Tradotto dal Inglese al Italiano - www.onlinedoctranslator.com

Prevenzione del cyberbullismo attraverso l'intelligenza emotiva

Obiettivo:

Fornire a insegnanti e genitori le conoscenze e gli strumenti per aiutare i giovani a riconoscere e gestire le emozioni per prevenire il cyberbullismo, sia come vittime che come autori.

Ora e numero di sessioni:

2 ore – 1 workshop

Tipo/agenti sociali:

- **Esperti:** Psicologi, educatori sociali, specialisti della sicurezza informatica
- **Insegnanti e genitori:** Partecipare attivamente alle discussioni e alle esercitazioni pratiche

Materiali:

- Presentazione interattiva
- Domande di discussione e scenari di vita reale
- Schede tecniche di gestione dello stress
- Elenco di libri e risorse online consigliati

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 – “Cyberbullismo: fatti, cifre e conseguenze” (30 min)

- Gli esperti presentano dati statistici sul cyberbullismo e sul suo impatto sui giovani.
- Discussione sui principali tipi di cyberbullismo (molestie, doxxing, ricatti, cyberstalking).
- Discussione di gruppo: Perché bambini e adolescenti diventano sia vittime che bulli? Come può la gestione emotiva aiutare a prevenire queste situazioni?

---

2. Attività di gruppo – “Riconoscere e controllare le emozioni” (40 min)

- **Compito di gruppo:** I partecipanti vengono divisi in piccoli gruppi e ricevono scenari di vita reale, come:
    1. Un post anonimo offensivo appare su una piattaforma social.
    2. Un ragazzo riceve un commento offensivo sulla sua foto e pensa a come rispondere.
    3. Un adolescente registra di nascosto un compagno di classe e condivide il video senza il suo consenso.
    4. Un insegnante nota che uno studente appare spesso introverso e angosciato.
    5. I genitori scoprono che i loro figli mettono in atto comportamenti bullistici online.
- **I partecipanti analizzano la situazione,** identificare le emozioni coinvolte e proporre soluzioni per ridurre l'escalation del conflitto.
- Gli esperti forniscono spunti sull'importanza dell'intelligenza emotiva nella gestione di situazioni difficili.

---

3. Esercizio pratico – “Come insegnare ai ragazzi la gestione delle emozioni?” (40 min)

- **Gli esperti presentano tecniche efficaci di gestione emotiva:**
    1. **Auto-riflessione**– Prima di reagire, chiediti: "Come mi sento? Questa emozione aiuta o danneggia la situazione?"
    2. **Tecniche di riduzione dello stress**– Esercizi di respirazione, attività fisica, dialogo interiore positivo.
    3. **Pensiero alternativo**– Insegnare ai ragazzi a vedere la situazione da diverse prospettive.
    4. **Formazione all'empatia**– Aiutare i ragazzi a comprendere come le loro azioni influiscono sugli altri.
    5. **Rispondere consapevolmente**– Insegnare ai ragazzi a riconoscere gli impulsi e a rispondere responsabilmente.

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.

- **Genitori e insegnanti ricevono indicazioni su come integrare queste tecniche nelle interazioni quotidiane con i bambini.**
- I partecipanti condividono le loro esperienze e discutono le strategie che già utilizzano o che intendono implementare.

---

4. Riflessione e conclusioni: "Cosa succederà adesso?" (10 min)

- Discussione: Cosa abbiamo imparato? Come possiamo aiutare i ragazzi a sviluppare l'intelligenza emotiva nella vita quotidiana?
- Gli esperti forniscono risorse aggiuntive (articoli, libri, video).
- I partecipanti creano un piano d'azione per rafforzare la consapevolezza e la gestione delle emozioni a scuola e a casa.

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.