

Allegato 4. Diffondi la Gentilezza

2) Attività: “...dillo con più tatto”.



Obiettivi:

- **Esprimere** ciò che si pensa e si prova in maniera positiva.
- **Reagire** agli stimoli negativi in modo costruttivo e civile

Spunti di discussione

I ragazzi della tua età sono esposti a (e producono) un’ampia gamma di contenuti, tra cui molti messaggi negativi che promuovono comportamenti scorretti.

Può essere importante ragionare insieme al proprio docente su cosa si prova nel ricevere certi messaggi negativi in termini emotivi e come poter rispondere in modo più funzionale all’interno di una comunicazione digitale.

È fondamentale **poter promuovere un comportamento assertivo**, attraverso il quale **l’individuo è capace di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni ed opinioni, rispettando se stesso e gli altri ed interrompendo cicli di comunicazione negativa in rete.**

- È mai capitato che qualcuno sul Web fosse inaspettatamente gentile con te (o con qualcuno che conosci)? Come ti ha fatto sentire?
- Hai mai assistito (o qualcuno che conosci ha mai assistito) a comportamenti negativi sul Web? Come ti hanno fatto sentire?
- Quali semplici rimedi possiamo adottare per trasformare le interazioni negative in positive?

Possiamo reagire a situazioni spiacevoli in modo costruttivo, riformulando i commenti ostili e facendo più attenzione al tono che utilizziamo durante la comunicazione online.

Attività nel dettaglio:

1. Lettura di possibili commenti negativi in rete

- “Stefano è l’unico in classe a non venire alla gita di fine anno, ahahahahah”
- “Domani c’è sciopero, stiamo tutti a casa ma non diciamolo a Laura”
- “Mi spiace, non penso che tu possa venire alla mia festa. Costa troppo per te!”

- **“È tremenda, ma chi le ha fatto credere di saper cantare?”**
- **“Puoi far parte del nostro gruppo solo se mi dai la password del tuo account”**
- **“Sono l'unico a pensare che Susanna sia una sfigata?”**

2. Divisione in gruppo per sviluppare una discussione

Dividere la classe in squadre da tre alunni, e invitarli a scrivere due possibili risposte a:

- Se uno dei tuoi compagni facesse un commento di questo tipo ad un altro tuo compagno come ti sentiresti? Prova a descrivere una emozione e la motivazione che ti ha portato a sviluppare quello stato emotivo.
- Se uno dei tuoi compagni facesse un commento di questo tipo rivolto direttamente a te stesso come ti sentiresti? Prova a descrivere una emozione e la motivazione che ti ha portato a sviluppare quello stato emotivo.
- Se uno dei tuoi compagni facesse un commento di questo tipo ad un altro tuo compagno, in che modo potresti intervenire per offrire un contributo positivo alla conversazione?
- Se uno dei tuoi compagni facesse un commento di questo tipo rivolto direttamente a te stesso, in che modo potresti intervenire per offrire un contributo positivo alla conversazione?