



## MODULO 4

# PROMUOVERE UN COMPORTAMENTO RESPONSABILE ONLINE E L'APPRENDIMENTO SOCIO- EMOTIVO



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)



Co-funded by  
the European Union



## Lezione 4.2

# Affrontare il cyberbullismo, il body-shaming, le sfide online e i conflitti online



**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**

## Lezione 4.2

Durata: 40 minuti

### Obiettivi:

- Aiutare i giovani a comprendere l'impatto dannoso del body-shaming e dei conflitti online sugli individui e sulle comunità.
- Promuovere l'empatia, il rispetto e la comunicazione positiva nelle interazioni digitali.
- Sensibilizzare sulle conseguenze di un linguaggio e di comportamenti offensivi online.
- Fornire ai partecipanti strategie per affrontare e risolvere i conflitti online in modo responsabile e costruttivo.

### Messaggio/i chiave:

- Il body-shaming e i conflitti online possono causare danni emotivi e avere un impatto negativo sul benessere mentale: le parole sono importanti.
- Tutti hanno la responsabilità di promuovere la gentilezza e l'inclusività negli spazi online, evitando giudizi o commenti offensivi.
- Per affrontare i conflitti online è necessario comprendere prospettive diverse, mantenere la calma e promuovere un dialogo rispettoso.
- Empatia e responsabilità sono fondamentali per creare comunità digitali più sicure e solidali.
- Scegliendo interazioni positive e rispettose, possiamo creare ambienti online in cui tutti si sentano apprezzati e accettati.



TIPO DI LEZIONE



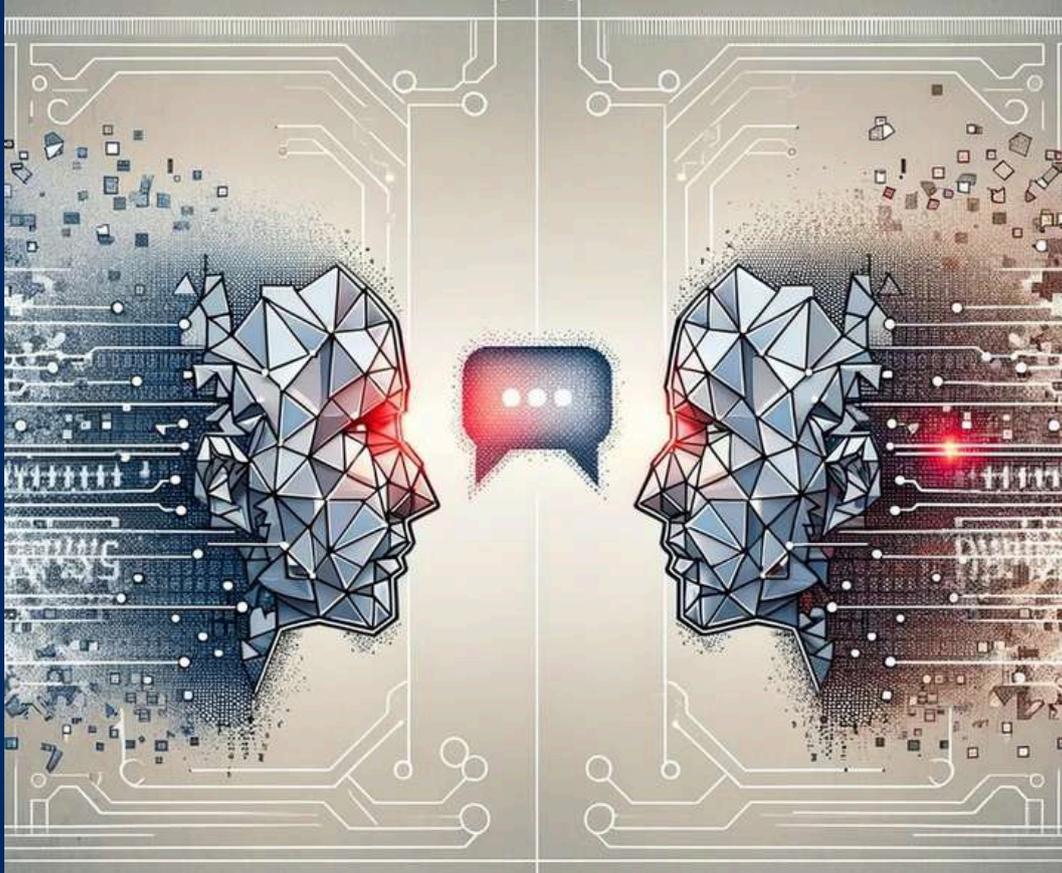


## Panoramica della lezione

Oggi esploreremo il concetto di body-shaming e i conflitti online e il loro impatto sugli individui e sulle comunità digitali. Insieme, discuteremo di come comportamenti negativi, come commenti offensivi o azioni giudicanti, influenzino il benessere mentale e le relazioni altrui. Identificheremo anche strategie per risolvere i conflitti in modo responsabile e promuovere rispetto ed empatia negli spazi online.

### **Il workshop è organizzato in quattro fasi:**

- 1:** Introduzione al body-shaming e ai conflitti online (5 min)
- 2:** Comprendere l'impatto dei comportamenti dannosi online (15 min)
- 3:** Attività di gruppo: risoluzione dei conflitti online (15 min)
- 4:** Riflessione e punti chiave (5 min)



## Passo 1

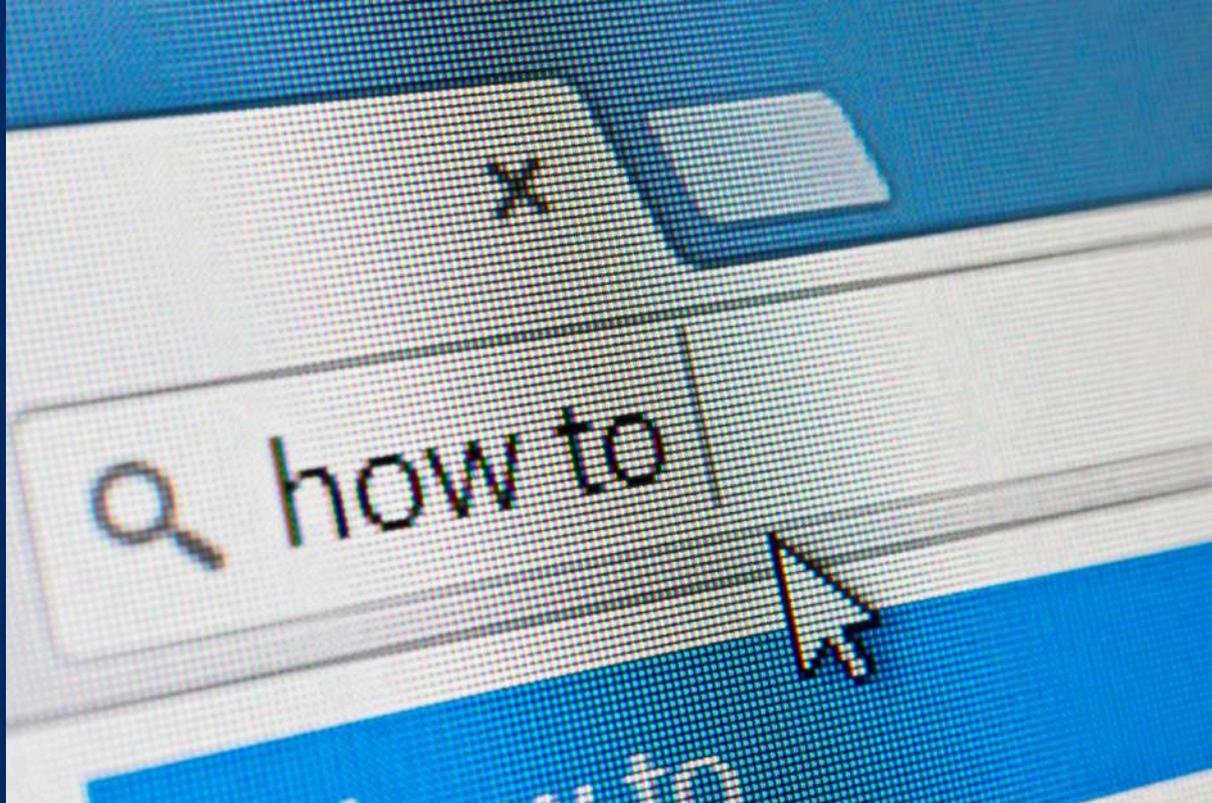
# Introduzione al Body-Shaming e ai conflitti online

Immaginate uno scenario che molti di noi hanno affrontato nel mondo digitale: subire body-shaming o essere coinvolti in conflitti online. Nelle vite interconnesse di oggi, i commenti sull'aspetto, sulle opinioni o sui comportamenti sono diventati all'ordine del giorno. Mentre alcuni sono incoraggianti, altri possono essere profondamente dolorosi. Vi siete mai fermati a considerare l'impatto di queste parole sugli altri? O a riflettere su come i disaccordi online possano degenerare in conflitti che mettono a dura prova le relazioni?

Questo video esplora la realtà del body-shaming e dei conflitti online, evidenziandone l'impatto e sottolineando la necessità di empatia e rispetto nelle nostre interazioni digitali.

Mentre guardate, riflettete se avete vissuto o osservato situazioni simili. Come ti hanno fatto sentire e quali insegnamenti possiamo trarre per affrontare queste sfide? Al termine del video, approfondiremo i vostri pensieri e le vostre idee per promuovere un ambiente online più sano.

## Passo 1



# Come individuare il body-shaming e i conflitti online

## Guardiamo il video:

Ora guardiamo un video che esplora gli effetti del body-shaming e dei conflitti online.

- Durante la visione, considerate gli esempi di commenti offensivi o discussioni online.
- C'è stato qualcosa che vi ha sorpreso o vi è sembrato familiare? Avete assistito o vissuto situazioni simili nelle vostre interazioni digitali?
- Riflettete su questa domanda: *In che modo questi comportamenti influenzano le emozioni e le relazioni delle persone?*

Una volta terminato il video, mi piacerebbe sapere cosa ne pensate: cosa vi ha colpito di più e come possiamo rispondere situazioni del genere in modo più positivo ed empatico?





### **Introduzione al Body-Shaming e ai conflitti online**

*Sapevate che il modo in cui comunichiamo e ci comportiamo online influenza non solo la nostra identità digitale, ma anche il benessere degli altri?*

La ricerca evidenzia che i comportamenti online, come il body-shaming e i commenti dannosi, possono causare notevoli danni emotivi e psicologici, soprattutto tra i giovani (Patchin & Hinduja, 2020).

Le interazioni negative, come commenti critici o conflitti online, spesso si intensificano a causa dell'anonimato e dell'immediatezza degli spazi digitali (Suler, 2004), portando a incomprensioni e relazioni danneggiate.

D'altro canto, coltivare l'empatia, condividere contenuti rispettosi e impegnarsi in discussioni approfondite può creare fiducia e creare una comunità online solidale (Chawinga, 2017). Quando comprendiamo l'impatto delle nostre parole e azioni, diventiamo parte di spazi digitali che promuovono un cambiamento positivo, in cui tutti si sentono apprezzati e accettati.

#### ***Riflettiamo insieme:***

- Avete mai visto o subito comportamenti offensivi online?
- Come vi hanno fatto sentire e quali passi pensate che potremmo intraprendere per rendere gli spazi digitali più inclusivi e gentili?

## Passo 2



### **Comprendere l'impatto dei comportamenti dannosi online**

*Sapevi che comportamenti dannosi online, come il body-shaming e i conflitti informatici, possono avere effetti duraturi sulla salute mentale e sul benessere emotivo degli individui?*

La ricerca evidenzia che il body-shaming è fortemente associato ad ansia, depressione e bassa autostima, soprattutto tra adolescenti e giovani adulti (Rodgers et al., 2019). Allo stesso modo, il cyberbullismo e i conflitti online possono portare a isolamento, ritiro sociale e riduzione della soddisfazione di vita (Kowalski et al., 2014). L'anonimato delle piattaforme digitali spesso incoraggia commenti offensivi e aggrava i conflitti, danneggiando individui e comunità digitali (Lapidot-Lefler e Barak, 2012). Tuttavia, promuovere l'empatia digitale, ovvero comprendere e rispettare gli altri online, può ridurre efficacemente i conflitti e promuovere spazi inclusivi e di supporto (Blomfield Neira et al., 2018).

#### ***Pensiamoci un attimo***

- Avete mai assistito o sperimentato un'interazione negativa online?
- In che modo pensate che tali comportamenti influenzino gli individui a livello emotivo e sociale?
- Quali misure possiamo adottare per incoraggiare gentilezza e responsabilità nelle nostre interazioni digitali?

## Passo 2

# Comprendere l'impatto dei comportamenti dannosi online

## ELENCO DEGLI OGGETTI BODY SHAMING PER L'ATTIVITÀ

- Un nuovo studio rivela il legame tra body-shaming e aumento dei livelli di ansia tra gli adolescenti
- Le piattaforme dei social media sono criticate per non aver rimosso i commenti che offendono il corpo
- Un influencer scatena il dibattito dopo aver promosso la "body positivity" condividendo foto modificate
- La ricerca evidenzia come il body-shaming online porta a una scarsa autostima negli adolescenti
- TikTok sotto accusa: le tendenze promuovono standard corporei irrealistici tra i giovani utenti
- Un sondaggio rivela che il 70% degli adolescenti ha subito body-shaming sui social media
- Una nuova iniziativa incoraggia le scuole ad affrontare il problema del body-shaming e a promuovere l'accettazione del corpo





## Passo 2

# Comprendere l'impatto dei comportamenti dannosi online

Cosa pensate succeda quando qualcuno pubblica un commento negativo o offensivo sull'aspetto di un'altra persona? Avete mai notato quanto velocemente un singolo commento offensivo possa trasformarsi in un conflitto, o come possa influenzare le emozioni e la fiducia in se stessi di una persona?

I comportamenti offensivi online, come il body-shaming, spesso utilizzano un linguaggio giudicante o esagerato che prende di mira l'aspetto fisico di una persona. Tali azioni possono avere un impatto profondo sulle persone, causando disagio emotivo, bassa autostima e persino problemi di salute mentale. Queste interazioni dannose non solo feriscono la persona presa di mira, ma creano anche un ambiente in cui la negatività prospera.

### Riflettiamo su questo come gruppo

- Perché pensate che il body-shaming sia così frequente online?
- In che modo questi commenti potrebbero influenzare i sentimenti e la salute mentale di una persona?
- Cosa possiamo fare per fermare e prevenire questo tipo di comportamento dannoso?



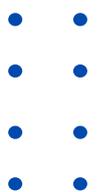
## Passo 2

# Comprendere l'impatto dei comportamenti dannosi online

Dopo aver discusso esempi di comportamenti online dannosi nei vostri gruppi, ognuno di voi condividerà le proprie riflessioni. Ad esempio, potreste dire: "Abbiamo notato che questo comportamento era dannoso perché utilizzava un linguaggio giudicante, prendeva di mira l'aspetto di una persona e poteva danneggiarne l'autostima".

**Identifichiamo alcuni comuni "segnali di allarme" di comportamenti online dannosi, come:**

- Commenti che si concentrano sull'aspetto di qualcuno anziché sulle sue azioni o idee.
- Linguaggio eccessivamente negativo o emotivo volto a mettere in imbarazzo o ferire qualcuno.
- Post o messaggi che aggravano il conflitto anziché risolverlo.
- Mancanza di empatia o comprensione nel modo in cui le persone reagiscono le une alle altre.





Durata: 15 minuti

### Passo 3

## Attività di gruppo: Risoluzione dei conflitti online

Ora che abbiamo esplorato l'impatto dei comportamenti dannosi online, concentriamoci su tecniche specifiche per risolvere i conflitti online in modo rispettoso e costruttivo. Queste strategie sono strumenti preziosi quando si incontrano negatività o discussioni sempre più intense negli spazi digitali.

Riprenderemo alcuni degli scenari di cui abbiamo parlato in precedenza, in cui si sono verificati conflitti o episodi di body shaming, e applicheremo queste tecniche:

- *Comprendere la situazione: Riflettere sulle emozioni e sulle prospettive di tutti i soggetti coinvolti.*
- *Identificazione dei fattori di escalation: Quali parole o azioni hanno peggiorato la situazione?*
- *Scegliere risposte positive: Come può una comunicazione calma e rispettosa sostituire commenti offensivi o critici?*

Quando sorgono conflitti online, che si tratti di commenti offensivi, body shaming o discussioni sempre più accese, è fondamentale capire come reagire in modo costruttivo. Proprio come verificiamo le notizie controllando le fonti o incrociando le informazioni, possiamo utilizzare tecniche specifiche per affrontare e risolvere i conflitti in modo efficace.



Durata: 15 minuti

### Passo 3

## Attività di gruppo: Risoluzione dei conflitti online

Ecco tre tecniche che potete utilizzare per disinnescare i conflitti e promuovere un ambiente online positivo:

1. **Fermati e rifletti:** Prima di rispondere, prendetevi un momento per riflettere sulla situazione. Chiedetevi:

- Qual è il tono del messaggio? Ha lo scopo di ferire o provocare?
- In che modo la mia risposta potrebbe migliorare o peggiorare le cose?

2. **Comprendere le prospettive:** Come quando si verifica la fonte di una storia, cercare di capire da dove viene l'altra persona. A volte le incomprensioni nascono da opinioni diverse o da reazioni emotive. Rispondere con empatia può allentare le tensioni.

3. **Usare un linguaggio rispettoso:** Sostituite le parole offensive o negative con parole calme e costruttive. Ad esempio:

- Invece di reagire con rabbia, potreste dire: "Capisco il tuo punto di vista, ma parliamone con rispetto".
- Offrire soluzioni invece di critiche: "Penso che ci siamo fraintesi. Come possiamo chiarire la questione?"



## RISOLVERE I CONFLITTI ONLINE

### ISTRUZIONI PER L'ATTIVITÀ

Ora che abbiamo discusso l'impatto emotivo dei comportamenti dannosi online, concentriamoci sull'applicazione di tecniche specifiche per risolvere questi conflitti in modo ponderato e costruttivo.

Dopo aver analizzato gli scenari di conflitto online nei vostri gruppi, ogni gruppo presenterà la propria proposta di risoluzione spiegando:

#### 1. Le tecniche utilizzate:

- Vi siete concentrati sulla comprensione delle prospettive delle persone coinvolte?
- Come avete suggerito di sostituire un linguaggio negativo o offensivo con una comunicazione calma e rispettosa?

#### 2. I segnali d'allarme che hai identificato:

- Cosa ha fatto degenerare il conflitto? (ad esempio, parole offensive, mancanza di empatia, tono critico)
- Perché il comportamento è stato dannoso e quale impatto potrebbe avere sulle persone coinvolte?

#### 3. La tua risoluzione e il suo impatto:

- In che modo la tua soluzione attenua la situazione?
- In che modo questo approccio contribuirebbe a creare un ambiente online più gentile e solidale?



## Passo 4

# RIFLESSIONI E PUNTI CHIAVE

Per concludere la sessione odierna, prendiamoci un momento per riflettere su ciò che abbiamo imparato sui comportamenti dannosi online e sulla risoluzione dei conflitti.

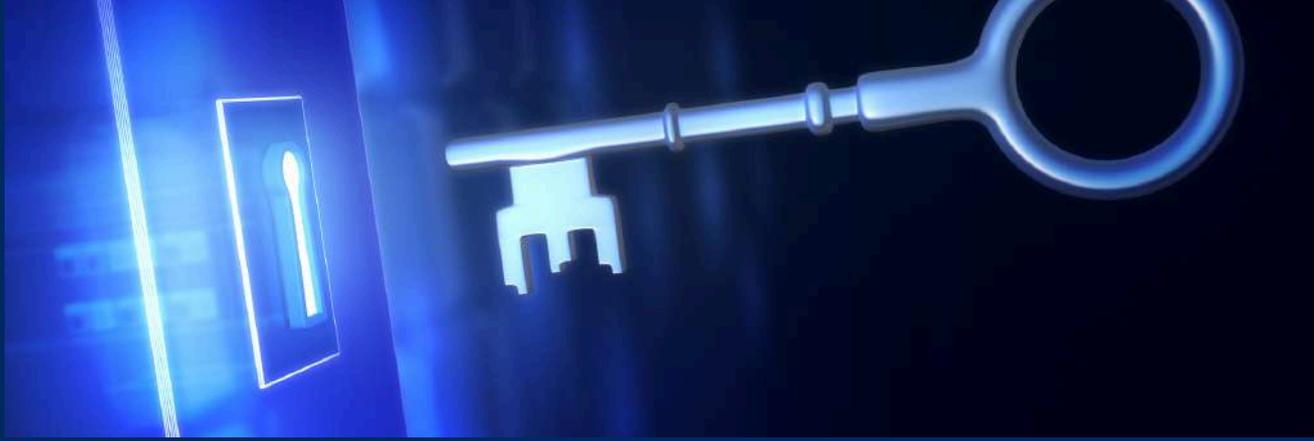
**Ecco una domanda per tutti:**

**"Riuscite a ricordare un'occasione in cui avete assistito o vissuto episodi di body-shaming o un conflitto online? Come vi siete sentiti e in che modo le strategie che abbiamo messo in pratica oggi potrebbero aiutarvi a reagire in modo diverso la prossima volta?"**

Per coloro che si sentono a proprio agio nel condividere, vi incoraggio ad alzare la mano e a riflettere:

- Quale cosa hai imparato oggi e che applicherai alle tue interazioni digitali?
- In che modo la scelta dell'empatia, della comunicazione calma o della comprensione delle prospettive potrebbe creare un ambiente online più positivo?





## Riepilogo dei punti chiave

**Riassumiamo i punti chiave di cui abbiamo parlato oggi su come affrontare il body-shaming e i conflitti online:**

- **Rifletti prima di rispondere:** Prenditi un momento per fermarti e riflettere sulla situazione prima di rispondere a commenti negativi o a conflitti online. Una risposta calma e ponderata può prevenire l'escalation.
- **Pratica l'empatia:** Cerca di comprendere il punto di vista e le emozioni dell'altra persona. Rispondere con gentilezza e comprensione aiuta a disinnescare i conflitti.
- **Comunica in modo rispettoso:** Evita un linguaggio giudicante o offensivo. Sostituisci la negatività con parole positive e costruttive che promuovano un dialogo rispettoso.
- **Riconoscere i segnali d'allarme:** Essere consapevoli di comportamenti dannosi come il body-shaming, commenti esagerati o attacchi emotivi e riflettere sul loro impatto sugli individui e sulla comunità online.
- **Promuovi la gentilezza:** Prendi l'abitudine di incoraggiare interazioni positive e di supportare gli altri quando noti comportamenti dannosi online. Piccole azioni possono creare uno spazio digitale più sicuro e inclusivo.



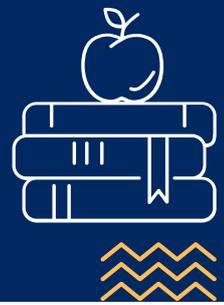
# Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

## **Obiettivo:**

Questa lezione è progettata per aiutare operatori giovanili, educatori e insegnanti a guidare gli studenti nella comprensione dell'etica online e del galateo dei social media. L'obiettivo è promuovere comportamenti rispettosi, empatici e responsabili negli ambienti digitali, sensibilizzando al contempo sulle conseguenze di comportamenti dannosi come il body-shaming, i commenti negativi e i conflitti online. Attraverso attività strutturate e discussioni di gruppo, i partecipanti svilupperanno competenze essenziali per navigare positivamente negli spazi digitali, promuovendo comunità online più sicure e inclusive.

## **Materiali necessari:**

- Proiettore e schermo
- Altoparlanti
- Computer portatile o dispositivo per la riproduzione video
- Documenti con esempi di social media e suggerimenti di galateo
- Schede di riflessione con scenari (per discussioni di gruppo)
- Check list del pensiero critico (per valutare il comportamento online)
- Quaderni o carta
- Penne o matite
- Computer portatili, tablet o smartphone (per esplorare soluzioni e strategie)
- Adesivi o pennarelli (per identificare comportamenti online rispettosi rispetto a quelli dannosi)



## Fase 1. Introduzione all'etica online e primi commenti (5 min)

### Benvenuto e introduzione

Accogliere calorosamente i partecipanti e creare un ambiente di supporto. Introdurre l'obiettivo della sessione: esplorare l'etica online e comprendere come le nostre azioni e parole influenzano gli spazi digitali. Descrivere brevemente le fasi del workshop e presentare un video per avviare la conversazione.

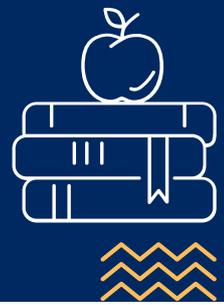
### Proiezione video

**Video consigliato:** "Fai attenzione al tuo comportamento online" (disponibile su piattaforme come YouTube o risorse per una navigazione più sicura in Internet).

### Risorse linguistiche alternative (disponibili in 6 lingue):

- **Italiano:** Visita la Media Education Foundation per materiali sul comportamento digitale rispettoso e sull'etica online.
- **Greco:** Fare riferimento alle risorse fornite dal Centro greco per la sicurezza in Internet, incentrate sull'uso etico dei social media.
- **Ungherese:** Esplora il programma ungherese Safer Internet per contenuti sulla cittadinanza digitale e la responsabilità online.
- **Polacco:** Accedi ai contenuti educativi di NASK su come promuovere la gentilezza e la comunicazione etica negli spazi digitali.
- **Turco:** utilizzare i materiali tratti dalle risorse del Safer Internet Day di BTK che promuovono un comportamento digitale rispettoso e campagne contro il cyberbullismo.
- **Spagnolo:** Considera i video di PantallasAmigas sulla promozione dell'empatia, del rispetto digitale e delle interazioni etiche online.





## **Fase 1. Introduzione all'etica online e primi commenti (5 min)**

### **Spiega lo scopo del video**

Introduci il video spiegandone il ruolo nel sottolineare l'importanza di un comportamento rispettoso ed etico negli spazi digitali. Incoraggia i partecipanti a riflettere su come piccole azioni, come commenti ponderati o risposte empatiche, possano creare un ambiente online più inclusivo e positivo.

### **Punti chiave della discussione:**

- In che modo i comportamenti negativi online, come il body-shaming o i commenti offensivi, incidono sugli individui e sulle comunità?
- Quali sono gli effetti a lungo termine delle azioni non etiche sulla fiducia e sulle relazioni negli ambienti digitali?
- Come possiamo contribuire a promuovere la gentilezza e l'empatia online?



Distribuire titoli preselezionati agli studenti, guidandoli ad analizzare l'impatto che i comportamenti dannosi online, come il body-shaming, hanno sugli individui e sulle comunità.

**Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo un titolo. Chiedete loro di valutare il problema e di discuterne:**

- **Credibilità della fonte:** Le informazioni provengono da una fonte affidabile (ad esempio, organizzazioni di ricerca, piattaforme di notizie)?
- **Impatto sugli individui:** In che modo il comportamento descritto potrebbe influire sulla salute mentale o sul benessere emotivo?
- **Impatto sociale più ampio:** Quali sono le conseguenze per le comunità online e la società?

### **Condividi e discuti:**

Ogni gruppo condividerà la propria analisi e il proprio ragionamento. Concludere l'attività con una discussione su:

- Come si diffondono online comportamenti dannosi come il body-shaming.
- Perché tali comportamenti possono intensificarsi e causare effetti a lungo termine.
- Quali strategie si possono utilizzare per prevenire o affrontare queste situazioni?





## Fase 2. Comprendere l'impatto dei comportamenti dannosi online (15 min)

### Esempi di titoli

1. "Un nuovo studio rivela un legame tra il body-shaming e l'aumento dei livelli di ansia tra gli adolescenti"
  - **Suggerimenti per la valutazione:** Verifica l'attendibilità dello studio. Proviene da un istituto di ricerca noto? Verifica i dettagli a supporto, come la dimensione del campione e i risultati.
  - **Analisi dell'impatto:** Evidenzia il peso emotivo e mentale del body-shaming, in particolare tra i giovani.
2. "Le piattaforme dei social media sono criticate per non aver rimosso i commenti che incitano al body-shaming"
  - **Suggerimenti per la valutazione:** Valuta se la risposta della piattaforma è ben documentata. Ci sono esempi di commenti dannosi ignorati?
  - **Analisi dell'impatto:** Discutere in che modo la responsabilità della piattaforma influisce sulla fiducia e sul benessere degli utenti.
3. "Un influencer scatena il dibattito dopo aver promosso la "body positivity" condividendo foto modificate"
  - **Suggerimenti per la valutazione:** Considerare la fonte e le reazioni del pubblico. L'azione dell'influencer promuove standard irrealistici?
  - **Analisi dell'impatto:** Esaminare come messaggi contrastanti possano confondere il pubblico e indebolire i movimenti per la body positivity.





4. "La ricerca evidenzia come il body-shaming online porta a una scarsa autostima negli adolescenti"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Cercare prove della validità della ricerca (ad esempio, sondaggi, stato di revisione paritaria).
- **Analisi dell'impatto:** Discutere in che modo il body-shaming contribuisce alla riduzione della fiducia in se stessi e all'isolamento sociale.

5. "TikTok sotto accusa: le tendenze promuovono standard fisici irrealistici tra i giovani utenti"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Verificare se vengono citati esempi di tendenze e se le preoccupazioni sono diffuse.
- **Analisi dell'impatto:** Esplorare come le tendenze virali influenzano la percezione dell'immagine corporea e la salute mentale.

6. "Un sondaggio rivela che il 70% degli adolescenti ha subito body-shaming sui social media"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Valutare l'attendibilità del sondaggio e la dimensione del campione.
- **Analisi dell'impatto:** Evidenziare la diffusione del body-shaming e il suo ruolo nella creazione di ambienti digitali tossici.

7. "Una nuova iniziativa incoraggia le scuole ad affrontare il problema del body-shaming e a promuovere l'accettazione del corpo"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Valutare gli obiettivi e le azioni dell'iniziativa. È supportata da esperti o organizzazioni?
- **Analisi dell'impatto:** Discutere in che modo i programmi di istruzione e sensibilizzazione possono contribuire a promuovere una cultura di accettazione.





### **Fase 3: Attività di gruppo – Dilemmi etici (15 min)**

#### **Scenario 1: Commento di body-shaming**

- Un amico pubblica sui social media una foto di un evento recente. Sotto il post, qualcuno commenta: "Perché indossi quello? Non ti dona per niente!". L'amico risponde arrabbiato: "Chi ti ha chiesto la tua opinione? Fatti gli affari tuoi!". La situazione si intensifica e altri si uniscono, schierandosi.

#### **Punti di discussione:**

- Cosa ha fatto degenerare questa situazione?
- In che modo la persona che riceve il commento potrebbe rispondere in modo costruttivo?
- Cosa avrebbe potuto dire invece il commentatore per essere più rispettoso?

#### **Scenario 2: Testo frainteso**

- Due compagni di classe stanno lavorando a un progetto di gruppo. Uno manda un messaggio nella chat di gruppo: "Non lavori mai, è così fastidioso!". L'altro compagno risponde sulla difensiva: "Non è vero. Ho fatto già un sacco di cose! Smettila di incolparmi di tutto!". Entrambi gli studenti si innervosiscono e la chat di gruppo si spegne.

#### **Punti di discussione:**

- In che modo il tono e la scelta delle parole hanno contribuito al conflitto?
- Come si potrebbe risolvere questo problema con calma e senza attribuire colpe?
- Quali strategie potrebbe utilizzare il gruppo per promuovere un migliore lavoro di squadra e una migliore comunicazione?



### **Fase 3: Attività di gruppo – Dilemmi etici (15 min)**

#### **Scenario 3: Disaccordo di opinione online**

- Qualcuno condivide un post su un argomento controverso. Un amico commenta: "Non sono affatto d'accordo. La gente come te non sa di cosa parla!". L'autore del post originale risponde: "Wow, che maleducato! Pensi di essere così intelligente?". La conversazione si trasforma in una discussione accesa.

#### **Punti di discussione:**

- Come possono entrambe le parti esprimere il loro disaccordo in modo rispettoso?
- Quale potrebbe essere un modo migliore per comprendere le prospettive degli altri?
- Come possiamo promuovere un dialogo costruttivo invece di attaccarci a vicenda?





### **Fase 3: Attività di gruppo – Dilemmi etici (15 min)**

#### **Scenario 4: Esclusione dalla chat di gruppo**

- Uno studente nota che alcuni amici hanno creato una nuova chat di gruppo senza includerli. Inviano un messaggio privato a uno di loro: "Perché mi hai escluso? Ho fatto qualcosa di sbagliato?". L'amico risponde: "Tranquillo, non è un grosso problema. Sei troppo sensibile". Questa risposta irrita ulteriormente lo studente.

#### **Punti di discussione:**

- Qual è l'impatto emotivo dell'esclusione negli spazi digitali?
- Come potrebbe l'amico rispondere in modo più empatico?
- Quali passi possono intraprendere entrambe le parti per ricostruire la fiducia e chiarire i malintesi?

#### **Scenario 5: Diffusione di voci**

- Uno studente condivide una voce su un compagno di classe in un gruppo online: "Hai sentito? [Nome] ha fallito completamente l'esame. È così imbarazzante!" Il compagno di classe lo scopre e affronta la persona online, scrivendo: "Smettila di diffondere bugie su di me. Non sai niente!". La situazione si fa più tesa quando altri iniziano a commentare.

#### **Punti di discussione:**

- In che modo la diffusione di voci online può danneggiare le relazioni e la fiducia?
- Quali misure può adottare la persona che ha diffuso la voce per rimediare?
- In che modo gli altri membri del gruppo possono incoraggiare la gentilezza ed evitare che il conflitto degeneri?



## **Fase 4: Riflessione e punti chiave (5 min)**

### **Condivisione di gruppo**

Invitate ogni gruppo a condividere brevemente le proprie soluzioni agli scenari di conflitto online discussi in precedenza. Chiedete loro di riflettere su ciò che li ha sorpresi o ha attirato l'attenzione durante la loro analisi, in particolare per quanto riguarda l'impatto emotivo di comportamenti dannosi come il body-shaming.

### **Domande di riflessione**

- Qual è stata la parte più difficile nel trovare una soluzione al conflitto online?
- In che modo questa attività ha cambiato il modo in cui consideri i comportamenti dannosi online, come il body-shaming o i commenti offensivi?
- Quali strategie puoi utilizzare per promuovere una comunicazione rispettosa ed empatica in futuro?

### **Punti chiave**

Riassumere i punti principali sottolineando l'importanza di:

- Identificare comportamenti dannosi come il body-shaming e i conflitti online.
- Rispondere con calma e attenzione per disinnescare i conflitti.
- Utilizzare empatia, linguaggio rispettoso e prospettive comprensive per creare un ambiente digitale positivo e inclusivo.

***Ringrazia i partecipanti per il loro contributo attento e il loro coinvolgimento attivo. Ricorda loro che promuovendo gentilezza e rispetto nelle loro interazioni online, possono contribuire a creare una comunità digitale più sicura e solidale.***





## Attività di follow-up e da svolgere a casa

**Riflessione sul comportamento sui social media:** Incoraggiate i partecipanti a osservare le proprie interazioni sui social media per una settimana. Chiedete loro di identificare i momenti in cui hanno messo in pratica o avrebbero potuto mettere in pratica un'etica online positiva, come evitare commenti critici o mostrare empatia nelle discussioni.

**Discuti con familiari o amici:** Invita i partecipanti a condividere con familiari o amici ciò che hanno imparato sull'etica online e sul galateo dei social media. Possono riflettere su come un comportamento rispettoso e responsabile crei ambienti online più sani.

### Suggerimenti per gli insegnanti:

- **Gestione del tempo:** Mantenere le discussioni e le attività di gruppo focalizzate e nei tempi previsti.
- **Incoraggiare la partecipazione:** Invitare gentilmente i partecipanti più silenziosi a condividere i loro pensieri o esempi.
- **Adattabilità:** Essere pronti a utilizzare sia materiali digitali che cartacei, garantendo flessibilità in base alle risorse disponibili.
- **Essere un esempio di comportamento di rispetto:** Dimostrare un comportamento rispettoso online e una comunicazione positiva durante tutta la sessione, fungendo da modello per gli studenti.





## QUIZ

1. Perché il body-shaming è dannoso negli ambienti digitali?

- A) Può avere un impatto negativo sull'autostima e sulla salute mentale delle persone.
- B) Aiuta le persone ad ottenere più "Mi piace" sui social media.
- C) È un metodo efficace per risolvere i conflitti.
- D) Aiuta le persone a esprimere liberamente le proprie opinioni.

2. Qual è un metodo importante per risolvere i conflitti negli ambienti digitali?

- A) Rispondere immediatamente e portare la situazione al livello successivo
- B) Mostrare empatia e comprendere diverse prospettive
- C) Incoraggiare più persone a partecipare alla discussione
- D) Commentare senza pensare

3. Quali sono le conseguenze della diffusione di false informazioni su qualcuno online?

- A) Rafforza l'identità digitale della persona.
- B) Crea incomprensioni e sfiducia nella società.
- C) Crea legami più forti tra le persone.
- D) Avvia una buona discussione.





## QUIZ

4. Quali sono gli effetti a lungo termine del body-shaming e dei conflitti online?

- A) Aiutano le persone a costruire reti sociali più solide.
- B) Possono portare all'isolamento sociale, a una scarsa soddisfazione di vita e a una cattiva salute mentale.
- C) Creano rispetto e fiducia negli ambienti digitali.
- D) Rendono le persone meno attente al loro comportamento online.

5. Cosa si dovrebbe fare per rendere una discussione online più costruttiva?

- A) Fare attacchi personali
- B) Rispondere rapidamente per far degenerare la situazione
- C) Mostrare empatia e usare un linguaggio rispettoso
- D) Complicare ulteriormente l'argomento





# RISPOSTE

Domanda 1: A

Domanda 2: B

Domanda 3: B

Domanda 4: B

Domanda 5: C





## Strumenti

### Parlamento europeo



Publicato dal Parlamento europeo, questo studio esamina l'impatto dei social media su donne e ragazze, evidenziando problematiche quali l'immagine corporea negativa e le molestie online.

#### [COLLEGAMENTO](#)

### UNESCO



L'UNESCO promuove la pace attraverso la cooperazione internazionale in materia di istruzione, arte, scienze e cultura. Un nuovo rapporto evidenzia come le tecnologie digitali possano favorire l'apprendimento, ma presentino anche rischi come la violazione della privacy, la distrazione e il cyberbullismo. Inoltre, avverte che i social media rafforzano gli stereotipi di genere, danneggiando il benessere e le scelte di carriera delle ragazze.

#### [COLLEGAMENTO](#)



## Riferimenti

- Patchin, J. W. e Hinduja, S. (2020). Cyberbullismo: identificazione, prevenzione e risposta. Cyberbullying Research Center. Tratto da <https://cyberbullying.org>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., e Paxton, S. J. (2019). Relazioni longitudinali tra uso dei social media, immagine corporea e salute mentale negli adolescenti. *Body Image*, 29, 117-125.
- Suler, J. (2004). L'effetto disinibizione online. *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3), 321-326.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., e Lattanner, M. R. (2014). Bullismo nell'era digitale: una revisione critica e una meta-analisi della ricerca sul cyberbullismo tra i giovani. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137.
- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Uso di Internet e benessere nell'adolescenza. *New Media & Society*, 20(12), 4347-4364.





**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon  
Közhasznú Alapítvány

**AdM**  
Archivio della Memoria

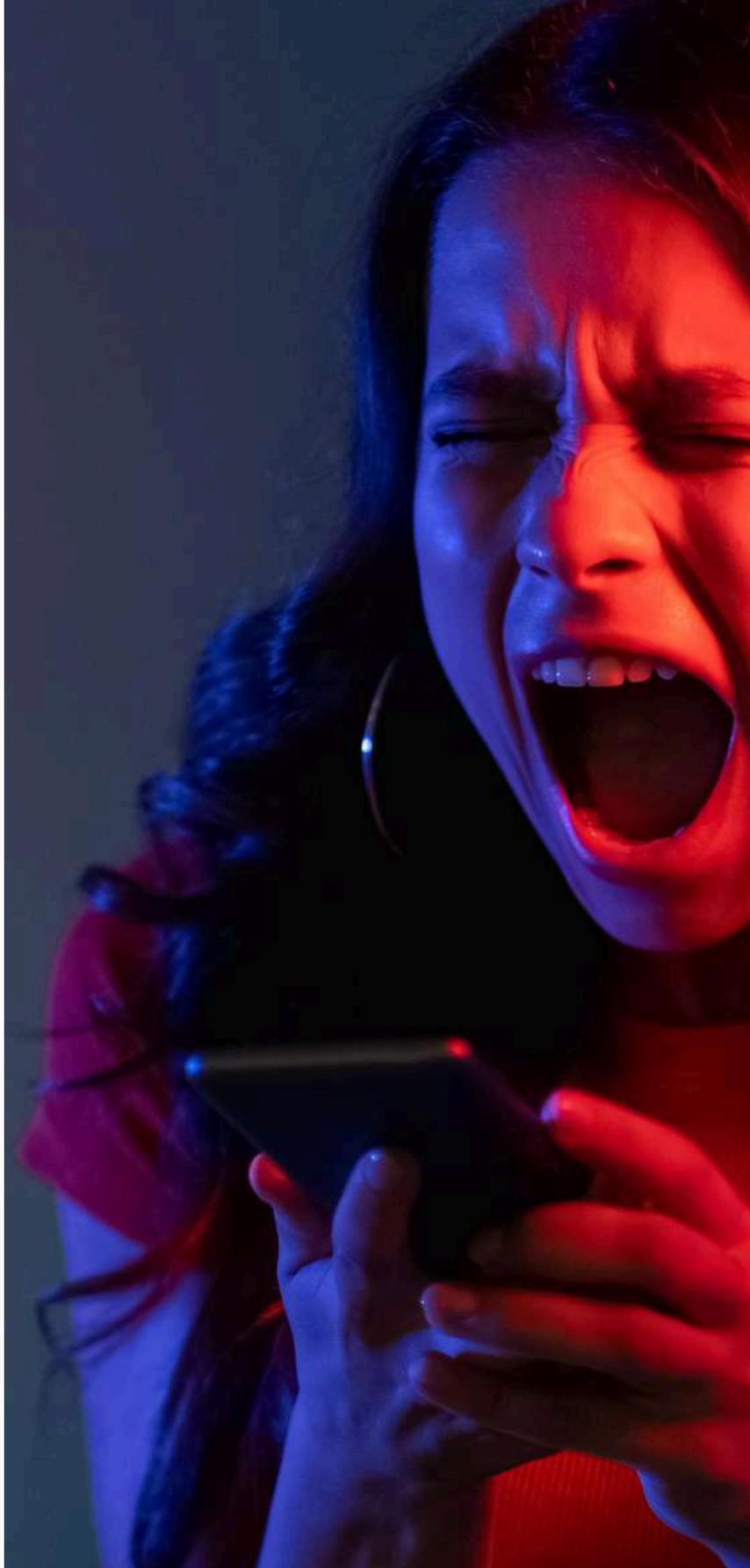


Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości

**EDU**  
yayincılık



@ Inno Hub  
Valencia



**Co-funded by  
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.