

Alla cortese attenzione della Prof.ssa Luana Conti

luana.conti@iscostra.edu.it

Istituto Comprensivo Ostra (AN)

Viale G. Matteotti. 29

60010 Ostra

Navigare Sicuri: per una Scuola Digitale Consapevole

Premesse teoriche

La tecnologia è entrata prepotentemente in ogni situazione della vita: dai pasti al tempo libero, colmando bisogni e creando abitudini, molto spesso in maniera inconsapevole. Il mondo del virtuale è diventato parte integrante della vita quotidiana, tanto che un uso eccessivo degli strumenti digitali può addirittura avere conseguenze su benessere fisico, sviluppo, apprendimento e qualità della vita familiare.

Da una ricerca dell'Associazione Di.Te. in collaborazione con la SIPEC (*Società Italiana di Pediatria Condivisa*) si evince come nella fascia di età 4-9 anni lo strumento tecnologico sia diventato parte integrante di fasi di sviluppo e attività importanti come: intrattenimento, sonno, gestione delle emozioni, cibo, gioco e noia.

La relazione con l'Altro, aspetto fondamentale della crescita e dello sviluppo della persona, si è spostata all'interno dei social networks. Tuttavia, le relazioni virtuali non possono sostituire completamente le relazioni reali, basate sul contatto faccia a faccia, sull'empatia e sulla comunicazione non verbale.

Nel mondo del lavoro la pandemia ha modificato drasticamente le modalità, introducendo la possibilità di svolgere le proprie mansioni da casa. Questo *modus operandi*, necessario nel momento in cui è stato introdotto, ha portato con sé nuove dinamiche negative tra cui l'attenuazione dei confini tra il tempo per la vita privata e quella lavorativa e, di conseguenza, diversi effetti negativi sulla salute fisica e mentale dei lavoratori stessi.

Con il termine "**benessere digitale**" si intende il modo di interagire tra gli esseri umani e la tecnologia. Implica la capacità di creare e mantenere un rapporto sano con il virtuale e di utilizzare la rete in modo consapevole, per raggiungere degli obiettivi, e non come ossessione o distrazione.

Da uno studio di Gui e collaboratori (2023) si evince come un intervento di educazione ai media mostri una significativa diminuzione della pervasività dello smartphone e dell'uso problematico tra gli studenti delle scuole secondarie. La ricerca, basata su temi come la gestione del tempo trascorso sullo schermo, le competenze digitali legate ai contenuti e l'uso consapevole dei dispositivi mobili, permette di comprendere la necessità di integrare il benessere digitale all'interno dell'educazione e della formazione al fine di migliorare il benessere globale della persona.

All'interno di questa visione, è necessario educare tutte le fasce d'età e tutti gli ambiti, a partire dalle giovani generazioni, ad avere un atteggiamento riflessivo nei confronti della tecnologia e del suo impatto sulla società. Pertanto, è fondamentale fornire strumenti per diventare attivi nella diffusione e nel raggiungimento del benessere digitale e riflettere profondamente su tutti gli aspetti legati all'uso del digitale nella vita quotidiana. Risulta inoltre necessario ritornare ad un equilibrio tra le relazioni virtuali e reali, incoraggiando l'interazione faccia a faccia, la comunicazione autentica e l'empatia, aiutandoci a superare l'isolamento e la dipendenza dalle tecnologie.

Chi siamo

L'Associazione Di.Te., con il patrocinio del Centro Nazionale Formazione, nasce con l'obiettivo di promuovere interventi di sensibilizzazione, di prevenzione e di trattamento delle dipendenze tecnologiche, del gioco d'azzardo patologico e dei fenomeni internet correlati, come il cyberbullismo. La creazione dell'Associazione pone le sue basi nel lavoro di ricerca e nell'esperienza clinica del suo presidente Giuseppe Lavenia, psicologo-psicoterapeuta e docente universitario, considerato tra i massimi esperti di dipendenze tecnologiche e cyberbullismo, che già dal 2002 indirizzava a questi nuovi fenomeni e a questi campi di intervento il suo interesse professionale. Oltre ad intervenire in un'ottica sistemica nel trattamento degli esiti psicopatologici derivati da un uso eccessivo e/o disadattivo delle nuove tecnologie, l'Associazione intende promuovere un utilizzo etico e consapevole di Internet attraverso il potenziamento di specifiche abilità e risorse di cui gli individui, soprattutto i più giovani, hanno bisogno per sviluppare un buon adattamento psicosociale (le cosiddette life skills). Consapevoli dell'importanza di coinvolgere attivamente gli studenti nelle attività di prevenzione e promozione a loro rivolti, i nostri interventi cercano di combinare le potenzialità dei progetti "top-down" (che si avvalgono di attività ideate da esperti ad hoc) e di quelli "bottom-up" (in cui le attività sono ideate e costruite dalla stessa popolazione a cui sono rivolte). In tal senso, i nostri progetti di intervento partono da un'attenta analisi del contesto e dalla progettazione di attività che vedono gli studenti protagonisti attivi. Per raggiungere questi obiettivi, ci avvaliamo di un importante lavoro di rete che vede il coinvolgimento degli studenti, dei docenti, dei genitori e della comunità più estesa.

Obiettivi

- Accrescere la conoscenza sul tema delle dipendenze tecnologiche;
- Sensibilizzare all'uso funzionale e positivo di Internet;
- Migliorare la consapevolezza rispetto alle dinamiche sottese le dipendenze tecnologiche;
- Rendere consapevoli rispetto ai rischi della rete;
- Sensibilizzare sul ruolo della tecnologia nello sviluppo sociale e relazionale;
- Acquisire una maggiore conoscenza rispetto ai campanelli d'allarme, ai comportamenti e alle strategie utili in caso di dipendenza tecnologica;
- Acquisire una maggiore consapevolezza degli effetti di un uso negativo della rete.

Destinatari del progetto

Il progetto è rivolto docenti della scuola primaria e secondaria di primo grado e verrà erogato in presenza presso l'Istituto Comprensivo Ostra (AN).

Fasi del progetto e metodologie utilizzate

Il progetto prevede incontri formativi e informativi per docenti su:

- Cybersicurezza
 - Una panoramica sui rischi della rete
 - Dalle Fake News a Chat GPT
- Uso sicuro della rete:
 - Dipendenze tecnologiche e Benessere digitale: riconoscere e comprendere le dinamiche psicologiche sottostanti
- Prevenzione Cyberbullismo
 - Aggressività online: le sfaccettature del cyberbullismo
 - Cyberbullismo - campanelli d'allarme e strumenti per la scuola

In ogni incontro verrà prevista una parte di formazione teorica e una parte di discussione e confronto tra docenti. Nello specifico:

- 15 minuti: feedback sui temi emersi dall'incontro precedente
- 1h e 15 minuti: formazione teorica
- 1 ora: confronto in gruppi e discussione tramite stimoli di riflessione
- 30 minuti: feedback e conclusione incontro

Calendario – da concordare

Modulo	Tema	Data	Orario	Esperto/a
<u>Cybersicurezza</u>	Una panoramica sui rischi della rete	Da definire	15:30 – 17:30	Da definire
	Dalle Fake News a Chat GPT	Da definire	15:30 – 17:30	Da definire
<u>Uso sicuro della Rete</u>	Dipendenze tecnologiche e Benessere digitale: riconoscere e comprendere le dinamiche psicologiche sottostanti	Da definire	15:30 – 17:30	Da definire
<u>Prevenzione al Cyberbullismo</u>	Aggressività online: le sfaccettature del cyberbullismo	Da definire	15:30 – 17:30	Da definire
	Cyberbullismo - campanelli d'allarme e strumenti per la scuola	Da definire	15:30 – 17:30	Da definire

***Navigare Sicuri:
per una Scuola Digitale Consapevole***

Il progetto rivolto a docenti della scuola primaria e secondaria di primo grado è stato erogato in presenza presso l'Istituto Comprensivo Ostra (AN).

Gli obiettivi del progetto:

- Accrescere la conoscenza sul tema delle dipendenze tecnologiche;
- Sensibilizzare all'uso funzionale e positivo di Internet;
- Migliorare la consapevolezza rispetto alle dinamiche sottese le dipendenze tecnologiche;
- Rendere consapevoli rispetto ai rischi della rete;
- Sensibilizzare sul ruolo della tecnologia nello sviluppo sociale e relazionale;
- Acquisire una maggiore conoscenza rispetto ai campanelli d'allarme, ai comportamenti e alle strategie utili in caso di dipendenza tecnologica;
- Acquisire una maggiore consapevolezza degli effetti di un uso negativo della rete.

Il Dott. Simone D'Angelis, psicologo clinico, esperto in dipendenze tecnologiche ha svolto tre incontri formativi sui seguenti temi:

- 10/10/2024 – dalle ore 16:15 alle 19:15

Dipendenze tecnologiche e Benessere digitale: riconoscere e comprendere le dinamiche psicologiche sottostanti.

- 24/10/2024 – dalle ore 16:15 alle 19:15

Dalle Fake News a Chat GPT

- 21/11/2024 dalle ore 16:15 alle 19:15

Aggressività online: le sfaccettature del cyberbullismo

Ogni incontro ha previsto una parte teorica, seguita da attività pratiche e riflessive sui temi elencati precedentemente.

La Dott.ssa Federica Paolini, psicologa esperta in dipendenze tecnologiche, ha svolto due incontri formativi sui seguenti temi:

- 14/11/2024 – dalle ore 16:15 alle 19:15

Una panoramica sui rischi della rete

- 05/12/2024 – dalle ore 16:15 alle 19:15

Cyberbullismo: campanelli d'allarme e strumenti per la scuola

Ogni incontro ha previsto una parte teorica, seguita da discussioni in gruppo tra docenti.

Senigallia, 06/02/2025

Dott. Simone D'Angelis
Dott.ssa Federica Paolini