

CHI SONO IO NEL MARE DIGITALE?

PROGETTO DI EDUCAZIONE AFFETTIVA E DIGITALE

Premessa

“Perchè nasce il progetto?”

La preadolescenza e l'adolescenza rappresentano fasi di profonda trasformazione, in cui ragazze e ragazzi si confrontano con cambiamenti fisici, emotivi e relazionali che contribuiscono alla costruzione della propria identità. Il corpo cambia e diventa progressivamente oggetto di maggiore consapevolezza, ma anche di domande, confronti e preoccupazioni rispetto alla propria adeguatezza. Allo stesso tempo, cambiano il modo di percepirsi e di percepire gli altri, il rapporto con le figure genitoriali e il bisogno di appartenenza e di riconoscimento da parte dei coetanei.

È anche attraverso le relazioni che ragazze e ragazzi iniziano a sperimentarsi: mettono alla prova il proprio modo di stare con gli altri, di comunicare, di esprimere ciò che sentono, di essere riconosciuti e di costruire legami affettivi. L'adolescenza è quindi un tempo di esplorazione, nel quale non sempre è semplice orientarsi tra ciò che si sente, ciò che si desidera, ciò che gli altri si aspettano e l'immagine che si vorrebbe avere di sé.

Oggi una parte importante di queste esperienze prende forma anche negli ambienti digitali. Social network, piattaforme, intelligenza artificiale e nuove tecnologie non costituiscono semplicemente uno spazio separato dalla vita quotidiana, ma si intrecciano con il modo in cui gli adolescenti comunicano, si confrontano, cercano appartenenza, sperimentano relazioni e costruiscono la propria immagine.

Il digitale può quindi diventare uno spazio ulteriore in cui sperimentarsi, ma anche un luogo nel quale confrontarsi continuamente con modelli, aspettative e rappresentazioni di sé e degli altri. Ciò che accade online può entrare nelle relazioni offline e, allo stesso tempo, ciò che viene vissuto nelle relazioni quotidiane può trovare nel digitale nuovi modi di essere espresso, amplificato o rielaborato.

In questo scenario, parlare di educazione al digitale non significa occuparsi soltanto di quanto tempo ragazze e ragazzi trascorrono online, né limitarsi a individuare ciò che è opportuno o non opportuno fare. Significa anche interrogarsi su come stanno loro stessi dentro queste esperienze, su quali significati attribuiscono a ciò che incontrano e su come il digitale partecipa al loro modo di costruire sé stessi e le proprie relazioni.

Da qui nasce la necessità di uno sguardo che tenga insieme dimensione digitale, emotiva e relazionale. Un'educazione al digitale può diventare così anche un'occasione per accompagnare ragazze e ragazzi a conoscersi, a riconoscere ciò che accade dentro di loro, a interrogarsi sui modelli e sulle aspettative che incontrano e a sviluppare una maggiore consapevolezza delle possibilità di scelta.

Il progetto nasce con l'intento di creare uno spazio in cui fermarsi e osservare ciò che accade dentro e fuori dal digitale: emozioni, pensieri, relazioni, confronto con gli altri, bisogno di riconoscimento, immagine di sé e possibilità di scelta.

Non si tratta quindi di contrapporre il mondo digitale a quello "reale", ma di accompagnare ragazze e ragazzi a sviluppare uno sguardo più consapevole sul modo in cui abitano entrambi e sui significati che, attraverso queste esperienze, costruiscono su di sé e sugli altri.

Contesto

"Cosa ci dicono i dati?"

L'adolescenza è una fase particolarmente significativa per la costruzione dell'identità, dell'autonomia e delle modalità di relazione con gli altri. In questo processo, gli ambienti digitali non costituiscono più uno spazio separato dalla vita quotidiana, ma rappresentano uno dei contesti nei quali ragazze e ragazzi comunicano, costruiscono relazioni, sperimentano modalità di espressione di sé e cercano riconoscimento e appartenenza (Riva, 2014).

La ricerca evidenzia, accanto alle opportunità, alcune condizioni di possibile vulnerabilità. Il confronto sociale, l'esposizione a rappresentazioni idealizzate di sé e degli altri e la ricerca di approvazione possono entrare in relazione con i processi di costruzione dell'identità e dell'immagine di sé (Pellai, 2016; Fasoli, 2016;). Una recente revisione sistematica evidenzia, inoltre, come il confronto sui social sia associato sia all'esplorazione identitaria sia al distress identitario, mentre l'autenticità nella presentazione di sé risulta associata a una maggiore chiarezza del concetto di sé (Avci, Baams & Kretschmer, 2025).

Anche la dimensione relazionale merita attenzione: la connessione continua può accompagnarsi a esperienze di esclusione, pressione sociale e uso problematico dei social media. I dati HBSC dell'OMS mostrano, infatti, un aumento dell'uso problematico dei social tra gli adolescenti, passato dal 7% nel 2018 all'11% nel 2022. Gli ambienti digitali rappresentano oggi uno spazio significativo di comunicazione e relazione tra pari, ma la connessione continua può intrecciarsi con forme di uso problematico e con le modalità attraverso cui ragazze e ragazzi costruiscono e mantengono le proprie relazioni. Il rapporto con la famiglia e la qualità delle relazioni familiari rappresentano, inoltre, fattori rilevanti rispetto al rischio di uso problematico dei social media (Vossen et al., 2024).

Un ulteriore ambito riguarda il rapporto con informazioni, pensiero critico e nuove tecnologie. La crescente diffusione dell'intelligenza artificiale rende infatti necessario interrogarsi non solo su ciò che gli strumenti digitali offrono, ma anche su come vengono utilizzati e sul ruolo che ragazze e ragazzi mantengono nella costruzione del proprio pensiero. In questa prospettiva, alfabetizzazione digitale e all'IA, capacità di verificare le informazioni, consapevolezza dei limiti degli strumenti e pensiero critico rappresentano risorse educative fondamentali.

È proprio nella possibilità di rafforzare queste risorse che si colloca il progetto. Le competenze socio-emotive costituiscono infatti una dimensione rilevante del benessere e delle relazioni: una meta-analisi di 424 studi ha evidenziato che gli interventi scolastici universali di Social and Emotional Learning possono favorire competenze, atteggiamenti e comportamenti positivi, oltre a sostenere le relazioni tra pari e il clima scolastico (Cipriano et al., 2023).

L'obiettivo, quindi, non è insegnare ai ragazzi a stare meno nel digitale, né contrapporre il mondo online a quello reale, ma accompagnarli a diventare più consapevoli del modo in cui lo abitano: riconoscere ciò che sentono, comprendere il significato che attribuiscono alle relazioni e ai feedback, interrogarsi sulle informazioni, sui modelli e sulle aspettative che incontrano e mantenere uno spazio per portare sé stessi, anche quando utilizzano social, piattaforme digitali e strumenti di intelligenza artificiale.

In questa prospettiva, educazione affettiva ed educazione digitale non rappresentano due percorsi distinti, ma due dimensioni dello stesso lavoro educativo: sviluppare competenze per stare nelle relazioni, nel mondo e, oggi, anche negli ambienti digitali con maggiore consapevolezza e possibilità di scelta.

Bibliografia

- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2025). A systematic review of social media use and adolescent identity development. *Adolescent Research Review*, 10, 219–236. <https://doi.org/10.1007/s40894-024-00251-1>.
- Cipriano, C., Strambler, M. J., Naples, L. H., Ha, C., Kirk, M., Wood, M., Sehgal, K., Zieher, A. K., Eveleigh, A., McCarthy, M., Funaro, M., Ponnock, A., Chow, J. C., & Durlak, J. A. (2023). The state of evidence for social and emotional learning: A contemporary meta-analysis of universal school-based SEL interventions. *Child Development*, 94(5), 1181–1204. <https://doi.org/10.1111/cdev.13968>.
- Fasoli, G. (2016). *Educatore riflessivo tra on-line e on-life*. Libreria Universitaria.
- Pellai, A. (2016). Iperconnessi e bisognosi di legami. Quali relazioni tra gli adolescenti di oggi?, *Aggiornamenti Sociali*, 67(12), 806–817.
- Riva, G. (2014). *Nativi digitali. Crescere e apprendere nel mondo dei nuovi media*. Bologna: Il Mulino.
- Vossen, H. G. M., van den Eijnden, R. J. J. M., Visser, I., & Koning, I. M. (2024). Parenting and Problematic Social Media Use: A Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 11, 511–527.

Destinatari

“A chi è rivolto il progetto?”

Il percorso è rivolto principalmente a preadolescenti e adolescenti, con il coinvolgimento di adulti significativi che fanno parte della rete relazione ed educativa.

Gli incontri del progetto “Chi sono io nel mare digitale?” si rivolgono nello specifico alle classi terze delle scuole secondarie di primo grado e alle prime e seconde delle scuole secondarie di secondo grado. Il progetto prevede anche uno spazio di incontro e confronto dedicato a genitori e insegnanti.

L'obiettivo non è individuare “chi deve educare” i ragazzi al digitale, ma riconoscere che la loro esperienza si costruisce all'interno di una comunità. Famiglia, scuola, gruppo dei pari, contesti educativi e sociali e ambienti digitali contribuiscono, insieme, a costruire il mondo in cui i ragazzi crescono. Educare al digitale e all'affettività diventa quindi una **responsabilità collettiva**.

Per questo il nostro obiettivo è quello di fornire supporto anche alle figure educative, per compere come stare in relazione con i ragazzi in un mondo digitale che è sempre più ampio, complesso e in continua evoluzione.

Direzione

“Dove vogliamo andare?”

L'obiettivo è promuovere una maggiore consapevolezza rispetto al modo in cui il digitale entra nella loro vita, sostenendo lo sviluppo di competenza emotive, relazionali e di pensiero critico.

Non si tratta solo di aiutare i ragazzi a “usare meglio” il digitale, ma di accompagnarli a comprendere come lo vivono, che significati gli attribuiscono e che ruolo ha nelle loro relazioni e nella costruzione della propria identità.

Lo scopo è quindi quello di offrire uno spazio di incontro, confronto e esplorazione, che permetta ai ragazzi di:

- **Sentirsi visti, ascoltati e riconosciuti** nel proprio percorso di crescita e cambiamento, dentro la complessità del mondo digitale e delle relazioni con i pari e con le figure adulte di riferimento.
- **Riconoscersi e comprendersi**, esplorando emozioni, vissuti, bisogni e significati legati alla propria esperienza digitale e al modo in cui questa si intreccia con la costruzione della propria identità;
- **Stare in relazione**, sviluppando maggiore consapevolezza delle dinamiche relazionali che si costruiscono dentro e fuori dallo schermo, delle proprie modalità comunicative e delle conseguenze delle proprie azioni sugli altri;

- **Pensare criticamente**, imparando a interrogarsi su ciò che il mondo digitale propone, dai contenuti e dai modelli suggeriti dai social alle risposte e alle possibilità offerte dall'intelligenza artificiale.
- Sviluppare la capacità di **portare sé stessi nell'utilizzo di questi strumenti**: le proprie idee, i propri valori, le proprie domande, riflessioni e modalità di pensiero, senza delegare completamente alla tecnologia il processo di scegliere, interpretare e costruire significati.

Uno spazio anche di **incontro anche per gli adulti**, in cui fermarsi insieme dentro una realtà complessa, portando ciascuno il proprio punto di vista, la propria esperienza e il proprio ruolo educativo. Perché educare oggi significa anche imparare a navigare insieme, senza avere necessariamente tutte le risposte, ma costruendo possibilità di dialogo e di presenza.

Metodologia

“Come ci arriviamo?”

Il percorso si sviluppa attraverso momenti di informazione, ascolto, confronto ed esperienza, alternando il lavoro con i ragazzi a uno spazio dedicato alle figure adulte della loro rete educativa.

L'obiettivo non è semplicemente trasmettere informazioni, ma creare uno spazio in cui i ragazzi possano **fermarsi, sperimentare, interrogarsi e dare significato** a ciò che vivono, mettendo in gioco emozioni, pensieri, relazioni e creatività.

Il percorso prevede:

4 incontri di 2 ore con i ragazzi

- **Un primo incontro di apertura e ascolto**, pensato per conoscersi, creare uno spazio di fiducia e raccogliere bisogni, curiosità, domande e vissuti dei ragazzi rispetto al digitale, alle relazioni e all'affettività.
- **Due incontri di lavoro esperienziale**, nei quali le tematiche emerse vengono esplorate attraverso esercitazioni e attività che coinvolgono aspetti emotivi, relazionali e di confronto, lasciando spazio alla creatività, alla riflessione e alla possibilità di sperimentare nuovi punti di vista.
- **Un ultimo incontro di chiusura e conclusione**, dedicato a ripercorrere ciò che è stato vissuto e affrontato, favorendo un momento di riflessione e rielaborazione condivisa. Non solo “cosa abbiamo fatto”, ma **che cosa ci portiamo via da questo percorso e che significato ha avuto per ciascuno e per il gruppo.**

A questi si affianca:

Un incontro di 2 ore aperto a genitori e insegnanti, pensato come uno spazio di dialogo e confronto sulle difficoltà che oggi possono emergere nella relazione con i ragazzi, in particolare rispetto al digitale, alle relazioni e alla dimensione affettiva.

L'incontro permette di riconoscere e condividere domande, fatiche e risorse attraverso l'esperienza soggettiva di ciascuna figura educativa.

Esiti

“Che cosa vorremmo che rimanesse dopo?”

Non ci aspettiamo che alla fine del percorso i ragazzi abbiano tutte le risposte, né vogliamo consegnare loro un libretto delle istruzioni per navigare nel digitale.

Vorremmo piuttosto che rimanessero **esperienze relazionali significative, domande nuove, maggiore consapevolezza e una maggiore possibilità di scelta.**

Vorremmo che i ragazzi potessero:

- **Riconoscere il valore di ciò che provano**, sentendo che le proprie emozioni, domande e vissuti hanno dignità e validità e possono essere ascoltati, anche quando sono complessi o difficili da comprendere;
- **Riconoscere e nominare ciò che stanno vivendo**, imparando ad ascoltare maggiormente la propria esperienza emotiva dentro e fuori dallo schermo: come mi sento? cosa mi sta succedendo? di cosa ho bisogno? che effetto mi fa? che effetto può avere sugli altri?
- **Sviluppare la capacità di farsi domande**, fermandosi prima di agire e imparando a osservare ciò che accade dentro di sé, avendo quindi maggiore possibilità di scelta invece di muoversi nel digitale in modo completamente automatico;
- **Riconoscere rischi e risorse**, comprendendo che il digitale non è semplicemente qualcosa di positivo o negativo e che anche il proprio modo di muoversi al suo interno può contribuire a creare possibilità, ma anche situazioni di rischio;
- **Riconoscere l'impatto delle proprie azioni**, comprendendo che ciò che si sceglie di dire, condividere, commentare o fare può avere conseguenze su di sé e sugli altri, dentro e fuori dallo schermo;
- **Fare esperienza del valore della relazione**, sperimentando in prima persona la possibilità di incontrarsi, confrontarsi, ascoltarsi e stare insieme anche al di fuori dello schermo, con tutte le difficoltà, le differenze e le possibilità che una relazione reale porta con sé;

- **Sapere di poter chiedere aiuto**, riconoscendo nella relazione con gli altri una risorsa e sentendosi autorizzati a raccontare ciò che vivono quando qualcosa diventa difficile da affrontare da soli;
- **Abitare il digitale senza perdersi dentro di esso**, mantenendo uno spazio per sé, per il proprio pensiero, per le proprie relazioni e per ciò che dà significato alla propria esperienza.

Vorremmo, in definitiva, che il percorso lasciasse non una rotta già tracciata, ma strumenti per orientarsi nella continua evoluzione di sé stessi e del mondo digitale.

Anche per genitori e insegnanti non si tratta di trovare il libretto delle istruzioni per educare i ragazzi nel mondo digitale, né di avere risposte pronte a ogni situazione.

Vorremmo piuttosto che l'incontro lasciasse nuove domande, possibilità di confronto e uno sguardo più consapevole sulla relazione con i ragazzi.

La possibilità di:

- **Guardare oltre il comportamento**, provando a interrogarsi su ciò che può esserci dietro un utilizzo del digitale, un conflitto, un ritiro, una richiesta di riconoscimento o una difficoltà relazionale;
- **Riconoscere la complessità dell'esperienza dei ragazzi**, comprendendo che il digitale rappresenta oggi uno degli spazi attraverso cui costruiscono relazioni, identità, appartenenza e significati;
- **Ricordarsi che esserci è già una risorsa**: offrire presenza, ascolto e disponibilità al dialogo può permettere ai ragazzi di sapere che, anche nelle situazioni più complesse, possono rivolgersi a qualcuno e non devono necessariamente affrontarle da soli. Interrogarsi su come parole, reazioni, regole e modalità comunicative degli adulti possano diventare, a loro volta, risorse oppure generare distanza, diventa significativo;
- **Sentirsi parte di una rete educativa**, riconoscendo che genitori e insegnanti, pur con ruoli differenti, possono condividere domande, confrontarsi e sostenersi nell'accompagnare i ragazzi;

Vorremmo quindi che anche agli adulti rimanesse la possibilità di **continuare a farsi domande**, più che la necessità di trovare risposte definitive.

Perché forse educare nel mare digitale significa anche questo: non conoscere sempre la rotta, ma poter imparare a navigare insieme ai ragazzi, restando abbastanza vicini da poterli ascoltare, accompagnare e, quando necessario, aiutarli a ritrovare la direzione.

Referenti

“Chi ci accompagnerà in questa navigazione?”

MODULO DI ADESIONE

“CHI SONO IO DENTRO AL MARE DIGITALE?”

ANNO SCOLASTICO ____ / ____

ISTITUTO _____

SCUOLA _____

VIA _____ **N°** _____

COMUNE _____

INSEGNANTE REFERENTE

Cognome e Nome _____

Telefono _____

E-mail _____

CLASSI INTERESSATE

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

Classe _____ **N° studenti** _____

NOTE

TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

I dati personali forniti saranno raccolti e utilizzati esclusivamente ai fini della gestione del progetto educativo **“Chi sono io dentro al mare digitale?”**, nel rispetto della normativa vigente in materia di protezione dei dati personali.

L'adesione implica il consenso al trattamento dei dati personali da parte degli operatori responsabili del progetto, esclusivamente per le finalità connesse alla sua organizzazione e realizzazione.

DATA _____

TIMBRO E FIRMA DEL DIRIGENTE SCOLASTICO _____