

# DIPENDENZA DAGLI SCHERMI TRA GLI STUDENTI DELLE SCUOLE MEDIE E SUPERIORI: COMPRENDERE, RICONOSCERE E AGIRE

Formazione destinata agli insegnanti e al personale educativo delle scuole secondarie

Strumenti concreti per accompagnare gli adolescenti verso un uso equilibrato degli schermi

<b>Durata</b> : 5 ore	<b>Moduli</b> : 4 moduli
<b>Lezioni</b> : 16 lezioni	<b>Destinatari</b> : Insegnanti e personale educativo delle scuole secondarie
<b>Formato</b> : 100 % online, asincrono	<b>Organismo</b> : N° 11757351875
<b>Certificazione</b> : Qualiopi	<b>Tariffa</b> : Su preventivo

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

## Descrizione della formazione

Questo corso di 5 ore permette di comprendere i meccanismi neuropsicologici che rendono gli schermi così attraenti per gli adolescenti e di distinguere un uso intensivo da una vera dipendenza. Imparerete a identificare i segnali di allerta in classe e nella vita scolastica, ad affrontare l'argomento con gli studenti in modo costruttivo e a lavorare efficacemente con le famiglie. Il corso propone strumenti concreti per implementare azioni di prevenzione durature nell'istituto. Al termine della formazione, ogni partecipante avrà acquisito una visione illuminata sugli usi digitali degli adolescenti e strategie immediatamente applicabili per agire sul campo.

## Sommario dei moduli

<b>MODULE 1</b>	Comprendere la dipendenza dagli schermi — meccanismi e realtà adolescenziale	4 lezioni
<b>MODULE 2</b>	Identificare — i segnali di allerta nell'ambiente scolastico	4 lezioni
<b>MODULE 3</b>	Prevenire — educazione al digitale e azioni in istituto	4 lezioni
<b>MODULE 4</b>	Agire — accompagnare uno studente in difficoltà e proteggere se stessi	4 lezioni

## Obiettivi pedagogici

### Obiettivi pedagogici

- Comprendere i meccanismi neuropsicologici della dipendenza digitale negli adolescenti
- Distinguere un uso intensivo da una dipendenza problematica e riconoscere i segnali di allerta
- Identificare i comportamenti osservabili in classe e nell'ambiente scolastico
- Sviluppare strumenti pedagogici per educare al pensiero critico di fronte agli schermi
- Accompagnare gli studenti in difficoltà con un approccio adeguato e non giudicante
- Collaborare efficacemente con le famiglie e il team educativo
- Implementare azioni di prevenzione concrete e durature nell'istituto
- Sviluppare la propria igiene digitale come professionista dell'educazione

## Informazioni generali

<b>Durata</b>	5 ore
<b>Pubblico</b>	Insegnanti e personale educativo delle scuole secondarie (medie e superiori)
<b>Prerequisiti</b>	Nessuno, formazione accessibile a tutti i professionisti dell'educazione
<b>Tariffa</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificazione</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation

**Organismo**

DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Lezione 1 - Ciò che è veramente la dipendenza dagli schermi — definizione e dibattito scientifico**

- La nozione di "disturbo da uso di internet": definizione e dibattito scientifico attuale
- Distinzione tra uso intensivo, uso problematico e dipendenza accertata
- Panoramica degli schermi coinvolti: videogiochi, social network, streaming, messaggistica
- L'adolescenza come periodo di vulnerabilità particolare di fronte alla dipendenza digitale

**Lezione 2 - I meccanismi neuropsicologici dell'ancoraggio**

- Il sistema di ricompensa dopaminergico: notifiche, "mi piace" e vittorie
- Il design addictivo intenzionale: scroll infinito, autoplay, streaks, ricompense casuali
- Il cervello adolescente: corteccia prefrontale immatura e sensibilità alle ricompense
- Tolleranza e mancanza: il bisogno crescente di stimolazione digitale

**Lezione 3 - Gli usi digitali degli adolescenti — ciò che gli adulti non vedono**

- Diversità degli usi: giochi, social network, creazione contenuti, comunità online
- La funzione sociale degli schermi: appartenenza, identità e riconoscimento
- Il divario di comprensione tra adulti e adolescenti e i limiti dei divieti brutali
- Differenze di genere: videogiochi per i ragazzi, social network per le ragazze

**Lezione 4 - Le conseguenze sulla salute, sull'apprendimento e sulla vita sociale**

- Conseguenze cognitive: attenzione frammentata, concentrazione ridotta, memoria superficiale
- Impatto sul sonno: luce blu, iperstimolazione notturna e debito di sonno cronico
- Conseguenze emotive: ansia sociale, confronto permanente, FOMO e immagine di sé fragile
- Ripercussioni scolastiche: disimpegno, procrastinazione, calo dei risultati

**Lezione 1 - I comportamenti osservabili in classe**

- Lo studente che consulta costantemente il telefono nonostante le regole
- Stanchezza cronica mattutina, assopimenti e disorientamento a inizio lezione
- Disinteresse progressivo per attività scolastiche e relazioni faccia a faccia
- Irritabilità e agitazione quando gli schermi vengono vietati o confiscati

**Lezione 2 - Distinguere la dipendenza dagli schermi e altri disturbi associati**

- L'addiction agli schermi come sintomo di ansia, depressione o disturbi dell'apprendimento
- ADHD e schermi: iperfocus sui giochi e difficoltà a disconnettersi
- Fobia scolastica e ritiro digitale: lo schermo come unico spazio di sicurezza
- Differenziare una passione intensa (esport, coding) da una dipendenza patologica

**Lezione 3 - Raccogliere la parola dell'alunno senza scatenare una difesa immediata**

- L'approccio motivazionale: partire da ciò che l'allievo ama prima di affrontare i problemi
- Domande aperte che invitano alla riflessione senza giudicare
- Gestire il diniego: "Controllo benissimo", "Tutti fanno così"
- Quando orientare verso un professionista: segnali di dipendenza grave

**Lezione 4 - Il ruolo del team educativo — osservare, incrociare, trasmettere**

- Osservazioni specifiche per ruolo: insegnante, CPE, infermiera, assistente sociale
- L'importanza di incrociare le osservazioni per valutare la gravità della situazione
- Come formulare un allerta senza stigmatizzare lo studente
- Coordinazione con la famiglia: primo contatto, tono e informazioni da condividere

**Lezione 1 - Sviluppare il pensiero critico di fronte agli schermi in classe**

- De-costruire il design addictivo con gli studenti per renderli attori consapevoli
- Attività pedagogiche: diari del tempo di schermo, settimana senza rete, esperimenti

- Dibattiti argomentativi: "Le piattaforme sono responsabili del nostro uso?"
- Materie favorevoli: educazione civica, italiano, scienze, filosofia

### Lezione 2 - Lavorare sulla regolazione emotiva come alternativa agli schermi

- Comprendere il rifugio negli schermi: noia, stress, solitudine, evitamento
- Tecniche insegnabili in classe: respirazione, mindfulness, movimento
- Creare spazi di decompressione: angolo lettura, attività manuali, sport libero
- Sport ed extrascolastiche come fattori protettivi documentati

### Lezione 3 - Le regole sugli schermi — tra divieto e responsabilizzazione

- Limiti degli approcci repressivi: confisca, divieto totale, effetti controproducenti
- La carta digitale dell'istituto: co-costruzione con gli studenti
- Mediazione digitale tra pari: studenti formati che sensibilizzano i compagni
- Momenti senza schermo organizzati: implementazione positiva

### Lezione 4 - Mobilitare le famiglie attorno agli usi digitali

- La situazione in casa: genitori sopraffatti, in colpa o in negazione
- Chiavi dell'accompagnamento genitoriale: regole chiare, dialogo, modello educativo
- Laboratori genitori-figli sul digitale: come organizzarli dall'istituzione
- Risorse da condividere: guide pratiche, linee di ascolto, professionisti specializzati

## MODULE 4

### Agire — accompagnare uno studente in difficoltà e proteggere se stessi

4 lezioni

#### Lezione 1 - Accompagnare uno studente identificato con un uso problematico

- Protocollo di accompagnamento: colloquio, contratto digitale, monitoraggio regolare
- Identificare con lo studente attività alternative che procurano piacere
- Il supporto scolastico come leva: ridare senso di competenza fuori dal digitale
- Quando e come orientare verso consultazione specializzata

#### Lezione 2 - Le situazioni complesse — gioco online, social network, contenuti problematici

- Dipendenza dai giochi online: profilo, rischi specifici (debiti, isolamento, notti insonni)
- Ipnottizzato dai social media: confronto, validazione esterna, cyberbullismo
- Contenuti estremi o radicalizzanti: segnali di allerta e protocolli di segnalazione
- Relazioni amorose e sessuali online: rischi specifici e ruolo dell'adulto

#### Lezione 3 - Prendersi cura di sé stessi come professionista di fronte agli schermi

- Igiene digitale del professionista: riconoscere i propri usi problematici
- Burnout digitale: notifiche permanenti, email fuori orario, iperconnessione
- Essere d'esempio con coerenza come leva pedagogica
- Risorse per curare la propria relazione con gli schermi

#### Lezione 4 - Bilancio e piano d'azione personale

- Quiz di validazione: identificare situazioni problematiche e risposte professionali corrette
- Riflessione: 2 segnali di allerta non notati prima nella mia istituzione
- 3 azioni concrete da attuare nei prossimi 30 giorni
- Risorse complementari: associazioni, linee specializzate, formazioni approfondite

## Modalità pedagogiche

- Formazione online in autoapprendimento su piattaforma dedicata
- Accesso illimitato ai contenuti per 12 mesi dalla data di iscrizione
- Video didattici, documenti scaricabili e quiz di autovalutazione
- Forum di scambio tra partecipanti e supporto pedagogico
- Quiz finale di validazione delle conoscenze acquisite
- Attestato di fine formazione rilasciato al completamento del percorso