegna a mettere Dio e l'amore al primo posto, in modo che il rumore e gli schermi non governino la nostra casa. Prometto di aiutare la nostra famiglia a proteggere il tempo per Dio, per il riposo e gli uni per gli altri, **perché voi contate più di qualsiasi cosa urgente.**

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: Semaforo della mappa di casa

Usate dei pastelli rossi, gialli e verdi o dei foglietti adesivi. Camminate per casa vostra insieme. Segnate di verde le aree in cui si possono usare gli schermi, di giallo quelle in cui gli schermi devono essere limitati e di rosso quelle in cui gli schermi sono vietati.

Poi chiedete: "Dov'è che la nostra famiglia può fare più spazio per Dio, per il riposo e gli uni per gli altri?" Mettete in vista la mappa questa settimana.



ANCORATI ALLE PRIORITY

Principio di oggi:

Gestione delle priorità

La promessa di oggi per la vostra famiglia è calma e ordinata:

Quando Dio è al primo posto, la vostra famiglia può respirare.

Questa sezione per i genitori vi aiuta a vedere le priorità come una pratica spirituale: scegliere Dio prima della pressione, l'amore prima delle notifiche e il riposo prima della fretta. Imparerete come gli spazi della casa, i ritmi quotidiani e i limiti sugli schermi possono insegnare silenziosamente cosa conta di più.

V **VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE**

I genitori conoscono la sensazione di una giornata piena. Colazione, lavoro, scuola, bollette, messaggi, faccende e preoccupazioni possono gridare tutti insieme. In quel rumore, la domanda non è solo: "Cosa devo fare?", ma "Cosa dovrebbe guidare il mio cuore e la mia famiglia?"

Gesù non risponde all'ansia chiedendo ai genitori di fare qualcosa in più. Dà un ordine migliore: "Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia" (Matteo 6:33). Gestire le priorità significa scegliere ciò che viene prima, prima che la pressione scelga per noi. È come mettere nel vaso prima il sasso più grande; poi le cose più piccole possono trovare il loro posto.

Per una famiglia, questo significa che Dio elabora l'agenda, il telefono, la tavola, l'ora di andare a letto e come reagiamo allo stress. Le preoccupazioni arriveranno comunque. Ma la pace inizia quando la famiglia non è guidata dalla paura, dall'urgenza o dagli schermi, ma dall'ordine di Dio.

CIÒ CHE METTETE AL PRIMO POSTO INSEGNA SILENZIOSAMENTE ALLA VOSTRA FAMIGLIA CIÒ CHE CONTA DI PIÙ OGNI SINGOLO GIORNO.

U

INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Leggete Matteo 6:33 in silenzio e sottolineate la parola “prima”. Poi fate una pausa prima dell’inizio della giornata e chiedete: A cosa aspiro come prima cosa? Cosa riceve la mia attenzione prima di Dio o della mia famiglia? Il mio tempo mostra quello che apprezzo veramente? La tecnologia organizza la mia giornata, o la organizzo io?

Gesù mostra che l’ansia cresce quando le nostre priorità non sono in ordine. Quando ogni messaggio, compito e preoccupazione sembra urgente, il cuore si dimentica cosa conta di più.

GESTIRE LE PRIORITÀ NON È SOLO PIANIFICARE LA GIORNATA. SIGNIFICA LASCIARE CHE DIO METTA L’AMORE, L’ADORAZIONE E LA FAMIGLIA AL LORO POSTO.

C

COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

Gestire le priorità significa aiutare la vostra famiglia a mettere al primo posto le cose più importanti. Non si tratta solo di stabilire una tabella di marcia perfetta o aggiungere un altro peso a una giornata già piena. Significa chiedere: “Cosa amiamo di più e in che modo la nostra famiglia può proteggere quella cosa?”

Gesù dà l’ordine chiaramente: “Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia” (Matteo 6:33). Prima non significa che dobbiamo ignorare il lavoro, la scuola, il bucato, i pasti, i messaggi o i figli stanchi. Prima, significa che il regno di Dio diventa la bussola che ci aiuta a decidere cosa merita la nostra massima attenzione.

I principi educativi negli scritti di Ellen White ricordano ai genitori che la famiglia stessa insegna. Scrisse, **“È nella casa che l’educazione del bambino deve iniziare. È questa la sua prima scuola”** (Child Guidance, p. 17). Questo significa che i bambini imparano dal ritmo della casa: cosa viene protetto, cosa viene interrotto, cosa è ripetuto e cosa ha il permesso di guidare.

La tecnologia può cambiare l’ordine in silenzio. Una notifica può diventare più rumorosa della storia di un bambino. Un’occhiata al telefono può sostituire una preghiera prima di andare a letto. Ciò che è urgente può allontanare ciò che è essenziale. È per questo che la gestione delle priorità non riguarda solo il tempo

trascorso davanti agli schermi. Riguarda ciò che il tempo davanti agli schermi può rimpiazzare.

Una famiglia saggia non ha bisogno di vivere con paura o vergogna. I genitori possono iniziare con delle piccole scelte di speranza: a tavola senza schermi, una buonanotte pacifica, un momento di adorazione protetto, una conversazione in famiglia senza telefoni o un punto di ricarica fuori dalla camera. Queste decisioni visibili dicono ai nostri figli: “Questo è importante per noi”. “Tu sei importante per noi”. I limiti netti non sono muri freddi. Sono recinzioni amorevoli che circondano la fede, il riposo, i legami e la pace.

QUELLO CHE LA VOSTRA FAMIGLIA METTE AL PRIMO POSTO OGGI DIVENTA IL RICORDO CHE I VOSTRI FIGLI PORTERANNO DOMANI CON L'AIUTO DI DIO.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

Questa settimana, i genitori possono svolgere una semplice attività chiamata la **VERIFICA IN CASA: AMORE-RIPOSO-DIO**. Sedetevi insieme per dieci minuti dopo che i bambini si sono addormentati con un foglio e tre colori. Invece di camminare per la casa con i bambini, parlate del ritmo della vostra famiglia. Segnate di verde i momenti che devono rimanere senza schermi, come il culto, i pasti e l'ora della buonanotte. Segnate di giallo l'uso degli schermi che deve avere uno scopo chiaro e un limite di tempo. Segnate di rosso le abitudini su cui siete d'accordo che non debbano entrare in casa, soprattutto i telefoni in camera la notte.

Poi scegliete un punto di ricarica condiviso, un orario di disconnessione quotidiana e un momento protetto di legame familiare. Questa non è una punizione; è concepire la casa.

CHIEDETE: COSA STIAMO PROTEGGENDO PER PRIMA COSA?



ANCORATI ALLE PRIORITÀ

La mia casa è concepita per favorire la distrazione o la connessione? Gesù ha riordinato il cuore. In un **MONDO VUCA**, la pace cresce quando Dio è al primo posto. Il nemico non sono gli schermi, ma le priorità in disordine.

VENERDÌ

FOCUS SU: Paolo, l'apostolo

LEGGETE ASSIEME: Filippesi 4:1-13

ANCORATI ALLA GRATITUDINE

Rallegratevi sempre nel Signore. Da capo dico:
rallegratevi! (Filippesi 4:4)

PER IL CULTO DI FAMIGLIA: Pagine 42-44

APPROFONDIMENTO PER I GENITORI: Pagine 45-47

L'INCROLLABILE GIOIA DELLA GRATITUDINE

Immaginate la prigione dopo il tramonto. Fuori il cielo sta perdendo gli ultimi colori, ma dentro la cella di Paolo il buio arriva prima. Il pavimento è freddo, il suo polso è in catene, le chiavi tintinnano in fondo al corridoio e Paolo non può aprire la porta. Ma da quel posto difficile, scrive una frase vivace: "Rallegratevi sempre nel Signore. Ripeto: rallegratevi" (Filippesi 4:4). Paolo non sta facendo finta che la prigione sia divertente. Non sta dicendo che le catene non fanno male o che le notti solitarie siano facili. La sua gioia è più coraggiosa di un sorriso finto. Paolo ricorda che Dio era rimasto vicino nelle tempeste, nel pericolo, nel rifiuto e nella paura. Poiché ricorda la bontà di Dio, il suo cuore può ancora cantare.

È qui che la gratitudine insegna la gestione delle priorità. Gestire le priorità significa scegliere cosa ottiene il primo posto nella vostra giornata. È come mettere nel vaso prima il sasso più grande, prima dei sassolini. Per un bambino, significa chiedere: "Cos'è più importante adesso?" Prima Dio. Prima

l'amore. Le persone prima degli schermi. La gratitudine prima delle lamentele. Quando le cose importanti hanno la precedenza, le cose rumorose non riescono a comandare tutta la giornata.

In un **MONDO VUCA**, i piani possono essere scossi, il domani può sembrare incerto, le scelte sembrano ingarbugliate e i messaggi possono rendere le cose confuse. Gli schermi spesso dicono: "Desidera di più. Confronta di più. Dimostra di più. Scorrimi di più". La gratitudine ferma il rumore e sussurra: "Guarda di nuovo. Dio è qui".

Quindi immaginate Paolo che alza le mani incatenate. Non perché le catene sono buone, ma perché Dio è buono. Non perché la cella sia confortevole, ma perché la grazia non ha lasciato la stanza. La gratitudine non cancella i giorni difficili; ci aiuta a vedere Dio al loro interno.

La gioia cresce dove si pratica la gratitudine. Quando iniziamo con il Signore, anche una giornata difficile può diventare un posto in cui la sua bontà si può vedere più facilmente.

PREGHIERA DI FAMIGLIA

Indicate un modo in cui Dio si è preso cura di voi oggi. Poi pregate insieme: **"Caro Dio, aiutaci a notare la tua bontà e a rallegrarci con cuori grati. Nel nome di Gesù, amen".**

L'esperienza di Paolo era la più difficile:

In ogni caso, Paolo credeva nel cambiamento di Dio:

VOLATILE: Paolo fu perseguitato e imprigionato.

VARCARE: Scegliete gioia anche se la vita fa male.

INCERTO: Paolo poteva non ritornare più a casa.

INVESTIRE: Vedete i doni di Dio oggi.

COMPLESSO: Giovani chiese sentivano esclusione.

COMPASSO: La gratitudine guida il vostro cuore.

AMBIGUO: Si può provare gioia nella difficoltà?

AFFIDABILE: Usate gli schermi per benedire altri.

Paolo non evitò tutte le difficoltà, ma imparò dove concentrarsi. In un **MONDO VUCA**, la gratitudine ci aiuta a notare la bontà di Dio, ad aiutare gli altri invece che a fare confronti e a vivere con un cuore più libero.

1 Leggete
Filippesi 4:4 e
4:11.

2 Sottolineate
la parole
"sempre" o
"contenti"

3 Chiedetevi:

- Cosa mi fanno provare gli schermi?
- Davanti allo schermo divento più grato?

Paolo ci aiuta mostrando che persino in un luogo difficile, Dio può sviluppare un cuore grato.

Prometto che cercheremo i doni di Dio insieme e useremo i nostri schermi per condividere la gentilezza, non per fare confronti.

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: La torcia della benedizione

Appoggiate una torcia sul tavolo e dite: "Gli schermi ci possono aiutare a fare confronti, a lamentarci o a benedire. Oggi scegliamo la benedizione". Accendete la torcia e passatela tra voi. Ogni persona risponde: "Grazie, Dio, per...", "Voglio incoraggiare...", e "Una cosa gentile che posso dire online è..." Poi chiedete insieme: **Le mie parole hanno fatto brillare l'amore o il confronto?**



ANCORATI DALLA GRATITUDINE

Principio di oggi: **La promessa di oggi per la vostra famiglia è gratitudine e libertà:**
La gratitudine genera obiettivi Oggi gli schermi possono essere fonte di benedizioni, non di confronto.

La lettera di Paolo in prigione invita i genitori a praticare la gratitudine come abitudine di famiglia coraggiosa. In un mondo digitale rumoroso, la gratitudine allena il cuore a notare i doni di Dio, a resistere al confronto e a usare gli schermi per essere una benedizione per gli altri con una gioia, uno scopo e una pace più costanti.

V **VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE**

Paolo insegna ai genitori che la gratitudine non nasce dalle giornate facili. Nasce quando il cuore impara dove guardare. Affrontò pressione, pericolo, prigionia e un futuro incerto, eppure poteva comunque dire: “Rallegratevi sempre nel Signore” e “ho imparato ad accontentarmi” (Filippesi 4:4, 11).

Questo non vuol dire che Paolo ignorasse il dolore. Non fingeva che le catene fossero morbide o che la prigione fosse piacevole. La gratitudine non cancellava i suoi problemi; allenava la sua mente a ricordare Dio in mezzo alle difficoltà.

I genitori hanno bisogno di questa stessa grazia in un **MONDO VUCA**. La casa può diventare rapidamente un luogo di lamentele, confronto e rumore digitale. Ma quando un genitore mette in pratica la gratitudine, il figlio impara a notare le benedizioni, non solo i problemi. Una casa grata non dice: “Tutto è perfetto”. Dice: “Dio è comunque buono”.

CHIEDETEVI: LA MIA MENTE È PIÙ ALLENATA A LAMENTARSI O A PROVARE GRATITUDINE?

U

INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Leggete Filip 4:4 e 4:11. Sottolineate “sempre” e “accontentarmi”. Poi chiedete: Quali sentimenti fanno crescere in me i miei schermi? Faccio confronti tra la mia famiglia, la mia vita, la mia casa o le mie benedizioni e gli altri? I miei feed insegnano la gratitudine o fanno sì che il mio cuore voglia sempre di più?

Gli schermi possono attirare i nostri occhi verso ciò che ci manca, come una finestra che mostra i giochi di tutti gli altri. La gratitudine volge gentilmente i nostri occhi verso ciò che Dio ci ha già messo tra le mani.

PAOLO CI INSEGNA CHE LA PACE NON È CONTROLLATA DALLA STANZA IN CUI CI TROVIAMO, MA DALLA DIREZIONE DEL NOSTRO CUORE. UNA CELLA DI PRIGIONE NON RUBÒ LA SUA GIOIA, PERCHÉ LA SUA ATTENZIONE ERA FOCALIZZATA SU DIO.

C

COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

La gratitudine aiuta una famiglia a vivere con ciò che Dio ha messo tra le loro mani, non solo con ciò che sembra mancare. Questo è un principio educativo di Ellen White, perché la gratitudine non è solo insegnare a un bambino a dire “grazie”. È insegnare al cuore come vedere la vita. Ellen White scrisse: **“Ciò che conta di più per la salute del corpo e dello spirito è un animo che esprime gratitudine e lode”** (La via della guarigione [2014], p. 198). In famiglia, la gratitudine diventa una maestra gentile. Aiuta genitori e figli a notare le cure, l'assistenza, il perdono, la bellezza e i segni dell'amore di Dio.

Questo è importante perché la vita di famiglia può essere piena di impegni e stancante. I genitori magari fanno del loro meglio mentre si sentono sovraccarichi. I figli magari sentono l'attrazione degli schermi, delle pubblicità e dei confronti. La cultura digitale sussurra: “Ti serve di più. Gli altri hanno di più. Tu non basti”. La gratitudine risponde con un messaggio migliore: “Guarda cosa ti ha dato Dio. Guarda chi ti ama. Guarda come puoi essere una benedizione per qualcuno oggi”.

La gratitudine allena lo sguardo della famiglia. Invece di vedere solo il giocattolo che manca, il viaggio che qualcun altro ha intrapreso, o la foto perfetta che ha postato un'altra famiglia, una famiglia grata impara a vedere il pasto caldo, la risposta alla preghiera, l'abbraccio sicuro e la forza che Dio ha dato per un giorno in più. Questo non nega le difficoltà. Aiuta il cuore a trovarsi in un luogo più sano mentre le affronta.

Quando la gratitudine cresce, può cambiare anche l'uso degli schermi. Non possiamo per dimostrare il nostro valore. Non scorriamo lo schermo per colmare un cuore vuoto. Non facciamo confronti tra la storia della nostra famiglia e i momenti migliori di qualcun altro. Possiamo usare la tecnologia per dire grazie, per incoraggiare un amico, per condividere la speranza e per aiutare gli altri.

In un **MONDO VUCA**, la gratitudine diventa una bussola per la famiglia. Trasforma le mancanze della famiglia in uno scopo gioioso.

UNA CASA GRATA NON RUOTA ATTORNO A CIÒ CHE MANCA; CRESCE ATTORNO AI DONI DI DIO E DIVENTA PRONTA A DONARE.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

Vivete la gratitudine adesso con un semplice esercizio genitoriale chiamato **IL CONTROLLO DELLE BENEDIZIONI**. Per tre giorni, prima di usare i social media o di mandare messaggi come famiglia, la madre e il padre si prendono un minuto tranquillo insieme. Ognuno sceglie un messaggio di gratitudine da mandare, una parola pubblica che onori qualcuno senza mettersi in mostra e una nota privata che incoraggi una persona che potrebbe aver bisogno di gentilezza.

Se è presente un solo genitore, lo faccia con un altro adulto fidato o in preghiera da solo. Durante questi giorni, evitate le lamentele, i confronti e i commenti indiretti. Lasciate che il vostro schermo diventi una piccola finestra di grazia, non uno specchio di confronto.

PRIMA DI POSTARE O RISPONDERE, DOMANDATEVI: LE MIE PAROLE GUARIRANNO O FERIRANNO?



ANCORATI DALLA GRATITUDINE

La mia storia digitale mostrerebbe gratitudine o critica? In un **MONDO VUCA**, la grazia aiuta la mia famiglia a usare gli schermi per moltiplicare le benedizioni e a vivere con un cuore più leggero e grato oggi.

ANCORATI AL SABATO

Ricordati del giorno del riposo per santificarlo. (Esodo 20:8)

Per il culto di famiglia: Pagine 48-50

APPROFONDIMENTO PER I GENITORI: Pagine 51-53

SU COSA SIFONDA LA NOSTRA IDENTITÀ?

Il deserto era silenzioso in un modo nuovo. Nessun fischio egiziano fendeva l'aria. Nessun sorvegliante che gridava: "Più veloci!" Nessuno contava quanti mattoni erano stati fabbricati prima del tramonto. Per la prima volta da generazioni, gli israeliti non venivano spinti dalle richieste di qualcun altro. Poi Dio diede loro un comandamento che sembrava un dono incartato nel tempo: "Ricòrdati del giorno del riposo per santificarlo" (Esodo 20:8). La parola "ricordati" non indicava solo di osservare un giorno del calendario. Significava ricordare chi erano. L'identità è la verità su di noi prima ancora che facciamo qualcosa, che vinciamo qualcosa, che postiamo qualcosa o dimostriamo qualcosa. Gli israeliti appartenevano a Dio perché egli li aveva creati, soccorsi, amati e chiamati suoi figli.

Anche noi apparteniamo a Dio. Siamo suoi prima di fare tutto bene, prima di sentirci coraggiosi e prima di sapere cosa porterà il domani. In un **MONDO VUCA**, dove la vita può sembrare incerta, ambigua,

frenetica e poco chiara, il sabato ci aiuta a sentire di nuovo la voce di Dio. Dice: "Non sei uno schiavo degli schermi, dei messaggi che vibrano o del cercare di dimostrare che sei speciale. Sei mio figlio".

Il sabato ci insegna anche come mettere le cose più importanti al primo posto. Questo significa scegliere cosa conta di più e dargli la priorità nella nostra giornata. Immaginate i sassi grandi e la sabbia. Se la sabbia va nel vaso prima, i sassi non ci staranno. Ma se i sassi grandi vanno prima, la sabbia riempie gli spazi. Dio, la famiglia, l'adorazione, il riposo e l'amore sono i sassi grandi. Gli schermi, i giochi e le cose da fare non devono spingerli fuori. Pensate al sabato come il tasto di reset di Dio per il cuore. Non ci cancella. Ci riporta a ciò che è vero. Ci ricollegiamo con Dio, con l'adorazione, con la meraviglia, con le persone che amiamo, con la creazione e con la gioia di essere vivi sotto le sue cure.

Oggi ci fermiamo perché Dio basta. Ci riposiamo perché siamo suoi e il suo amore sostiene ognuno di noi.

**PREGHIERA
DI FAMIGLIA**

Mettete via i dispositivi, tenetevi per mano e pregate: **"Caro Dio, aiutaci a riposare, a ricordare che siamo tuoi e a ritrovare il contatto con ciò che è importante. Nel nome di Gesù, amen".**

Il mondo per il popolo appena liberato era così:

VOLATILE: Non più schiavi, scoprendo la libertà.

INCERTO: Giorni nel deserto, cibo incerto.

COMPLESSO: Nuove regole, nuovi legami familiari.

AMBIGUO: Scoprire la vera libertà.

Con la promessa di Dio del sabato, possiamo:

VARCARE: Dio ci aiuta a vivere liberi.

INVESTIRE: Ricordiamo che siamo figli di Dio.

COMPASSO: Il sabato dimostra cos'è importante.

AFFIDABILE: Possiamo riposare in Dio.

Gli israeliti non erano più in Egitto, ma l'Egitto continuava a volerli schiavi. In un **MONDO VUCA**, il sabato ci ricorda che siamo figli di Dio, non schiavi del lavoro, schermi o pressione — e i figli possono riposare.

1 Leggete
Esodo 20:8-11
assieme

2 Sottolineate
la parola
“ricordati”

3 Chiedeteci:

- Il riposo è solo altro intrattenimento?
- Gli schermi mi aiutano a riposare?

Questa storia ci aiuta a ricordare che Dio ci ha creato come suoi figli, non come piccoli operai indaffarati. **Prometto di aiutare la nostra famiglia a rallentare, a mettere gli schermi al loro posto e a godere del riposo del sabato con Dio e gli uni con gli altri.**

ATTIVITÀ DI FAMIGLIA: Il tasto di pausa del sabato

Usate un telecomando della TV come “tasto di pausa”. Mettetelo al centro della famiglia. Ogni persona lo preme e dice il nome di un'attività che riguarda gli schermi da fermare per il sabato. Poi scegliete invece una gioia tranquilla: una camminata, una storia della Bibbia, un gioco o una chiacchierata in famiglia. Chiedete: “Cosa può aiutarci Dio a notare quando gli schermi sono silenziosi?” **Pregate e ringraziate Dio per il riposo e per la pace insieme oggi.**



ANCORATI AL SABATO

Principio di oggi:
La libertà del Sabato

La promessa di oggi per la vostra famiglia è pace e libertà:
Il Sabato dice che siamo Suoi figli, non schiavi.

Questa riflessione genitoriale vi aiuta a vedere il sabato come dono settimanale di libertà da parte di Dio. In un **MONDOVUCA** rumoroso, imparerete come il riposo insegna l'identità, calma il rumore digitale e aiuta la vostra famiglia a ricordare di nuovo: siamo figli di Dio, non macchine.

V **VARCARE OLTRE LA PAURA IN UN MONDO VOLATILE**

La promessa per la vostra famiglia è questa: il sabato può insegnare alla vostra famiglia a vivere come figli di Dio, non come persone che devono sempre dimostrare di contare. In un mondo che continua a dire: "Fai di più, mostra di più, rispondi più velocemente e rimani connesso", il sabato dice: "Riposa. Appartieni a Dio".

Per i genitori, questo è più di una semplice pausa. È un modo per riplasmare il cuore della famiglia. Schermi, programmi, compiti, messaggi e responsabilità possono allenare una famiglia a sentirsi apprezzata quando qualcosa viene completato, postato, riceve un "like" o raggiunge un obiettivo. Il sabato interrompe lo schema. Ci ricorda che il nostro valore non si misura in base a quanto produciamo, all'attenzione o agli elogi.

Gli israeliti dovettero imparare questo dopo l'Egitto. La libertà non significava solo lasciarsi la schiavitù alle spalle; era imparare a non vivere con un cuore da schiavo. Dio disse: "Ricordati del giorno del riposo per santificarlo" (Esodo 20:8), perché il riposo insegna l'identità.

CHIEDETEVI: STO INSEGNANDO ALLA MIA FAMIGLIA A VIVERE COME FIGLI DI DIO LIBERI, O COME PERSONE CHE HANNO SEMPRE BISOGNO DI DIMOSTRARE IL PROPRIO VALORE?

U

INVESTIRE IN VERITÀ PROFONDE IN TEMPI INCERTI

Leggete Es 20:8-11. Sottolineate la parola “ricordati”. Dio ha dato il sabato affinché il suo popolo non dimenticasse chi era: figli liberi, non schiavi che dovevano continuare a fare mattoni per dimostrare il proprio valore.

Anche i genitori possono dimenticarlo. Gli schermi possono sussurrare: “Crea di più. Posta di più. Rispondi più velocemente. Continua a dimostrare che conti”. Presto il riposo diventa continuare a scorrere, più video, più reazioni e i nostri cuori rimangono indaffarati invece che liberi.

CHIEDETEVI: COSA MI AIUTA A RICORDARE CHE SONO FIGLIO DI DIO? IL SABATO AIUTA LA NOSTRA FAMIGLIA A RIPOSARE O A RIMANERE AGITATA? IL SABATO CI INSEGNA A SMETTERE DI PRODURRE E SEMPLICEMENTE STARE DI NUOVO CON DIO.

C

COMPASSO CHE RIMANE STABILE ANCHE NELLE SITUAZIONI COMPLESSE

I principi educativi di Ellen White ci aiutano a vedere il sabato come qualcosa di più che una regola da osservare. Il sabato è un insegnante settimanale. Insegna al cuore a ricordare chi è Dio, chi siamo noi e che tipo di famiglia stiamo costruendo. Ellen White scrisse: ***“Sabato e famiglia furono istituiti in Eden”, e aggiunse che Dio mantiene questo giorno affinché la famiglia sia “in comunione con lui, con la natura, e gli uni con gli altri”*** (Principi di educazione cristiana, p. 154).

Dopo sei giorni in cui abbiamo lavorato, risposto ai messaggi, organizzato gli impegni, risolto problemi e cercato di tenere il passo, il sabato dice gentilmente: Fermati e ricorda. Il tuo valore non si misura in base a quante cose finisci. Il valore dei tuoi figli non si misura in base ai voti, alle faccende, ai talenti, ai post o agli elogi. Siete figli di Dio prima di fare qualsiasi cosa per chiunque.

È per questo che osservare il sabato è uno stile di vita, non solo un giorno sul calendario. Include l'adorazione, il riposo, il legame familiare, il servizio gioioso, tempo trascorso nella natura, pasti, conversazioni rilassate e allontanarsi dal rumore che mantiene la mente di corsa. Create uno spazio sicuro in cui i telefoni non guidano la famiglia, le notifiche non interrompono l'amore e gli schermi non decidono l'umore della casa.

Per gli israeliti, il sabato era una lezione di libertà. Non erano più schiavi in Egitto. Oggi il sabato può insegnare una libertà simile. Non siamo schiavi dell'algoritmo. Non siamo schiavi della disponibilità costante. Non siamo schiavi del produrre di più. I limiti sani non sono muri che ci intrappolano; sono porte che aprono la pace.

Il sabato ricorda alla famiglia che Dio basta, che l'amore è vicino e che il riposo è ubbidienza.

IL RIPOSO NON È UNA DISCONNESSIONE DALLA VITA; SIGNIFICA RICONNETTERCI CON DIO, CON LA FAMIGLIA E CON CIÒ CHE CONTA DI PIÙ.

A AFFIDABILITÀ CHE RESISTE ALL'AMBIGUITÀ

Prima che inizi il sabato, provate il **PIANO DI RIPRISTINO DEL SABATO**. Genitori, scegliete insieme quello che la vostra famiglia fermerà per ore: niente social media, niente short o reel, niente videogiochi intensi e i dispositivi solo per la comunicazione essenziale. Spiegatelo gentilmente ai vostri figli: questa non è una punizione; è un esercizio di libertà.

Poi preparate delle gioie semplici per riempire il silenzio: una passeggiata nella natura, una lettura lenta, conversazioni profonde, un gioco da tavola o un laboratorio creativo. Notate le prime sensazioni di irrequietezza senza paura. La mente all'inizio potrebbe chiedere il rumore, ma il sabato insegna al cuore a respirare, ascoltare e tornare a fidarsi.

ALLA FINE CHIEDETE: COSA È CAMBIATO NELLA NOSTRA MENTE E COSA ABBIAMO SCOPERTO QUANDO GLI SCHERMI HANNO FATTO SILENZIO?



ANCORATI AL SABATO

Il sabato ci insegna a smettere di inseguire il rumore e confidare in Dio. In un **MONDO VUCA**, il riposo ci ricorda: non siamo schiavi degli schermi, siamo i cari figli di Dio.

VUCA SETTIMANA DI PREGHIERA PER LA COMUNIONE IN FAMIGLIA

IN AZIONE

Cosa è un Mondo **VUCA**?

Sebbene il mondo sia volatile,
NOI VARCHIAMO OLTRE LA
PAURA.

Sebbene sembri incerto,
NOI INVESTIGHIAMO VERITÀ
PROFONDE.

Sebbene il cammino sia complesso,
IL NOSTRO COMPASSO RIMANE
STABILE.

Sebbene tutto sembri ambiguo,
VIVIAMO ANCORATI IN MODO
AFFIDABILE.

GLI OBIETTIVI DI QUESTA SETTIMANA:

Creare cuori che
sappiano vivere
in un **MONDO VUCA**
senza perdere la
propria àncora.

DOMENICA

Ancorati alla
FEDELITÀ

Versetto biblico:

“Daniele prese in cuor
suo la decisione
di non contaminarsi
...” (Daniele 1:8)

Devozionale:

La fedeltà nasce
silenziosamente in un
cuore che si abbandona.

Pregiera:

Signore, aiuta i nostri
cuori a scegliere
prima di tutto Te.

La domanda:

Chi regna nel tuo
cuore quando
nessuno ti guarda?

LUNEDÌ

Ancorati all'
ESEMPIO

Versetto biblico:

“...sii d'esempio ai
credenti...”
(1 Timoteo 4:12)

Devozionale:

Un esempio di fede
è di guida per gli altri
quando il mondo vacilla.

Pregiera:

Gesù, aiutaci a far
risplendere le nostre
vite per te.

La domanda:

La nuova generazione
ti prende a modello.
Cosa vedono in te?

MARTEDÌ

Ancorati alla
PRESENZA

Versetto biblico:

“Marta aveva una sorella
chiamata Maria la quale,
postasi a sedere ai piedi
di Gesù, ascoltava la sua
parola”. (Luca 10:39)

Devozionale:

La presenza inizia
quando ci fermiamo
e ascoltiamo Gesù.

Pregiera:

Signore, aiutaci ad
ascoltare attentamente.

La domanda:

Sono davvero
presente... o sono solo
fisicamente disponibile?

MERCOLEDÌ

Ancorati al **DISCERNIMENTO**

Versetto biblico:

"Concedi dunque al tuo servo un cuore intelligente perché possa amministrare la giustizia per il tuo popolo e discernere il bene dal male..." (1 Re 3:9)

Devozionale:

Dio ci dona il discernimento quando le scelte sembrano intricate e confuse.

Pregiera:

Dio, aiuta i nostri cuori a vedere con chiarezza.

La domanda

Le regole a casa nascono dalla paura o dal desiderio di trasmettere saggezza?

GIOVEDÌ

Ancorati alle **PRIORITÀ**

Versetto biblico:

"Ma cercate prima il regno e la giustizia di Dio e tutte queste cose vi saranno date in più." (Matteo 6:33)

Devozionale:

Cercate Dio prima che il frastuono del mondo ci distraiga.

Pregiera:

Signore, guida la nostra prima scelta verso il Tuo regno.

La domanda:

La questione non è quanto tempo passiamo davanti agli schermi. La questione è: cosa stanno sostituendo?

VENERDÌ

Ancorati alla **GRATITUDINE**

Versetto biblico:

"Rallegratevi sempre nel Signore. Da capo dico: rallegratevi!" (Filippesi 4:4)

Devozionale:

La gratitudine ci aiuta a gioire della vicinanza di Dio, anche quando la vita ci sembra buia, opprimente e incerta.

Pregiera:

Dio, aiutaci a rallegrarci con cuori grati.

La domanda:

Se qualcuno analizzasse la tua storia digitale, vedrebbe più gratitudine o più critiche?

SABATO

Ancorati al **SABATO**

Versetto biblico:

"Ricordati del giorno del riposo per santificarlo." (Esodo 20:8)

Devozionale:

Il Sabato ci ricorda con delicatezza che siamo figli amati da Dio, non schiavi delle prestazioni, della produttività o del rumore digitale.

Pregiera:

Dio, aiutaci a riposare e a ricordare.

La domanda:

Vivo come un figlio libero di Dio o come schiavo dei risultati?

MANTIENI L'ABITUDINE DI CULTO DI FAMIGLIA QUOTIDIANO

ALTRE RISORSE SU: [FAMIGLIA.AVVENTISTA.IT/CULTODIFAMIGLIA](https://famiglia.avventista.it/cultodifamiglia)



2021
Vivere un amore
che porta frutto



2022
Ricostruire
l'altare di famiglia



2023
Chiavi per menti in salute:
famiglie che prosperano



2024
Cultivare cuori di benvenuto:
comprendere le famiglie diverse



2025
Doni speciali di Dio

FAMIGLIE BEN ANCORATE

IN UN MONDO DIGITALE



Cosa è il **MONDO VUCA**?

Sebbene il mondo sia volatile, noi **VARCHIAMO** la paura.

Sebbene tutto sembri incerto, noi **INVESTIGHIAMO** verità profonde.

Sebbene il cammino sia complesso, il nostro **COMPASSO** rimane stabile.

Sebbene tutto sembri ambiguo, viviamo ancorati in modo **AFFIDABILE**.

Fidati di Dio, tua ancora:

**“Poiché Dio ci ha dato uno spirito non di timidezza,
ma di forza, di amore e di autocontrollo” (2 Timoteo 1:7)**



Ministeri Avventisti[®]
della Famiglia

CONFERENZA GENERALE DEGLI AVVENTISTI DEL SETTIMO GIORNO

12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, USA

301-680-6175 office

family@gc.adventist.org

family.adventist.org

Instagram: @Adventist.Family Facebook: /AdventistFamilyMinistries

UNIONE ITALIANA DEGLI AVVENTISTI DEL SETTIMO GIORNO

Lungotevere Michelangelo 7 - 00192 Roma

06.3609591 ufficio

famiglia@avventisti.it

famiglia.avventista.it

Facebook: MinisteriAvventistiFamiglia

ISBN 978-0-8280-2957-5

