

SCHEDA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE

EMOZIONI ONLINE

Manifesto dell'Educazione Emotiva • Attività collegata al punto:

10. Il mondo **digitale** va abitato con competenza emotiva**1. DATI**

Nome e Cognome: Classe: Data:

**2. LE MIE EMOZIONI NEL DIGITALE**

Per ciascuno strumento digitale indica le emozioni che provi più spesso e collegale ai comportamenti conseguenti.

STRUMENTO DIGITALE (SOCIAL, CHAT, GIOCHI...)	EMOZIONI POSITIVE CHE PROVO USANDO...	EMOZIONI DIFFICILI CHE PROVO USANDO...	COMPORTAMENTO CHE ADOTTO QUANDO PROVO QUESTE EMOZIONI

**3. QUANDO MI SENTO ORGOGLIOSO/A
E QUANDO MI SENTO IMPOTENTE?**

Rispondi con esempi concreti

Mi sento bene online quando... (esempi concreti di situazioni, piattaforme, interazioni...)

Mi sento male online quando... (situazioni in cui non so come reagire o mi sento sopraffatto/a...)

Perchè mi sento così? Come mi comporto? (cosa faccio, cosa evito, come reagisco)

SCHEDA DI LAVORO • DA USARE IN CLASSE

EMOZIONI ONLINE

**4. ANALIZZIAMO INSIEME SITUAZIONI CONCRETE**

Descrivi o analizza una situazione reale vissuta online. Collegala alle emozioni e al comportamento conseguente.

SITUAZIONE CONCRETA (cosa è successo)	EMOZIONE PROVATA (e intensità 1 bassa - 5 alta)	COME HO REAGITO?	Con il senno di poi: COSA AVREI POTUTO FARE diversamente?

**5. RIFLESSIONE FINALE**

Rispondi individualmente.

L'emozione che non avevo mai collegato al mio uso del digitale è...

La differenza tra come mi sento online e come mi sento offline è...

D'ora in poi, per abitare il digitale con più consapevolezza emotiva, mi impegno a...
