



KidActions

P2: Il tuo miglior_te stesso

Educational Toolkit

Funded by the Rights, Equality
and Citizenship Programme (2014-2020)
of the European Union



PANORAMICA

Ambiti trattati:

Comprendere	Prevenire	Affrontare
-------------	-----------	------------

Componenti di Apprendimento Socio Emotivo (in inglese SEL):

Consapevolezza emotiva	Autoregolazione emotiva	Consapevolezza sociale	Abilità relazionali	Capacità di prendere decisioni responsabili
------------------------	-------------------------	------------------------	---------------------	---

Età:

11-13	14-18
-------	-------

Durata: **40 minuti**

Obiettivi Formativi:

I partecipanti impareranno a:

- **Esplorare ed approfondire aspetti del loro carattere**
- **Conoscere strategie di controllo emotivo utili ad affrontare il cyberbullismo**

Parole chiave: **cyberbullismo, emozioni, carattere, controllo, strategie, meglio di se stessi**

Strumento: **Google Slide, carta bianca**

Domande chiave:

- Come descriveresti te stesso ed il tuo carattere?
- Noti delle differenze nel tuo comportamento quando ti senti...
 - ...arrabbiato? In che modo?
 - ...triste? In che modo?
 - ...euforico? In che modo?
 - ...felice? In che modo?
- Quale credi che sia il tuo "te stesso" migliore?
 - Come si comporterebbe?
 - Cosa penserebbe?
 - Cosa direbbe?

- Come si comporterebbe il tuo “te stesso” migliore se...
 - ...vedesse un amico bullizzato online?
 - ...vedesse uno sconosciuto bullizzato online?
 - ...venisse bullizzato online?
 - ...avesse la tentazione di bullizzare qualcuno online?

L'ATTIVITÀ:

Nota: L'attività è strettamente legata all'attività "Prenditi un meta-momento". Si consiglia di svolgere questa attività per prima.

Introduzione (5 minuti)

Descrivi te stesso

Chiedete a tutti i partecipanti di riflettere sul loro carattere. Si descriverebbero come gentili? Responsabili? Se dovessero “condensare” la loro intera personalità in 10 parole chiave, quali parole userebbero? Invitateli a considerare gli aspetti positivi, negativi e neutri del loro carattere.

Se i partecipanti trovano difficile individuare le 10 parole, la lista di aggettivi in fondo a questa scheda può fornire degli esempi utili.

Se se la sentono, incoraggiateli a condividere le loro liste e chiedete agli altri se concordano con quanto scritto dai loro compagni. Può essere interessante vedere come i punti di vista degli altri su una persona varino rispetto alla percezione che la persona ha del proprio comportamento!

Attività (30 minuti)

Il mio migliore “me stesso” online

Spiegate agli studenti che, in situazioni difficili che creano un forte impatto emotivo, non sempre ci comportiamo in modi che riflettono il nostro carattere. Questo può portare a scelte che influiscono negativamente su di noi e sulle altre persone, così come provare sentimenti come “rimpianto” o sensi di colpa.

Fornite a ciascuno un foglio di carta e chiedete di fare un rapido disegno di se stessi (dell'intera sagoma del corpo) al centro della pagina. Chiedete poi di “catalogare” le diverse parti del corpo per spiegare come il loro migliore “se stesso” si comporterebbe di fronte a una situazione critica online (ad esempio: essere vittima di bullismo, vedere un amico che viene bullizzato, vedere qualcosa online di brutto e/o offensivo, ecc.)

Alla slide 5 è riportato un esempio, ma i partecipanti sono liberi di indicare ed “etichettare” le parti del loro corpo come preferiscono. Possono anche inserire più etichette per le stesse parti del corpo (orecchie, occhi, bocca ecc.).

Una volta completato il disegno, chiedete di condividere i disegni del loro migliore “me stesso” e di discuterne insieme.

Mostrate i quattro esempi, contenuti nella slide 6:

- Come si comporterebbe il tuo “te stesso” migliore se...
 - ...vedesse un amico bullizzato online?
 - ...vedesse uno sconosciuto bullizzato online?
 - ...venisse bullizzato online?
 - ...avesse la tentazione di bullizzare qualcuno online?

Chiedete ai ragazzi di lavorare in coppia e di confrontarsi su cosa direbbe e farebbe il loro migliore “se stesso” in ciascuna delle situazioni.

Incoraggiateli ad aggiungere ulteriori dettagli ad ogni situazione (ad esempio: un amico vittima di bullismo subisce commenti sgradevoli sui suoi profili social, la costante esclusione da un gruppo di gioco online, ecc.)

In plenaria chiedete poi di condividere le loro strategie per i diversi scenari ipotizzati e di discutere quando e dove gli aspetti del loro miglior “se stesso” possono essere più appropriati.

Per esempio, sapere quando abbandonare una situazione di conflitto online può proteggere loro ed altre persone, ma probabilmente non basterà a risolvere la questione. Pertanto, sono necessari altri aspetti del loro migliore “se stesso” per gestire la situazione al meglio.

Plenaria (5 minuti)

Spiegate ai partecipanti che è importante capire come dare il meglio di sé online, per mantenere se stessi e gli altri al sicuro.

Tuttavia, in situazioni complicate in cui siamo emotivamente coinvolti non è sempre facile!

Se avete in mente di svolgere anche l'attività 'Prenditi un meta-momento', spiegate ai partecipanti che esploreranno alcune strategie per controllare le loro emozioni in un'attività successiva, che può essere abbinata con l'attività del loro migliore “se stesso” per sviluppare una risposta efficace contro il cyberbullismo.

LISTA DI AGGETTIVI PER DEFINIRE PROPRIO CARATTERE

Accogliente
Accomodante
Affabile
Affettuoso
Affidabile
Aggressivo
Allegro
Altruista
Ambizioso
Amichevole
Ansioso
Apatico
Appassionato
Arrogante

Audace
Avventato
Bambinesco
Beffardo
Bisbetico
Bizarro
Brutale
Bugiardo
Burbero
Burlone
Calmo
Caloroso
Caparbio
Carismatico
Chiacchierone
Chiuso
Cocciuto
Coerente
Comprensivo
Conciliante
Contento
Coraggioso
Corretto
Curioso
Determinato
Diffidente
Diplomatico
Diretto
Discreto
Disordinato
Disponibile
Distratto
Divertente
Dolce
Eccentrico
Egocentrico
Emotivo
Energico
Enigmatico
Entusiasta
Esigente
Estroverso
Felice
Fiducioso
Fiero
Fifone
Fraterno
Geloso
Generoso
Gioioso
Ilare
Imbronciato
Impavido

Impaziente
Impertinente
Imperturbabile
Impetuoso
Imprevedibile
Impulsivo
Inaffidabile
Indeciso
Infantile
Intransigente
Introverso
Invadente
Ironico
Irrequieto
Istintivo
Laborioso
Litigioso
Loquace
Malinconico
Malizioso
Maturo
Misterioso
Mite
Naturale
Nervoso
Onesto
Ordinato
Orgoglioso
Originale
Ottimista
Passionale
Pauroso
Paziente
Permaloso
Pessimista
Pigro
Positivo
Possessivo
Premuroso
Presuntuoso
Prudente
Raggiante
Responsabile
Ribelle
Riflessivo
Riservato
Rispettoso