



MODULO 4

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



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity

erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lezione 4.3

Sviluppare le capacità di regolazione emotiva



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Lezione 4.3

Durata: 40 minuti

Obiettivi:

- Aiutare i giovani a riconoscere e gestire efficacemente le proprie emozioni nelle situazioni difficili.
- Promuovere la consapevolezza di sé e la comprensione dei fattori scatenanti emotivi.
- Insegnare strategie pratiche per l'autoregolazione e la gestione dello stress.
- Promuovere l'empatia e il rispetto per le emozioni degli altri nelle relazioni interpersonali.

Messaggio/i chiave:

- Le emozioni sono una parte naturale e preziosa dell'esperienza umana, ma il modo in cui reagiamo ad esse plasma le nostre azioni e relazioni.
- Riconoscere ed definire le emozioni è il primo passo per gestirle in modo efficace.
- Sviluppare la consapevolezza, la respirazione profonda e il dialogo interiore positivo può migliorare la regolazione emotiva.
- L'empatia per le emozioni altrui rafforza i legami sociali e riduce i conflitti.
- Praticando la regolazione emotiva, gli individui possono creare interazioni più positive e costruttive sia negli spazi personali che in quelli digitali.



TIPO DI LEZIONE





Panoramica della lezione

In questa lezione esploreremo il concetto di regolazione emotiva nel contesto del comportamento online. Insieme, esamineremo come le emozioni influenzano le nostre interazioni negli spazi digitali e le conseguenze delle emozioni non regolate, come conflitti online o reazioni impulsive. La sessione fornirà strategie per promuovere empatia, autocontrollo e comunicazione positiva negli ambienti online.

Il workshop è organizzato in quattro fasi:

- 1:** Introduzione alla regolazione emotiva (5 min)
- 2:** Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)
- 3:** Attività di gruppo: mettere in pratica strategie di regolazione emotiva (15 min)
- 4:** Riflessione e punti chiave (5 min)



Passo 1

Introduzione alla regolazione emotiva (5 min)

Gestire e regolare le emozioni è un'abilità fondamentale per affrontare le sfide della vita e favorire la crescita personale. Per gli adulti, la regolazione emotiva svolge un ruolo significativo nell'affrontare lo stress, costruire relazioni significative e migliorare le prestazioni accademiche o intellettuali. La ricerca indica che strategie efficaci di regolazione emotiva sono strettamente legate a una salute mentale positiva e a comportamenti adattivi (Silvers et al., 2012). È stato dimostrato che pratiche come lo yoga migliorano le capacità di regolazione emotiva, offrendo benefici che vanno oltre l'attività fisica (Daly et al., 2015). Inoltre, le capacità di regolazione emotiva migliorano le prestazioni cognitive e la resilienza di fronte a situazioni difficili (Wills et al., 2016). Sviluppare queste competenze è fondamentale per raggiungere maggiore successo e benessere sia in contesti personali che professionali.





Passo 1

Introduzione alla regolazione emotiva (5 min)

Guardiamo il video:

Raffreddare le emozioni

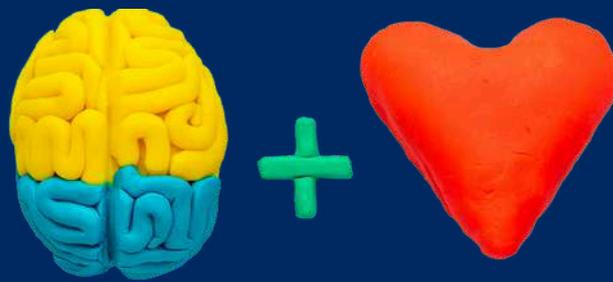
"Ora guardiamo un video che approfondisce le strategie per calmare le emozioni intense e ritrovare l'equilibrio emotivo.

Mentre guardate, notate gli esempi di situazioni che scatenano forti reazioni emotive e come le persone le gestiscono.

C'è qualcosa nel video che vi ha colpito? Avete mai affrontato momenti in cui è stato difficile controllare le tue emozioni?

Riflettete su questa domanda: in che modo imparare a calmare le nostre emozioni può migliorare le nostre relazioni e il nostro benessere generale?

Una volta terminato il video, mi piacerebbe sapere cosa ne pensate: cosa vi ha colpito di più e come possiamo applicare queste strategie nella nostra vita quotidiana per rispondere in modo più positivo e costruttivo?



Passo 1

Introduzione alla regolazione emotiva (5 min)

Sapevate che il modo in cui gestiamo le nostre emozioni influenza non solo il nostro benessere, ma anche la qualità delle nostre relazioni?

La ricerca dimostra che la difficoltà nel regolare le emozioni può portare a conflitti più intensi, stress e persino a tensioni relazionali a lungo termine (Gross, 2015).

Di fronte a sfide come critiche o disaccordi, le emozioni spesso si intensificano a causa di distorsioni cognitive o reazioni immediate, rendendo più difficile comunicare in modo efficace (Linehan, 1993). Ciò può causare incomprensioni, frustrazione o persino sentimenti di isolamento.

Tuttavia, sviluppare capacità di regolazione emotiva, come fermarsi prima di reagire, identificare i fattori scatenanti e utilizzare tecniche di calma, può trasformare il modo in cui gestiamo tali situazioni (Koole, 2009). Imparando a rispondere anziché reagire, possiamo promuovere la fiducia, rafforzare i legami e creare un ambiente in cui prosperano rispetto e comprensione reciproci.

Riflettiamo insieme:

- Vi è mai capitato di vivere un momento in cui le emozioni hanno avuto la meglio su di voi?
- In che modo ha influenzato la situazione e quali strategie potrebbero aiutarvi ad affrontare momenti simili con maggiore calma e chiarezza?

Step 2



Esplorare i fattori scatenanti delle emozioni e le relative risposte (15 min)

Sapevate che i comportamenti impulsivi online, come i commenti reattivi o i conflitti irrisolti, possono influire significativamente sul benessere emotivo?

La ricerca indica che le persone che vivono frequentemente interazioni negative online sono più propense a riferire un aumento dello stress, dell'ansia e dei sentimenti di alienazione (Sampasa-Kanyinga & Hamilton, 2015).

Ad esempio, quando qualcuno subisce cyberbullismo o linguaggio aggressivo nelle discussioni online, può scatenare reazioni emotive come frustrazione, tristezza o persino rabbia. La natura pubblica delle piattaforme online può amplificare queste emozioni, poiché gli individui si sentono giudicati non solo da una persona, ma da un intero pubblico.

Inoltre, gli studi dimostrano che l'anonimato percepito delle piattaforme digitali spesso porta alla disinibizione, in cui le persone esprimono le proprie emozioni in modo più aperto, e talvolta più aggressivo, rispetto a quanto farebbero in contesti faccia a faccia (Suler, 2004). Ciò può trasformare piccoli disaccordi in conflitti significativi, danneggiando non solo le persone direttamente coinvolte, ma anche il senso di comunità all'interno degli spazi online.



Passo 2



Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)

Sapevate che i comportamenti impulsivi online, come commenti reattivi o conflitti irrisolti, possono avere un impatto significativo sul benessere emotivo?

La ricerca indica che gli individui che sperimentano frequentemente interazioni negative online hanno maggiori probabilità di segnalare un aumento di stress, ansia e sentimenti di alienazione (Sampasa-Kanyinga e Hamilton, 2015).

Ad esempio, quando qualcuno si imbatte in episodi di cyberbullismo o linguaggio aggressivo nelle discussioni online, ciò può scatenare reazioni emotive come frustrazione, tristezza o persino rabbia. La natura pubblica delle piattaforme online può amplificare queste emozioni, poiché gli individui si sentono giudicati non da una sola persona, ma da un intero pubblico.

Inoltre, gli studi dimostrano che l'anonimato percepito delle piattaforme digitali porta spesso alla disinibizione, in cui le persone esprimono le emozioni in modo più aperto, e talvolta più aggressivo, rispetto a quanto farebbero in contesti faccia a faccia (Suler, 2004). Questo può far degenerare piccoli disaccordi in conflitti significativi, danneggiando non solo i diretti interessati, ma anche il senso di comunità generale negli spazi online.



Passo 2

Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)

Tuttavia, la regolazione emotiva negli ambienti online può contribuire ad attenuare questi effetti. Tecniche come prendersi un momento di pausa prima di rispondere, riformulare i commenti negativi in modo costruttivo o persino allontanarsi temporaneamente dalla conversazione si sono dimostrate efficaci (Chen et al., 2016). Sviluppare l'empatia digitale, ovvero riconoscere e rispettare le emozioni altrui, è un altro potente strumento per promuovere la comprensione e ridurre i conflitti (Blomfield Neira et al., 2018).

Pensiamo a questo:

- Ricordate una situazione in cui un'accesa interazione online è degenerata rapidamente?
- Quali fattori emotivi sono stati coinvolti e come hanno reagito le persone?
- Quali strategie avrebbero potuto aiutare a disinnescare la situazione o a trasformarla in un'interazione più positiva?
- Riconoscendo i nostri stimoli emotivi e imparando a rispondere in modo ponderato, possiamo creare una comunità digitale più solidale e rispettosa. Esploriamo insieme queste idee!





Passo 2

Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)

ELENCO DEGLI ELEMENTI EMOTIVI CHE SOLLEVANO L'ATTIVITÀ

1. Un amico condivide un commento passivo-aggressivo su di te in una chat di gruppo
2. Ricevere dure critiche su un'opinione personale pubblicata online
3. Essere esclusi da un'importante conversazione via email da un collega
4. Un compagno di squadra non rispetta una scadenza, aumentando il carico di lavoro
5. Vedere gli amici condividere una battuta interna mentre ti senti escluso
6. Inviare accidentalmente un messaggio alla chat di gruppo sbagliata, causando imbarazzo
7. Essere interrotti o licenziati durante una riunione o una discussione online





Passo 2

Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)

Comprendere i fattori scatenanti emotivi nelle interazioni online

Cosa succede quando qualcuno reagisce emotivamente durante una conversazione online?

Avete mai notato quanto velocemente un disaccordo o un'incomprensione online possa degenerare? Spesso, un singolo commento impulsivo o reattivo può scatenare emozioni intense e persino conflitti. Queste interazioni possono sembrare banali, ma possono lasciare un impatto duraturo sia sui singoli individui che sulla comunità digitale in generale.

Quando le emozioni non vengono tenute sotto controllo, comportamenti online come critiche aspre o risposte passivo-aggressive possono generare sentimenti di frustrazione, tristezza o rabbia. Questi fattori scatenanti emotivi possono influenzare non solo la persona coinvolta, ma anche il tono della conversazione e la fiducia all'interno della comunità.



Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)

Comprendere i fattori scatenanti emotivi nelle interazioni online

Riflettiamo su questo come gruppo:

- Perché pensate che le interazioni online spesso portino a incomprensioni o a un'escalation delle emozioni?
- In che modo questi fattori emotivi possono influenzare il comportamento o le relazioni di una persona online?
- Quali strategie possiamo usare per fermarci e rispondere in modo ponderato invece di reagire impulsivamente?

Attività di gruppo:

In piccoli gruppi, i partecipanti analizzeranno uno scenario ipotetico di un trigger emotivo in uno spazio online. Ogni gruppo identificherà:

1. Le emozioni che potrebbero essere scatenate.
2. I potenziali effetti a breve e lungo termine di queste emozioni sull'individuo e sul gruppo.
3. Una strategia per affrontare o ridurre la situazione in modo costruttivo.

Esempi di scenari:

- Ricevere una risposta dura a un commento costruttivo in un forum pubblico.
- Essere esclusi da una conversazione di gruppo in cui sono state prese decisioni importanti.
- Assistere a una discussione accesa tra due persone in una comunità digitale a cui appartieni.



Passo 2

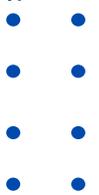
Esplorare i fattori scatenanti e le risposte emotive (15 min)

Comprendere i fattori scatenanti emotivi nelle interazioni online

Dopo aver discusso esempi di comportamenti online emotivamente squilibrati nei vostri gruppi, ognuno di voi condividerà le proprie riflessioni. Ad esempio, potreste dire: "Abbiamo notato che questo comportamento era emotivamente squilibrato perché utilizzava un linguaggio eccessivamente critico, mancava di empatia e inaspriva il conflitto invece di risolverlo".

Identifichiamo alcuni comuni "segnali di allarme" di comportamenti online emotivamente scatenanti, come:

- Commenti che attaccano personalmente qualcuno anziché affrontare le sue azioni o idee.
- Linguaggio eccessivamente negativo o emotivo, concepito per provocare o ferire qualcuno.
- Post o messaggi che amplificano il conflitto anziché promuoverne la risoluzione.
- Risposte che mostrano una mancanza di empatia o comprensione verso le prospettive o i sentimenti degli altri.



ATTIVITÀ DI GRUPPO PER METTERE IN PRATICA STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA

Ora che abbiamo esplorato i fattori scatenanti emotivi e le risposte nelle interazioni online, concentriamoci su tecniche specifiche per regolare le emozioni e affrontare i conflitti in modo costruttivo. Queste strategie ti aiuteranno a gestire le tue reazioni e a promuovere una comunicazione più sana negli spazi digitali.

Riprenderemo alcuni degli scenari di cui abbiamo parlato in precedenza, in cui si sono verificate situazioni o conflitti emotivamente scatenanti, e applicheremo queste strategie:

- **Comprendere la situazione:** Riflettete sulle emozioni e sulle prospettive di tutti i soggetti coinvolti. Perché qualcuno potrebbe sentirsi turbato o sulla difensiva?
- **Identificare i fattori scatenanti:** Quali parole o azioni hanno contribuito all'escalation del conflitto? Avrebbero potuto essere evitate?
- **Scegliere risposte positive:** Pensate a come una comunicazione calma e rispettosa potrebbe sostituire reazioni emotive o impulsive. Cosa potresti dire o fare per disinnescare la situazione?



ATTIVITÀ DI GRUPPO PER METTERE IN PRATICA STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA

Quando online si verificano situazioni o conflitti emotivamente scatenanti, come critiche aspre, incomprensioni o discussioni sempre più accese, imparare a regolare le proprie emozioni e a rispondere in modo costruttivo è essenziale. Proprio come affrontiamo la risoluzione dei problemi con passaggi logici, possiamo utilizzare tecniche specifiche per gestire efficacemente le risposte emotive e favorire un'atmosfera positiva.

Ecco tre strategie che puoi utilizzare per regolare le emozioni e risolvere i conflitti in modo costruttivo:

1. Fai una pausa e valuta:

Prima di rispondere, prenditi un momento per fermarti e valutare la situazione. Rifletti su:

- Quali emozioni sto provando in questo momento?
- Qual è il tono del messaggio che ho ricevuto?
- Come posso reagire in modo da attenuare la situazione anziché aggravarla?



ATTIVITÀ DI GRUPPO PER METTERE IN PRATICA STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA

2. Riconoscere le prospettive:

Proprio come cerchiamo di comprendere diversi punti di vista durante le discussioni, prendiamoci un momento per considerare le emozioni o la prospettiva dell'altra persona. L'empatia gioca un ruolo chiave nel ridurre la tensione. Ad esempio:

- Vedo che questo argomento ti sta a cuore. Affrontiamolo con calma.
- Penso che potremmo non aver capito bene: possiamo chiarire cosa intendiamo?

3. Scegli una comunicazione rispettosa:

Sostituisci le reazioni impulsive ed emotive con un linguaggio rispettoso e costruttivo. Alcuni esempi:

- Invece di rispondere con le critiche: apprezzo il tuo feedback. Discutiamone in modo produttivo.
- Offrire soluzioni invece di concentrarsi sulle colpe: capisco dove le cose sono andate male. Come possiamo andare avanti da qui?

Pratica in gruppo:

Nei vostri gruppi, rivisitate gli scenari discussi in precedenza. Per ogni scenario, identificate:

- Gli stimoli emotivi presenti nella situazione.
- Come queste tecniche potrebbero contribuire a ridurre l'escalation del conflitto.
- Una risposta costruttiva che incorpora empatia, rispetto e risoluzione dei problemi

ATTIVITÀ DI GRUPPO PER METTERE IN PRATICA STRATEGIE DI REGOLAZIONE EMOTIVA (15 MIN)



ISTRUZIONI PER L'ATTIVITÀ

Analizzate nei vostri gruppi gli scenari di conflitto online presentati in precedenza e preparate una breve presentazione che affronti i seguenti punti:

1. Le tecniche utilizzate:

- Vi sei concentrato sulla comprensione delle prospettive di tutti i soggetti coinvolti?
- Come avete sostituito il linguaggio negativo o giudicante con una comunicazione calma e rispettosa?
- Quali misure avete adottato per disinnescare la situazione e promuovere la comprensione?

2. I segnali d'allarme che hai identificato:

- Quali elementi hanno fatto degenerare il conflitto? (ad esempio, parole dure, risposte emotive, mancanza di empatia)
- Perché questo comportamento è stato dannoso e quale impatto emotivo potrebbe avere sulle persone coinvolte?

3. La tua risoluzione e il suo impatto:

- Quale risoluzione ha proposto il vostro gruppo e in che modo affronta la causa principale del conflitto?
- In che modo questa soluzione contribuirebbe a creare un ambiente online più gentile ed empatico?

Domande di riflessione:

- In che modo l'applicazione di queste strategie nella vita reale può contribuire a creare abitudini comunicative più sane?
- Cosa avete imparato sul ruolo della regolazione emotiva nella risoluzione efficace dei conflitti?



Passo 4

Riflessioni e punti chiave

Per concludere la sessione odierna, prendiamoci un momento per riflettere sulle competenze e sulle strategie che abbiamo appreso sulla regolazione emotiva e sulle risposte costruttive.

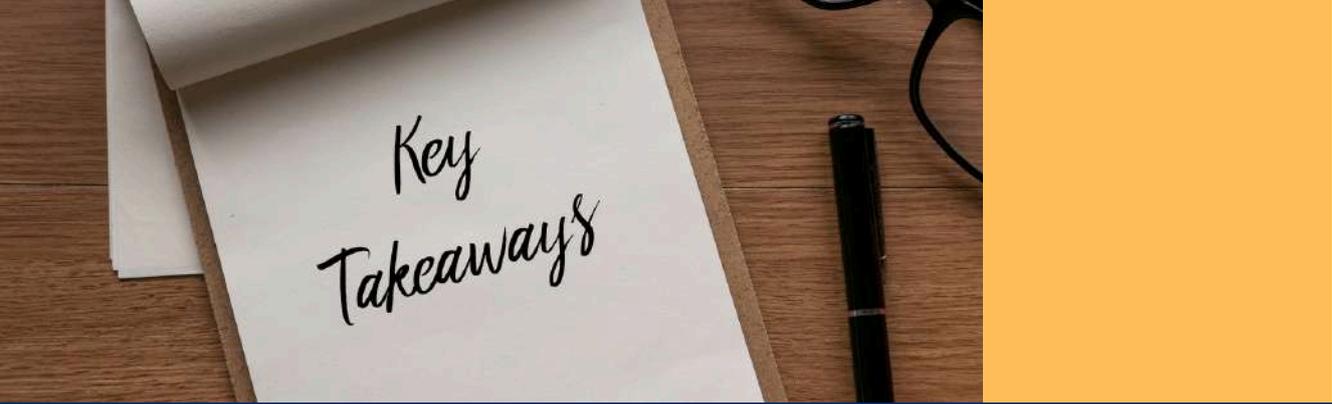
Ecco una domanda per tutti:

"Riuscite a ricordare un momento in cui avete vissuto o assistito a una situazione emotivamente carica online? Come vi ha fatto sentire e in che modo le strategie che abbiamo esplorato oggi potrebbero aiutarvi a reagire in modo più efficace in futuro?"

Chi si sente a proprio agio nella condivisione può alzare la mano e riflettere su questi punti:

- Quale strategia o intuizione hai imparato oggi e pensi di applicare nelle tue interazioni quotidiane?
- In che modo praticare l'empatia, comunicare con calma o comprendere le prospettive può contribuire a creare ambienti online più positivi?





Key
Takeaways

Riepilogo dei punti chiave

Riassumiamo le strategie chiave che abbiamo appreso oggi su come sviluppare capacità di regolazione emotiva e affrontare i conflitti online:

- **Fermati prima di reagire:** Prenditi un momento per identificare le tue emozioni e riflettere sulla situazione prima di reagire. Una reazione calma e ponderata può prevenire un'escalation inutile.
- **Pratica l'empatia:** Cerca di vedere la situazione dal punto di vista dell'altra persona. Comprendere le sue emozioni e intenzioni può aiutare a disinnescare i conflitti e a creare un ambiente di supporto.
- **Scegli una comunicazione rispettosa:** Evita di usare un linguaggio giudicante o negativo. Sostituisci le parole reattive con risposte positive e costruttive per incoraggiare un dialogo significativo.
- **Identifica i fattori scatenanti emotivi:** Fai attenzione alle situazioni o alle parole che potrebbero provocare reazioni emotive. Riconoscere questi fattori scatenanti può aiutarti a gestire efficacemente le tue risposte.
- **Incoraggia le interazioni positive:** Dai il buon esempio. Promuovi gentilezza e comprensione nelle tue interazioni digitali e sostieni gli altri quando assisti a comportamenti emotivamente dannosi online.



Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Questa lezione è progettata per aiutare operatori giovanili, educatori e insegnanti a guidare i partecipanti nella comprensione dei fondamenti della regolazione emotiva e della sua importanza nella vita quotidiana. L'attenzione si concentra sul riconoscimento dei fattori scatenanti emotivi, sullo sviluppo della consapevolezza di sé e sulla promozione di risposte costruttive alle situazioni difficili. Attraverso discussioni interattive e semplici attività, i partecipanti apprenderanno strategie pratiche per gestire efficacemente le proprie emozioni.

Materiali necessari:

- Proiettore e schermo
- Altoparlanti
- Dispense con tecniche di regolazione emotiva
- Schede di riflessione con scenari (per discussioni di gruppo)
- Quaderni o carta
- Penne o matite
- Marcatori o adesivi (per identificare i fattori scatenanti e le risposte emotive)





Fase 1: Introduzione alla regolazione emotiva (5 min)

Benvenuti e introduzione

Accogliere calorosamente i partecipanti e creare un ambiente di supporto. Introdurre l'obiettivo della sessione: comprendere le basi della regolazione emotiva e come la gestione delle nostre emozioni possa influenzare positivamente le nostre interazioni sia in contesti digitali che nella vita reale. Descrivere brevemente i passaggi della sessione e presentare un video per avviare la discussione.

Proiezione video

Video consigliato: "Come calmare le emozioni con le tecniche di regolazione delle emozioni DBT" (disponibile su piattaforme come YouTube o risorse educative).

Risorse linguistiche alternative (disponibili in 6 lingue):

- Italiano: Visita la **Media Education Foundation** per materiali sulla consapevolezza emotiva e sulle strategie di regolazione.
- Greco: Esplora le risorse del **Greek Safer Internet Center** incentrate sulla gestione delle emozioni nelle interazioni sociali.
- Ungherese: Per strumenti sull'intelligenza emotiva e l'autoregolamentazione, fare riferimento al programma **ungherese Safer Internet**.
- Polacco: Accedi ai contenuti didattici di **NASK** su come sviluppare la resilienza emotiva e la comunicazione positiva.
- Turco: Utilizza i materiali delle risorse per una rete **Internet più sicura di BTK** per comprendere la regolazione emotiva e la risoluzione dei conflitti.
- Spagnolo: Considera i video di **PantallasAmigas** sulla promozione dell'empatia e della consapevolezza emotiva negli spazi digitali.





Fase 1: Introduzione alla regolazione emotiva (5 min)

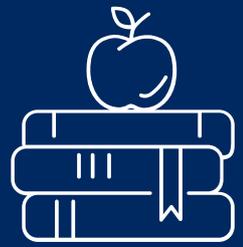
Spiega lo scopo del video

Introduci il video spiegando come evidenzi l'importanza di riconoscere e gestire le emozioni per mantenere interazioni positive. Incoraggia i partecipanti a riflettere su come piccole azioni, come prendersi un momento per fermarsi o esprimere comprensione, possano disinnescare i conflitti e promuovere relazioni più sane.

Punti chiave della discussione:

- In che modo le emozioni non regolate, come la rabbia o la frustrazione, influenzano il nostro comportamento e la nostra comunicazione in situazioni difficili?
- Che impatto possono avere gli sfoghi emotivi sulle relazioni e sulle dinamiche di gruppo?
- In che modo le strategie di regolazione emotiva, come l'empatia e la comunicazione calma, possono migliorare le interazioni e creare fiducia?





Fase 2: Esplorazione dei fattori scatenanti e delle risposte emotive (15 min)

Attività: Analisi di scenari di attivazione emotiva. I partecipanti esploreranno scenari reali che coinvolgono attivazione emotiva nelle interazioni online e sul posto di lavoro. Attraverso discussioni di gruppo, analizzeranno come questi scenari influenzano individui e comunità e proporranno strategie costruttive per gestire tali situazioni.

Istruzioni:

Distribuzione dello scenario:

Distribuisci gli elementi di attivazione emotiva a piccoli gruppi. A ciascun gruppo verrà assegnato uno scenario, ad esempio:

- "Un amico condivide un commento passivo-aggressivo su di te in una chat di gruppo"
- "Invio accidentale di un messaggio alla chat di gruppo sbagliata, causando imbarazzo"

Discussione di gruppo:

Guidare i gruppi ad analizzare lo scenario assegnato discutendo:

- **Identificazione del fattore scatenante:** Quali emozioni potrebbe provocare questa situazione? (ad esempio, frustrazione, imbarazzo, rabbia)
- **Impatto sugli individui:** In che modo questo comportamento potrebbe influire sulla salute mentale o sul benessere emotivo?
- **Impatto sociale più ampio:** Quali sono le potenziali conseguenze sulle relazioni e sulle dinamiche di gruppo?
- **Strategie costruttive:** Quali misure potrebbero adottare individui o gruppi per affrontare e risolvere la situazione in modo positivo?





Fase 2: Esplorazione dei fattori scatenanti e delle risposte emotive (15 min)

Condividi e discuti:

- Ogni gruppo presenta la propria analisi, concentrandosi sui fattori scatenanti emotivi, sugli impatti e sulle strategie proposte.
- Facilitare una discussione conclusiva su:
 1. Perché comprendere i fattori scatenanti emotivi è fondamentale per la risoluzione dei conflitti.
 2. Come tali comportamenti possono degenerare se non vengono affrontati con attenzione.
 3. L'importanza dell'empatia e della comunicazione calma nella risoluzione di situazioni emotivamente cariche.

Domande di riflessione:

- In che modo l'identificazione dei fattori scatenanti emotivi può aiutarci a regolare le nostre reazioni nelle situazioni difficili?
- Quali misure pratiche possiamo adottare per costruire relazioni più solide e positive negli spazi online e offline?





Fase 2: Esplorazione dei fattori scatenanti e delle risposte emotive (15 min)

Attività: Analisi dei trigger emotivi:

I partecipanti analizzeranno scenari specifici che coinvolgono fattori scatenanti emotivi e ne valuteranno l'impatto su individui e gruppi. L'obiettivo è sviluppare una comprensione dei fattori scatenanti emotivi ed esplorare strategie per rispondere in modo costruttivo.

Scenari e suggerimenti per l'analisi:

1. "Un amico condivide un commento passivo-aggressivo su di te in una chat di gruppo"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Identifica il tono e l'intento del commento. Ha lo scopo di provocare o danneggiare?
- **Analisi dell'impatto:** Discutere in che modo il comportamento passivo-aggressivo influisce sulla fiducia e sulle dinamiche di gruppo nei contesti online.

2. "Ricevere dure critiche su un'opinione personale pubblicata online"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Valuta se la critica è costruttiva o puramente negativa. Come si potrebbe migliorare il tono?
- **Analisi dell'impatto:** Esaminare in che modo le critiche più aspre potrebbero influire sulla fiducia di qualcuno e sulla sua volontà di condividere idee online.





Fase 2: Esplorazione dei trigger e delle risposte emotive

3. "Essere esclusi da un'importante conversazione via e-mail da un collega"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Valutare se l'esclusione è stata intenzionale o accidentale. Come si può migliorare la chiarezza nella comunicazione di gruppo?
- **Analisi dell'impatto:** Analizzare l'impatto emotivo del sentirsi esclusi e il suo effetto sul morale sul posto di lavoro.

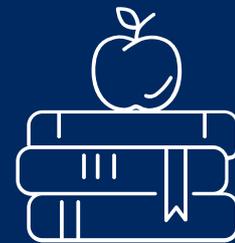
4. Un compagno di squadra non rispetta una scadenza, aumentando il carico di lavoro

- **Suggerimenti per la valutazione:** Valutare le ragioni del mancato rispetto della scadenza. Come si potrebbero migliorare la responsabilità e la comunicazione?
- **Analisi dell'impatto:** Discutere lo stress e la frustrazione causati da carichi di lavoro sbilanciati e l'importanza della responsabilità condivisa.

5. Vedere gli amici condividere una battuta mentre ti senti escluso

- **Suggerimenti per la valutazione:** Rifletti su come tali azioni potrebbero essere percepite dagli altri membri del gruppo. L'esclusione è intenzionale?
- **Analisi dell'impatto:** Esplora come l'esclusione sociale influisce sull'autostima e sulle relazioni.





Fase 2: Esplorazione dei trigger e delle risposte emotive

6. Inviare accidentalmente un messaggio alla chat di gruppo sbagliata, causando imbarazzo"

- **Suggerimenti per la valutazione:** Analizza come le risposte immediate (scuse o chiarimenti) possano attenuare l'imbarazzo.
- **Analisi dell'impatto:** Considera come tali momenti possano generare sentimenti di vulnerabilità, ma anche opportunità di umorismo o comprensione.

7. Essere interrotti o licenziati durante una riunione o una discussione online

- **Suggerimenti per la valutazione:** Rifletti sui motivi dell'interruzione. Come potresti affrontare la situazione in modo costruttivo?
- **Analisi dell'impatto:** Discutere di come le interruzioni possano minare la fiducia e ostacolare un dialogo produttivo.

Istruzioni per l'attività:

1. Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate uno scenario a ciascun gruppo.
2. I gruppi analizzeranno il loro scenario utilizzando le sezioni Suggerimenti per la valutazione e Analisi dell'impatto.
3. Ogni gruppo presenterà i propri risultati, concentrandosi su:
 - I fattori scatenanti emotivi coinvolti.
 - L'impatto immediato e a lungo termine sugli individui e sulle dinamiche di gruppo.
 - Strategie per gestire la situazione in modo costruttivo.





Fase 3. Attività di gruppo: mettere in pratica strategie di regolazione emotiva (15 min)

Istruzioni per l'attività

- Dividete i partecipanti in piccoli gruppi e assegnate a ciascun gruppo uno scenario.
- Ogni gruppo discute il proprio scenario utilizzando gli spunti di discussione forniti.
- I gruppi presenteranno le loro intuizioni, concentrandosi sui fattori scatenanti emotivi, sui fattori di escalation e sulle strategie costruttive per la risoluzione.

Obiettivo: Questa attività aiuta i partecipanti a mettere in pratica le capacità di regolazione emotiva identificando i fattori scatenanti, comprendendo le prospettive e promuovendo una comunicazione rispettosa in situazioni difficili.

Scenario 1: commento passivo-aggressivo in una chat di gruppo

Un team sta collaborando a un progetto. Nella chat di gruppo, un membro scrive: "È fantastico come alcune persone spariscano quando c'è del lavoro da fare!". Un altro membro risponde sulla difensiva: "Scusa? Ho lavorato senza sosta. Forse è meglio controllare prima di muovere accuse". La discussione si fa tesa e gli altri membri del gruppo rimangono in silenzio.

Punti di discussione:

- Quali emozioni potrebbero essere state scatenate dal primo commento?
- In che modo il tono e la scelta delle parole hanno contribuito a peggiorare la situazione?
- Come potrebbero entrambi i partecipanti rispondere in modo costruttivo per evitare ulteriori conflitti?





Attività di gruppo a tappe – Praticare strategie di regolazione emotiva (15 min)

Scenario 2: Critica di un'idea creativa

Durante una sessione di brainstorming online, un partecipante condivide un'idea per un progetto. Un altro commenta immediatamente: "Non è affatto realistico. Non funzionerà". L'autore originale risponde: "Beh, forse ti piacerebbe fare tutto da solo allora!". La discussione si blocca e il gruppo fatica ad andare avanti.

Punti di discussione:

- Come si sarebbe potuto formulare il feedback in modo più costruttivo?
- Quali stimoli emotivi potrebbe avere il poster originale?
- esperto?
- Quali strategie può utilizzare il gruppo per promuovere un maggiore supporto?
- ambiente per condividere idee?

Scenario 3: Disaccordo durante una riunione online

In una riunione virtuale, due colleghi non sono d'accordo sui prossimi passi da compiere per un progetto. Uno dice: "Stiamo perdendo tempo. Facciamolo a modo mio: è ovviamente meglio". L'altro risponde: "Sei così arrogante. Non ci limiteremo a seguire i tuoi ordini". Il disaccordo interrompe la riunione e i progressi si bloccano.





Attività di gruppo a tappe – Praticare strategie di regolazione emotiva (15 min)

Punti di discussione:

- Come avrebbero potuto entrambe le parti esprimere le proprie opinioni in modo più rispettoso?
- Quali strategie potrebbero utilizzare il responsabile del gruppo o i partecipanti per mediare e riorientare la discussione?
- In che modo l'empatia e una comunicazione calma potrebbero aiutare a risolvere conflitti simili?

Scenario 4: Comunicazione errata in uno scambio di posta elettronica

Due colleghi stanno lavorando a un progetto con una scadenza ravvicinata. Uno manda un'email dicendo: "Per favore, puoi assicurarti di non sbagliare la formattazione questa volta?". L'altro risponde: "Davvero? Ho corretto i tuoi errori per settimane. Magari controlla prima il tuo lavoro!". Entrambi si sentono frustrati e la comunicazione si interrompe.

Punti di discussione:

- In che modo la formulazione dell'e-mail iniziale ha creato un tono negativo?
- Quali sono i fattori scatenanti emotivi che potrebbero colpire ogni persona?
- Come potrebbero entrambi riformulare i loro messaggi per incoraggiare la collaborazione ed evitare ulteriori conflitti?





Fase 4: Riflessione e punti chiave (5 minuti)

Condivisione di gruppo

Invitate ogni gruppo a presentare brevemente la propria analisi degli scenari di attivazione emotiva discussi in precedenza. Chiedete loro di riflettere su ciò che hanno imparato sulla regolazione emotiva e su come questa possa essere applicata per migliorare le interazioni sia online che offline.

Domande di riflessione

- Qual è stata la parte più difficile nell'identificare e gestire i fattori scatenanti emotivi?
- In che modo questa attività ha cambiato la tua prospettiva sulla gestione delle situazioni emotivamente cariche?
- Quali strategie puoi utilizzare per regolare le tue emozioni e comunicare in modo più efficace in futuro?

Punti chiave

- Riassumere i punti principali sottolineando l'importanza di:
- Riconoscere i fattori scatenanti emotivi e il loro impatto sul nostro comportamento.
- Fermarsi a riflettere prima di rispondere in situazioni emotivamente cariche.
- Utilizzare l'empatia, l'ascolto attivo e la comunicazione calma per favorire la comprensione e la risoluzione.

Ringraziate i partecipanti per la loro partecipazione attiva e i loro contributi ponderati. Ricordate loro che praticare la regolazione emotiva non solo migliora le relazioni personali, ma contribuisce anche a costruire comunità più comprensive e solidali.





Attività di follow-up e di autoriflessione

Riflessione sulle risposte emotive:

- Incoraggiate i partecipanti a riflettere sui loro fattori scatenanti emotivi durante la settimana. Chiedete loro di annotare i momenti in cui sono riusciti a identificare e regolare le proprie emozioni. Chiedete loro di riflettere su come hanno applicato strategie come fermarsi prima di reagire o riformulare la propria prospettiva.

Parlane con una persona di fiducia:

- Invita i partecipanti a condividere ciò che hanno imparato sulla regolazione emotiva con un familiare, un amico o un mentore. Incoraggiali a discutere di come la gestione delle emozioni possa migliorare la comunicazione e le relazioni nelle interazioni quotidiane.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- **Gestione del tempo:** Mantenere la riflessione e le discussioni focalizzate, assicurandosi che le attività si adattino al tempo assegnato.
- **Incoraggiare la partecipazione:** Creare uno spazio sicuro in cui tutti i partecipanti si sentano a proprio agio nel condividere le proprie esperienze o sfide.
- **Adattabilità:** Utilizzare metodi sia digitali che analogici per la riflessione (ad esempio, app per tenere un diario o quaderni fisici) in base alle preferenze dei partecipanti.
- **Modello di regolazione emotiva:** Dimostrare calma, comunicazione empatica e consapevolezza emotiva come esempio durante tutta la sessione.





Strumenti

UNICEF



L'UNICEF implementa diversi programmi volti a garantire la sicurezza online dei bambini e a sostenere il loro apprendimento socio-emotivo. In questo contesto, l'UNICEF sviluppa risposte nazionali coordinate per proteggere i bambini dallo sfruttamento e dagli abusi online e garantisce che tali casi siano indagati e perseguiti.

COLLEGAMENTO

OECD



La prospettiva politica dell'OCSE esamina il modo in cui le scuole collaborano con attori esterni e risorse della comunità per affrontare le sfide cognitive, emotive, sociali e digitali degli studenti. Basandosi sui dati delle politiche educative del 2022, analizza la struttura e l'efficacia delle collaborazioni settoriali in materia di salute fisica, benessere emotivo e utilizzo delle tecnologie digitali. Presenta raccomandazioni politiche a supporto del benessere degli studenti, con esempi di iniziative dei paesi OCSE.

COLLEGAMENTO



Riferimenti

- Blomfield Neira, C. J., Barber, B. L., & Eccles, J. S. (2018). Uso dei social network: collegato all'autostima, all'autostima e all'umore depresso degli adolescenti. *Psicologia dello sviluppo*, 54(4), 739–751.
<https://doi.org/10.1037/dev0000463>
- Chen, W., Lee, K. Y. e Shen, C. (2016). Fattori che influenzano l'interazione online. *Computers in Human Behavior*, 64, 53–63.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.014>
- Gross, J. J. (2015). Regolazione delle emozioni: stato attuale e prospettive future. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
<https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Koole, S. L. (2009). La psicologia della regolazione delle emozioni: una revisione integrativa. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4–41.
<https://doi.org/10.1080/02699930802619031>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Hamilton, H. A. (2015). Siti di social network e salute mentale tra gli adolescenti: il ruolo di mediazione della vittimizzazione da cyberbullismo. *European Psychiatry*, 30(8), 1021–1027.
<https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2015.09.011>
- Silvers, J. A., Buhle, J. T., Ochsner, K. N. e Gross, J. J. (2012). I correlati neurali della regolazione delle emozioni: una revisione meta-analitica. *Neuroscienze cognitive, affettive e comportamentali*, 12(1), 1–21.
<https://doi.org/10.3758/s13415-011-0084-z>
- Suler, J. (2004). L'effetto disinibizione online. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326. <https://doi.org/10.1089/1094931041291295>
- Wills, T. A., Ainette, M. G., Mendoza, D., Gibbons, F. X. e Brody, G. (2016). Autoregolamentazione e salute mentale nell'adolescenza. *Psicopatologia dello sviluppo*, 2, pp. 689–743.
<https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy219>





QUIZ

1. Perché la regolazione emotiva è importante negli ambienti online?
 - A) Aiuta le persone a rispondere più rapidamente.
 - B) Influisce positivamente sulle relazioni personali e sulle interazioni nella comunità.
 - C) Rende più facile mantenere l'anonimato online.
 - D) Incoraggia le persone a reprimere le proprie emozioni.

2. Quale delle seguenti NON è una strategia di regolazione emotiva?
 - A) Praticare tecniche di respirazione profonda.
 - B) Reagire immediatamente ai commenti negativi.
 - C) Impegnarsi in un dialogo interiore positivo.
 - D) Sviluppare l'empatia per comprendere le emozioni degli altri.

3. Come dovremmo affrontare i fattori scatenanti emotivi negli ambienti online?
 - A) Valutare la situazione prima di reagire.
 - B) Rispondere senza considerare i sentimenti dell'altra persona.
 - C) Coinvolgere emotivamente le discussioni online.
 - D) Reprimere le emozioni ed evitare qualsiasi reazione.





QUIZ

4. Perché l'empatia è importante nei social media e negli spazi digitali?

- A) Per ottenere più follower sulle piattaforme digitali.
- B) Per intensificare le discussioni online.
- C) Per ridurre i conflitti tra le persone e costruire relazioni sane.
- D) Per imporre le nostre opinioni agli altri.

5. Quale delle seguenti è una strategia per una comunicazione sana negli spazi online?

- A) Rispondere con un tono provocatorio o accusatorio.
- B) Prendersi del tempo per regolare le emozioni prima di rispondere.
- C) Concentrarsi solo sulla nostra prospettiva.
- D) Partecipare a discussioni con risposte rapide e sconsiderate.





RISPOSTE

Domanda 1: B

Domanda 2: B

Domanda 3: A

Domanda 4: C

Domanda 5: B





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

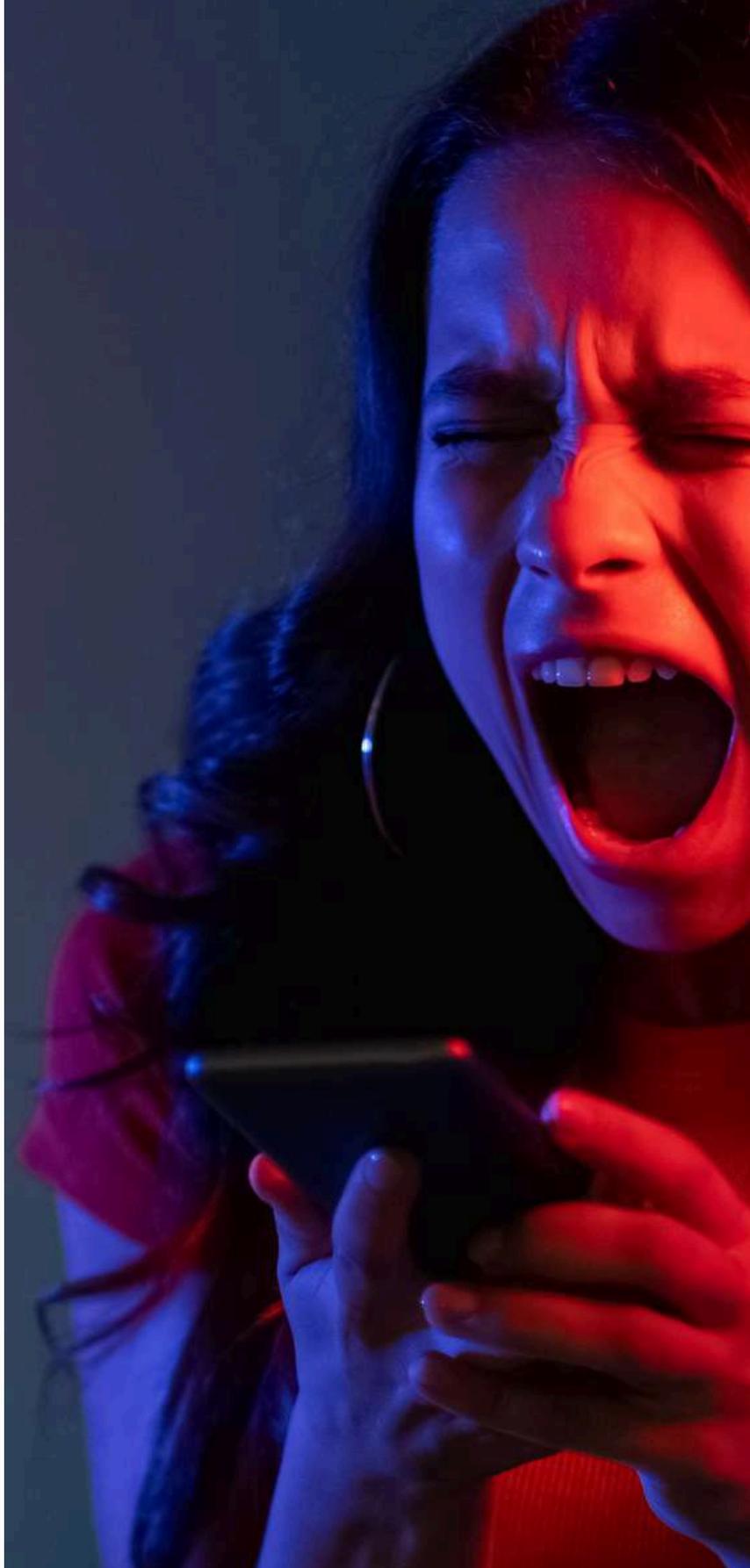


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

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.