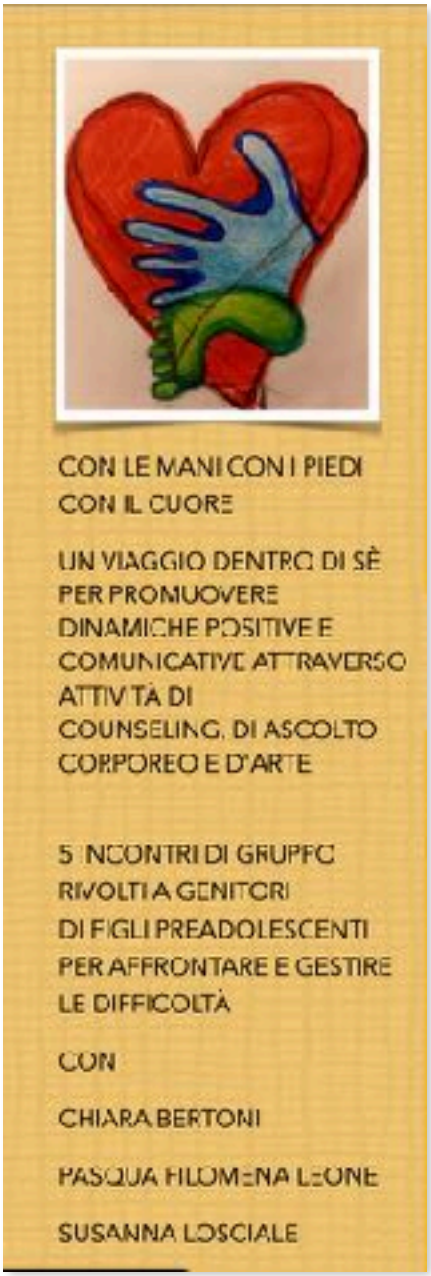
# Con le mani con i piedi con il cuore



**Un viaggio dentro di sé per promuovere dinamiche positive attraverso il counselling, l' ascolto corporeo e l'arte**

4 incontri di gruppo rivolti a genitori con figli preadolescenti
dal 17/02 al 23/03/2024 presso I.C. Alda Costa - Ferrara






**Docenti:**
Pasqua Filomena Leone
Chiara Bertoni
Susanna Losciale



# Abbiamo accolto i suggerimenti del corso 2023 e ne abbiamo fatto obiettivo

**Le competenze delle docenti potrebbero essere utilizzate anche per altre offerte e attività con le famiglie e con gli alunni? Colloqui di counseling su tematiche educative, laboratori di bioenergetica e mindfulness, laboratori d'arte…**

*Assolutamente sì*

*Sicuramente*

*Sì, le troverei molto utili perché le docenti sono dentro alla scuola, vedono i nostri ragazzi/bambini e ora hanno visto noi genitori e sono certa potrebbero dare consigli importanti.*

*Penso che se si organizzassero dei corsi anche delle singole tre insegnati potrebbero essere utile sotto molti aspetti. Ci sarebbero famiglie più interessate all'aspetto psicologico, altre magari sfrutterebbero il fatto di fare laboratori artistici per incrementare il rapporto con il proprio figlio e un po' di bioenergetica potrebbe insegnare alle mamme, papà e figli, come respirare e rilassare corpo e mente nei momenti di stress . Io ho trovato grande beneficio nel fare le tre attività e non toglierei nulla di quello che è stato fatto .A poter fare le cose in grande lascerei il corso originale e aggiungerei qualche pomeriggio al mese una lezioncina di ogni insegnate separatamente . Più lavoro per voi più beneficio a noi* 😘.

*Sicuramente sarebbe una cosa positiva anche magari riuscire ad introdurla durante le ore scolastiche.*

*Assolutamente sì, anzi sarebbe molto gradito. Grazie, grazie, grazie.*

## I commenti e i suggerimenti delle famiglie

Il gruppo dei genitori ha avviato una riflessione sulla comunicazione con i figli indagando e sperimentando le proprie sensibilità ed energie il corpo, la comunicazione artistica e la riflessione guidata dal counselor.
Alla fine del percorso rilevano un'aumentata consapevolezza, nuove pratiche e un piccolo passo verso un cambiamento positivo.

Il seguente questionario e le relative risposte sono la testimonianza di un percorso che, secondo quanto leggiamo, è risultato efficace come spiraglio d'avvio verso un percorso di autoriflessione su punti nodali della genitorialità. I differenti punti di vista adulto/adolescente e le chiavi di lettura delle problematiche hanno posto delle basi per stimolare nelle famiglie l'autonomia e la personalizzazione delle soluzioni.

## Ecco come si sono espressi i genitori quest'anno









**Nel mio gruppo familiare ho osservato ricadute e cambiamenti:**

- *Molti cambiamenti*
- *Mia maggiore tranquillità nell'affrontare gli scontri*
- *Ho cercato di applicare quanto appreso al corso, condividendolo con il papà dei bimbi. Ho notato subito la diminuzione dei momenti "esplosivi" e cerco di favorire il dialogo, il confronto. Molto più di prima.*
- *Sì, già dopo il primo incontro*
- *Spero infuturo*
- *Non particolarmente*
- *Soprattutto nel prestare attenzione e consapevolezza nella comunicazione con i miei figli, radicandomi e prendendo del tempo per calmarmi quando ne sento il bisogno e lavorando con i miei bimbi nel definire e riconoscere le emozioni.*

**Tra tutti i contenuti presentati mi ha/hanno particolarmente interessato e coinvolto:**

- *Permessi e conflitti*
- *I bisogni dei genitori, le vie di comunicazione*
- *Mi hanno "illuminato" le lezioni, in particolare l'incontro sui conflitti.*
- *Le parti "con le mani" sono state esemplificative, perfettamente hanno concretizzato quanto detto teoricamente, rendendo molto più chiaro e lampante*
- *Come avere una comunicazione efficace per avere un vero dialogo.*
- *E' stato utile anche il confronto con altri genitori ed esperti sui permessi e i divieti.*
- *Il grounding*
- *Momenti di confronto*
- *I momenti di bioenergetica, che proprio non conoscevo, ma anche i momenti in cui condividere noi stesse anche con estranei e trovare dialogo e sostegno.*

**ATTIVITÀ DI COUNSELLING**
facilitare la comunicazione



**BIOENERGETICA**
nascita corporea



**LABORATORIO DI ARTE**
comunicazione non verbale



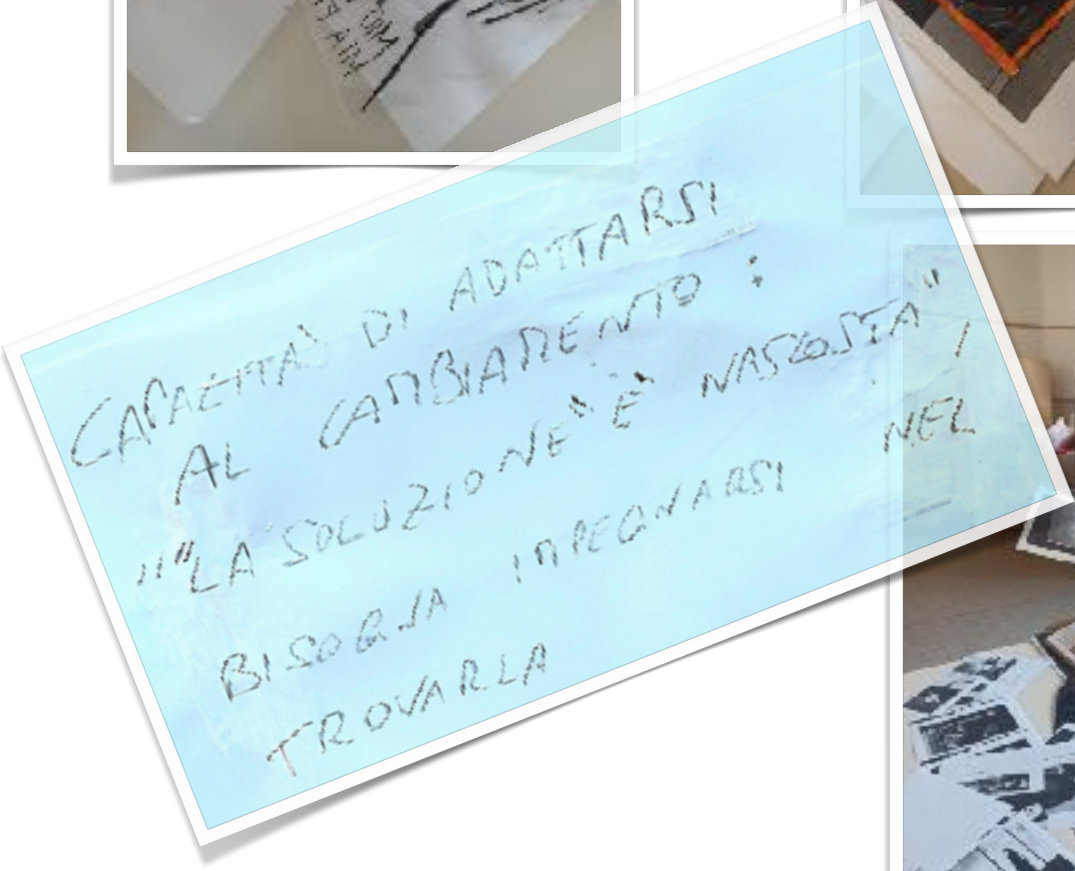
***Nell'invitare un amico/a  a partecipare quali parole useresti per descrivere questi incontri? Percorsi che aiutano a trovare la forza nell'affrontare le difficoltà***

- *Percorsi che aiutano a trovare la forza nell'affrontare le difficoltà*
- *Empatia, accoglienza, sintonia, preparazione, cuore-mani-piedi!!!!*
- *Un corso illuminante, introspettivo quanto basta per acquisire talune chiavi per comprendere e semplificare il complesso mondo delle relazioni genitori/figli, partendo da noi stessi dal nostro vissuto.*
- *Focus fondamentale su emozioni, pensieri, bisogni e permessi, basati sulla capacità di ascoltare, aprirsi e saper accettare per poter patteggiare, fondamentale mediazione per i rapporti con i figli.*
- *Tutto spiegato in modo assolutamente chiaro, approfondito e concretizzato dai lavori con il corpo e con le mani.*
- *Utili, efficaci, rigenerativi, energizzanti*
- *Fare crescere la bolla del benessere*
- *Confronto*

- *Un luogo di riflessione, consapevolezza, accoglienza e condivisione su temi che tutti ci troviamo a dover affrontare nella nostra crescita come genitori.*
- *Un'occasione di confronto e crescita personale, senza giudizi e pregiudizi.*










**Quali parole useresti per descrivere questi incontri, nell'invitare un amico/a a partecipare**

- *Un corso illuminante, introspettivo quanto basta per acquisire talune chiavi per comprendere e semplificare il complesso mondo delle relazioni genitori/figli, partendo da noi stessi dal nostro vissuto.*
- *Focus fondamentale su emozioni, pensieri, bisogni e permessi, basati sulla capacità di ascoltare, aprirsi e saper accettare per poter patteggiare, fondamentale mediazione per i rapporti con i figli. Tutto spiegato in modo assolutamente chiaro, approfondito e concretizzato dai lavori con il corpo e con le mani.*
- *Un luogo di riflessione, consapevolezza, accoglienza e condivisione su temi che tutti ci troviamo a dover affrontare nella nostra crescita come genitori.*
- *Un'occasione di confronto e crescita personale, senza giudizi e pregiudizi.*

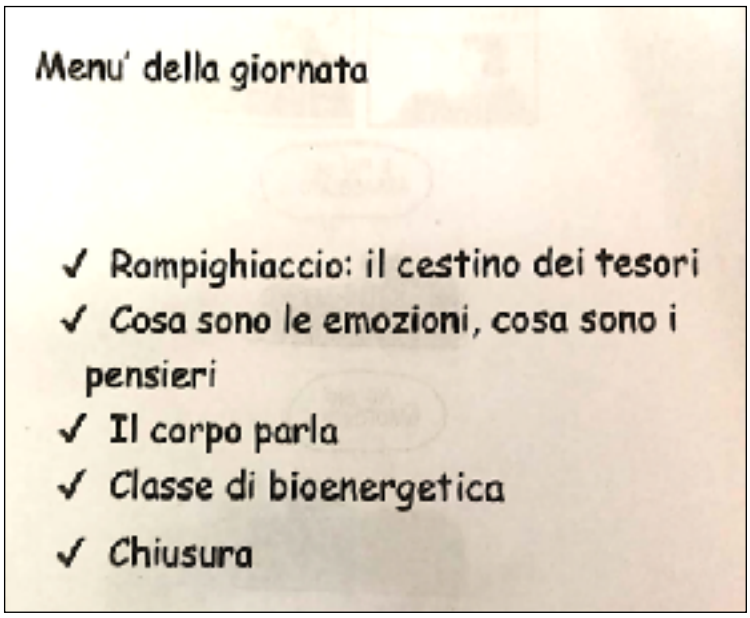
- *percorsi che aiutano a trovare la forza nell'affrontare le difficoltà*
- *empatia, accoglienza, sintonia, preparazione, cuore-mani-piedi!!!!*
- *Fare crescere la bolla del benessere*
- *Confronto*
- *Utili, efficaci, rigenerativi, energizzanti*







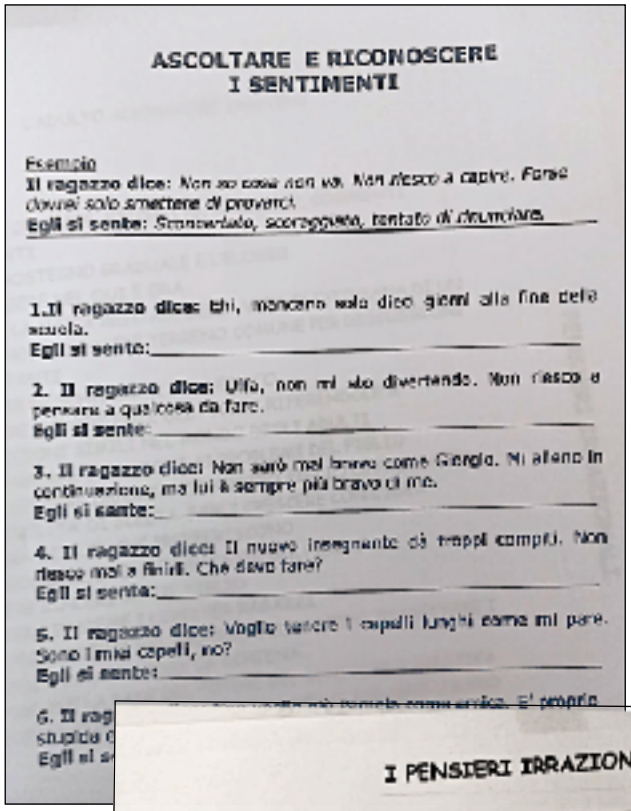







**In un prossimo percorso di formazione vorrei affrontare i seguenti temi**

- *gestire l'ansia da allontanamento dei figli*
- *la comunicazione, i dispositivi elettronici*
- *Approfondire la comunicazione e i vari aspetti*
- *La sessualità*
- *Saper ascoltare e comunicare*
- *Non saprei*



ASCOLTARE E RICONOSCERE
I SENTIMENTI

Esempio
**Il ragazzo dice:** *Non so cosa non va. Non riesco a capire. Forse dovrei solo smettere di provarci.*
**Egli si sente:** *Sconvolto, scoraggiato, tentato di rinunciare.*

1. **Il ragazzo dice:** Ehi, mancano solo dieci giorni alla fine della scuola.
**Egli si sente:**

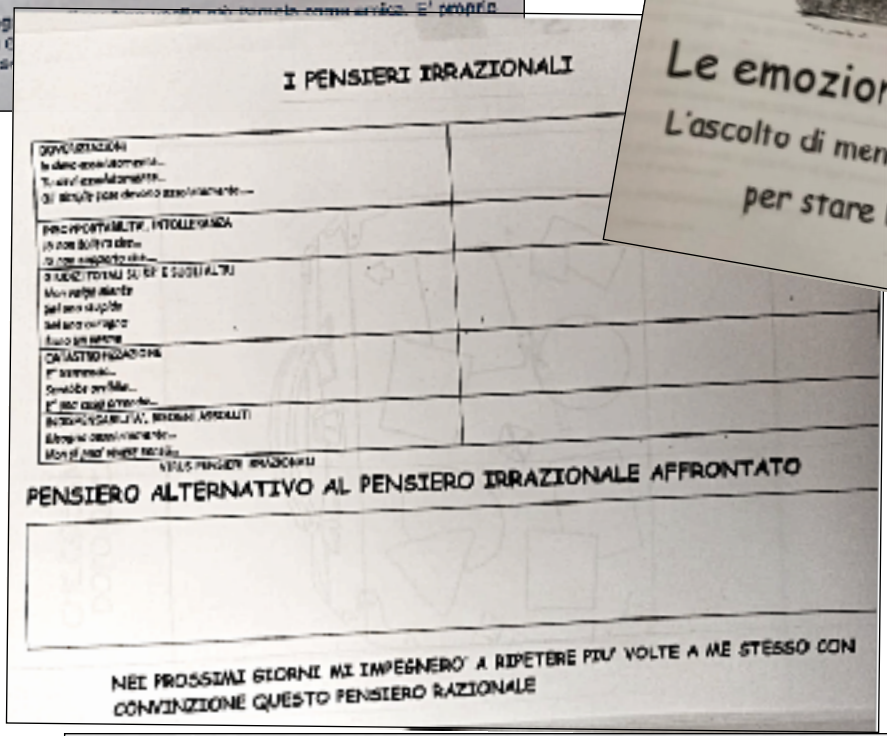
2. **Il ragazzo dice:** Uffa, non mi sto divertendo. Non riesco a pensare a qualcosa da fare.
**Egli si sente:**

3. **Il ragazzo dice:** Non sarò mai bravo come Giorgio. Mi allenio in continuazione, ma lui è sempre più bravo di me.
**Egli si sente:**

4. **Il ragazzo dice:** Il nuovo insegnante dà troppi compiti. Non riesco mai a finirli. Che devo fare?
**Egli si sente:**

5. **Il ragazzo dice:** Voglio tenere i capelli lunghi come mi pare. Sono i miei capelli, no?
**Egli si sente:**

6. **Il rag**
stupido
**Egli si s**

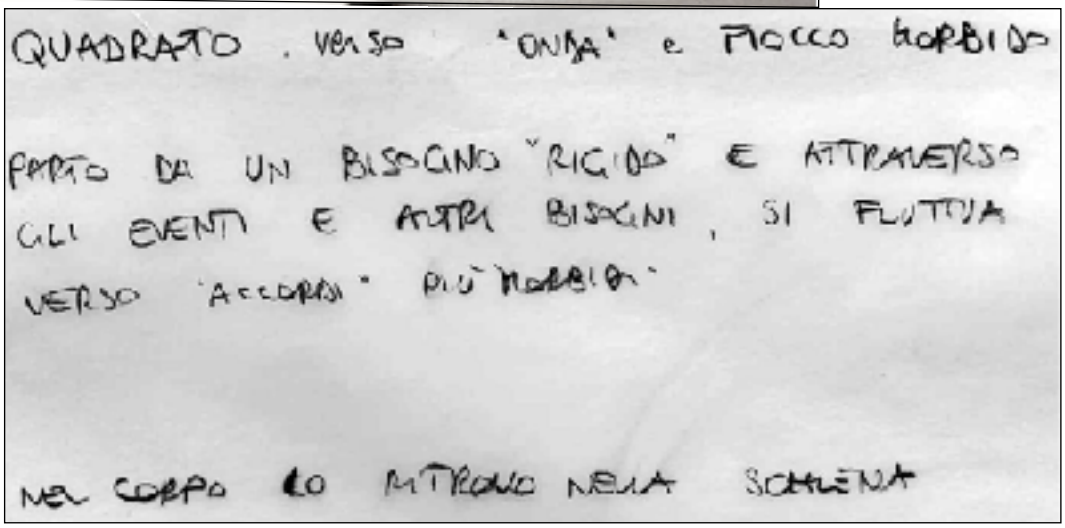


I PENSIERI IRRAZIONALI

PENSIERO ALTERNATIVO AL PENSIERO IRRAZIONALE AFFRONTATO

NEI PROSSIMI GIORNI MI IMPEGNERO' A RIPETERE PIU' VOLTE A ME STESSO CON CONVINZIONE QUESTO PENSIERO RAZIONALE



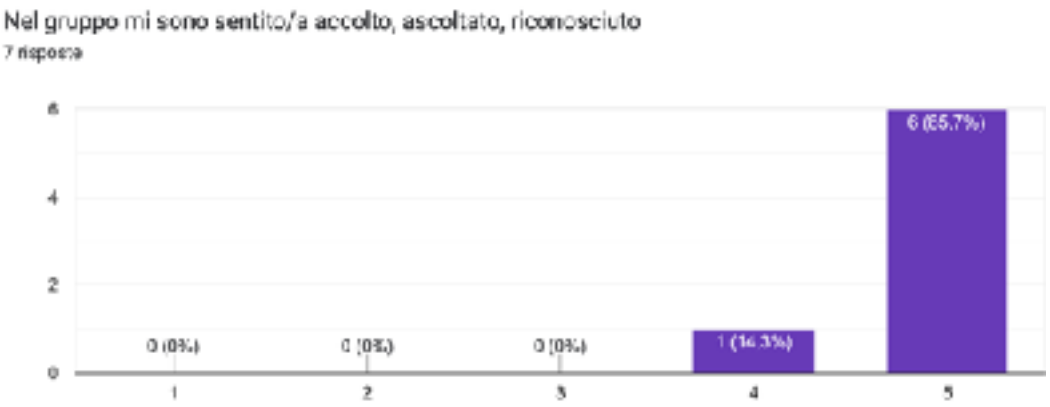



QUADRATO . VERSO "ONDA" e FIOCCO GARBIDO

PARTO DA UN BISOGNO "RIGIDO" E ATTRAVERSO GLI EVENTI E ALTRI BISOGNI, SI FLUTTUA VERSO "ACCORDI" PIÙ MORBIDI

NEL CORPO LO MITRONO NELLA SCHIENA

# I grafici


Nel gruppo mi sono sentito/a accolto, ascoltato, riconosciuto
7 risposte
6
4
2
0
0 (0%)
0 (0%)
0 (0%)
1 (14.3%)
6 (85.7%)
1
2
3
4
5

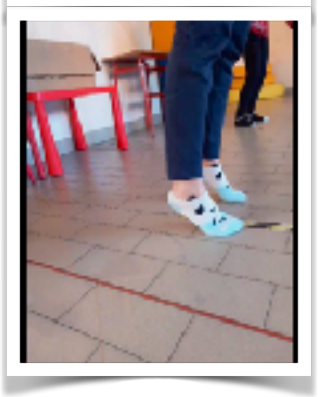

L'orario ideale per me per partecipare ad una prossima formazione è:
7 risposte
28,5%
71,4%
sabato mattina
la sera dopo le 17
altro


L'orario ideale per me per partecipare ad una prossima formazione è:
7 risposte
28,5%
71,4%
sabato mattina
la sera dopo le 17
altro

# IN AZIONE!
# MANI PIEDI CUORE







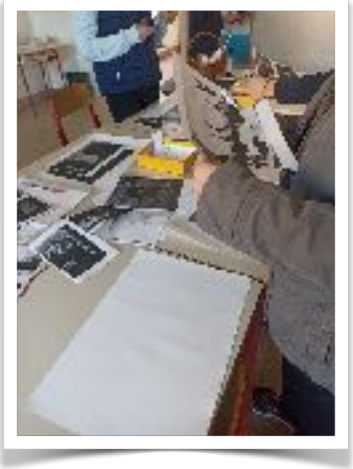






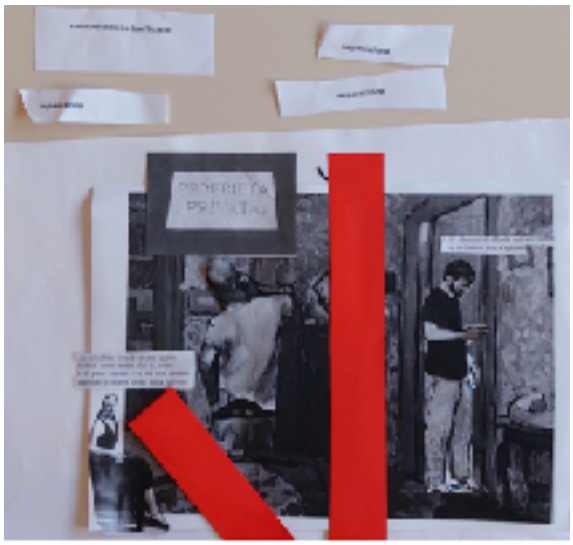








# QUALCHE ELABORATO


















Un corso illuminante... meraviglioso, utilissimo. Ben strutturato, denso di contenuti interessanti e spunti funzionali "rivoluzionari" nel rapporto con i figli, ma anche con "gli altri" in generale. Poi, alla fine, con le mani e con il corpo, quanto appreso dalle teoria, diventa "concreto" e supera la fantasia, fa comprendere quanto veramente e potenzialmente possiamo migliorare e "superarci"

