

La scrittura terapeutica. Questa esperienza mi è piaciuta molto, mi ha aiutato ad esprimere le mie emozioni e a scoprire persone che conoscevo solo in parte. Ho conosciuto meglio Viola, forte e dura come una roccia, ma qualche volta è fragile come il vetro. Irene, apparentemente così decisa, ma anche a tratti insicura. Ho conosciuto meglio anche me stessa ma per quanto provi a scoprirmi rimarrò sempre un mistero. Questo progetto mi ha aiutato a capire che ciascuno di noi ha un punto debole, un tallone D'Achille, una fragilità nascosta. Ho imparato anche che la scrittura è un luogo sicuro dove mi posso rifugiare ogni volta che ne ho bisogno. Ciò che scriverò resterà al sicuro nella carta e lì sarà custodito.

La mia esperienza. La Scrittura terapeutica mi ha aiutato molto, mi sono liberata. Spesso scrivevo ma ora ho perso l'abitudine e voglio riiniziare. Questo progetto mi ha fatto capire che non sono l'unica che non sta bene. Voglio aiutare le persone che soffrono e attraverso la scrittura troverò un modo. Scrivere può diventare il mio scudo ma anche la mia spada che deve essere accurata o posso ferire gli altri. Voglio che gli altri siano felici ma anche io devo esserlo. Attraverso questo gigantesco viaggio in me stessa, ho capito che devo essere me stessa, autentica e che devo lottare per arrivarci. Molte persone mi hanno aiutata ad affrontare la paura di essere giudicata o almeno mi stanno aiutando, E sarò sempre grata a loro. Questo progetto non voglio che finisca. Voglio sapere come e se gli altri si stanno sentendo meglio. Un mio obiettivo di quest'anno è diventare migliore e ci sto lavorando. Insomma, questo progetto ha portato tante emozioni diverse, tante liberazioni ma anche molto di più.

Esperienza sulla scrittura terapeutica. Grazie a questo progetto ho capito che non c'è niente di più forte che prendere foglio e penna e scrivere fatti personali, che sono accaduti nella tua vita, dei tuoi problemi ecc.... Con questo progetto sono riuscito finalmente a prendermi cura di me stesso parlando verso gli altri oppure verso me stesso con i miei problemi e di quello che mi capita, anche se dico poco.

Penso che i dottori non siano solo quelli che ti fanno i vaccini, le visite, gli elettrocardiogrammi... Infatti, esistono quelli più importanti. Ma il potenziale della scrittura terapeutica non è quello di tenere un diario o dei testi, bensì imparare dai propri errori così da poter crescere, oppure capire l'importanza delle persone che ti stanno a cuore e delle cose che si hanno. Grazie a questa esperienza vedo il mondo in un'altra prospettiva. Grazie di tutto e cordiali saluti

Scrittura terapeutica. Scrittura terapeutica è stato un progetto stupendo! La dottoressa che è venuta è stata bravissima, ci ha dato delle tracce davvero belle che, secondo me, uno non racconta alle persone, ma se le tiene per sé. Da questi temi sono riuscita veramente a conoscere la mia classe... No, Prima non la conoscevo, Ora

sì. Alcuni di questi temi hanno fatto piangere praticamente tutti per quanto le parole toccassero il cuore. Quello che mi ha sorpreso è che con delle semplici parole la dottoressa è riuscita a farci conoscere! Mi è piaciuto tantissimo e ringrazio di cuore la dottoressa per quello che è riuscita a fare.

Cosa ho pensato di questo progetto. Questo progetto di scrittura terapeutica per me è stato significativo e mi è piaciuto molto. All'inizio non ero convinta dell'idea di leggere davanti a tutta la classe ma dopo due lezioni ho letto un testo con all'interno cose private davanti alla classe. Secondo me dopo questa esperienza molti miei compagni come me si sono sentiti liberi di confidare alla classe cose personali e a me ha aiutato a capire che mi posso fidare dei miei amici.

Scrittura terapeutica. Questa esperienza non mi è piaciuta tanto perché ho dovuto dire argomenti per me intoccabili ma mi rendo conto che questa esperienza forse mi ha fatto bene. Ma nel fare questi incontri ho sofferto molto. In un certo senso questa sofferenza mi ha aiutato a star meglio, ma solo per poche ore, perché poi mi sono sentito uno schifo e la sofferenza tornava. Forse più di prima perché mi ero pentito di averlo detto.

Testo scrittura terapeutica. Questa esperienza è stata fantastica e quando la prof ha annunciato il progetto ero eccitatissima. Mi è servita a molto, cioè ad aprirmi, riuscire ad esprimermi, a conoscere i miei compagni ecc. Vorrei ringraziare la dottoressa, mi sembra una bella persona, è disposta ad aiutare, mi ha stupito la sua storia. Ho capito i miei compagni e alcuni loro punti deboli. È anche servito a riunire il gruppo classe.

Le mie riflessioni. Questa esperienza per me è stata molto preziosa e sono sicura che la terrò nel cuore. Mi è piaciuta tanto perché grazie a questa sono riuscita a tirare fuori molte cose per le quali soffrivo, ma che non riuscivo a identificare. Sono anche riuscita a parlarne con i miei compagni e ciò per me è stato davvero fantastico. Sono riuscita ad organizzare meglio i miei pensieri attraverso la scrittura e pian piano sono riuscita a superare tanti scogli emotivi che mi opprimevano. Questa esperienza mi è piaciuta veramente tantissimo e credo che continuerò a scrivere anche quando finirà questa esperienza.

Progetto scrittura terapeutica. Questo progetto mi ha fatto capire molte cose di me e degli altri. Ascoltare quello che hanno scritto i miei compagni mi ha fatto commuovere e con questi incontri li ho conosciuti meglio. Scrivere cose su di me mi ha fatto riflettere e pensare, mi ha fatto scrivere cose che non avrei mai scritto e

tutto questo mi ha liberato molto. La dottoressa era molto simpatica e gentile e spero di rifarlo in futuro.

La mia esperienza della scrittura terapeutica. L'esperienza della scrittura terapeutica per me è stato un progetto molto bello e un percorso che ha aperto i sentimenti di tutta la classe su cose divertenti ma anche tristi. In questi incontri forse tre persone di questa classe non hanno pianto perché alcuni testi erano molto forti, testi che fanno pensare, che fanno capire cosa va e cosa non va. E' stato anche molto bello capire il perché dei pianti, dei comportamenti e dei litigi che si raccontavano nelle lettere. Io vorrei fare questo percorso di nuovo perché mi aiuterebbe a risolvere tanti problemi e infatti spero di rifare questo percorso.

Riflessioni. Cosa penso su questo progetto? Penso che il progetto sia molto interessante e a me ha aiutato molto perché mi ha fatto sfogare e mi ha liberato da cose che non ho mai detto a nessuno. Non è importante dire le cose che hai scritto agli altri ma anche scriverle per te stesso aiuta molto. Attraverso questo progetto ho capito molte cose che non sapevo sui miei compagni dai più aperti e più timidi. Mi è piaciuto e spero di rifarlo ancora.

Che cosa ha significato per me l'esperienza della scrittura terapeutica. Per me l'esperienza della scrittura terapeutica è stata fantastica sotto tutti i punti di vista volendo specificatamente fare i miei ringraziamenti alla professoressa Nardò che ci ha concesso questa esperienza. I miei ringraziamenti vanno anche alla dottoressa che è venuta a tenere queste lezioni perché mi sono liberato di un peso che avevo addosso da tanto tempo e ho avuto l'occasione di conoscere meglio i miei compagni e farmi conoscere a mia volta. Mi scusi, non sono riuscita a scrivere abbastanza quanto sono grato.

Il progetto di scrittura terapeutica è stato condotto da un'esperta, la Dr.ssa Sonia Scarpante, una scrittrice e docente, presidente dell'Associazione "La cura di sé".

La scrittura terapeutica permette ai ragazzi come me, innanzitutto di essere consapevoli del "mondo" delle emozioni ed in seguito di diventare capaci nell'esprimerle, soprattutto attraverso l'uso della scrittura.

Il progetto si è svolto in quattro incontri ed in ciascuno abbiamo scritto dei testi in cui ci si poteva descrivere oppure potevamo raccontare i nostri sogni e desideri.

Scrivere temi o inventare storie è un'esperienza che ormai conosciamo da qualche anno, ma devo dire che scrivere di sé stessi e soprattutto condividerlo in un gruppo

è un pochino più faticoso. Certamente posso dire che l'aver potuto descrivere e dunque scrivere anche momenti dolorosi ci ha aiutati a liberarci da qualche "macigno".

L'esperienza di poter esprimere le nostre emozioni è stata resa più semplice perché, a mio parere, la Dr.ssa Sonia ha raccontato di sé e delle sue esperienze ed in questo modo ci ha aiutati a familiarizzare con lei e con quanto noi sentiamo, perciò mi sono sentita sicura.

Consiglio a tutti di provare un percorso come questo perché aiuta a crescere.

SCRITTURA TERAPEUTICA

Quest'anno abbiamo iniziato il progetto di "Scrittura terapeutica" con la Dott. ssa Sonia Scarpante.

Attraverso la scrittura ho potuto esprimere pensieri che solitamente non esterno.

La maggior parte dei testi che ho scritto avevano lo scopo di ringraziare le persone a cui voglio bene.

Mi è servita molto la lettera scritta a me stesso, tratta soprattutto dei miei piccoli problemi d'ansia e di altri problemi che non vorrei specificare.

Per fortuna non ho ancora mai dovuto superare grandi ostacoli.

Ammiro molto alcuni miei compagni per il modo in cui affrontano determinati problemi.

Sentendo alcune loro dichiarazioni ho capito di essere una persona molto fortunata a non avere grandi problemi.

Ho notato che la scrittura è un mezzo molto utile per esprimere i propri pensieri, attraverso essa puoi vedere interiormente le persone, compreso te stesso.

Questo percorso è stato veramente bello e all'inizio pensavo che non mi servisse ma è stato utile e molto bello fra pianti e tristezza, perché mi ha fatto pensare molto e mi ha aiutato ad aprirmi un po' di più.

Durante questi giorni mi è sembrato di aver appena iniziato a conoscere i miei compagni e Sonia ci ha parlato in un modo per farci capire le difficoltà che c'erano per poter dire o scrivere le proprie esperienze personali da quelle più leggere a quelle più pesanti. Ora penso e spero che ci sarà un po' più di empatia.

Ho trovato questo corso molto interessante, mi ha aiutato a svuotarmi, a parlare di me ai miei compagni e a scoprire cose di loro. Prima di iniziare questo percorso, Sonia è riuscita a metterci a nostro agio. Quindi grazie per tutto quello che ci hai insegnato. Seconda F

Che cosa è stato per me questo percorso? Che cosa ho imparato? Mi è stato utile? Rispondo. Questo percorso è stato utile per conoscere bene i compagni di classe che magari tenevano dei loro lati all'oscuro, e grazie a queste lettere che abbiamo scritto ci siamo conosciuti meglio. Inoltre, mi ha aiutato ad esprimermi meglio, e ho scoperto che scrivere quello che penso mi aiuta.

Scuola Carlo Porta Seconda F. Questo percorso mi ha fatto capire che ogni persona ha un lato oscuro di sé stesso, mi è piaciuto perché riuscivo ad ascoltare le storie sia belle e sia tristi, ed infine ho conosciuto e compreso ancora di più la vita e i pensieri dei miei compagni. Ho imparato che nessuno è perfetto e nessuno ha una vita perfetta (Non giudicare un libro dalla copertina) Sì penso sia stato un percorso interessante per tutti.

SCRITTURA TERAPEUTICA

commento

Durante i mesi passati ho partecipato a 4 incontri di scrittura terapeutica insieme alla mia classe e alla dottoressa Sonia Scarpante.

Durante il progetto ho scritto molteplici testi riguardanti soprattutto le relazioni che ho con le persone e i miei stati d'animo.

Scrivere questi testi mi ha aiutato e mi ha fatto riflettere su aspetti della mia vita che non prendevo nemmeno in considerazione.

La scrittura è un buon mezzo per sfogarsi e per trasmettere pensieri ed emozioni.

Questo progetto mi è stato d'aiuto e mi ha fatto piacere esserne partecipe.

Ci sono comunque molte attività che mi aiutano dal punto di vista emozionale ma ho capito veramente il valore che la scrittura ha per me.

Sostengo questo progetto e spero si "espanda" in molti istituti per aiutare più ragazzi possibile.

Questo progetto mi è servito molto. È stato liberatorio. Durante il primo incontro di scrittura terapeutica, Sonia Scarpante, ci ha raccontato fin da subito la sua vita e le sue debolezze. Da quel momento si è creata una bella atmosfera in classe. Ha fatto capire a tutti noi che qualunque cosa scrivessimo, nessuno ci poteva giudicare. Questo progetto mi ha aiutata a conoscere di più i miei compagni nonostante li conoscessi da un paio di anni. Mi ha fatto capire i loro punti di forza e le loro debolezze.

È stata una bella esperienza.

Salve prof, sono... della 3^L.

Secondo me il corso è stato utile e di sfogo, sono riuscita ad esprimere tutto quello che volevo dire e mi sono liberata da un grande peso, consiglio questo corso a chiunque e spero che in futuro potremmo avere delle altre sessioni. Anche se ho cercato di evitare certi argomenti perché pensarci mi rattristava, sono comunque riuscita a ritrovare le parole che avevo perso mentre pensavo a come scrivere i miei testi, e a scrivere a persone (nel mio caso al mio gatto) in modo nel quale sono riuscita a svuotare un bel peso.

Questo percorso è stato un insegnamento di vita. Mi ha insegnato che esprimersi aiuta a sentirsi meglio. Mi è stato utile a risolvere alcuni miei problemi e a scoprire i segreti dei miei compagni.

Questo percorso è stato un modo per imparare ad esprimermi, a scoprire dei lati di me che non conoscevo, a capire che cosa hanno dentro le persone che mi circondano. Ho imparato che la scrittura può essere un modo da utilizzare per sfogarsi, un metodo per fare capire agli altri cose che non riuscirai mai a dire a parole. Ringrazio Sonia Scarpante per tutto quello che mi ha insegnato e mi ha fatto capire della vita. Grazie.

Ho trovato questi incontri molto utili e interessanti. Sono riuscita a capire che cosa si trova dietro la maschera dei miei compagni e anche ad esprimermi. Sono fiera di me stessa perché sono riuscita senza essere umiliata a far capire che cosa provo, che cosa si cela dietro l'isterica e permalosa ragazza in me. Almeno così capiscono che se vogliono parlare con me di un certo argomento devono essere empatici e gentili nei miei confronti.

Qualche mese fa abbiamo fatto Scrittura Terapeutica con Sonia Scarpante, una scrittrice che con noi ha sempre raccontato la sua storia proprio come se ci conoscesse da anni. In verità la scrittura terapeutica pensavo fosse noiosa, ma dopo alcuni incontri era molto bello perché ci faceva capire, ci faceva aprire la mente e ci faceva raccontare alcuni racconti del nostro passato, del nostro futuro e del momento attuale. Per me il percorso può essere anche un traguardo, ovvero nella vita ho capito che ci saranno molti ostacoli che devono essere affrontati come traguardi, che dopo potranno essere anche dei buoni ricordi. Per me è stato bello perché ci ha aiutato ad aprirci e capire come sono i nostri compagni e i nostri amici.

