

## **Relazioni sane online**

I partecipanti esploreranno le qualità che costituiscono relazioni sane e rispettose e il modo in cui i comportamenti online hanno un ruolo sia nelle relazioni sane che in quelle malsane. I partecipanti esamineranno anche le opportunità e le sfide che si presentano nel punto di incrocio tra social media e relazioni nel proprio gruppo di amici e impareranno come promuovere l'educazione tra i loro coetanei.

# Esercizio collettivo sul vocabolario della relazione

## Prima parte

### Interazione della classe

Riunisci i partecipanti in cerchio.

### Cosa dire ai tuoi studenti

Oggi voglio parlarvi di come ciò che facciamo online ha un impatto sulla salute delle nostre relazioni. Parleremo anche di cosa potete fare per essere "attori" nelle vite altrui e riconoscere quando i vostri amici hanno bisogno di aiuto per alcuni problemi nelle loro relazioni.

### Cosa chiedere ai tuoi studenti

Chi di voi ha sentito parlare di "spettatore" o "attore" in questo contesto? Cosa vogliono dire queste parole secondo voi?

### Interazione della classe

Ascolta 2-3 risposte.

### Cosa dire ai tuoi studenti

Come avete suggerito, uno spettatore è qualcuno che osserva passivamente un episodio che si verifica davanti a lui. Per l'esercizio di oggi, parliamo di episodi correlati a relazioni malsane/ostili. Un attore è invece qualcuno che risponde a questi episodi facendo qualcosa di positivo, magari sostenendo la vittima, interrompendo l'episodio o in altri modi, a seconda della situazione.

## Seconda parte

### Cosa dire ai tuoi studenti

Parliamo ora delle relazioni: in primo luogo, dobbiamo riconoscere che "relazioni" è un termine piuttosto ampio. Per lo scopo del nostro esercizio, definiremo "relazione" qualsiasi connessione tra persone più o meno coetanee o affini. Si potrebbe trattare, ad esempio, dei vostri amici, compagni di scuola o membri della stessa attività extrascolastica (ad esempio, un cineforum). Ogni volta che parliamo di relazioni sane, sorge sempre una domanda difficile: "cos'è esattamente una relazione sana?" Ognuno ha idee diverse sull'argomento, e le risposte giuste sono molte.

Per assicurarci di essere tutti sulla stessa lunghezza d'onda, pensiamo a voce alta alle parole che possono descrivere relazioni sane, che siano amicizie, rapporti con i

compagni di classe o qualsiasi altra relazione. Sappiamo che a volte le cose possono andare storte in tutti i tipi di relazioni, quindi parliamo di comportamenti sani unici per i diversi tipi.

Facciamo un gioco. Uno alla volta in senso orario, diciamo ognuno una parola che descrive una relazione sana. Inizio io. Penso che le relazioni possano essere \_\_\_\_\_ (solidali, premurose, rispettose e così via).

### **Interazione della classe**

Annota ciò che i partecipanti dicono sulla lavagna a fogli.

### **Cosa dire ai tuoi studenti**

Fantastico! Grazie per il vostro contributo. Diamo un'occhiata a queste parole.

### **Cosa chiedere ai tuoi studenti**

Siamo tutti d'accordo?

Avete altro da aggiungere?

Sulla base di queste parole, qualcuno riesce a pensare a come definire una relazione sana con una frase?

Guida il gruppo nello sviluppo di una definizione condivisa di relazione sana.

# Esercitazione dinamica

## Prima parte

### Interazione della classe

Dividi i partecipanti in coppie.

### Cosa dire ai tuoi studenti

Ora che abbiamo un elenco abbastanza sostanzioso delle cose a cui pensiamo quando parliamo di "relazioni sane", è il momento di cambiare leggermente argomento e prendere in esame le nostre esperienze con le relazioni su Internet.

### Interazione della classe

Scrivi una domanda dell'elenco di opzioni sottostante per poster e appendi i poster in diversi punti dell'aula.

Possibili domande dei poster:

1. Con chi interagite attraverso la tecnologia?
2. Quali piattaforme, servizi o siti web usate per interagire con le persone?
3. In che modo Internet e le tecnologie mobili (come tablet o cellulari) vi hanno dato l'opportunità di creare o mantenere relazioni sane?
4. In che modo potete restare in contatto con le persone grazie ai dispositivi mobili e ai computer?
5. Quali sono le sfide che Internet e le tecnologie mobili pongono nella creazione/nel mantenimento di relazioni sane?
6. A quali tipi di liti tra amici avete assistito o partecipato a causa di cose che sono state pubblicate online?

### Cosa dire ai tuoi studenti

Darò a ciascuna coppia alcuni post-it e una penna. Sui poster appesi in aula troverete diverse domande. Dopo avervi distribuito i materiali, potrete avvicinarvi a ciascun poster. Scrivete le vostre risposte sui post-it e attaccateli sui poster. Se avete più di una risposta a una domanda, annotate ciascuna risposta su un post-it diverso e attaccateli sul poster. Avrete a disposizione otto minuti. Divertitevi!

## **Interazione della classe**

Raccogli i poster alla fine dell'attività e riunisci di nuovo il gruppo.

## **Cosa chiedere ai tuoi studenti**

Quali sono le risposte più comuni a ciascuna di queste domande?

C'è altro che secondo voi abbiamo dimenticato?

Notate delle tendenze?

In che modo la tecnologia ha cambiato le vostre relazioni con gli amici?

La tecnologia ha reso le cose più facili o più complicate? Perché?

# Discussione dello scenario

## Discussione

### Cosa dire ai tuoi studenti

Ora parliamo di uno scenario connesso alla tecnologia e alle relazioni chiamato "over-texting".

Qualcuno di voi sa in cosa consiste l'"over-texting"?

### Interazione della classe

Ascolta 2-3 risposte.

### Cosa dire ai tuoi studenti

L'over-texting si verifica quando qualcuno invia così tanti messaggi a un'altra persona che il destinatario inizia a sentirsi sopraffatto.

### Cosa chiedere ai tuoi studenti

Qualcuno di voi si è mai trovato in una situazione simile?

Mettendovi nei panni della persona che riceve i messaggi, cosa fareste? Perché?

Se uno dei vostri amici vi confidasse che sta affrontando questa situazione, quale consiglio gli dareste? Fareste qualcosa per aiutarlo? In quali modi potreste intervenire?

1. Andiamo più a fondo: intervenire in questi modi per aiutare i vostri amici significa diventare "attori".

### Cosa chiedere ai tuoi studenti

Cosa potrebbe impedire a qualcuno di aiutare il proprio amico?

Facciamo finta che uno dei vostri amici chieda all'altra persona di smetterla di mandargli così tanti messaggi. Cosa succede se questa persona inizia a presentarsi a casa sua in continuazione, chiedendo con insistenza di vedere il vostro amico? Il problema sembra peggiorare, e in questo caso si può parlare di "escalation". Che consiglio dareste al vostro amico se il problema si aggrava?

Se il problema peggiora, potete ancora rispondere come un attore allo stesso modo di prima? In quali modi potreste intervenire ora come attore?

### **Cosa dire ai tuoi studenti**

L'over-texting è solo un esempio di una situazione in cui la tecnologia può intralciare una relazione sana.

### **Cosa chiedere ai tuoi studenti**

Quali sono altri esempi?

Quali possono essere delle soluzioni a questi problemi?

Cosa abbiamo imparato finora dalla nostra discussione sul ruolo della tecnologia nelle relazioni?

### **Interazione della classe**

Guida una discussione sugli impatti positivi e negativi che la tecnologia ha sulle relazioni.

# Attività sullo spettro

## Prima parte

### Cosa dire ai tuoi studenti

Diamo un'occhiata ad alcuni comportamenti specifici in relazioni sane e malsane e in che punto si posizionano sullo spettro da comportamento sano a malsano.

Darò a ciascuno di voi un post-it. Sul post-it troverete un comportamento che può verificarsi in una relazione, come "inviare costantemente messaggi al partner" o "scambiarsi le password dei social media". Quando vi consegno il post-it, vorrei che vi alzaste e vi spostaste nella parte anteriore dell'aula. Un lato dell'aula rappresenta il comportamento della relazione più sano, mentre il lato opposto è il comportamento più malsano.

Quando è il vostro turno, pensate a quanto sano o malsano è il comportamento sul foglio e mettetevi in fila. Ad esempio, se ritenete che "inviare costantemente messaggi al partner" sia meno sano di "mettere "Mi piace" e condividere qualsiasi cosa pubblicamente agli amici", state più vicini al lato malsano dell'aula.

### Interazione della classe

Argomenti suggeriti per i post-it:

1. Inviare costantemente messaggi al partner
2. Scambiarsi le password dei social media
3. Leggere i messaggi di un amico senza la sua autorizzazione
4. Parlare con sconosciuti/persone che non conosci bene online
5. Pubblicare commenti maleducati sul post di un social media di qualcuno
6. Mandare un messaggio di "buonanotte" o "buongiorno" (magari ogni giorno) a qualcuno che ti sta a cuore
7. Parlare pubblicamente di una discussione che hai avuto con un amico su una piattaforma di social media
8. Mettere "Mi piace" e condividere qualsiasi cosa pubblicamente agli amici
9. Pubblicare contenuti sui social media usando l'account di un amico (a nome suo)

10. Taggare i tuoi amici nelle foto di una festa

11. Diffondere pettegolezzi su un compagno di scuola sui social media

Mentre i partecipanti si alzano e si dispongono, chiedi loro perché si sono posizionati in quel determinato punto e invitali a spostarsi se cambiano idea.

Una volta che i partecipanti si sono disposti lungo lo spettro, chiedi loro di attaccare i post-it sulla parete della parte anteriore dell'aula e fare un passo indietro in modo che possano vedere lo spettro nella sua interezza.

### **Interazione della classe**

Se scelgono di farlo, i partecipanti possono rispondere alle prime due domande seguenti attraverso una discussione, oppure scrivendo la risposta su dei post-it e attaccandoli sulla parete della parte anteriore dell'aula.

### **Cosa chiedere ai tuoi studenti**

Vi vengono in mente altri comportamenti malsani?

Vi vengono in mente altri comportamenti sani?

Esiste un solo ordine corretto per questo spettro? Perché/perché no? Siete tutti d'accordo?

### **Cosa chiedere ai tuoi studenti**

Abbiamo disposto questi comportamenti specifici in uno spettro da sano a malsano. Tuttavia, possono esserci delle situazioni in cui un comportamento sano diventa malsano? O viceversa? Quando può accadere?

Se X è un comportamento malsano [scegli un comportamento specifico che i partecipanti hanno attaccato vicino al lato "malsano" dello spettro], cosa fareste per risolverlo?

Come parlereste con qualcuno se non vi sentiste a vostro agio con un suo comportamento?

# Compito

## Prima parte

### Cosa dire ai tuoi studenti

Oggi abbiamo parlato molto di tecnologia e relazioni. Ora che vi ho fatto riflettere su questo argomento, in che modo potete condividere quanto avete imparato con gli altri? Quali tipi di attività potete creare per incoraggiare i vostri coetanei a diventare degli attori se assistono a qualsiasi tipo di comportamento malsano nelle relazioni?

### Compito

Dividi i partecipanti in gruppi di tre o quattro.

### Cosa dire ai tuoi studenti

Adesso vi propongo due suggerimenti, ma se avete un'idea diversa sviluppatela insieme! Avrete a disposizione 30 minuti:

1. Suggerimento n.1: sviluppate la bozza di un possibile evento per i membri della vostra scuola o comunità incentrato sul ruolo della tecnologia nelle relazioni. Potrebbe trattarsi della proiezione/discussione di un documentario, di una campagna come "La settimana dell'amore" o perfino una presentazione. Fornite esempi di come potreste usare i social media, come Facebook o Twitter, per pubblicizzare l'evento. Sentitevi liberi di creare contenuti visivi oltre a quelli online (ad es. disegni, meme, ecc.).
2. Suggerimento n.2: create una storia su una relazione (ad es. una relazione tra fratelli o tra compagni di scuola) e su come questa potrebbe essere influenzata dai social media. Potete mettere in scena una breve recita, creare contenuti visivi (ad es. un fumetto) o scrivere un'ipotetica conversazione nella sezione Notizie di Facebook o su Twitter... sbizzarritevi!

## Seconda parte

### Compito

Al termine dei 30 minuti, chiedi ai gruppi di condividere quello che hanno creato e coinvolgi i partecipanti nelle seguenti domande di discussione.

### Cosa chiedere ai tuoi studenti

Quale argomento state affrontando? Cosa volete che imparino le persone dalla vostra idea?

In che modo questa idea sarà di aiuto per i compagni/la comunità/gli amici?

Qual è il pubblico a cui vi state rivolgendo?

In che modo pubblicizzerete la vostra idea al pubblico di destinazione?

In che modo pensate che reagirà il pubblico?

# Riflessioni conclusive

## Riflessione

### Cosa dire ai tuoi studenti

Speriamo che tutti voi abbiate riflettuto un po' più attentamente sulle relazioni sane, soprattutto in termini di come la tecnologia ha cambiato le cose. Volevamo anche che pensaste a dei modi per incoraggiare i vostri amici a diventare degli "attori" o a difendere se stessi e gli altri quando vedono qualcosa che li fa sentire a disagio o che ferisce le altre persone.

### Cosa chiedere ai tuoi studenti

Quali sono alcune delle cose che avete imparato?

Qual è stata la vostra attività preferita? Perché?

Qual è stata l'attività che vi è piaciuta di meno? Perché?

In che modo potete prendere quanto imparato oggi e applicarlo alla vostra vita?

Come descrivereste quello che avete fatto oggi ai vostri amici?

C'è stato qualcosa di nuovo o sorprendente?

Avete altre domande sulle relazioni sane o malsane?