Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

Controllo emotivo e abilità sociali: prevenire il cyberbullismo

Obiettivo:

Aiutare gli adolescenti a riconoscere e gestire le proprie emozioni per evitare di cadere nel cyberbullismo, sia come autori che come vittime. Gli studenti impareranno a identificare come le emozioni influenzano il loro comportamento online, a sviluppare capacità di autoregolazione e a reagire con empatia agli altri.

Ora e numero di sessioni:

45 minuti – 1 sessione (può essere estesa in due parti)

Tipo/agenti sociali:

- **Studenti:** Adolescenti di età compresa tra 12 e 16 anni, divisi in piccoli gruppi
- **Insegnante/Moderatore:** Guida la sessione, facilita le discussioni e garantisce un ambiente sicuro
- **Genitori (facoltativo):** Può essere coinvolto in attività di riflessione o continuare la discussione a casa

Materiali:

- Un questionario (digitale o cartaceo) per valutare la consapevolezza emotiva e le reazioni
- Schede di discussione con scenari di conflitto online reali
- **Oggetti di scena per giochi di ruolo:** Schermate telefoniche simulate, esempi di chat sui social media

---

Numero di progetto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web impegnano esclusivamente gli autori e non necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono esserne ritenute responsabili.

Sviluppo

1. Introduzione – “Come ci sentiamo online?” (10 min)

- L'insegnante inizia una breve discussione:
  - *Come ti senti solitamente quando comunichi online?*
  - *Ti è mai capitato di sentirti turbato, arrabbiato o imbarazzato a causa di un'interazione online?*
- Gli studenti compilano un questionario sulle loro risposte emotive a varie situazioni online (ad esempio, conflitti nei commenti, critiche, essere ignorati).
- I risultati vengono discussi: quali sono le emozioni più comuni? Come influenzano le nostre azioni?

---

2. Discussione di gruppo: "Come le emozioni portano al cyberbullismo?" (15 min)

- **Piccoli gruppi (4-5 studenti)** ricevere schede di discussione con scenari di vita reale:
  - Un amico pubblica una tua foto imbarazzante. Ti senti turbato e arrabbiato. Cosa fai?
  - Qualcuno prende in giro pubblicamente il tuo commento sui social media. Come rispondi?
  - Ricevi un messaggio privato con insulti. Qual è la tua prima reazione?
  - Ti accorgi che un tuo amico pubblica continuamente commenti offensivi sugli altri. Cosa puoi fare?
- **Compito di gruppo:**
  - Identifica le emozioni scatenate da queste situazioni.
  - Elenca le diverse possibili reazioni (arrabbiarsi e rispondere, ignorare, riferire a un adulto, parlare con l'amico, ecc.).
  - Decidi quale risposta è la più appropriata.
- **Ruolo dell'insegnante:**
  - Moderare le discussioni e incoraggiare l'empatia (come si sentirebbe l'altra persona?).
  - Metti in evidenza l'aspetto emotivo: in che modo le nostre reazioni possono influenzare la situazione a lungo termine?

Numero di progetto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web impegnano esclusivamente gli autori e non necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono esserne ritenute responsabili.

3. Gioco di ruolo – “La tua reazione cambia il risultato” (15 min)

- **Coppie o piccoli gruppi** mettono in scena scenari di conflitto online, testando diverse risposte.

- **Scenari:**

    - Il tuo amico pubblica un commento cattivo sotto la tua foto. Come cambierebbe la situazione risposte diverse?
    - Assisti a una presa in giro di qualcuno in una chat di gruppo. Cosa potresti fare?
    - Sei arrabbiato per un commento ingiusto nei tuoi confronti. Come gestisci le tue emozioni prima di rispondere?

- **Ruolo dell'insegnante:**

    - Incoraggiate gli studenti a mettere in atto sia reazioni negative che positive.
    - Facilita la discussione: quali risposte hanno contribuito a risolvere il problema? Quali lo hanno peggiorato?

---

4. Riflessione – “Cosa abbiamo imparato?” (5 min)

- Gli studenti rispondono a domande di riflessione:
    - *Cosa hai capito oggi su come le emozioni influenzano il comportamento online?*
    - *Dopo questa attività, riuscirai a gestire i conflitti online in modo diverso?*
- L'insegnante riassume i concetti chiave: il controllo emotivo aiuta a prevenire azioni impulsive e dannose online.
- **Coinvolgimento dei genitori:**Compiti: discutere con i genitori uno degli scenari odierni e come gestirlo.

Numero di progetto: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000160237
Finanziato dall'Unione Europea. Le opinioni e i punti di vista espressi in questo sito web impegnano esclusivamente gli autori e non necessariamente quelli dell'Unione Europea o del Servizio Spagnolo per l'Internazionalizzazione dell'Istruzione (SEPIE). Né l'Unione Europea né l'Agenzia Nazionale SEPIE possono esserne ritenute responsabili.