Oltre lo schermo
Navigare, comprendere, sentire

1. Introduzione (5 minuti)
- Chi sono e perché sono qui: Mi presenterò brevemente e spiegherò la mia esperienza e sul tema e brevemente di cosa parleremo.

2. Educazione e comunicazione digitale (15 minuti)
- Definizione e importanza: Vi spiegherò cosa si intende per educazione digitale e perché è così fondamentale oggi. Rifletteremo su come la tecnologia ha trasformato il nostro modo di comunicare.
- Sfide e opportunità: Discuteremo delle principali sfide dell'educazione digitale, ma anche delle molteplici opportunità che offre. Identificheremo le principali barriere alla comunicazione nell'era digitale, come queste barriere possano contribuire a creare del digital divide anche in famiglia
- Strumenti e risorse che potrete utilizzare per educare ed educarsi al mondo digitale.

3. Gestione del digitale in famiglia (15 minuti)
- Bilanciare tempo online e offline: Come acquisire la capacità di stabilire equilibri tra momenti digitali e non, riconoscendo l'importanza di regole chiare per l'uso dei dispositivi.
- Sicurezza e consapevolezza online: Come proteggere la propria famiglia online, comprendendo i rischi di Internet e promuovendo un uso responsabile della tecnologia.
- Dialogo e comprensione: L'importanza del dialogo aperto con i figli riguardo alle loro esperienze online, ascoltando le loro preoccupazioni e condividendo le proprie esperienze e conoscenze con un atteggiamento aperto e non giudicante.

4. Emozioni on-life(15 minuti)
- Emozioni nell'era digitale: Esploreremo come la tecnologia influisce sulle nostre emozioni e su quelle dei più giovani.
- Riconoscere e gestire le emozioni: Vi mostrerò alcune strategie per riconoscere e gestire le emozioni in un contesto sempre più digitale.
- Comunicare le emozioni: Come imparare ad esprimere e gestire le emozioni nell'era digitale on-line e off-line

5. Discussione e Q&A (10 minuti)

- Domande e risposte: Momento in cui fare domande o condividere le vostre esperienze o dubbi
- Condivisione di esperienze: Condividere sfide e successi nella comunicazione e nell'educazione digitale con i giovani.

La Storia di Enea

Si chiama Enea ed ha 21 anni. Era un ragazzo intelligente e creativo, ma la facoltà universitaria che stava frequentando non gli piaceva e non si sentiva apprezzato in famiglia.

Un giorno, **per noia, Enea decise di caricare su Tik Tok un breve video** in cui parlava della sua passione per il cosplay, gli anime e la sua paura di raccontare in pubblico questa sua passione. Non pensava che qualcuno l'avrebbe notato, aveva pochissimi followers, ma il video **ebbe subito molte visualizzazioni e commenti positivi.**

Incoraggiato da tanto successo, Enea decise di continuare a parlare della sua passione, condividere foto e video dei suoi cosplay, raccontare la sua vita, le sue passioni e i suoi sogni. Era divertente e si sentiva motivato. Ogni nuovo video riceveva migliaia di views. **Presto arrivarono anche alcune offerte di sponsorizzazione. Che storie!**

Tuttavia, non tutti i commenti al suo lavoro erano positivi. **Alcuni utenti iniziarono a criticarlo in modo duro e a volte offensivo. Scoprì che alcuni di questi commenti erano scritti da alcuni suoi compagni universitari sotto falso nickname.** Questo mise Enea in crisi e stava pensando di mollare tutto.

Un giorno pubblicarono online un suo video in cui, durante una festa, era travestito, era ubriaco e diceva delle cose senza senso inveendo contro l'università, il governo e la società perbenista che lo criticava e non lo capiva. Un video privato che aveva girato con un suo "amico". Enea si trovò sommerso da insulti, accuse ed anche alcune minacce piuttosto pesanti. **Gli dicevano che l'aveva fatto apposta, per avere ancora più like e che si doveva vergognare**. Che doveva pagarla per quello che aveva detto. La voce girava online molto velocemente. Per la prima volta, provò paura per le conseguenze del digitale nella sua vita reale.

Con il sostegno della famiglia, **Enea decise di denunciare l'accaduto** alle autorità competenti. Nel frattempo, altri creatori online **solidarizzarono con lui** elogiando il suo coraggio e talento e condannando l'atteggiamento di chi coglie un momento di debolezza e lo sfrutta per farti del male. Altre persone, coetanei e non, ebbero il coraggio di far sentire la loro voce e condannare il comportamento

distruttivo dei detrattori, e di dire che in fondo in fondo si ritrovavano in quello sfogo di Enea verso una società che condanna prima di capire.

Alla fine, Enea capì che il digitale è un mare pieno di opportunità ma anche di rischi, ma decise di continuare lo stesso il suo percorso online con maggiore consapevolezza e protezione della sua privacy. Bisogna imparare a nuotare. Oggi è un graphic designer, si batte sul tema dell'etica digitale e sta realizzando i suoi sogni, anche grazie a internet. E continua, con orgoglio, a fare il cosplayer.

La storia di Martina

Martina aveva 14 anni e come tante ragazze della sua età passava molto tempo sui social network in particolare TikTok, Instagram e BeReal. **Ammirava in particolare le fashion influencers che seguiva, ragazze bellissime, sempre truccate e vestite alla moda, che mostravano una vita fatta solo di momenti felici. Ragazze perfette.**

Queste immagini idilliache però finivano per farle comparare in maniera negativa la sua vita reale, con i suoi alti e bassi di ogni giorno. Con la sua monotonia. I suoi brufoli. I suoi chili di troppo. M**artina iniziava a sentire di non essere abbastanza** bella, di vivere una vita piatta, di non avere gli hobby fighi come le altre.

Ci provava a pubblicare foto, video e altro. Si truccava. Andava in palestra. Correva. Spendeva ogni suo risparmio in vestiti alla moda. Ma non bastava. **Le altre erano sempre più belle. Un passo avanti a lei.**

Guarda i social, imita quanto vedi nei social, controlla che tutti ti dicano che sei bella, non è abbastanza. Sei triste e allora per allontanarti da questo dolore: guarda i social, imita quanto vedi nei social, controlla...e così via. Un loop da cui non riusciva ad uscire.

I suoi genitori si erano accorti che la ragazza era sempre più insicura e triste. Un giorno, preoccupata, la madre le chiese cosa non andava.Martina non ne voleva parlare. Allora la mamma chiese ad un esperto di aiutarla. Insieme costruirono un percorso per stare vicino a Martina senza farla sentire in colpa. **Senza farla sentire sbagliata.**
Martina alla fine confessò il fardello che portava nel confrontarsi costantemente con gli stereotipi dei social. Può sembrare una sciocchezza a chi non vive questo confronto. In realtà è una banalità che ti scava dentro, che ti logora, che ti cambia...

I genitori decisero di aiutarla. Assieme rifletterono che **quello che vedeva sui social non era la realtà, c**he nessuno è perfetto e che la felicità non dipende dall'aspetto fisico. Le suggerirono di staccarsi di più dai device e di tornare a dedicarsi alle sue passioni ANCHE off-line.

Non serviva staccarsi per sempre dal digitale. Ma viverlo con consapevolezza. Capire quali sono le motivazioni profonde che ti portano a prendere in mano lo smartphone 250 volte al giorno.

Grazie al sostegno della famiglia, Martina comincio ad avere un rapporto più sano con se stessa e la sua immagine. Cominciò ad usare i social in modo più consapevole, senza paragonarsi agli altri. **Trovò un delicato e fragile equilibrio. Ma quello era il suo equilibrio.**