

Progetto: Mosaltros Per Los Joves

Percorsi di formazione sulla salute e il benessere digitale e di prevenzione e contrasto al bullismo e al cyberbullismo

Negli ultimi anni l'esperienza digitale è divenuta parte integrante della crescita di bambini e adolescenti. Smartphone, social network, piattaforme di messaggistica e videogiochi online rappresentano spazi di socializzazione, costruzione dell'identità e sperimentazione relazionale. Tuttavia, la rapidità con cui tali strumenti si evolvono non sempre si accompagna a un adeguato sviluppo della consapevolezza critica e delle competenze emotive necessarie per abitarli in modo sicuro. Quando la dimensione digitale non è sostenuta da strumenti di comprensione e regolazione emotiva, può trasformarsi in terreno fertile per dinamiche di esclusione e prevaricazione. Negli ultimi dieci anni si è infatti registrata una crescita costante dei fenomeni di bullismo, cyberbullismo e dei reati online, che coinvolgono sempre più frequentemente minori sia come vittime sia come autori, incidendo in modo significativo sulla salute e sul benessere psicologico delle nuove generazioni.

In questo quadro, che evidenzia come i fenomeni di bullismo e cyberbullismo rappresentino una manifestazione complessa del disagio giovanile, le disposizioni e la delega al Governo in materia di prevenzione e contrasto del bullismo e del cyberbullismo (Legge n. 70/2024) sottolineano l'importanza della prevenzione attraverso azioni di carattere formativo ed educativo, in particolare nell'ambito delle istituzioni scolastiche.

La scuola rappresenta infatti un contesto fondamentale nella vita dei bambini e dei ragazzi: è il luogo in cui si apprende, si cresce, si sperimentano relazioni, si affrontano le prime difficoltà e si sviluppano capacità di confronto, cooperazione e rispetto reciproco. Le relazioni scolastiche e il clima di classe influenzano profondamente la qualità della vita degli studenti, la percezione di sé e il proprio benessere psicofisico. Il benessere non è determinato solo dall'assenza di malattia fisica, ma dipende anche da variabili psicologiche e relazionali come l'autostima, la percezione di sé e del proprio corpo, la soddisfazione personale, l'intelligenza emotiva e la qualità delle relazioni sociali.

In un mondo sempre più connesso, assume inoltre un ruolo centrale il benessere digitale: smartphone, tablet, computer e Internet fanno ormai parte integrante della vita quotidiana e offrono importanti opportunità di conoscenza, crescita e relazione. Tuttavia, un uso scorretto o inconsapevole di questi strumenti può esporre bambini e adolescenti a numerosi rischi — tra cui l'eccessivo tempo di esposizione agli schermi, la dipendenza, l'accesso a contenuti inadeguati, la disinformazione, la difficoltà di regolazione emotiva e la partecipazione a comportamenti online scorretti o illegali.

Le dinamiche che si sviluppano online non restano confinate alla dimensione virtuale, ma incidono concretamente sulla vita scolastica, sulle relazioni tra pari e sull'equilibrio emotivo dei giovani. L'utilizzo scorretto dei dispositivi digitali può influire negativamente sulle relazioni, alimentando dinamiche di esclusione, discriminazione e violenza verbale o simbolica.

In questo contesto, diventa fondamentale promuovere una **cultura del rispetto**, intesa non soltanto come rispetto delle regole, ma come riconoscimento dell'altro nella sua dignità, nelle sue differenze e nella sua vulnerabilità. Educare al rispetto significa sviluppare empatia, responsabilità personale e collettiva, capacità di gestione del conflitto e consapevolezza dell'impatto delle proprie azioni, tanto negli spazi fisici quanto in quelli digitali. Lavorare sul riconoscimento e sulla decostruzione degli stereotipi sociali e di genere rappresenta una componente essenziale di questo percorso, poiché tali rappresentazioni possono costituire terreno fertile per atteggiamenti discriminatori e per l'insorgere di diverse forme di violenza, sia online che offline. Promuovere il benessere digitale significa, dunque, costruire ambienti educativi fondati sulla cultura del rispetto, relazioni paritarie, inclusive e non violente.

È in questa prospettiva che nasce il progetto *“Mosaltros Per Los Joves – Percorsi di formazione sul benessere digitale e di prevenzione e contrasto al bullismo e al cyberbullismo”*, promosso dal Comune di Alghero, realizzato da Antes e finanziato con il contributo della Regione Autonoma della Sardegna nell'ambito delle azioni a sostegno della transizione digitale e della sensibilizzazione in tema di sicurezza digitale tra le giovani generazioni.

Il progetto si pone come occasione strutturata di confronto e crescita per studenti e studentesse, rispetto ai temi del conflitto tra pari, delle prevaricazioni, del bullismo e del cyberbullismo. Al centro del percorso vi è la promozione della cultura del rispetto, intesa come fondamento della convivenza civile e come presupposto imprescindibile per la costruzione di relazioni paritarie e non violente. Promuovere il rispetto significa riconoscere l'altro nella sua dignità, valorizzare le differenze, contrastare stereotipi e pregiudizi e sviluppare un senso di responsabilità personale e collettiva nelle interazioni quotidiane, sia negli spazi fisici sia in quelli digitali.

L'intervento non si limita a fornire informazioni tecniche sulla sicurezza digitale, ma mira a sviluppare competenze trasversali fondamentali per la crescita: consapevolezza emotiva, empatia, responsabilità individuale e collettiva, capacità di gestire il conflitto e di abitare gli spazi digitali in modo sicuro e rispettoso. Investire nel benessere digitale significa, oggi, investire nella formazione di cittadini consapevoli, capaci di muoversi con responsabilità tanto nel mondo reale quanto in quello virtuale.

Obiettivi

Il progetto “*Mosaltros Per Los Joves*” si pone come occasione di confronto, riflessione e crescita per studenti e studentesse sui temi del conflitto tra pari, delle prevaricazioni, del bullismo e del cyberbullismo. L'obiettivo generale è prevenire e contrastare le prevaricazioni online e offline, la diffusione di stereotipi e disuguaglianze, nonché l'uso scorretto e rischioso dei dispositivi digitali, attraverso percorsi di educazione digitale, affettiva e alla cultura del rispetto.

Per perseguire questo obiettivo, il progetto si propone di:

- Promuovere relazioni sane, paritarie e non violente, attraverso l'educazione alle emozioni, all'affettività e alla gestione costruttiva dei conflitti tra pari.
- Riconoscere e decostruire stereotipi e pregiudizi, in particolare quelli legati ai ruoli sociali e al genere, che possono alimentare comportamenti discriminatori e violenti.
- Promuovere la cultura del rispetto e della parità, favorendo atteggiamenti di inclusione, empatia e responsabilità individuale.
- Indagare le abitudini digitali degli studenti e le loro conoscenze sui rischi e le opportunità del web, promuovendo una riflessione critica sull'uso dei dispositivi digitali.
- Aiutare ragazzi e ragazze a comprendere l'impatto dell'uso scorretto della tecnologia sul proprio benessere psicologico, relazionale e fisico.
- Promuovere il benessere digitale, incoraggiando pratiche di utilizzo equilibrato, consapevole e sicuro dei dispositivi.
- Stimolare la riflessione sulla propria identità e sulla propria web reputation, promuovendo consapevolezza rispetto alle modalità di rappresentazione e comunicazione negli ambienti digitali e all'impatto delle proprie azioni online.
- Approfondire la conoscenza dei fenomeni di bullismo e cyberbullismo, analizzando le dinamiche psicologiche, sociali e relazionali che li sostengono.
- Rendere consapevoli gli studenti e le studentesse delle conseguenze giuridiche dei comportamenti lesivi o discriminatori, attraverso l'analisi di casi concreti e riferimenti normativi.

Percorso di formazione rivolto alla Scuola Secondaria di I grado

Il percorso di formazione, rivolto alle classi del triennio della scuola secondaria di primo grado, ha l'obiettivo di esplorare le abitudini digitali delle studentesse e degli studenti, al fine di individuare eventuali situazioni di rischio e approfondire le loro conoscenze e percezioni rispetto ai rischi del mondo virtuale e ai fenomeni del bullismo e del cyberbullismo. Attraverso metodologie attive — lavori di gruppo, *role playing*, *circle time*, visione e analisi di materiali audiovisivi, discussione guidata ed esercitazioni pratiche — il laboratorio mira a favorire una comprensione consapevole delle dinamiche relazionali che possono generare conflitti, prevaricazioni ed esclusione, sia online che offline.

Una parte del percorso sarà dedicata al tema degli stereotipi e dei pregiudizi quali possibili radici culturali e relazionali delle discriminazioni e della violenza. Tali schemi semplificati, infatti, possono alimentare linguaggi d'odio, dinamiche di esclusione e comportamenti aggressivi, incidendo sulla percezione di sé e dell'altro e contribuendo a normalizzare atteggiamenti lesivi, tanto negli spazi fisici quanto in quelli digitali.

A partire da questa riflessione, un aspetto centrale del percorso riguarderà il tema dell'identità e alla sua costruzione. Verrà stimolata la riflessione sul modo in cui ciascuno si percepisce, si racconta e si rappresenta nei diversi contesti relazionali, con particolare attenzione agli ambienti digitali. L'obiettivo è favorire una maggiore consapevolezza rispetto alla propria web reputation e all'impatto che parole, immagini e contenuti condivisi possono avere su sé stessi e sugli altri.

Verranno, inoltre, approfondite le conseguenze giuridiche di alcuni comportamenti lesivi, attraverso l'analisi di situazioni reali relative a bullismo, cyberbullismo, aggressione, stalking e cyberstalking, al fine di promuovere una maggiore consapevolezza delle responsabilità individuali e collettive.

L'intero percorso è orientato alla promozione di una cultura del rispetto intesa come riconoscimento della dignità dell'altro, responsabilità nelle relazioni e uso consapevole degli strumenti digitali, quale fondamento per la costruzione di ambienti scolastici inclusivi e non violenti.

Per le classi 1°, 2° e 3° sono previsti 2 incontri della durata di 2 ore ciascuno, per un totale di 4 ore per gruppo.

Contatti e informazioni

Il progetto sarà svolto dall'équipe di **Antes**, che accompagnerà le classi attraverso un percorso strutturato, favorendo uno spazio di confronto sicuro, rispettoso e orientato alla crescita.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare:

- Dott.ssa Irene Urrai, psicologa irene.urrari94@gmail.com
- Dott. Giorgio Marras, psicologo giorgiomarras90@gmail.com