**TITOLO: LE DIPENDENZE TECNOLOGICHE- UN PERCORSO DI CONSAPEVOLEZZA**

**Corso di orientamento per le famiglie**

**Destinatari:** alunni delle classi I II III IISS Rosa Luxemburg

**Durata corso:** 10 ore (2 incontri da 5 ore in orario antimeridiano e/o pomeridiano (o 3 incontri di cui 2 incontri di 3 ore e un incontro di 4 ore)

**Presenza minima per l’attestato di frequenza:** 75%

**Periodo:** Aprile 2025 - Maggio 2025

**SINTESI DEL CORSO**

Il progetto nasce dalla crescente preoccupazione riguardo l'uso eccessivo e a volte incontrollato della tecnologia da parte degli adolescenti, un fenomeno che può generare problematiche legate alla dipendenza da internet, social media, videogiochi e dispositivi digitali. La rapidità con cui la tecnologia permea ogni aspetto della vita quotidiana dei giovani crea un contesto complesso per i genitori, che si trovano spesso impreparati ad affrontare questi nuovi rischi.

Il nostro obiettivo è offrire ai genitori di ragazzi tra i 14 e i 19 anni strumenti pratici, conoscenze e strategie per comprendere e affrontare le problematiche legate alla dipendenza tecnologica. Il progetto si propone di sensibilizzare sul tema, promuovere una gestione equilibrata delle tecnologie in famiglia e sviluppare una comunicazione efficace con i propri figli riguardo all'uso responsabile della tecnologia.

Il corso si articola in tre giornate, durante le quali i partecipanti avranno la possibilità di esplorare i vari aspetti del fenomeno delle dipendenze tecnologiche, comprendere i segnali di allarme e acquisire competenze per migliorare la relazione genitori-figli nell'era digitale.

Questo progetto intende dare ai genitori non solo conoscenze teoriche, ma anche strumenti concreti per affrontare un tema attuale e complesso come quello delle dipendenze tecnologiche, migliorando la qualità della vita familiare e la gestione equilibrata delle tecnologie.

**OBIETTIVI SPECIFICI**

1. Sensibilizzare i genitori riguardo ai rischi legati all'uso eccessivo delle tecnologie.
2. Fornire strumenti per riconoscere i segnali di dipendenza nei propri figli.
3. Promuovere una gestione equilibrata del tempo online e offline.
4. Migliorare la comunicazione tra genitori e figli riguardo all'uso della tecnologia.
5. Sostenere la creazione di un ambiente familiare positivo e protettivo rispetto alla tecnologia.

**COMPETENZE ATTESE**

1. Capacità di identificare i segnali di dipendenza digitale nei propri figli.
2. Conoscenza dei principali rischi connessi all’uso delle tecnologie digitali (isolamento, cyberbullismo, effetti sulla salute mentale).
3. Abilità nel creare regole familiari per un uso responsabile della tecnologia.
4. Tecniche di comunicazione assertiva per affrontare temi delicati con i figli.

**Attività articolate nelle tre giornate:**

**1ª Giornata: Introduzione alla Dipendenza Tecnologica**

* **Obiettivo:** Sensibilizzare i genitori sul fenomeno delle dipendenze tecnologiche e sul loro impatto.
* **Attività:**
	+ Conferenza introduttiva: "Tecnologia e adolescenti: quali rischi?".
	+ Discussione di gruppo: "Come la tecnologia influenza la vita quotidiana".
	+ Testimonianze di esperti in psicologia o sociologia ed educazione digitale.

**2ª Giornata: Riconoscere i Segnali e Gestire il Tempo Digitale**

* **Obiettivo:** Aiutare i genitori a riconoscere i segnali di dipendenza nei figli e a gestire in modo equilibrato l’uso delle tecnologie.
* **Attività:**
	+ Workshop pratico: come riconoscere i segnali di allarme (isolamento, irritabilità, cambiamenti nel comportamento).
	+ Esercizi di gruppo: "Come stabilire regole familiari sull'uso della tecnologia".
	+ Discussione su strumenti di monitoraggio e applicazioni per la gestione del tempo online.

**3ª Giornata: Comunicazione e Strategie Educative**

* **Obiettivo:** Potenziare la comunicazione tra genitori e figli riguardo all’uso della tecnologia.
* **Attività:**
	+ Role-playing: come affrontare una conversazione difficile sui rischi della tecnologia.
	+ Discussione: "Come promuovere l’autodisciplina e la responsabilità nell’uso delle tecnologie".
	+ Analisi di casi studio: "Interventi efficaci e buone pratiche educative".