



MODULO 3

DECISIONI RESPONSABILI: GESTIRE L'USO DEI SOCIAL MEDIA E SUPERARE L'IPER-CONNETTIVITÀ



erasmediah.eu

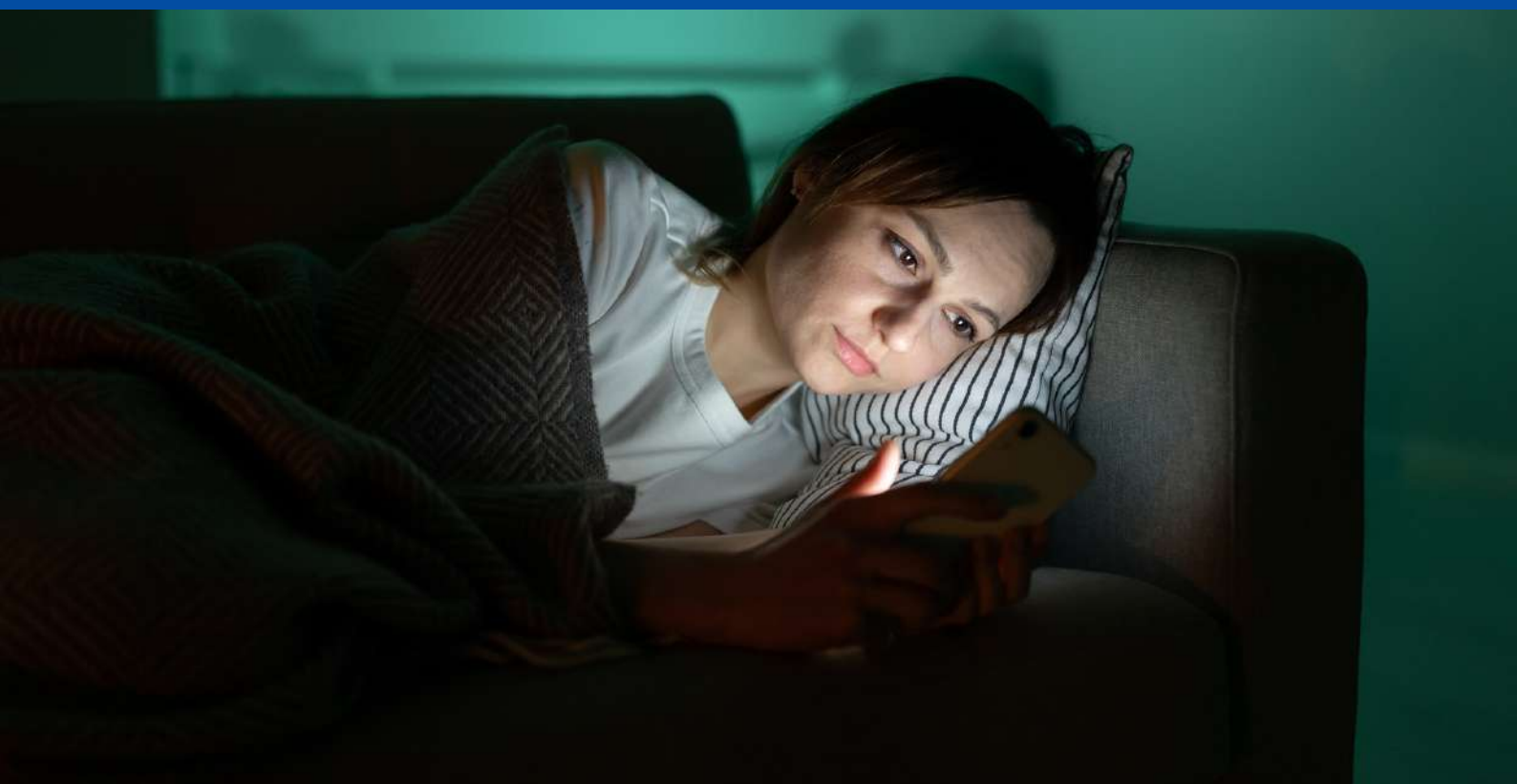


**Co-funded by
the European Union**



Lezione 3.1

Responsabilizzare i giovani all'autoregolazione e alla definizione dei limiti dei social media



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Panoramica della lezione

Oggi esploreremo come rafforzare la nostra capacità di autoregolarsi nell'uso dei social media, e come stabilire dei limiti. Nel mondo digitale di oggi, è facile sentirsi sopraffatti dalla quantità di contenuti e dalla pressione di rimanere costantemente connessi. Insieme, impareremo a stabilire limiti sani, perché è importante gestire il nostro tempo sui social media, e a prendere decisioni consapevoli su quando e come utilizzare le piattaforme in modo equilibrato.

Il workshop è organizzato in 4 fasi:

1. Introduzione ai social media e all'autoregolazione (10 min)
2. Esplorazione delle abitudini e dei fattori che scatenano l'uso dei social media (15 min)
3. Strategie per definire i confini digitali (10 min)
4. Discussione finale e conclusioni (5 min)

Responsabilizzare i giovani all'autoregolazione e alla definizione dei limiti dei social media

Obiettivi:

- Comprendere l'importanza dell'autoregolazione nell'utilizzo dei social media, per preservare il benessere mentale.
- Identificare strategie per stabilire limiti sani sui social media e ridurre la sovraesposizione.
- Sviluppare capacità di pensiero critico per muoversi nel mondo digitale in modo responsabile e sicuro.

Messaggi chiave:

- I social media sono uno strumento potente, ma se non si rispettano dei limiti possono causare ansia, bassa autostima e problemi di salute mentale.
- L'autoregolazione consiste nel fare scelte intenzionali su come, quando e perché utilizzare i social media.
- Stabilire dei limiti favorisce abitudini più sane, relazioni migliori e un maggiore controllo sul proprio tempo e sulla propria energia.



TIPO DI LEZIONE:





Fase 1

Introduzione ai social media e all'autoregolazione (10 min)

Iniziamo con un breve video che ci aiuterà a riflettere su qualcosa che incontriamo tutti quotidianamente: i social media. Li usiamo per entrare in contatto con gli altri, condividere informazioni e divertirci, ma a volte può essere difficile controllare il tempo che dedichiamo loro. In questa sezione, approfondiremo il ruolo che i social media svolgono nelle nostre vite ed esploreremo come l'autoregolazione possa aiutarci a stabilire limiti sani.

Guardiamo il video: Youtube

Ora che abbiamo guardato il video, parliamo di ciò che abbiamo imparato: Quali sono le sfide più comuni che i giovani affrontano quando utilizzano i social media? (ad esempio, uso eccessivo, FOMO, confrontarsi con gli altri)



Fase 1

Introduzione ai social media e all'autoregolazione (10 min)

Sapevi che a volte i social media possono diventare un'abitudine automatica? Molte persone non si rendono conto di quanto tempo trascorrono sui social ogni giorno. È facile lasciarsi prendere dallo *scrolling* infinito, soprattutto quando fattori scatenanti come la noia, la FOMO (paura di perdersi qualcosa) o il confronto con gli altri ci spingono a controllare il telefono.

Anche le nostre abitudini sui social media possono influire sul nostro benessere mentale. Quanto più utilizziamo i social media, tanto più potremmo sentirci stressati, paragonarci agli altri o sentirci ansiosi quando non siamo online.

Prenditi un momento per riflettere sulle tue abitudini sui social media:

1. Annota quanto tempo trascorri ogni giorno sui social media.
2. Pensa a cosa ti spinge a usare i social media.



Fase 2

Esplorazione delle abitudini e dei fattori che scatenano l'uso dei social media (15 min)

Obiettivo:

Analizzare l'impatto delle abitudini di uso dei social media sul nostro benessere.

Attività - Riflessione di gruppo:

- Discussione sugli effetti positivi e negativi dei social media sulla nostra vita:
 - Effetti positivi: essere in contatto con gli amici, condividere idee, scoprire nuovi interessi.
 - Effetti negativi: confrontarsi con gli altri, sentirsi ansiosi, passare troppo tempo online.

Esempi da considerare:

- Social media e autostima
- Influencer che promuovono stili di vita non realistici
- Notifiche costanti e stress
- Tempo perso a scorrere, invece di essere produttivi

Riflessione:

In che modo questi effetti influenzano il nostro benessere? Cosa vorreste cambiare nelle vostre abitudini di uso dei social media?



Fase 2

Esplorazione delle abitudini e dei fattori che scatenano l'uso dei social media (15 min)

Cosa ne pensate dei trigger emotivi che provate sui social media? Certe emozioni, come la paura di perdersi qualcosa (FOMO), i confronti o lo stress da notifiche, tendono a emergere mentre scorrete? Questi trigger possono influenzare le nostre emozioni e farci reagire impulsivamente, a volte senza nemmeno rendercene conto.

In piccoli gruppi, riflettiamo sui trigger emotivi più comuni che incontriamo online. Apriamo una discussione sulle seguenti domande:

- Quali fattori scatenanti vi fanno sentire ansiosi, invidiosi, o sopraffatti?
- Come reagite solitamente a queste emozioni?
- Alcune di queste emozioni influenzano il vostro comportamento?

Attività: annotate i vostri trigger emotivi personali sui social media. Condivideteli con un/a compagno/a e discutete di come influiscono sul vostro benessere.



Fase 2

Esplorazione delle abitudini e dei fattori che scatenano l'uso dei social media (15 min)

Esploriamo ora alcune strategie per gestire il tempo che trascorriamo davanti allo schermo e mantenere l'equilibrio. Ad esempio, potremmo dire: "Abbiamo scoperto che impostare limiti di tempo e disattivare le notifiche aiuta a ridurre le distrazioni e a mantenerci concentrati".

Ora parliamo di alcune strategie utili:

- Stabilire limiti di tempo per l'utilizzo dei social media.
- Disattivare l'audio delle notifiche per evitare distrazioni costanti.
- Creare in casa delle zone libere dalla tecnologia, per staccare la spina e rilassarsi.

Alcuni strumenti utili per gestire il tempo trascorso davanti allo schermo sono:

- Tempo di utilizzo (iOS)
- Benessere digitale (Android)
- App come Forest, che incoraggiano a trascorrere del tempo offline.

Attività: Facciamo un brainstorming su altre strategie che hanno funzionato per ciascuno di noi nel ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo e mantenere dei limiti. Come gestite voi l'uso dei social media?



Fase 3

Strategie per definire i confini digitali

Facciamo un ulteriore passo avanti e creiamo piani personalizzati per stabilire dei limiti e raggiungere l'equilibrio.

Cominciamo riflettendo su quanto discusso finora e poi creiamo il nostro piano:

- Fase 1: Identificate i vostri fattori scatenanti e le vostre personali abitudini.
- Fase 2: Definite obiettivi chiari, come ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo o stabilire momenti e spazi senza tecnologia.
- Fase 3: Annotate i passaggi concreti per raggiungere questi obiettivi (ad esempio, "Disattivare le notifiche dopo le 20:00").

Attività: elaborate il vostro "Piano per i Confini Digitali" e condividetelo con il gruppo. Discutete di come questi confini possano avere un impatto positivo sul vostro benessere mentale.



Fase 3

Strategie per definire i confini digitali

Per mantenere sane abitudini digitali, sono disponibili numerosi strumenti e strategie.

Ecco alcune opzioni efficaci:

- App: strumenti come Forest, Freedom e Moment ci aiutano a rimanere concentrati e a ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo. Queste risorse possono semplificare l'implementazione e il mantenimento dei limiti.
- Creazione del tuo piano di confine personalizzato

Mettiamo in pratica questi strumenti:

- Riflettete sulle vostre abitudini digitali e individuate un aspetto da migliorare, come limitare il tempo trascorso davanti allo schermo o programmare ore da trascorrere offline.
- Annotate un limite che intendete raggiungere oggi.

Attività:

Condividete il vostro piano con il gruppo e discutete su come questi passaggi possano avere un impatto positivo sul vostro benessere.

Discussione finale e conclusioni

Per concludere la nostra sessione, prendiamoci un momento per riflettere su ciò che abbiamo imparato e su come possiamo applicarlo.

Alzate la mano se vi siete mai sentiti/e sopraffatti/e o stressati/e a causa del tempo che trascorrete sui social media.

Per coloro che hanno alzato la mano, quale limite o abitudine emersa dalla discussione odierna pensate possa essere d'aiuto?

Pensiamo anche a come possiamo sostenerci a vicenda. Come potreste incoraggiare un amico a stabilire dei limiti per il suo benessere?

Ogni piccolo passo che facciamo verso l'autoregolazione ci aiuta a costruire relazioni più sane con la tecnologia.

Grazie a tutti per aver contribuito alla conversazione di oggi!





Riepilogo e punti chiave

- Comprendere l'impatto dei social media: i social media possono influenzare il benessere mentale, soprattutto se non si stabiliscono limiti chiari.
- Praticare l'autoregolazione: sviluppare abitudini sane per quanto riguarda il tempo trascorso davanti agli schermi e l'uso dei social media è essenziale per raggiungere un equilibrio.
- Stabilire limiti che ci rendano più forti: stabilire dei limiti non solo protegge la nostra salute mentale, ma ci aiuta anche a sentirci più in controllo della nostra vita digitale.
- Sostenersi a vicenda: incoraggiare amici e colleghi ad adottare misure volte a stabilire dei limiti ci aiuta a costruire una comunità online più sana.



Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

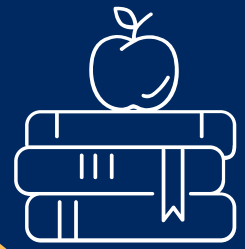
Obiettivo:

Questa lezione fornisce a operatori giovanili, educatori e insegnanti degli strumenti per guidare gli studenti nella comprensione dell'autoregolazione e nella definizione di limiti nell'uso dei social media. Attraverso esercizi cooperativi, i partecipanti apprenderanno strategie per gestire le abitudini digitali, promuovendo il benessere mentale e un uso responsabile della tecnologia.

Materiali necessari:

- Proiettore e schermo
- Altoparlanti
- Computer portatile o dispositivo per la riproduzione video
- Materiale informativo con suggerimenti sull'autoregolazione e strategie per stabilire i limiti
- Cartelloni/ lavagna a fogli o a muro e pennarelli
- Quaderni o fogli
- Penne o matite
- Accesso ad app come Forest, Benessere Digitale o Moment per la dimostrazione





Fase 1: Introduzione ai social media e all'autoregolazione (10 min)

Benvenuto e presentazione:

Accogliete calorosamente i partecipanti, impostando un tono positivo e coinvolgente per la sessione. Introducete l'obiettivo della sessione: comprendere il ruolo dei social media nella vita quotidiana e imparare come l'autoregolazione e la definizione di limiti possano promuovere il benessere mentale. Fornite una breve panoramica della struttura del workshop, evidenziando le discussioni interattive e le attività che si terranno.

Proiezione video o introduzione dell'argomento di discussione:

Video consigliato: "L'auto-disciplina e la sua relazione con l'uso dei social media" (prendete in considerazione risorse di YouTube, come TED-Ex, o piattaforme che offrono contenuti sulle abitudini d'uso dei social media). Spiegate che l'obiettivo di questa fase è stimolare curiosità e consapevolezza su come i social media possano plasmare pensieri, abitudini ed emozioni. Evidenziate come l'autoregolazione e la definizione di limiti possano aiutare a riprendere il controllo e a promuovere relazioni più sane con la tecnologia.

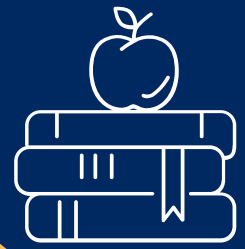
Punti chiave per la discussione:

1. Che ruolo hanno i social media nella vostra vita quotidiana?
2. Avete notato momenti in cui l'uso dei social media influisce sul vostro umore o sulla vostra concentrazione?
3. Perché stabilire dei limiti potrebbe migliorare la vostra esperienza online?

Preparazione dell'istruttore

Materiali necessari:

- Proiettore o schermo per la visione di video
- Cartellone o lavagna bianca per elencare le idee chiave
- Pennarelli o strumenti digitali per il brainstorming



Fase 2: Esplorazione delle abitudini e dei fattori che scatenano l'uso dei social media (15 min)

Introduzione:

- Salutate i partecipanti e spiegate che l'obiettivo di questa fase è fornire loro strumenti pratici per gestire le proprie abitudini digitali e creare limiti più sani.
- Sottolineate l'importanza di autoregolarsi per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e promuovere relazioni migliori.

Strumenti:

App Forest (che aiuta gli studenti a rimanere concentrati, facendo crescere un albero virtuale ogni volta che evitano di usare il telefono): utilizzando un proiettore o uno schermo, mostrate una breve demo della app (o delle altre suggerite), concentrandovi sulle funzionalità (monitoraggio del tempo, limiti e notifiche). Sottolineate come questi strumenti possano supportare il mantenimento dei confini digitali.

Attività: - Creazione di un piano di definizione di confini digitali:

- Distribuite il materiale didattico o utilizzate un cartellone condiviso in cui gli studenti possano delineare i loro piani personali.
- Spunti di riflessione - chiedete ai partecipanti di annotare:
 - I fattori più frequenti che li inducono a passare troppo tempo davanti allo schermo.
 - Un limite specifico che vorrebbero stabilire (ad esempio, niente telefoni durante i pasti, un limite di 30 minuti sui social media).
 - Un obiettivo o un beneficio che sperano di raggiungere (ad es., maggiore concentrazione, sonno migliore, fare meno paragoni).



Condivisione in gruppo:

- Chiedete agli studenti di condividere un limite che intendono implementare con il gruppo.
- Incoraggiate la discussione su come l'utilizzo di strumenti come Forest o Screen Time possa supportare questi obiettivi.

Suggerimenti agli educatori per la facilitazione:

Materiali necessari:

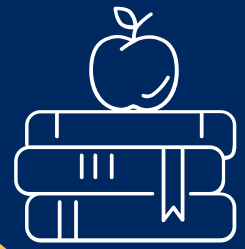
- Proiettore o schermo per le dimostrazioni delle app.
- Dispense o risorse digitali per il "Piano dei confini digitali".
- Accesso a Internet per le dimostrazioni dal vivo.

Domande chiave per la discussione:

- Quale strumento pensate che vi sarebbe più utile?
- In che modo stabilire questi limiti potrebbe cambiare la vostra routine quotidiana o il vostro umore?
- Come potete rimanere coerenti con il vostro piano?

Discussione conclusiva:

Riassumete il punto chiave: creare un piano per i confini digitali ci consente di prendere il controllo delle nostre abitudini e di dare priorità al nostro benessere. Incoraggiate gli studenti a rivedere e perfezionare regolarmente i loro piani.



Fase 3: Strategie per definire i confini digitali (10 min)

Introducete il concetto di confini digitali come un modo per bilanciare l'uso della tecnologia e il benessere personale. Sottolineate come il riconoscimento dei fattori scatenanti personali possa consentire di riprendere il controllo delle proprie abitudini legate agli schermi.

Materiali necessari:

- Documenti pre-progettati, intitolati "Il mio piano per i confini digitali"
- Penne, pennarelli o dispositivi per registrare le risposte
- Strumenti/ app per la dimostrazione, come Screen Time, Benessere Digitale e Forest

Suddivisione dell'attività:

1. Riflessione sui fattori scatenanti personali: esortate gli studenti a identificare e descrivere situazioni o emozioni che li portano a trascorrere troppo tempo davanti allo schermo.
2. Strumento dimostrativo: mostrate come utilizzare Screen Time (iOS) o Benessere Digitale (Android) per monitorare e limitare l'utilizzo delle app.
3. Definire il Piano: gli studenti completeranno il loro "Piano per i confini digitali", stabilendo un limite praticabile (ad esempio, niente schermi dopo le 21:00, o stabilire spazi/momenti senza telefono durante i pasti). Incoraggiateli a includere una strategia per superare potenziali difficoltà, come chiedere supporto ad amici o familiari, o impostare promemoria.
4. Condivisione e discussione: in piccoli gruppi, gli studenti condivideranno un limite che si sono impegnati a rispettare.



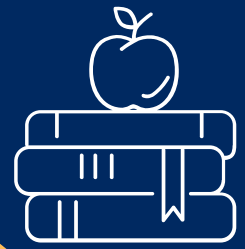
Domanda per la riflessione:

Che differenza pensate che possa fare stabilire dei limiti nella vostra vita quotidiana?

Messaggio da ricordare:

Costruire confini non significa limitare, ma creare spazio per attività e relazioni significative. Riflettendo e compiendo piccoli passi, gli studenti possono promuovere abitudini più sane e ispirare gli altri a fare lo stesso.





Fase 4: Discussione finale e conclusioni (5 min)

Concludete la sessione invitando gli studenti a riflettere sulle loro esperienze e a condividere le proprie intuizioni. Mettete in evidenza come stabilire dei limiti possa trasformare il loro rapporto con la tecnologia e il benessere mentale.

Suddivisione dell'attività:

1. Condivisione di gruppo: invitate gli studenti a condividere un punto chiave del loro "Piano per i confini digitali". Incoraggiateli a spiegare perché questo confine è importante per loro e come intendono implementarlo.
2. Domande di riflessione:
 - Qual è la cosa più sorprendente che avete scoperto oggi sulle vostre abitudini digitali?
 - Quale limite o strumento pensate che sarà più difficile da rispettare? Perché?
 - In che modo le competenze e le strategie che avete appreso oggi possono essere utili ai vostri amici o alla vostra famiglia?
3. Punti chiave: Rafforzare l'importanza di riconoscere i fattori scatenanti di un tempo eccessivo trascorso davanti allo schermo. Riassumere il ruolo di strumenti come Screen Time o Benessere Digitale nel promuovere l'autoregolazione. Sottolineare che stabilire dei limiti non significa limitare, ma recuperare concentrazione e lucidità mentale.

Ringraziate tutti i partecipanti per la loro disponibilità e il loro coinvolgimento. Ricordate loro che, stabilendo e attuando sani confini digitali, possono ispirare una cultura di utilizzo consapevole della tecnologia nelle loro comunità.



Attività di follow-up e/o compiti per casa:

- Riflessione quotidiana: monitora l'utilizzo dei social media per una settimana e annota l'impatto sul tuo umore e sulla tua produttività.
- Il compagno di limiti: fai squadra con un amico per responsabilizzarvi a vicenda nel definire e mantenere i limiti.
- Disintossicazione digitale: prova a passare un giorno alla settimana senza dispositivi tecnologici e rifletti su come ciò influisce sul tuo benessere.

Suggerimenti per gli insegnanti:

1. Creare un ambiente aperto: incoraggiare gli studenti a condividere le proprie esperienze senza timore di essere giudicati. Utilizzare esempi che abbiano a che vedere con la loro vita quotidiana, come i social media, i videogiochi o le abitudini di streaming.
2. Utilizzare esempi concreti: evidenziare scenari realistici per illustrare l'importanza dei limiti, come notifiche disattivate durante le sessioni di studio o pause programmate dai social media.
3. Mostrare gli strumenti in azione: guidare gli studenti nell'utilizzo di app come Screen Time, Benessere Digitale, o app per la produttività come Forest. Mostrare questi strumenti in tempo reale li rende più accessibili e pratici.
4. Promuovere l'apprendimento collaborativo: consentire agli studenti di lavorare in coppia o in gruppo per discutere i propri piani di definizione dei confini e condividere idee. La collaborazione tra pari può portare a soluzioni più creative e condivisibili.





Strumenti

Screen Time (iOS)



La funzione Screen Time di Apple fornisce informazioni sull'utilizzo giornaliero del dispositivo e consente agli utenti di impostare limiti per le app, programmare tempi di inattività e gestire le notifiche. È un potente strumento per creare sane abitudini digitali, aiutando gli utenti a monitorare e controllare il tempo trascorso davanti allo schermo.

Accesso: vai su **Impostazioni > Screen Time** su qualsiasi dispositivo iOS.

App Forest



L'app Forest aiuta gli utenti a rimanere concentrati facendo crescere alberi virtuali, evitando distrazioni. Più a lungo gli utenti rimangono lontani dai loro dispositivi, più la loro foresta virtuale prospera. È un modo coinvolgente per promuovere la consapevolezza e gestire il tempo in modo efficace.

Download: disponibile su App Store e Google Play.



Riferimenti

- Apple Inc. (n.d.). Utilizza "Tempo di utilizzo" su iPhone, iPad o iPod touch. Tratto da <https://support.apple.com/it-it/HT208982>
- App Forest (n.d.). Forest: Rimani concentrato, sii presente. Tratto da <https://www.forestapp.cc/>
- Google. (n.d.). Benessere digitale: strumenti per aiutarti a gestire il tempo trascorso davanti allo schermo. Tratto da <https://wellbeing.google>
- Freedom. (n.d.). Freedom blocca le distrazioni e concentrati su ciò che conta di più. Tratto da <https://freedom.to>
- American Psychological Association. (2017). L'impatto dei social media sulla salute mentale. Washington, DC: American Psychological Association.
- Center for Humane Technology. (n.d.). Strumenti per migliorare le abitudini digitali. Tratto da <https://www.humanetech.com>
- App Moment. (n.d.). Moment: scopri di più sull'uso che fai del telefono e costruisci abitudini migliori. Tratto da <https://inthemoment.io>
- National Institutes of Health (2021). Il ruolo dell'autoregolazione nel consumo di media digitali. Tratto da <https://www.nih.gov>
- TED. (15 maggio 2019). Come i social media ci rendono asociali | Allison Graham | TEDxSMU [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ykRxqzQsCOU>



QUIZ

1. Perché è importante stabilire dei limiti per l'uso dei social media?

- A) Per evitare di annoiarsi.
- B) Per migliorare la concentrazione, la salute mentale e il benessere personale.
- C) Per fare più amicizie online.
- D) Per utilizzare tutte le funzionalità dei social media.

2. Qual è un buon esempio di limite ai social media?

- A) Controllare le notifiche durante i pasti.
- B) Usare il telefono a letto fino a tarda notte.
- C) Impostare orari specifici per controllare i propri account ogni giorno.
- D) Seguire tutti gli argomenti di tendenza sui social media.

3. Qual è una tecnica fondamentale per verificare se una notizia online è credibile?

- A) Controllare quante persone hanno apprezzato o condiviso la storia.
- B) Leggere i commenti per vedere cosa pensano gli altri.
- C) Verificare la fonte e confrontarla con fonti attendibili.
- D) Crederci, se corrisponde alle tue opinioni personali.





QUIZ

4. Quale tra i seguenti è un segnale di allarme che indica disinformazione?

- A) La storia include un collegamento a uno studio di ricerca.
- B) Il titolo utilizza un linguaggio eccessivamente emotivo o esagerato.
- C) L'articolo cita più fonti attendibili.
- D) Il contenuto è equilibrato ed evita affermazioni estreme.

5. Qual è lo scopo dell'utilizzo degli strumenti di ricerca inversa delle immagini?

- A) Modificare le immagini prima di condividerle.
- B) Vedere quanti "Like" ha una foto sui social media.
- C) Scoprire se un'immagine viene utilizzata fuori contesto o travisata.
- D) Scaricare gratuitamente immagini di alta qualità.





Soluzioni

Domanda 1: B

Domanda 2: C

Domanda 3: C

Domanda 4: B

Domanda 5: C





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
Archivio della Memoria

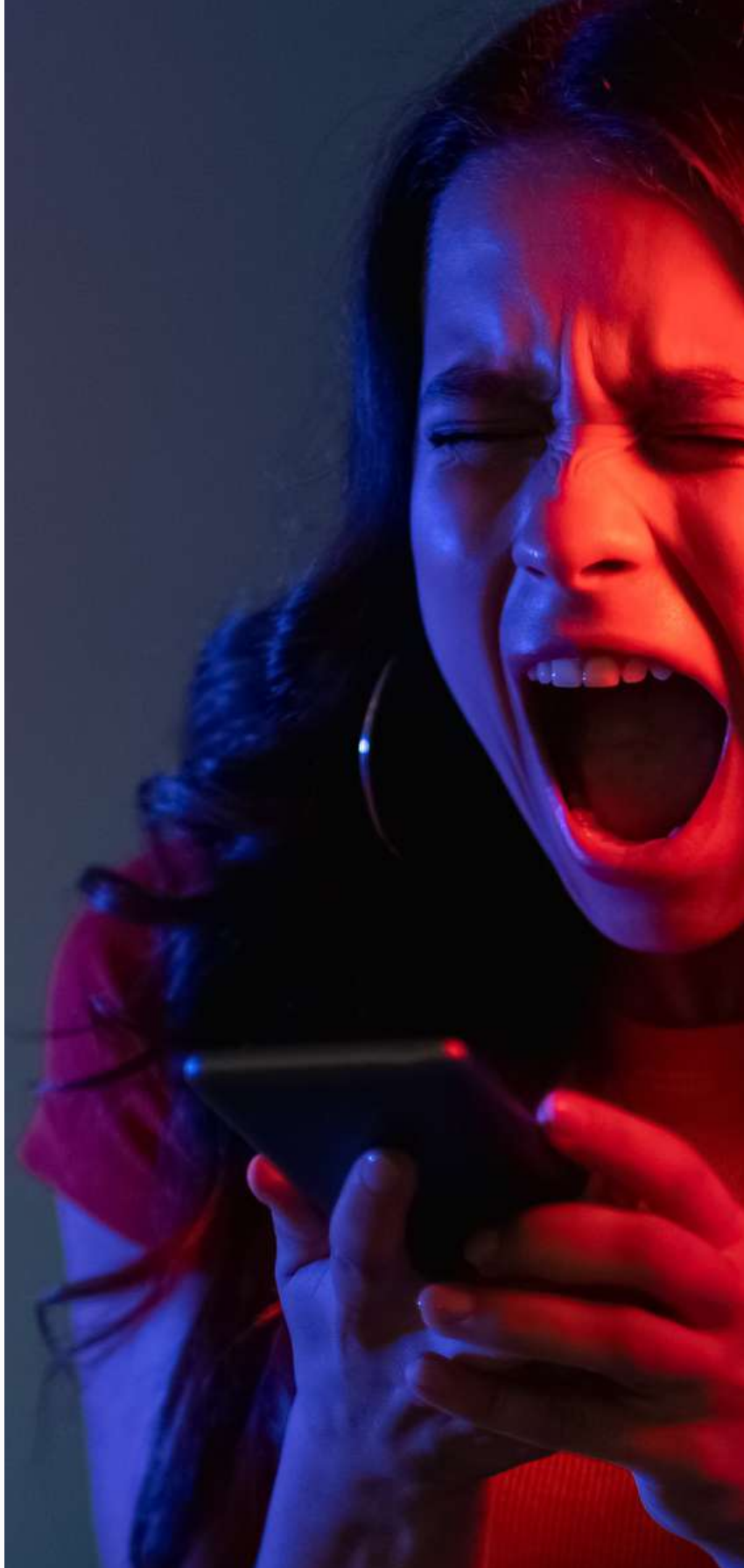


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayincılık



@  **Inno Hub**
Valencia



**Co-funded by
the European Union**

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia Esecutiva Europea per l'Istruzione e la Cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.