



KidActions

R3: Prendi un meta-momento

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: **30 minuti**

Obiettivi Formativi:

I partecipanti impareranno a:

- **Considerare strategie di “regolazione emotiva” per modellare le risposte al cyberbullismo**
- **Sviluppare strategie di regolazione efficaci per proteggere se stessi e gli altri online**

Parole chiave: **cyberbullismo, emozioni, personalità, controllo, strategie, pausa, considerare, riflettere, meglio di sé, meta-momento**

Strumenti: **Carte ‘Meta-momento’ (slide 6)**

Domande chiave:

- Ti comporti diversamente quando ti senti...
 - ...arrabbiato? Come?
 - ...turbato? In che modo?
 - ...euforico? Come?
 - ...felice? Come?
- Come puoi cambiare le tue emozioni?
- Cosa fai per calmarti (o regolarti)?
- Quali sono le tre cose principali che faresti per essere il tuo "te stesso migliore"?

L'ATTIVITÀ:

Nota: Questa attività si collega all'attività "Il tuo migliore te stesso". Si consiglia di proporla quindi dopo aver esplorato il concetto del "migliore me stesso".

Introduzione (10 minuti)

Come ti senti online?

Iniziate condividendo con gli studenti il "Mood Meter" (misuratore di umore) nella diapositiva 4. Questo è tratto dal programma RULER del "Centro per l'Intelligenza Emotiva" di Yale sull'apprendimento sociale ed emotivo.

I quadranti colorati rappresentano diversi tipi di emozioni e possono essere compresi come segue:

- Le emozioni rosse e blu sono considerate "meno piacevoli", il giallo e il verde sono "più piacevoli".
- Le emozioni rosse e gialle sono 'ad alta energia', quelle blu e verdi sono 'a bassa energia'.
- L'intensità delle emozioni aumenta man mano che ci si sposta dal centro verso gli angoli del grafico.

Chiedete agli studenti di lavorare in coppia per selezionare un'emozione dal "Mood Meter" e di raccontare un episodio in cui qualcosa che hanno sperimentato online ha fatto provare loro quell'emozione, (ad esempio "mi sono sentito frustrato quando il mio gioco online preferito era rallentato", "mi sono sentito grato quando i miei amici e la mia famiglia hanno donato dei soldi alla raccolta di fondi online che avevo lanciato per un ente di beneficenza, ecc.).

Date agli studenti 5 minuti per discutere le loro esperienze e poi invitateli a condividerle. Incoraggiategli a condividere sia le esperienze positive che quelle negative.

Alcune esperienze condivise potrebbero costituire una denuncia da parte di un ragazzo - si prega di fare riferimento alla "Guida alla protezione dei minori", e di seguire sempre le politiche e le procedure della vostra scuola/organizzazione.

Attività (15 minuti)

Meta-momenti

Spiegate che le situazioni difficili (online e offline) possono produrre forti risposte emotive in noi stessi e negli altri. Il bullismo è un esempio in cui le emozioni possono essere molto forti e questo può portare le persone coinvolte a prendere decisioni che possono peggiorare la situazione, invece di migliorarla.

Un modo per contrastare questo fenomeno è quello di prendersi un meta-momento: una pausa per prendere in considerazione le proprie emozioni e usare strategie per regolarle (di

solito per calmarsi). Una volta calmo, puoi prendere decisioni più razionali o essere il tuo "migliore te stesso", aiutandoti a proteggere te e gli altri online.

Date ad ogni ragazzo una copia della diapositiva 6 e spiegate che dovranno scrivere le strategie che potrebbero usare per aiutare a regolare le loro emozioni. Mostrate la diapositiva 7 per alcuni esempi di strategie di meta-momento e avviate un confronto, se necessario.

Gli studenti dovrebbero poi lavorare per selezionare e segnare sulla loro carta 3-5 strategie che li potrebbero aiutare a prendersi un meta-momento.

Una volta completato, chiedete a ognuno di condividere le proprie strategie.

Plenaria (5 minuti)

Se avete già completato l'attività 'Il tuo miglior te stesso' online, ricordate agli studenti i loro disegni dei 'miglior se stessi'. Spiegate che le loro strategie del meta-momento possono essere utilizzate per ricordarsi come regolare le loro emozioni, e i loro disegni possono essere utili in un momento difficile, per aiutarli ad agire come il loro "migliore se stesso" e fare scelte che aiuteranno loro e gli altri.

Se il tempo lo permette, rivisitate i quattro scenari da 'Il mio migliore me stesso' e discutete su cosa farebbe il "miglior me stesso" degli studenti in quelle situazioni, per affrontare il cyberbullismo.