Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

Obiettivo:

Insegnare agli adolescenti tecniche di gestione dello stress per aiutarli a controllare le emozioni negative in situazioni di tensione online.

Ora e numero di sessioni:

1 ora – 1 sessione

Tipo/agenti sociali:

- **Adolescenti:** Studenti di età compresa tra 12 e 16 anni che lavorano in piccoli gruppi
- **Insegnante/Moderatore:** Guida la discussione e incoraggia la partecipazione attiva

Materiali:

- Questionario (digitale o cartaceo) sulla regolazione emotiva online
- Schede tecniche di riduzione dello stress
- Scenari di conflitto online realistici

Sviluppo

1. Introduzione – "Come influisce lo stress sulle nostre reazioni online?" (15 min)

- L'insegnante avvia una discussione:
  - *Hai mai provato emozioni forti mentre eri online? Come hanno influenzato il tuo comportamento?*
  - *Pensi che possiamo controllare le nostre reazioni nei conflitti online?*
- **Gli studenti compilano un breve questionario**, valutando le loro risposte emotive ai conflitti online.

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.

- L'insegnante discute i risultati e spiega:
  Lo stress può influire sul nostro processo decisionale, quindi è fondamentale imparare a gestirlo.

---

2. Discussione di gruppo: "Come reagire a situazioni stressanti online?" (20 min)

- **Gli studenti vengono divisi in piccoli gruppi (4-5 studenti)**, ognuno riceve una situazione:
  - Qualcuno ha pubblicato una tua foto senza il tuo permesso.
  - Il tuo amico ha iniziato a reagire in modo aggressivo a una discussione sui social media.
  - Hai ricevuto un commento offensivo e senti il bisogno di rispondere.
  - Qualcuno ha diffuso online informazioni false sul tuo conto.
  - Un messaggio privato che hai inviato è stato condiviso pubblicamente senza il tuo consenso.
- **Compito di gruppo:**
  - Descrivi la loro prima reazione emotiva alla situazione.
  - Prima di agire, identifica strategie di riduzione dello stress che potrebbero aiutare a gestire le emozioni.
  - Scegli la risposta migliore che non danneggia né te stesso né gli altri.

---

3. Attività pratica – “Proviamo le tecniche di gestione dello stress” (20 min)

- L'insegnante introduce strategie di gestione dello stress:
  - **Respirazione profonda e pausa**– fai respiri profondi e conta fino a 10 prima di reagire.
  - **Allontanarsi**– prenditi una pausa dallo schermo, fai una passeggiata o svolgi un'altra attività.
  - **Pensiero positivo**– chiediti: “Questa situazione vale davvero la mia energia emotiva?”
  - **Parlare con una persona di fiducia**– discutere la situazione con un amico o un adulto.
  - **Blocco e definizione dei confini**– se la situazione è opprimente, limitare o interrompere il contatto.

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.

    - **Tecnica di scrittura**– invece di rispondere impulsivamente, scrivi i tuoi pensieri e rivedili in seguito.
- **Compito di gruppo:**
    - Scegli uno scenario e applica una tecnica di gestione dello stress.
    - Discutete di come sono cambiate le loro emozioni dopo aver utilizzato la strategia.
    - Crea un breve elenco di consigli per gestire lo stress online.

---

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

- Gli studenti discutono:
    - *Quale metodo è stato più utile?*
    - *Come gestiranno le situazioni stressanti online in futuro?*
- L'insegnante ribadisce il concetto chiave: "Non possiamo controllare le azioni degli altri online, ma possiamo gestire le nostre emozioni e le nostre risposte".

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.