



MODULO 1

SVILUPPARE

L'AUTOCONSAPEVOLEZZA: COMPRENDERE L'IPER- DIPENDENZA DAI SOCIAL MEDIA E I SUOI EFFETTI



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Lezione 1.5

Strategie per un consumo digitale equilibrato

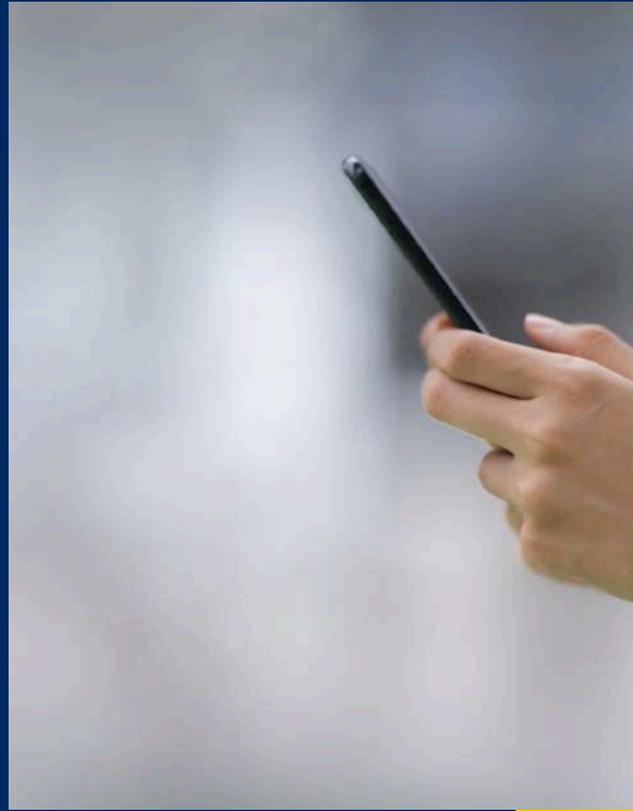


ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Panoramica della Lezione

Questa lezione si concentra sulle "Strategie per un consumo digitale equilibrato", affrontando le sfide poste dall'iperconnettività dei social media, tra cui perdita di concentrazione, stanchezza da social media, esposizione, distrazione digitale, vigilanza online e FOMO (Fear of Missing Out). La sessione include quattro attività interattive progettate per coinvolgere i partecipanti e promuovere abitudini digitali più sane.

Il workshop è organizzato in 5 fasi:

- 1: Introduzione: Bingo del detox digitale (10 min)
- 2: Attività di gruppo: Stabilire i limiti (15 min)
- 3: Interazioni moderate e significative (10 min)
- 4: Attività di mindfulness (5 min)
- 5: Conclusioni e spunti di riflessione (5 min)

Lezione 1.5

Strategie per un consumo digitale equilibrato

Obiettivi:

- Comprendere gli effetti dell'iper-connettività dei social media sul benessere mentale.
- Scoprire strategie pratiche per un consumo digitale equilibrato.
- Partecipare ad attività che favoriscano la consapevolezza e le interazioni significative.
- Promuovere un ambiente favorevole alla discussione delle abitudini di consumo digitale.

Messaggi chiave:

- L'iper-connettività sui social media può avere effetti negativi sulla salute mentale, tra cui ansia e diminuzione della concentrazione.
- Stabilire dei limiti e moderare le interazioni online è essenziale per mantenere l'equilibrio e ridurre la FOMO.
- Le pratiche di mindfulness possono aiutare ad attenuare gli effetti delle distrazioni digitali.



TIPO DI LEZIONE:





Passo 1

Bingo della disintossicazione digitale

Utilizzando questa attività - Digital Detox Bingo - gli educatori possono coinvolgere i partecipanti in discussioni significative sull'uso della tecnologia, promuovendo al contempo abitudini più sane in un formato divertente.

Descrizione:

Questa attività è un gioco interattivo rompighiaccio in cui i partecipanti ricevono una cartella del Bingo contenente, al posto dei numeri, le abitudini di disintossicazione digitale.

L'obiettivo è quello di socializzare con gli altri membri del gruppo, ponendo domande per individuare le persone che corrispondono alle affermazioni riportate sulle loro carte.



Passo 1

Bingo della disintossicazione digitale

Distribuite penne e fogli del bingo ai partecipanti e chiedete loro di iniziare a porsi domande a vicenda.

Quando un partecipante trova qualcuno che corrisponde a una descrizione, fa firmare a quella persona il quadrato corrispondente. I partecipanti possono fare solo una domanda, poi devono passare a una nuova persona.

La prima persona che completa una riga, una colonna o una diagonale sulla propria cartella del bingo grida "Bingo!" e vince la partita. Questa attività non solo incoraggia la conversazione e la connessione, ma supporta anche l'auto-riflessione e la sensazione che "siamo sulla stessa barca".



Passo 2

Bingo della disintossicazione digitale

COMPLETA UNA RIGA, UNA COLONNA O UNA DIAGONALE, E URLA: "BINGO!"

Non fa scrolling sullo smartphone un'ora prima di andare a letto	Non crea serie (su Duolingo, Snapchat, Fitness Tracker ecc.)	Ascolta musica o podcast senza distrazioni
Legge regolarmente libri e giornali	Mangia senza il telefono davanti	Ha meno di 3 account sulle piattaforme di social media
Utilizza la modalità aereo o disattiva il telefono per ridurre le distrazioni per più di tre ore	Gioca a giochi di carte o da tavolo offline	Mantiene tutti i dispositivi elettronici fuori dalla camera da letto



Passo 2

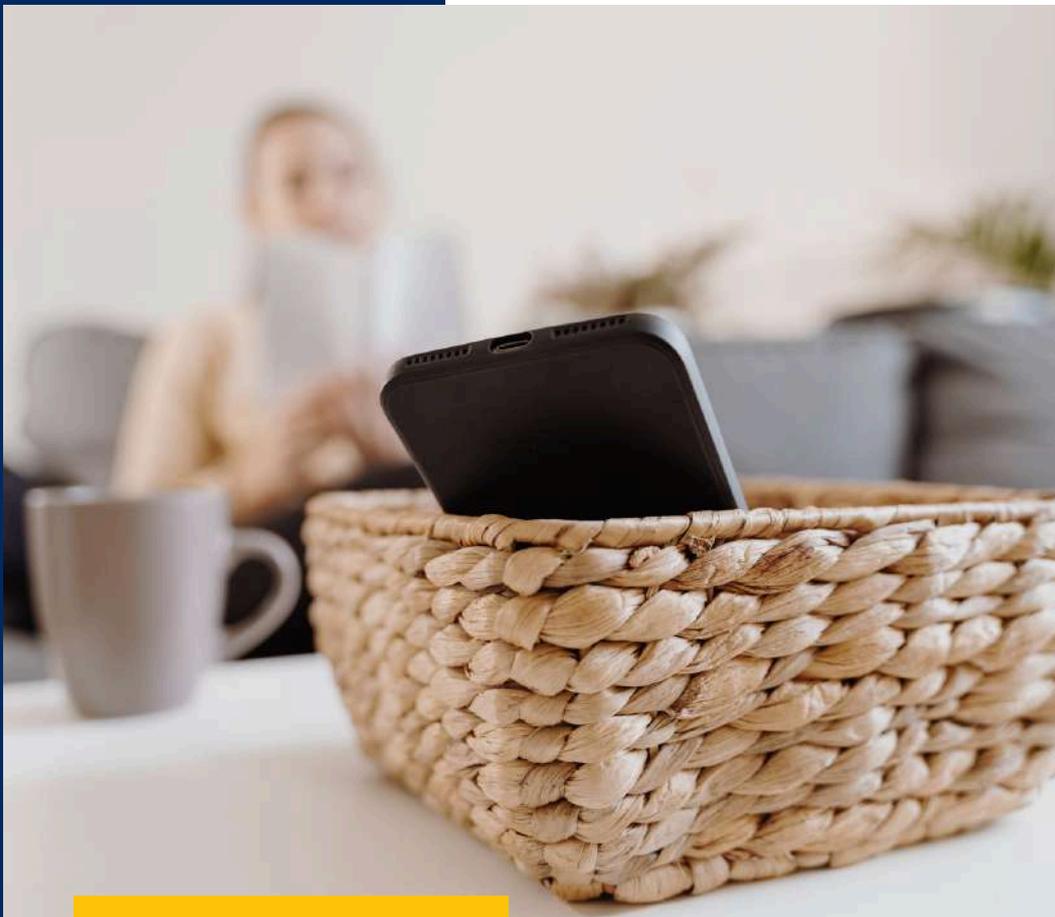
Attività di gruppo: stabilire i limiti

Il primo passo verso un uso sano dei media digitali è stabilire dei limiti.

Il problema non è che usiamo i nostri dispositivi digitali, ma che lo facciamo eccessivamente. Non c'è da stupirsi che i nostri cervelli siano esausti. I limiti possono essere fisici (come zone senza schermi in casa) o connessi al tempo e alle attività (niente telefono un'ora prima di andare a letto, o durante la pausa pranzo). Ma si può anche scegliere di impostare dei limiti all'uso: disattivare le notifiche, eliminare le app, o tornare alle attività offline, oppure usare una sveglia.

Domande introduttive:

- Discutere l'importanza di stabilire dei limiti nel contesto della stanchezza e della distrazione causate dai social media.
- Incoraggiare i partecipanti a riflettere sulla loro routine quotidiana e a individuare i momenti in cui possono limitare l'uso degli schermi.
- Aiutare i partecipanti a identificare i limiti personali al consumo digitale.



Passo 2

Attività di gruppo: definire i limiti

Per questa attività, usa una lavagna online (ad esempio [Miro Lite](#)). Condividi il link con i partecipanti. Tutto il gruppo lavorerà su una lavagna comune, usando l'opzione "note adesive".

Passaggi:

- **Raccolta di idee:** chiedi ai partecipanti di scrivere quante più idee possibili su come stabilire i confini. Concedi loro 3 minuti per questo compito.
- **Discussione:** rimuovi gli argomenti ricorrenti e organizza le idee in categorie, in base alle istruzioni dei partecipanti. Incoraggiali a creare categorie.
- **Conclusione:** chiedi ai partecipanti di scegliere 3 idee che vorrebbero provare.



Passo 3

INTERAZIONI MODERATE E SIGNIFICATIVE

"Interazioni moderate e significative" significa avere conversazioni sociali che siano ponderate e significative, ma anche bilanciate nella frequenza e nella profondità con cui ci si collega agli altri. Questa idea evidenzia che è più importante avere interazioni di alta qualità piuttosto che semplicemente tante, soprattutto quando si usa la comunicazione digitale, tramite ad esempio i social media. Il concetto si riferisce anche al consumo di informazioni, al gioco o a qualsiasi altra attività online.



Passo 3

INTERAZIONI MODERATE E SIGNIFICATIVE

Interazioni moderate e significative:

- Le interazioni moderate implicano l'impostazione di limiti alla frequenza e al modo in cui ci si relaziona con gli altri online, allo scopo di prevenire sensazioni di sopraffazione o affaticamento che possono derivare da una connettività eccessiva.
- Le interazioni significative possono migliorare la comprensione, creare fiducia e un senso di comunità tra gli individui, soprattutto quando implicano la condivisione di prospettive diverse o di obiettivi comuni.



Passo 3

INTERAZIONI MODERATE E SIGNIFICATIVE

Obiettivo: incoraggiare i partecipanti a valutare le proprie informazioni e connessioni online e a dare priorità alla qualità rispetto alla quantità.

Passaggi:

- Spiegare il concetto di interazioni moderate e significative
- Dividere i partecipanti in piccoli gruppi
- Chiedere ai partecipanti di elencare le tre interazioni online che più li rendono felici.
- Chiedere ai partecipanti di elencare le tre principali connessioni online che hanno un impatto positivo sulla loro vita
- Lasciare che dialoghino sull'argomento
- Chiedere ai piccoli gruppi di esprimere alcune idee interessanti o discutibili



Passo 4

ATTIVITÀ DI MINDFULNESS

Introdurre tecniche di consapevolezza per aumentare la consapevolezza delle abitudini di consumo digitale.

Passaggi:

- Spiegare cosa succederà
- Condurre una breve meditazione guidata incentrata sul riconoscimento delle risposte emotive ai contenuti digitali
- Se lo desiderano, i partecipanti potranno esprimere i loro sentimenti



Passo 4

Meditazione guidata per la consapevolezza contro l'iperconnettività dei social media

[Inizia trovando una posizione comoda seduta. Chiudi gli occhi e fai un respiro profondo dal naso, riempiendo completamente i polmoni. Trattieni l'aria per un momento, quindi espira lentamente dalla bocca. Cominciamo.]

Mentre ti siedi, porta la tua consapevolezza al momento presente. Nota come il tuo corpo si sente contro la sedia o il terreno sotto di te. Permettiti di sentirti sostenuto e radicato. Ora, fai un altro respiro profondo, riempiendo la pancia di aria... ed espira lentamente, lasciando andare qualsiasi tensione tu possa trattenere. Con ogni respiro, permettiti di rilassarti un po' di più.

[Pausa di qualche secondo.]

Mentre inspiri, immagina di attrarre calma e chiarezza. Mentre espiri, visualizza di liberarti di qualsiasi distrazione o preoccupazione, in particolare quelle relative ai social media e ai dispositivi digitali.

[Pausa di qualche secondo.]

Pensa a quanto spesso controlli il telefono o scorri i social media. Riconosci i sentimenti che emergono quando lo fai, che si tratti di eccitazione, ansia o persino stanchezza. Riconosci che questi sentimenti sono validi, ma ricordati che va bene fare un passo indietro. Ora, immagina di essere in un posto tranquillo, un parco tranquillo, una spiaggia serena o qualsiasi altro posto che ti faccia sentire tranquillo. Immagina di essere lì senza alcun dispositivo intorno a te. Senti la libertà di essere completamente presente in quello spazio.

[Pausa di qualche secondo.]



Passo 4

Meditazione guidata per la consapevolezza contro l'iperconnettività dei social media

In questo momento, ricordati che è perfettamente normale disconnettersi dal mondo digitale. Hai il potere di scegliere quando e come interagire con la tecnologia. Lascia che questo pensiero si stabilisca nella tua mente: "Posso prendermi delle pause dai miei dispositivi e godermi appieno la vita".

[Pausa di qualche secondo.]

Mentre iniziamo a chiudere questa meditazione, fai un altro respiro profondo... ed espira lentamente. Quando sei pronto, muovi delicatamente le dita delle mani e dei piedi, riportando la consapevolezza al tuo corpo. Apri gli occhi dolcemente, portando con te questo senso di consapevolezza mentre ti muovi nella tua giornata. Ricorda che puoi tornare a questa sensazione di calma ogni volta che ne hai bisogno.

Grazie per aver dedicato del tempo a te stesso oggi.

Conclusione e spunti di riflessione

Riassumiamo gli argomenti trattati in questo workshop. Chiedi ai partecipanti di collegare gli argomenti agli effetti e agli impatti menzionati dell'iper-connettività sui social media.

Domande per la discussione:

- In che modo la consapevolezza può aiutare a combattere la sensazione di FOMO (Fear of Missing Out - paura di perdersi qualcosa) e l'ansia legate alla presenza online?
- In che modo stabilire dei limiti potrebbe aiutare a superare la distrazione?
- Quale altra tecnica non è stata presentata oggi (essere off-line; preferire le attività off-line)?





Riepilogo e Punti Chiave

- Un consumo digitale equilibrato può migliorare significativamente la salute mentale e le relazioni interpersonali.
- Possibili modi per sviluppare sane abitudini di consumo sono:
 - Stabilire dei limiti
 - Preferire interazioni moderate e significative
 - Praticare la consapevolezza e impegnarsi in attività offline

Gli individui possono coltivare un rapporto più sano con la tecnologia.



Istruzioni per operatori della gioventù, educatori e insegnanti

Obiettivo:

Comprendere l'importanza di un consumo digitale equilibrato è il primo passo affinché gli individui imparino strategie pratiche per stabilire limiti e moderare le interazioni.

Altri metodi utili sono: impegnarsi in pratiche di consapevolezza legate al consumo digitale. Promuovere interazioni significative online e offline.

Materiali necessari:

- Computer portatile, proiettore
- Applicazione lavagna online ([MIRO](#))
- Smartphone dei partecipanti
- Il foglio del BINGO stampato (uno per ogni partecipante)
- Carta, penne
- Il foglio di meditazione guidata stampato per l'istruttore





Fase 1 - INTRODUZIONE: BINGO DELLA DISINTOSSICAZIONE DIGITALE (10 min)

Istruzioni: è importante spiegare le regole del BINGO ai partecipanti. Sottolinea che è sufficiente raccogliere tre risposte in una riga, colonna o croce, ma è possibile fare solo una domanda a ogni partner di conversazione. Fai attenzione al tempo: se l'attività finisce prima del previsto, i partecipanti possono continuare fino al secondo e terzo posto. Se l'attività dura troppo, puoi semplicemente interromperla.

Categorie delle opzioni: come avrai notato, questo foglio del Bingo è una tavola 3x3, con 9 opzioni. Le opzioni rientrano in 3 categorie: minimizzare le distrazioni, ridurre l'uso dello schermo, essere offline.

Questa attività serve per avviare una discussione, poiché fornisce ai partecipanti vari spunti per condividere le proprie idee ed esperienze.





Fase 2 - ATTIVITÀ DI GRUPPO: DEFINIRE I LIMITI (15 min)

Stabilire dei limiti nell'uso dei dispositivi digitali è essenziale per mantenere un rapporto sano con la tecnologia e prevenire conseguenze negative, come la distrazione digitale e l'affaticamento da social media.

Istruzioni:

- Spiega cosa significano i limiti per quanto riguarda l'uso eccessivo dei social media e delle tecnologie digitali.
- Nella seconda fase, chiedi ai partecipanti di scrivere quante più idee possibili, contando esattamente 3 minuti. Probabilmente all'inizio saranno più lenti, ed è possibile che non vengano loro in mente molte idee nei primi minuti. Puoi far notare loro che possono anche usare esempi presi dal Bingo. L'esempio non deve essere qualcosa che usano realmente, l'obiettivo è raccogliere quante più idee possibili.
- Poni molta enfasi sull'organizzazione delle idee. Agisci da moderatore, lascia che i partecipanti ti guidino (dove ci sono ripetizioni, quali categorie vengono usate, come sono raggruppati gli elementi).
- Incoraggia i partecipanti a riflettere sui momenti in cui si sentono sopraffatti dai contenuti digitali, e a stabilire limiti specifici in tali momenti.
- È possibile esportare, stampare e condividere la mappa mentale con i partecipanti.





Fase 3 - INTERAZIONI MODERATE E SIGNIFICATIVE (10 min)

L'obiettivo principale di questa attività è incoraggiare i partecipanti a valutare le proprie connessioni online e a dare priorità alla qualità rispetto alla quantità. Menzionando esperienze positive, rendiamo chiaro che l'uso dei social media ha molti vantaggi, così come rischi. Per questa fascia d'età, i social media offrono un'opportunità di connessione sociale e servono per trovare contenuti e community che corrispondano ai propri interessi.

È molto importante sottolineare l'importanza di un uso moderato. Non chiediamo a nessuno di smettere completamente di usare tutti i social media. Tuttavia, è importante capire che “meno è meglio”: vale la pena trovare quelle piattaforme, argomenti e persone che suscitano davvero interesse e forniscono esperienze preziose. E si può tranquillamente smettere di seguire quelli che non sono interessanti.

Istruzioni:

- Inizia avviando una discussione sull'impatto dei social media nelle relazioni.
- Lascia che i vari gruppi condividano le loro idee. Da' loro un po' di tempo per discutere.
- I gruppi non dovrebbero condividere tutto ciò di cui hanno parlato; è sufficiente menzionare uno o due aspetti interessanti.





Fase 4 - ATTIVITÀ DI MINDFULNESS (5 min)

La mindfulness è la pratica dell'essere pienamente presenti e consapevoli dei nostri pensieri, sentimenti e ambiente circostante senza giudizio. Aiuta gli individui a riconoscere e osservare i loro stati interiori, consentendo loro di rispondere alle esperienze in modo più ponderato, anziché reagire automaticamente. Le meditazioni guidate sono un modo comune per coltivare la consapevolezza di sé, poiché forniscono momenti strutturati per concentrarsi sul presente, aiutando i partecipanti a sviluppare una maggiore consapevolezza e ridurre le distrazioni associate ai social media e all'iper-connettività.

Introducendo la mindfulness (meditazione guidata) non solo aumenterai la consapevolezza sulle abitudini di consumo digitale, ma anche - alla fine della lezione - darai loro l'opportunità di provare una tecnica in questo momento. Poiché durante il workshop non hanno l'opportunità di smettere di seguire i contatti, o di non usare il telefono durante i pasti, questa è una cosa che possono fare sul momento.

Istruzioni:

- Fai sedere il gruppo e chiedi loro di restare calmi e in silenzio.
- Leggi il testo lentamente e con calma. È una buona idea leggerlo ad alta voce mentre ti prepari a questo workshop.
- Lo scopo di una sessione di meditazione professionale è questo: permettere ai partecipanti di comprendere l'uso di queste tecniche, di rilassarsi e di divertirsi.





Fase 5 - CONCLUSIONI E SPUNTI DI RIFLESSIONE (5 minuti):

Domande di riflessione:

1. In che modo le attività di questa lezione ti hanno aiutato a identificare aree specifiche delle tue abitudini di consumo digitale che potrebbero necessitare di modifiche, e quali strategie ti senti più motivato a implementare per andare avanti?
2. In che modo ritieni che praticare la consapevolezza e moderare le tue interazioni online possa avere un impatto positivo sul tuo benessere generale e sulle tue relazioni con gli altri?

Punti chiave:

- Un consumo digitale equilibrato può migliorare significativamente la salute mentale e le relazioni interpersonali.
- Stabilendo dei limiti, moderando le interazioni, praticando la consapevolezza e impegnandosi in attività offline, le persone possono coltivare un rapporto più sano con la tecnologia.





Attività di follow-up o da svolgere a casa

- **Completa la sfida del Bingo:** i partecipanti devono completare le attività presenti sulla scheda del bingo nell'arco di un periodo di tempo stabilito (ad esempio, una settimana).
- **Sfida della mappa mentale:** i partecipanti devono scegliere 3-5 idee dalla mappa mentale, e provare a realizzarle.
- **Sessione di riflessione:** al termine del periodo di sfida, tieni una sessione di riflessione in cui i partecipanti possono discutere quali attività hanno apprezzato di più, eventuali sfide che hanno incontrato, e come si sono sentiti dopo aver preso una pausa dai dispositivi digitali.

Suggerimenti per gli insegnanti:

- Siate solidali e incoraggianti durante tutto il workshop, sottolineando che si tratta di crescita personale.
- Condividete le vostre esperienze di disintossicazione digitale per creare un'atmosfera aperta.





Strumenti

MIRO LITE



La lavagna di Miro è una lavagna virtuale zoommabile che consente agli utenti di presentare idee e collaborare sia in modo asincrono che in tempo reale. Miro Lite è una lavagna online gratuita e facile da condividere. Non è richiesta alcuna iscrizione o registrazione. Le lavagne in Miro Lite scadono dopo 24 ore, ma è possibile esportarle. Puoi anche usare Miro con una registrazione.

[LINK](#)



Riferimenti

- Gift Republic (2019): Digital Detox. 100 cose per sconfiggere la dipendenza. Gioco di carte.
- Goodin, Tanya (2017.): Off. Your Digital Detox for a Better Life. Pubblicato da Ilex, una divisione di Octagon Publishing Group Ltd.
- Karhu, Kimmo & Gustafsson, Robin & Eaton, Ben & Sørensen, Carsten & Henfridsson, Ola. (2020). Quattro tattiche per implementare una strategia di piattaforma digitale bilanciata. MIS Quarterly Executive. 19. 10.17705/2msqe.00027.
- Price, Catherine (2018): Come rompere con il telefono, Penguin Publishing Ltd.
- Thyre, Nathaniel (2024): Strategie pratiche per una vita digitale equilibrata,
<https://www.digitalwellnessinstitute.com/blog/practical-strategies-for-a-balanced-digital-life>





QUIZ

1. Qual è una strategia chiave per gestire il consumo digitale?

- A. Tempo di visualizzazione illimitato
- B. Definire i limiti
- C. Utilizzare solo i social media
- D. Utilizzare un solo dispositivo

2. In che modo la mindfulness può migliorare il nostro rapporto con la tecnologia?

- A. Facendoci ignorare le notifiche.
- B. Rendendoci più consapevoli delle nostre abitudini di consumo.
- C. Aumentando il tempo trascorso davanti allo schermo.
- D. Offrendo un'attività alternativa al consumo digitale.

3. Cosa dovresti considerare quando moderi le interazioni online?

- A. Il numero di follower che hai.
- B. Con quale frequenza pubblichi.
- C. Il numero di chat aperte contemporaneamente.
- D. La qualità delle connessioni.





QUIZ

4. Qual è uno degli effetti dell'iper-connettività sui social media?

- A. Maggiore concentrazione
- B. Stanchezza da social media
- C. Attività offline
- D. Maggiore produttività

5. In che modo la mindfulness può aiutare a gestire le distrazioni digitali?

- A. Riacquistando la concentrazione
- B. Ignorando le notifiche
- C. Aumentando la consapevolezza delle risposte emotive
- D. Promuovendo più tempo trascorso davanti allo schermo





Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: B

Domanda 3: D

Domanda4: B

Domanda 5: A

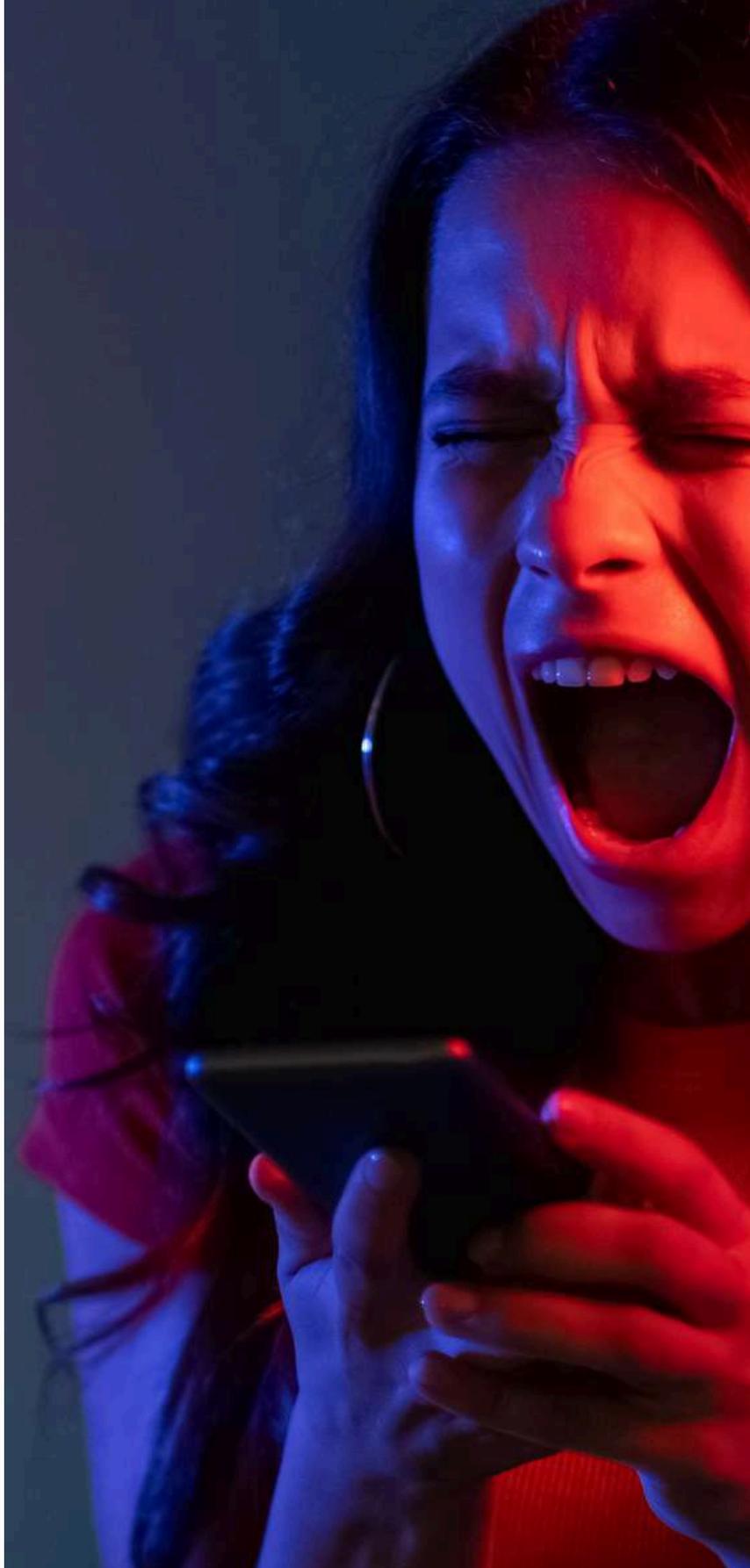


**It`s
Quiz
Time**





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union