



# MODULO 3

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



[erasmediah.eu](https://erasmediah.eu)

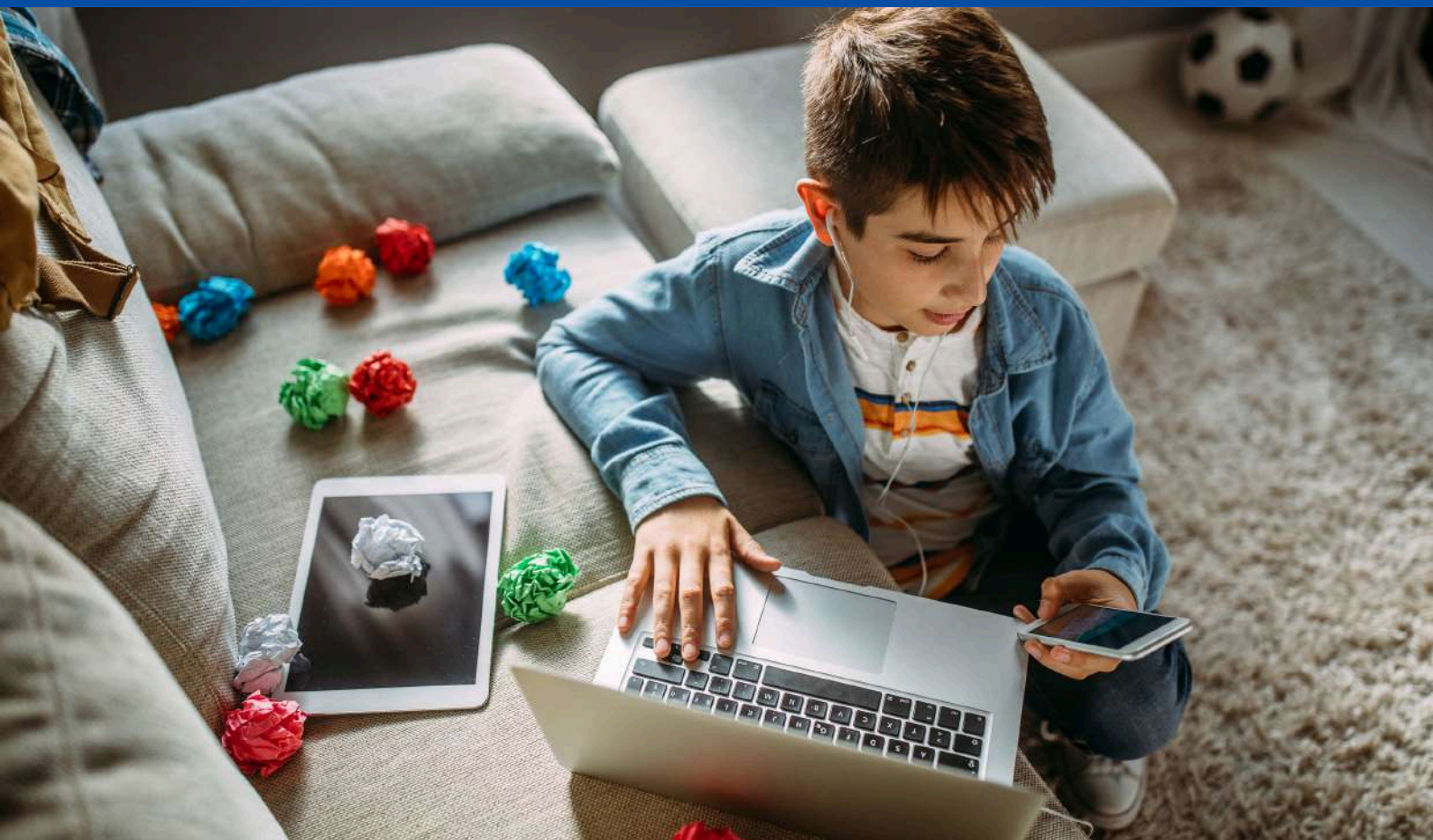


**Co-funded by  
the European Union**



## Lezione 3.2

# Strategie di coping contro la dipendenza dai social media

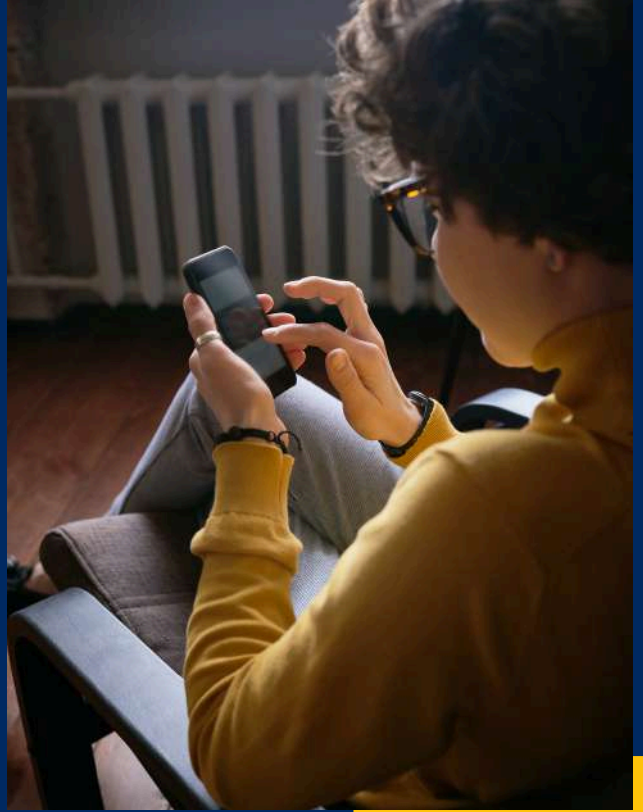


**ERASMEDIAH**

Educational Reinforcement Against  
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by  
the European Union**



# Panoramica della lezione

Oggi esploreremo come gestire e superare la dipendenza dai social media attraverso efficaci strategie di adattamento (dette “strategie di coping”). Ci concentreremo sulla comprensione delle cause sottostanti, sulla scoperta di soluzioni praticabili e sulla creazione di piani sostenibili per trovare un equilibrio.

## **Il workshop è organizzato in 4 fasi:**

1. Comprendere la dipendenza dai social media (10 min)
2. Esplorare le strategie di coping (15 min)
3. Sviluppare un piano d'azione personalizzato (10 min)
4. Discussione finale e conclusioni (5 min)

## Lezione 3.2

# Strategie di coping contro la dipendenza dai social media

### Obiettivi:

- Riconoscere i segnali e l'impatto della dipendenza dai social media.
- Scoprire strategie pratiche per affrontare e riprendere il controllo delle nostre abitudini digitali.
- Sviluppare un piano personalizzato per mantenere un rapporto equilibrato con la tecnologia.

### Messaggi chiave:

- La dipendenza dai social media può portare a stress, scarsa produttività e relazioni compromesse.
- Creare consapevolezza e attuare strategie di adattamento aiuta a ristabilire un equilibrio.
- L'impegno costante e l'auto-riflessione favoriscono il cambiamento a lungo termine.



TIPO DI LEZIONE:







## Fase 1

# Comprendere la dipendenza dai social media

Cominciamo a capire come si manifesta la dipendenza dai social media e perché è così diffusa.

### **Punti chiave della discussione:**

- Segnali di dipendenza: tempo eccessivo trascorso davanti agli schermi, FOMO (paura di perdersi qualcosa), routine interrotte.
- Fattori emotivi scatenanti: ansia, noia, confronto.
- Il ciclo della dipendenza: sistemi di ricompensa e uso eccessivo.

### **Attività:**

Guardiamo un breve video che esplora l'impatto della dipendenza dai social media: [Youtube](#)

Riflettiamo su quali di questi modelli sono simili alle nostre esperienze.



## Fase 1

# Comprendere la dipendenza dai social media

Sapete che la dipendenza dai social media è un problema in crescita? Molte persone non sono consapevoli di quanto tempo trascorrono sui social ogni giorno. È facile cadere nella trappola dello scrolling infinito, soprattutto quando fattori scatenanti come quelli che abbiamo visto nella Lezione 3.1 ci spingono a controllare costantemente il telefono. La dipendenza dai social media non influisce solo sul nostro tempo, ma anche sul nostro benessere mentale. Uno studio dell'Università della Pennsylvania ha scoperto che l'uso eccessivo dei social media può aumentare l'ansia, la depressione e la sensazione di solitudine.

## **Prendiamoci un momento per riflettere sulle nostre abitudini di uso dei social media:**

1. Annotate quanto tempo trascorrete ogni giorno sui social media.
2. Pensate a cosa vi spinge a usare i social media.

Questo tipo di autoriflessione può essere il primo Fase per comprendere e, se lo si desidera, ridurre la dipendenza dai social media.



## Fase 2

# Esplorare le strategie di coping

**Quali strategie avete provato per gestire l'uso dei social media? A volte, trovare il giusto equilibrio può essere difficile, ma esistono molte strategie efficaci per affrontare i social media.**

In piccoli gruppi, discutiamo alcune strategie di coping che potrebbero funzionare per voi. Considerate queste domande:

- Quali strategie vi hanno aiutato a limitare o gestire l'uso dei social media in passato?
- Siete disposti a provare nuove strategie, come impostare limiti al telefono o stabilire orari senza telefono? Perché sì, o perché no?
- In che modo l'utilizzo di app come Forest può aiutarvi a rimanere concentrati sui vostri compiti?

**Attività:** annotate alcune strategie di coping che vorreste provare. Condividetele con un compagno e discutete di come potrebbero aiutarvi a migliorare il vostro benessere e a bilanciare l'uso dei social media.



## Fase 2

# Esplorare le strategie di coping

Ecco altre strategie per combattere la dipendenza dai social media:

- Dispositivi di blocco del telefono: strumenti come Freedom o Offtime bloccano l'accesso al telefono o ad app specifiche per un periodo di tempo stabilito, aiutandovi a prendervi una pausa e a concentrarvi su altre attività.
- App di blocco: app come Stay Focused o Focus@Will possono bloccare i siti di social media per determinati periodi di tempo, riducendo le distrazioni durante lo studio o il lavoro.
- Strumenti fisici: esistono dispositivi fisici come "Yondr" o "Phone Jail", che vengono utilizzati per bloccare fisicamente il telefono per un periodo di tempo stabilito, consentendo di concentrarsi sulle attività senza la tentazione di controllare i social media.

**Attività:** Facciamo un brainstorming su altre strategie che hanno funzionato per voi nel ridurre l'uso dei social media. Come gestite i social media durante lo studio e cosa vi ha aiutato a rimanere concentrati?





### Fase 3

## Sviluppare un piano di azione personalizzato

Facciamo un ulteriore passo avanti e creiamo piani d'azione personalizzati per affrontare l'uso eccessivo dei social media.

- Fase 1: identificate i vostri fattori scatenanti personali (ad esempio, noia, notifiche, FOMO).
- Fase 2: definite obiettivi chiari, come ridurre il tempo trascorso davanti allo schermo o stabilire orari specifici in cui passare la giornata offline.
- Fase 3: annotate i passaggi concreti da compiere per raggiungere questi obiettivi (ad esempio, "Disattivare le notifiche dopo le 20:00", o "Pianificare 30 minuti di tempo libero dalla tecnologia ogni giorno").

**Attività:** elaborate il vostro "Piano d'azione personalizzato contro l'uso eccessivo dei social media" e condividitelo con un compagno/a. Fornitevi feedback e supporto reciproco per perfezionare i vostri piani.

## Fase 4

# Discussione finale e conclusioni

Per concludere la nostra sessione, prendiamoci un momento per riflettere su ciò che abbiamo imparato e su come possiamo applicarlo. Alzi la mano chi di voi si è mai sentito sopraffatto o stressato a causa del tempo che trascorre sui social media.

Per chi ha alzato la mano: “Quale strategia emersa dalla discussione odierna pensate possa aiutarvi a riprendere il controllo sulle vostre abitudini digitali?”

Ora, consideriamo il quadro generale. Come possiamo sostenerci a vicenda nella creazione di abitudini digitali più sane? Come potreste incoraggiare un vostro amico a stabilire dei limiti per il proprio benessere?

### Riflessione:

- Qual è la strategia più importante che avete imparato oggi?
- In che modo questi passaggi vi aiuteranno a promuovere abitudini digitali più sane?





## Riepilogo dei punti chiave

- Creare consapevolezza è il primo passo verso il miglioramento.
- Piccoli cambiamenti portano a impatti significativi e sostenibili.
- I sistemi di supporto e la responsabilità aumentano il successo.

Grazie a tutti per la vostra partecipazione oggi!

Ricordate, ogni piccolo passo che facciamo verso la gestione dell'uso dei social media può avere un impatto significativo. Sviluppando consapevolezza e apportando piccoli cambiamenti, possiamo creare abitudini positive e durature. E sostenerci a vicenda lungo il percorso può contribuire a garantire il nostro successo.



# Istruzioni per operatori giovanili, educatori e insegnanti

**Obiettivo:** Questa lezione fornisce a operatori giovanili, educatori e insegnanti strategie per aiutare gli studenti ad affrontare la dipendenza da social media. Attraverso attività coinvolgenti, i partecipanti esploreranno tecniche efficaci per gestire le abitudini digitali, migliorare il benessere mentale e promuovere un uso responsabile della tecnologia.

## Materiali necessari:

- Proiettore e schermo
- Altoparlanti
- Computer portatile o dispositivo per la riproduzione video
- Materiale informativo con suggerimenti
- 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
- Strumenti o dispositivi per tecniche di blocco del telefono (ad esempio, Freedom, Offtime) per esercitarsi







## **Fase 1: Comprendere la dipendenza dai social media (10 minuti)**

### **Benvenuto e presentazione:**

- Salutate calorosamente i partecipanti, assicurandovi che il tono della sessione sia positivo e coinvolgente.
- Presentate l'obiettivo della sessione: aiutare i partecipanti a comprendere come i social media influenzano la vita quotidiana e come affrontare la dipendenza dall'uso dei social media.
- Fornire una breve panoramica della struttura della sessione, sottolineando le attività interattive, le discussioni e le riflessioni che avranno luogo.

### **Proiezione video o argomento di discussione:**

- Video consigliato: "Social media e benessere mentale" (si possono prendere in considerazione risorse di YouTube come TED-Ed o altre piattaforme che offrono contenuti sugli effetti dei social media sulla salute mentale).
- Spiegate lo scopo: l'obiettivo di questa fase è stimolare la curiosità e aumentare la consapevolezza su come i social media influenzano pensieri, abitudini ed emozioni.

### **Punti chiave della discussione:**

- Che ruolo hanno i social media nella tua vita quotidiana?
- Hai notato momenti in cui l'uso dei social media influisce sul tuo umore, sui tuoi livelli di stress o sulla tua concentrazione?
- Perché stabilire dei limiti potrebbe aiutare a migliorare la tua esperienza online e a ridurre stress e distrazioni?





## **Fase 1: Comprendere la dipendenza dai social media (10 minuti)**

### **Preparazione dell'educatore:**

- Siate pronti a facilitare una discussione aperta e senza pregiudizi. Incoraggiate i partecipanti a riflettere sulle proprie esperienze.
- Preparete alcuni aneddoti personali o esempi generali per aiutare i partecipanti ad entrare in sintonia con l'argomento.
- Preparete una breve spiegazione della dipendenza dai social media e dei suoi effetti, concentrandovi sul benessere mentale.

### **Materiali necessari:**

- Proiettore o schermo per la visione di video.
- Cartellone o lavagna su cui elencare idee e intuizioni chiave.
- Pennarelli o strumenti digitali per raccogliere le risposte alle sessioni di brainstorming.

### **Attività - Brainstorming interattivo:**

Dopo aver guardato il video o discusso l'argomento, coinvolgete il gruppo con domande per riflettere sulle proprie esperienze personali. Annotate le risposte chiave sulla lavagna o su un cartellone, incoraggiando tutti a condividere pensieri e idee.

### **Conclusione:**

- Riassumete i punti chiave emersi dalla discussione.
- Spiegate che i passaggi successivi esploreranno strategie per affrontare la dipendenza dai social media.





## **Fase 2: Esplorare le strategie di coping (15 min)**

### **Introduzione di strategie e strumenti di coping:**

- Salutate i partecipanti e spiegate loro l'obiettivo di questa fase: fornire loro strategie efficaci per gestire l'uso dei social media e creare limiti più sani.
- Spiegate che l'autoregolazione è essenziale per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e promuovere un migliore benessere mentale.

### **Discussione sulle strategie di coping efficaci:**

1. Impostazione dei limiti di tempo: Incoraggiate i partecipanti a stabilire dei limiti di tempo giornalieri per l'utilizzo dei social media, ad esempio limitandoli a 30 minuti al giorno o utilizzando le app solo in orari specifici.
2. Creazione di zone libere dalla tecnologia: Discutete l'importanza di creare zone della casa libere dalla tecnologia (ad esempio, niente telefoni a tavola, creazione di uno spazio privo di tecnologia per studiare o rilassarsi).
3. Identificazione di spazi di tempo privi di tecnologia: Consigliate di stabilire orari specifici durante il giorno per prendersi una pausa dagli schermi, ad esempio niente social media dopo le 20:00, o niente telefoni un'ora prima di andare a letto, per migliorare la qualità del sonno.
4. Dedicarsi ad hobby offline: Suggeste di sostituire l'uso eccessivo dei social media con attività offline coinvolgenti come la lettura, l'attività fisica o il trascorrere del tempo di qualità con la famiglia e gli amici.

### **Materiali necessari:**

Dispense o modelli digitali per creare il "Piano strategico di coping".  
Quaderni e penne o matite.



## **Fase 2: Esplorare le strategie di coping (15 min)**

### **Attività - Creare un piano strategico di coping personalizzato:**

Distribuite materiale informativo o utilizzate fogli di lavoro condivisi: fornite ai partecipanti un foglio di lavoro o un modello in cui possano delineare le loro personali strategie di coping.

### **Spunti di riflessione - chiedi ai partecipanti di annotare:**

- Fattori scatenanti: identificare i fattori scatenanti più frequenti che inducono all'uso eccessivo dei social media.
- Limiti: stabilire i limiti specifici che si desidera implementare.
- Obiettivi: annotare i benefici che si sperano di ottenere.

### **Condivisione in gruppo:**

Chiedete ai partecipanti di condividere un limite che intendono implementare con il gruppo. Incoraggiateli a discutere di come l'implementazione di questi limiti possa influire positivamente sul loro benessere e sulla loro routine quotidiana.

### **Suggerimenti per la facilitazione:**

- Siate loro di supporto mentre fanno brainstorming sulle strategie e aiutateli a definirle, per garantire che siano realistiche e raggiungibili.
- Create uno spazio sicuro e aperto per la condivisione, in cui tutti si sentano a proprio agio nel discutere delle proprie difficoltà nell'uso dei social media.







### **Discussione conclusiva:**

- Riassumete il messaggio chiave: sviluppare un piano strategico di coping personalizzato consente di prendere il controllo delle proprie abitudini digitali e di dare priorità al proprio benessere.
- Incoraggiate i partecipanti a rivedere regolarmente le proprie strategie e a perfezionarle se necessario, per continuare a promuovere abitudini più sane con i social media.

### **Fase 3: Sviluppo di un piano d'azione personalizzato (10 min)**

#### **Obiettivo:**

Aiutate gli studenti a creare confini digitali chiari e praticabili per migliorare il loro benessere e gestire l'uso dei social media.

#### **Introduzione:**

Spiegate che i confini digitali sono fondamentali per bilanciare l'uso della tecnologia con altre attività e relazioni. Sottolineate che stabilire dei limiti aiuta a promuovere abitudini più sane, non a limitare il divertimento.

#### **Attività - Creazione di un piano di coping contro l'uso eccessivo dei social media**

- Riflessione: chiedete agli studenti di identificare i fattori scatenanti personali dell'uso eccessivo dei social media (ad esempio, noia, stress).
- Definizione dei confini: distribuite i fogli informativi "Il mio piano strategico contro l'uso eccessivo dei social media". Chiedete agli studenti di definire un confine chiaro (ad esempio, niente schermi dopo le 21:00, pasti senza telefono), e di pensare a strategie per superare le difficoltà (ad esempio, chiedere supporto o impostare promemoria).



### **Domande di discussione:**

- In che modo questi limiti influenzeranno la tua vita quotidiana?
- Quali sfide potresti incontrare e come puoi superarle?

### **Punti chiave:**

Stabilire dei limiti digitali crea spazio per attività più significative e migliora il benessere mentale. Incoraggiate gli studenti a rivedere e perfezionare regolarmente i loro piani.

### **Materiali necessari:**

Fotocopie modello: "Il mio piano strategico contro l'uso eccessivo dei social media, Penne o pennarelli

## **Fase 4 Discussione finale e conclusioni (5 min)**

### **Obiettivo:**

Riflettere sulle strategie chiave apprese e discutere su come queste aiuteranno gli studenti a mantenere abitudini digitali più sane.

### **Introduzione:**

Riunite gli studenti per una riflessione conclusiva volta a consolidare le lezioni apprese durante la sessione. Sottolineate che piccoli e consapevoli cambiamenti nelle abitudini digitali possono portare a benefici a lungo termine per il benessere mentale e la concentrazione.



### **Attività - Riflessione di gruppo:**

Chiedete agli studenti di riflettere sulla sessione e di condividere i propri pensieri con il gruppo.

- Qual è la strategia più importante che avete imparato oggi per gestire le vostre abitudini digitali?
- In che modo pensate che questi passaggi vi aiuteranno a sviluppare relazioni più sane con la tecnologia?

### **Punti chiave:**

- Creare consapevolezza delle abitudini digitali è il primo passo verso il miglioramento.
- Piccoli cambiamenti, come stabilire dei limiti e monitorare il tempo trascorso davanti agli schermi, possono avere effetti duraturi e sostenibili sul benessere.
- Sistemi di supporto e responsabilità (ad esempio, condividere il proprio piano con altri) possono aumentare il successo nel rispettare i limiti digitali.

### **Conclusione:**

- Ringraziate gli studenti per la loro partecipazione e i loro spunti di riflessione durante la sessione.
- Incoraggiateli ad applicare le strategie discusse e a promuovere sane abitudini digitali nelle loro comunità. Ricordate loro che piccoli cambiamenti oggi possono portare a miglioramenti significativi in futuro.



## **Attività di follow-up e/o da svolgere a casa:**

- Tieni traccia del tuo utilizzo dei social media per una settimana e rifletti sui cambiamenti.
- Collabora con qualcuno per una reciproca responsabilità nel mantenere sane abitudini.
- Prova una sfida di 24 ore senza tecnologia e scrivi un diario della tua esperienza.

## **Suggerimenti per gli insegnanti:**

- Create uno spazio sicuro: incoraggiate la condivisione aperta rendendo l'ambiente privo di giudizi, consentendo agli studenti di esprimere le sfide e i successi nelle abitudini digitali.
- Promuovete la collaborazione tra pari: fate lavorare gli studenti in coppia o in piccoli gruppi per discutere e condividere i propri piani e strategie, e favorire così la responsabilità e la condivisione delle idee.
- Supportate il superamento delle sfide: riconoscete la difficoltà di stabilire dei limiti e suggerite strategie per superare gli ostacoli, come promemoria o partner responsabili.
- Monitorate i progressi e incoraggiate: fate regolarmente il check-in, festeggiate le piccole vittorie e offrite rinforzi positivi per mantenere gli studenti motivati.
- Adattatevi alle esigenze individuali: riconoscete che ogni studente potrebbe aver bisogno di strategie diverse e incoraggiare piani flessibili e personalizzati.
- Incoraggiate la riflessione regolare: promuovete la rivasitazione e l'adeguamento dei confini digitali per adattarsi alle abitudini in evoluzione e continuare a migliorare.





# 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 > Tempo di utilizzo** 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

- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S. e Pallesen, S. (2012). Sviluppo di una scala per la dipendenza da Facebook. *Psychological Reports*, 110(2), 501–517.  
<https://doi.org/10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517>
- Chassiakos, Y. R., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., e Cross, C. (2016). Bambini e adolescenti e media digitali. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.  
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- Freedom Labs. (2024). App Freedom: blocca le distrazioni, concentrati meglio. Tratto da <https://freedom.to>
- Kurzgesagt – In sintesi. (8 ottobre 2019). Come i social media ci rendono asociali [Video]. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=ykRxqzQsCOU>
- Seekrtech Co., Ltd. (2024). Forest: Focus sulla produttività. App Forest. Tratto da <https://www.forestapp.cc>
- Young, K. S. (1998). Dipendenza da Internet: l'emergere di un nuovo disturbo clinico. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>





## QUIZ

**1. Quale dei seguenti è un segno comune di dipendenza dai social media?**

- A) Aumento della produttività
- B) FOMO (paura di perdersi qualcosa)
- C) Riduzione del tempo trascorso davanti allo schermo
- D) Miglioramento delle relazioni personali

**2. Qual è una strategia utile per limitare l'uso dei social media durante lo studio?**

- A) Controllare il telefono ogni 10 minuti
- B) Usare un'app come "Forest" per rimanere concentrati
- C) Aumentare l'uso delle notifiche
- D) Pubblicare sui social media prima di studiare

**3. Qual è il primo passo consigliato per creare un piano personalizzato per gestire la dipendenza dai social media?**

- A) Eliminare tutte le app dei social media
- B) Identificare i fattori scatenanti emotivi
- C) Acquistare un nuovo telefono
- D) Fissare obiettivi poco realistici





## QUIZ

**4. Quale delle seguenti è un'attività alternativa consigliata per sostituire l'uso eccessivo dei social media?**

- A) Scrolling eccessivo su altre app
- B) Leggere un libro o praticare un hobby
- C) Guardare più contenuti sui social media
- D) Inviare messaggi su più piattaforme

**5. Qual è un vantaggio fondamentale dell'implementare strategie per gestire l'uso dei social media?**

- A) Aumentare l'utilizzo dei social media durante il giorno
- B) Creare distrazioni più efficaci
- C) Migliorare il benessere generale e ridurre lo stress
- D) Mantenere le stesse routine digitali





# Soluzioni

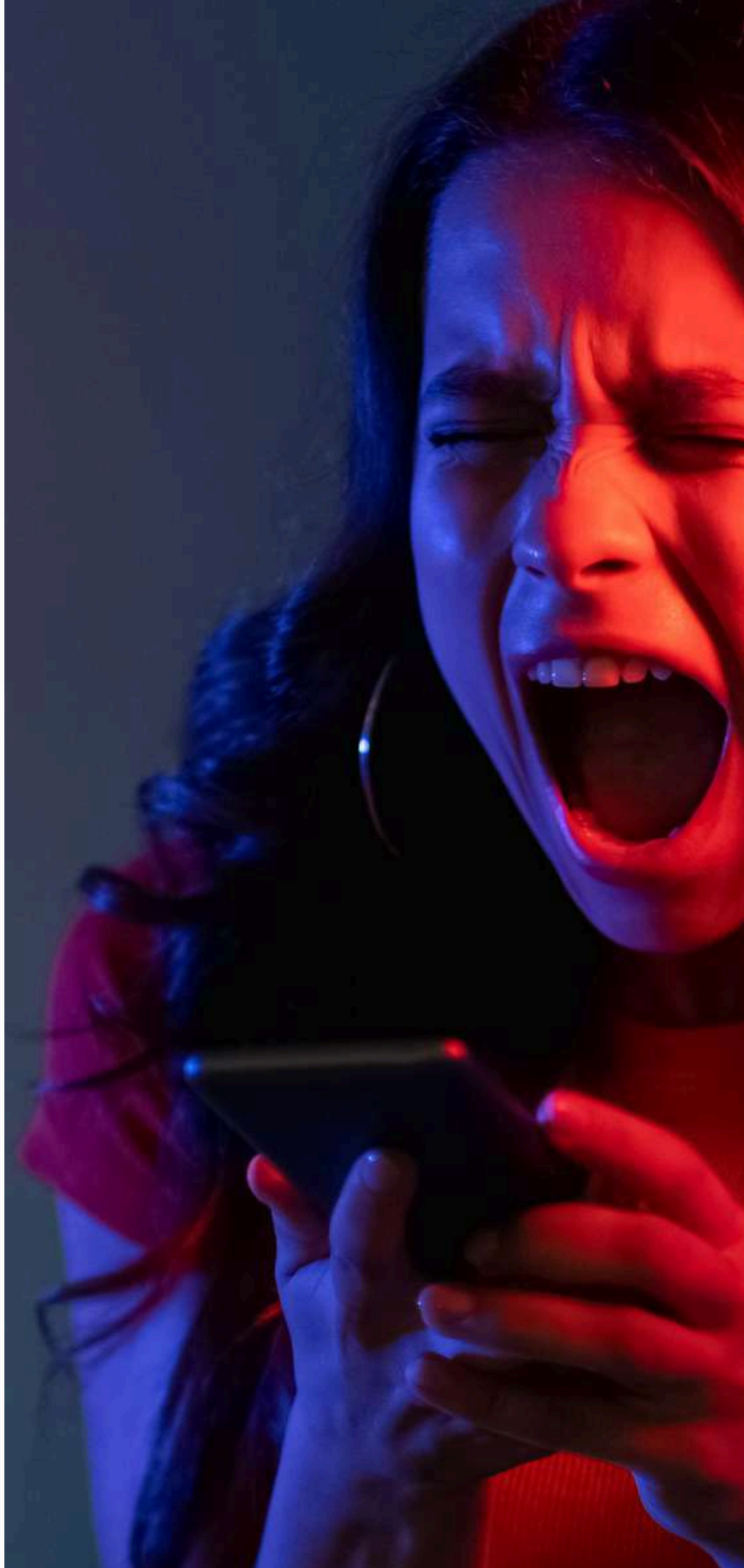
Domanda 1: B  
Domanda 2: B  
Domanda 3: B  
Domanda 4: B  
Domanda 5: C







Centrum Wspierania  
Edukacji  
i Przedsiębiorczości



**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.