

Benessere digitale a scuola: una guida operativa in 12 passi

Un percorso pratico per costruire una cultura scolastica che mette il benessere digitale al centro, senza creare allarme e con risultati misurabili.

Fondamenta (mese 1)

- Nomina un referente per il benessere digitale, riconosciuto dal collegio docenti.
- Mappa ciò che già esiste: progetti, sportelli d'ascolto, percorsi di educazione civica.
- Definisci una policy chiara e pubblica sull'uso di smartphone e strumenti di AI.

Ascolto (mese 2)

- Somministra un questionario anonimo sul clima digitale percepito dagli studenti.
- Apri spazi strutturati di dialogo (circle time, peer mentoring) almeno mensili.
- Forma i docenti sul riconoscimento dei segnali deboli di disagio digitale.

Prevenzione (mese 3)

- Integra l'alfabetizzazione digitale e AI in più discipline, non solo informatica.
- Coinvolgi le famiglie con incontri pratici, non emergenziali.
- Costruisci percorsi peer-to-peer: gli studenti più grandi affiancano i più piccoli.

Intervento (sempre)

- Definisci un protocollo chiaro: chi fa cosa, in quanto tempo, dopo una segnalazione.
- Privilegia un approccio riparativo, proporzionato alla gravità dell'episodio.
- Misura nel tempo: percezione di sicurezza, tempo di risposta, episodi gestiti.

Una scuola che parla apertamente di benessere digitale lo rende più abitabile per tutti. La prevenzione efficace nasce dal clima, non dal regolamento.