

# **“Dillo con la voce” espressione delle emozioni di bambini, ragazzi e genitori dall’infanzia all’adolescenza.**

*-Le riflessioni dei genitori a conclusione del percorso formativo –*

12 Maggio 2015 – Comune di Telgate - Bergamo

- QUESTI INCONTRI SONO STATI PER ME INDISPENSABILI SPECIALMENTE IN UN PERIODO “BUIO” DELLA MIA VITA DOVE NON RIUSCIVO PIÙ A CAPIRE COSA ERA GIUSTO FARE E DIRE CON I MIEI FIGLI....PENSAVO CHE ERO SBAGLIATA...INVECE HO CAPITO CHE SBAGLIARE È UMANO E TI AIUTA A CRESCERE. SONO RIUSCITA AD ENTRARE PIU’ IN EMPATIA CON I MIEI FIGLI E L’IMPORTANTE È PERLARE, ESPRIMERE E DIRE SEMPRE CIO’ CHE SI PROVA!!! GRAZIE!!!
- MI È PIACIUTA LA COESIONE E L’APERTURA DEL GRUPPO CHE HA SEMPRE PARLATO SENZA VELI DI CRITICA E UMILTA’, PUR SVELANDO ASPETTI DI SE’ E ATTEGGIAMENTI DELLA SFERA PERSONALE E FAMILIARE.
- QUESTO CORSO MI HA FATTO CAPIRE L’IMPORTANZA DEL “SPIEGARE CON LE PAROLE” LE NOSTRE EMOZIONI, I NOSTRI STATI D’ANIMO. MI È PIACIUTO SCOPRIRE LE VARIE FASI DEL BAMBINO, LE RICHIESTE IN BASE ALL’ETA’, SCOPRIRE QUELLO CHE È IL PRESENTE ED AVERE UN ASSAGGIO DI COME PORMI IN FUTURO. È UN CORSO CHE PORTEREI AVANTI UNA VITA INTERA perché NON SI SMETTE MAI D’IMPARARE. GRAZIE DI TUTTO!
- MI PIACEREBBE RIUSCIRE A PARLARE DI PIU’, SENZA ARRABBIARMI: PER CONOSCERE MEGLIO QUELLO CHE PENSA E POTERLA AIUTARE SEMPRE.
- “DILLO CON LA VOCE” È UN PERCORSO ATTRAVERSO IL QUALE SI CERCA DI IMPARARE AD ESPRIMERSI ATTRAVERSO LA VOCE E NON CON I GESTI. PER FAR CAPIRE AI NOSTRI BIMBI, CON LE PAROLE I NOSTRI SENTIMENTI AFFINCHÉ LORO IMPARINO, CON IL NOSTRO ESEMPIO, AD ESPRIMERSI A VOCE E NON AD AGIRE. GRAZIE DI TUTTO.

- MI SONO RESA CONTO DI AVERE CONTINUAMENTE BISOGNO DI ESSERE FORMATA E DI RIPRENDERE GLI ARGOMENTI PIU' VOLTE, PERCHE' OGNI VOLTA APPRENDO COSE NUOVE E RAFFORZO QUELLE CHE STO GIA' METTENDO IN PRATICA.
  
- È STATO INTERESSANTE CAPIRE CHE NELLA CRESCITA DEL MIO BAMBINO POSSO UTILIZZARE I PRINCIPI DEL METODO, SOLO APPLICANDOLO IN MODO DIVERSO, IN BASE ALLA FASCIA DI ETA'.
  
- SAREBBE BELLO ESTENDERE QUESTI CORSI DI COMUNICAZIONE ANCHE NEL CONTESTO DEL RAPPORTO DI COPPIA E DEL RAPPORTO TRA ADULTI IN GENERE: CREDO CHE POSSA AIUTARE MOLTO ANCHE LA COMUNICAZIONE DELL'INTERA FAMIGLIA.
  
- DURANTE QUESTI MESI MI SONO RIMASTE NEL CUORE E NELLA MENTE LE SEGUENTI PAROLE/FRASI: NON ESISTONO EMOZIONI POSITIVE E NEGATIVE, TUTTE DEVONO ESSERE NOMINATE E UTILIZZATE NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI; - BISOGNA CAPIRE QUALE EMOZIONE FA SCATENARE LE NOSTRE REAZIONI, MOLTO SPESSO DIETRO LA RABBIA CI SONO ALTRE EMOZIONI ( L'IMBARAZZO, LA PREOCCUPAZIONE...); - E' IMPORTANTE PARLARE DELL'EMOZIONE NEL MOMENTO IN CUI LA SI PROVA; - E' BELLO DIRE AL PROPRIO FIGLIO "SONO CONTENTA PERCHE' MI HAI DETTO COME TI SENTIVI O COSA PROVAVI"; ANCH' IO HO IMPARATO INSIEME A MIA FIGLIA UN NUOVO VOCABOLARIO: QUELLO DELLE EMOZIONI.
  
- CONFRONTARSI CON ALTRI GENITORI CHE VIVONO, HANNO VISSUTO E VIVRANNO LE MIE STESSE ESPERENZE È STATO MOLTO UTILE. GRAZIE
  
- IL PERCORSO CI HA ARRICCHITO DI TANTE NUOVE PROSPETTIVE, NUOVI PUNTI DI VISTA CHE CI PERMETTONO DI VEDERE IN MANIERA DIVERSA SITUAZIONI E ATTEGGIAMENTI CHE INVECE DAVAMO PER SCONTATI.
  
- ESSERE GENITORI È UN'AVVENTURA PIENA DI EMOZIONI. E' DIFFICILE, COMPLICATO, TOSTO...MA AFFASCINANTE. CRESCO ANCHE IO INSIEME ALLE MIE BAMBINE. LE EMOZIONI CHE MI ACCOMPAGNANO SI FANNO SEMPRE PIU' NITIDE E COMPENSIBILI. SPERO DI RIUSCIRE A FARE LA DIFFERENZA PER LE MIE BAMBINE.
  
- LA COSA CHE MI E' RIMASTA PIU' IMPRESSA E' STATO IL PUNTO DI LEGGITTIMARE LE MIE EMOZIONI E RIUSCIRE A FARLE ARRIVARE A MIO FIGLIO. DI IMPARARE A CHIAMARLE CON IL NOME GIUSTO DARE IL GIUSTO PESO A QUELLE EMOZIONI.

- E' STATA UNA BELLISSIMA ESPERIENZA. UNA ESPERIENZA CHE MI HA INSEGNATO TANTO ANCHE SE È DIFFICILE METTERLO IN PRATICA SEMPRE. MI SONO SENTITA SOLLEVATA TANTE VOLTE - SENTENDO LE ESPERIENZE DEGLI ALTRI GENITORI CON I LORO FIGLI E PENSAVO DENTRO DI ME: ALLORA NON SONO SOLO I MIEI FIGLI CHE FANNO COSI'!! GRAZIE
  
- QUESTO PERCORSO MI HA FORTIFICATO, MI HA INSEGNATO E A VOLTE MI HA RESA ORGOGLIOSA PER QUANTO RIGUARDA L'EDUCAZIONE DEI MIEI BIMBI. SPESSO QUASI SEMPRE PARLO CON LORO IN TERMINI DI EMOZIONI, QUINDI PER ME E' STATO UN PERCORSO DI ACCRESCIMENTO! LA COSA CHE MI È PIACIUTA DI PIU' E' STATO PROPRIO IL RISCOPRIRMI COME UNA MAMMA CHE STA LAVORANDO BENE!....SPERIAMO DI CONTINUARE ANCHE L'ANNO PROSSIMO GRAZIE!
  
- MI PORTO A CASA LA CONSAPEVOLEZZA DI POTER CHIAMARE OGNI COSA CON IL SUO NOME E CON QUESTO AIUTARE LE MIE FIGLIE A NON TEMERE DI PROVARE SENTIMENTI, O MEGLIO, EMOZIONI NUOVE. QUALCHE VOLTA CE LA FARO', ALTRE NO MA PER ME SARA' GIA' UN SUCCESSO! GRAZIE
  
- QUESTA ESPERIENZA MI HA INSEGNATO CHE CI SONO TANTI GENITORI CHE VIVONO E PROVANO LE MIE STESSE EMOZIONI. "MI PORTO A CASA" IL NOMINARE LE EMOZIONI CHE SENTI E CHE SEMPRE HO SENTITO MA A CUI PRIMA NON DAVO UN NOME. SICURAMENTE ADESSO CERCHERO' DI INSEGNARE AI MIEI FIGLI A ESPRIMERE E NOMINARE CIO' CHE SENTONO. GRAZIE
  
- QUESTO PERCORSO MI HA DATO ENERGIA E MOLTO ENTUSIASMO. VOGLIA DI CAPIRE IL MIO BAMBINO E DI SCOPRIRMI COME MAMMA E DONNA, VOGLIA DI FERMARMI A RIFLETTERE E DI NON AGIRE SUBITO. E' STATO DAVVERO UTILE, E' STATO UN PERCORSO DAVVERO RICCO DI NOVITA' E LA RINGRAZIO PER TUTTO QUELLO CHE MI HA INSEGNATO E TRASMESSO. GRAZIE INFINITE!!! ( E COMPLIMENTI E' DAVVERO BRAVA E SIMPATICA)
  
- CORSO DAVVERO ILLUMINANTE, SONO RIMASTA COLPITA DI QUANTO POCO PARLIAMO DELLE NOSTRE EMOZIONI MA QUANTO INVECE INCIDONO E INFLUENZANO LA NOSTRA, MA SOPRATTUTTO LA VITA DEI NOSTRI FIGLI.
  
- È SEMPRE DIFFICILE METTERE IN ATTO COMPORTAMENTI E ATTEGGIAMENTI NUOVI MA NE VALE LA PENA QUINDI PROVERO' E SPERO CI SIANO OCCASIONI FUTURE PER RIPRENDERE QUESTI DISCORSI E MIGLIORARE ULTERIORMENTE NELLA TECNICA DI RELAZIONE CON MIO FIGLIO.

- QUESTO CORSO MI HA DATO LA POSSIBILITA' DI VEDERE OGNI SITUAZIONE CHE AFFRONTO DURANTE LA GIORNATA SOTTO DIVERSI PUNTI DI VISTA. PRIMA VEDEVO SOLO UN'UNICA POSSIBILITA', ORA SO CHE HO TANTI MODI PER POTER CAPIRE E RISOLVERE I PROBLEMI DEI MIEI BAMBINI E NON SOLO... ANCHE DEL MIO COMPAGNO, PARENTI ED AMICI.
  
- DOPO QUESTO CORSO CERCHERO' DI PARLARE PIU' SPESSO DELLE MIE EMOZIONI PER FARE IN MODO CHE I MIEI FIGLI POSSANO IN FUTURO CONFIDARSI CON NOI GENITORI NEL MODO PIU' NATURALE POSSIBILE. GRAZIE PER AVERMI INSEGNATO A MIGLIORARE LA MIA VITA!
  
- IL PERCORSO FATTO MI HA PERMESSO DI PORTARE L'ATTENZIONE ALLE EMOZIONI CHE GIORNALMENTE VIVO ED ALLE QUALI SPESSO NON SAPEVO DARE UN SIGNIFICATO. QUELLO CHE MI AUGURO E' DI RIUSCIRE A TRASMETTERE ALLE MIE FIGLIE, E perche' NO, A MIO MARITO, QUESTA CHIAVE DI LETTURA AFFINCH'E A LORO VOLTA POSSANO RICONOSCERE ED ACCOGLIERE QUALSIASI EMOZIONE PROVATA, NON GIUDICANDOLA MA UTILIZZANDOLA PER RICONOSCERE (E RITROVARE) SE STESSI. GRAZIE
  
- HO 3 FIGLI DI ETA' DIVERSE. QUANDO HO INIZIATO QUESTO PERCORSO NON ERO MOLTO CONVINTA CHE QUESTO METODO POTESSE ESSERE VALIDO, INVECE MI SONO RICREDUTA, VENIRE A QUESTI INCONTRI MI HA AIUTATO VERAMENTE TANTO NELLA RELAZIONE CON I MIEI FIGLI, E VERO CHE CI SONO ANCORA MOMENTI DI PANICO, MA SONO INIZIATI ANCHE QUELLI NORMALI DOVE RIESCO A DIRLO CON LA VOCE, RIESCO AD ACCORGERMI CHE HO SBAGLIATO O A CHIEDERE SCUSA. GRAZIE MILLE PER TUTTO QUELLO CHE HO IMPARATO IN QUESTI MESI.
  
- PURTROPPO HO PERSO I PRIMI DUE INCONTRI MA ANCHE GLI ALTRI MI SONO SERVITI TANTISSIMO... SOPRATTUTTO NON MI SENTO SOLA E L'UNICA A SBAGLIARE... ABBIAMO TUTTE L'OPPORTUNITA' DI CAMBIARE E MIGLIORARE. MI RENDO CONTO DI AVER SBAGLIATO TANTE VOLTE CON MIO FIGLIO. ORA CHE FINISCE L'ULTIMO INCONTRO VORREI ABBRACCIARLO E CHIEDERGLI PERDONO: MAGARI TRA QUALCHE ANNO QUANDO IL BAMBINO CAPIRA' MEGLIO LE COSE PIU' COMPLESSE, VORREI SPIEGARGLI COSA HO SBAGLIATO E INSIEME CERCARE COME POSSIAMO MIGLIORARE PER ESSERE FELICI TUTTI INSIEME. RINGRAZIO MOLTISSIMO LA DOTT.SSA SIMONELLI

- E' LA PRIMA VOLTA CHE PARTECIPO AD UN GRUPPO FORMATIVO CHE NON TRATTA "FASCE DI ETA'" SINGOLE MA CHE SI OCCUPA DELLA PERSONA NEL SUO PERCORSO EVOLUTIVO. L' HO TROVATO ESTREMAMENTE ARRICCHENTE SIA COME GENITORE SIA COME LAVORO PROFONDO SU DI SE'.
  
- IL METODO DILLO CON LA VOCE LO CONOSCO DA ANNI, MA DIRE CHE LO PRATICO CON COSTANZA è TROPPO, POICHE' RICHIEDE MOLTO IMPEGNO, FATICA E TESTA OLTRE CHE PAZIENZA.
  
- ALL'INIZIO DI OGNI SERATA MI SONO SEMPRE SENTITA INCUROSITA, ACCOLTA, CAPITA "SULLA STESSA BARCA" DI MOLTI ALTRI GENITORI. AL TERMINE DELLE SERATE SEMPRE PIU' RICCA E PIU' FORTE MA ANCHE TALVOLTA TRISTE PERCHE' MI BALENAVA PER LA TESTA LA FRASE "QUANTI ERRORI COMMESSI" QUANTE OCCASIONI EMOTIVE PERSE, QUANTA STRADA DA FARE..." MA IL DONO PIU' BELLO è SENTIRE MIA FIGLIA AL TERMINE DI UNA GIORNATACCIA O DI FRONTE AD UNA MIA ESPRESSIONE DEL VOLTO CHE MI DICE: "MAMMASEI PREOCCUPATA? MAMMA TI SARAI IMBARAZZATA PARECCHIO....." ALLORA MI DICO CHE IL PERCORSO è SERVITO, QUALCOSA LO DICO CON LA VOCE E L'HO TRASMESSO ANCHE A LEI. QUINDI GRAZIE IVANAE SPERIAMOCHE IL GRUPPO POSSA CONTINUARE CON TE!!
  
- MI RENDO CONTO DI AVERE TRA LE MANI TRE FOGLI BIANCHI (I MIEI FIGLI) E L'OPPORTUNITA' DI LASCIARE SU CIASCUNO DI ESSI UN SEGNO INDELEBILE.....E CIO' CHE SCOPRO CON SEMPRE MAGGIORE SORPRESA è CHE SONO IO A **DECIDERE** QUALE SEGNO LASCIARE....VOGLIO INSEGNARE LORO AD AMARE LE EMOZIONI...MIE. LORO, DI TUTTI.

I genitori