

Linee guida per il Benessere a scuola nell'era digitale: un approccio centrato sugli studenti e la disconnessione scuola-studenti-famiglie

1. PREMESSA

La rivoluzione digitale ha investito profondamente il sistema educativo, trasformando radicalmente non soltanto i metodi di insegnamento, ma anche le relazioni tra i diversi attori scolastici (studenti, docenti e famiglie). In tale contesto non si tratta solo di integrare la tecnologia nell'insegnamento, ma anche di comprendere e affrontare le sfide e le opportunità che il digitale porta con sé, ma anche le criticità con un focus sulla qualità. Questa nuova era richiede la ricerca di un equilibrio tra coinvolgimento tecnologico e la necessità di disconnessione, tra abilità digitali e competenze non cognitive.

In questo scenario complesso e dinamico, dove il digitale si intreccia indissolubilmente con ogni aspetto della nostra esistenza, l'integrazione delle competenze digitali fondamentali diventa cruciale in ambito scolastico: uno studente responsabilizzato e consapevole nell'utilizzo delle tecnologie digitali è potenzialmente più preparato ad affrontare e gestire la moltitudine di esperienze nel mondo virtuale e quindi meno predisposto a sviluppare stati emotivi quali l'ansia e la depressione. Per valorizzare l'uso delle tecnologie in modo consapevole, si ritiene altresì fondamentale che sia adottato un approccio equilibrato e critico verso gli strumenti digitali da parte delle istituzioni scolastiche e degli operatori.

La digitalizzazione non può essere considerata una semplice modernizzazione dei processi educativi; essa rappresenta una trasformazione più profonda, che richiede una revisione delle strutture e delle metodologie scolastiche, senza che queste diventino invasive e totalizzanti. Le istituzioni scolastiche devono preparare i giovani ad affrontare le sfide di un contesto in continua evoluzione, dove le competenze digitali sono fondamentali, ma non a scapito di altre che si possono e devono acquisire fuori dalla scuola attraverso esperienze della vita quotidiana. E' quindi cruciale che questa transizione avvenga in modo equilibrato, preservando il benessere fisico, emotivo e cognitivo di studenti e insegnanti, e non sia invasiva nelle vite delle persone coinvolte.

E' fondamentale che le istituzioni scolastiche, nel formare gli studenti ad un utilizzo consapevole e responsabile di queste tecnologie, provvedano a regolamentare il flusso informativo delle comunicazioni e la gestione delle attività didattiche nelle piattaforme a garanzia e tutela del "diritto alla disconnessione" di studenti e famiglie, oltre che dei docenti.

Il recupero della dimensione delle relazioni personali e familiari, della possibilità di cogliere occasioni di arricchimento culturale e formativo in ambiente extra scolastico (apprendimento non formale), è stato percepito come valore anche in tempi meno recenti. In questo senso infatti, pur nell'ambito di un diverso contesto sociale, indirizzano talune circolari ministeriali degli anni '60.

Oggi, il ruolo di supporto della scuola nella sfida alla disconnessione, al fine di mantenere un giusto equilibrio tra sfera digitale e l'interazione diretta e attiva con il mondo reale, risulta fondamentale per dare ulteriormente valore alle relazioni umane

Il tema è stato affrontato anche in ambito europeo ed in particolare in data 28 Novembre 2022 il consiglio europeo, ha concordato una posizione comune sul sostegno al benessere nell'istruzione digitale. Nelle conclusioni approvate vengono individuati tre fattori che contribuiscono al benessere degli studenti e degli educatori :

- acquisire le necessarie conoscenze, abilità e competenze;

- progettare approcci di insegnamento e apprendimento e ambienti digitali che migliorino il benessere;
- relazioni interpersonali nell'ecosistema dell'educazione digitale.

Più ampiamente nella *Raccomandazione del Consiglio Europeo* di data 28 novembre 2022 sui percorsi per il successo scolastico sulle politiche di riduzione dell'abbandono scolastico si legge che “È opportuno che sia dedicata particolare attenzione al benessere a scuola, poiché si tratta di una componente chiave del successo scolastico.” Il concetto di benessere fisico ed emotivo di discenti e insegnanti viene a più riprese citato come ambito prioritario e imprescindibile interconnesso con il miglioramento della padronanza delle competenze di base, all'interno di ambienti di apprendimento favorevoli e sani in cui si promuovano e favoriscano l'inclusione e l'equità.

2. SFIDE E RISCHI DELLA DIGITALIZZAZIONE

Nonostante i benefici offerti dalla trasformazione digitale, esistono rischi e ostacoli che non possono essere ignorati. Il **digital divide** rappresenta una delle principali sfide, limitando l'accesso alle opportunità digitali per molti studenti. Inoltre, la mancanza di risorse e supporto adeguato, così come le resistenze culturali e psicologiche e una difficoltà fisiologica a comprendere le nuove normalità e le nuove fragilità giovanili espresse in rete da parte del personale scolastico, o un utilizzo eccessivo o non equilibrato, possono ostacolare l'adozione delle tecnologie o all'opposto provocarne un abuso nell'utilizzo. Affinché la digitalizzazione possa veramente essere inclusiva, occorre affrontare da un lato sia le **barriere infrastrutturali** che quelle **psicosociali**, e dall'altro lavorare ad un utilizzo del digitale equilibrato che non ponga alcuno studente in situazioni di difficoltà o sovrautilizzo.

Parallelamente, è necessario considerare i **rischi digitali** legati all'uso intensivo delle tecnologie, come l'uso eccessivo dei dispositivi, il cyberbullismo e l'esposizione a contenuti inappropriati, così come l'uso non regolamentato delle tecnologie incide sul **benessere emotivo degli studenti**: la pervasività dei registri elettronici e delle piattaforme che implica la necessità di essere sempre connessi per stare al passo e far fronte agli obblighi scolastici, i tempi delle consegne di compiti e materiali non sempre chiari che impattano sull'organizzazione e la gestione del tempo, comunicazioni, anche relativi agli esiti delle valutazioni inserite digitalmente prima del confronto con gli studenti.

Tutti questi rischi, come meglio declinati più avanti nel capitolo “Le tecnologie digitali ed il benessere: opportunità e tutele”, possono avere un impatto significativo sul benessere degli studenti e richiedono un approccio educativo che ne promuova un uso responsabile e consapevole, con regole chiare e inderogabili. In tale importante sfida un ruolo fondamentale può essere svolto anche dalle famiglie in un'ottica di una complessiva alleanza tra tutte le agenzie educative e gli attori del sistema.

3. UNA VISIONE EQUILIBRATA CON IL BENESSERE AL CENTRO

La trasformazione digitale deve essere accompagnata da un'attenzione costante al benessere di tutti i partecipanti al processo educativo. L'integrazione delle tecnologie nella scuola non deve limitarsi a migliorare le prestazioni accademiche o a modernizzare le strutture, ma deve anche favorire ambienti di apprendimento efficaci, sani e inclusivi, che non creino disuguaglianze o

lascino qualcuno indietro. Promuovere il benessere significa creare spazi e contesti dove gli studenti possano crescere non solo dal punto di vista intellettuale, ma anche emotivo e sociale, sviluppando capacità che li preparino ad affrontare un futuro complesso e interconnesso, tra le quali il pensiero critico e la gestione del tempo.

Il benessere a scuola è un concetto multidimensionale che comprende non solo il successo scolastico, ma anche lo sviluppo integrale degli studenti, includendo le dimensioni fisica, emotiva, sociale e cognitiva. In un contesto segnato dalla crescente influenza delle tecnologie digitali, è fondamentale comprendere come queste possano sia favorire che ostacolare il benessere degli studenti. Lo sviluppo delle tecnologie digitali con la facilità di accesso alle risorse, la facilità di interazione con gli altri che ormai fanno parte della vita quotidiana di ciascuno, ha modificato, infatti, i modi in cui le persone apprendono, lavorano, utilizzano le informazioni e comunicano. Anche i processi didattici attivati all'interno degli spazi fisici dell'aula sono ormai integrati con quelli realizzati negli spazi digitali online. La trasformazione digitale comporta quindi nuove sfide e opportunità per insegnanti e studenti e ha un impatto sulla loro vita cognitiva, fisica, sociale ed emotiva, che può essere tanto positivo quanto negativo. L'utilizzo delle tecnologie deve quindi essere gestito con estrema attenzione, per massimizzare le opportunità di apprendimento e socializzazione, minimizzando al contempo i rischi associati, tra i quali l'ansia derivante da una costante connessione obbligata per stare al passo con studio e consegne, per verificare gli esiti delle verifiche o nuove consegne.

Nell'era digitale promuovere il benessere a scuola richiede un approccio integrato e collaborativo. È fondamentale considerare le esigenze degli studenti, degli insegnanti e delle famiglie, creando un ambiente in cui tutti si sentano supportati e valorizzati. Inoltre, investire nel benessere degli studenti non solo migliora la loro esperienza scolastica, ma contribuisce a formare cittadini più felici, sani e coinvolti nella comunità. Solo attraverso un impegno collettivo possiamo costruire un futuro migliore per le generazioni a venire, dove ogni studente abbia l'opportunità di crescere, mettere a frutto le proprie potenzialità e realizzare i propri desideri.

Queste Linee guida vogliono dare alcune indicazioni operative alle scuole e offrire spunti di riflessione al fine di costruire un ambiente collaborativo e motivante per creare le migliori condizioni possibili per l'apprendimento degli studenti.

4. VERSO UN ECOSISTEMA DELL'APPRENDIMENTO

Per costruire un ambiente di apprendimento motivante vanno promossi il senso di appartenenza, la fiducia reciproca, lo stare bene di tutte le componenti della scuola a diversi livelli.

Il benessere degli studenti può essere esplorato attraverso quattro dimensioni interconnesse: la dimensione fisica, emotiva, sociale e cognitiva.

1. Dimensione fisica: il benessere è da intendersi come il livello di salute degli studenti e della loro capacità di condurre uno stile di vita sano. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (2010), l'attività fisica regolare non solo migliora la salute fisica, ma contribuisce anche a una maggiore concentrazione e a una riduzione dello stress. Le scuole possono favorire il benessere sia attraverso l'informazione che attraverso pratiche attive.
2. Dimensione emotiva: è la capacità di riconoscere e gestire le emozioni, è fondamentale per il raggiungimento del benessere emotivo degli studenti. La scuola può agire attraverso la competenza emotiva degli adulti che guida lo sviluppo di quella degli studenti e attraverso progetti specifici.
3. Dimensione sociale: è l'aspetto del benessere che riguarda le relazioni interpersonali. La relazione rappresenta il cuore dell'attività didattica ed è elemento necessario per

l'apprendimento. E' importante considerare non solo la significatività della relazione docente-studente, ma promuovere anche una relazione positiva tra pari.

4. Dimensione cognitiva: un apprendimento attivo e coinvolgente diventa fondamentale per il benessere cognitivo degli studenti. Metodologie didattiche che stimolino il pensiero critico e la curiosità intellettuale, l'apprendimento basato su progetti e le attività collaborative possono favorire il benessere cognitivo, aumentando la motivazione intrinseca degli studenti.

In altre parole il benessere degli studenti è influenzato da diversi fattori, quali le loro caratteristiche personali, la qualità delle relazioni interpersonali e dall'ambiente.

4.1 Le tecnologie digitali ed il benessere: opportunità e tutele

Gli scenari che si sono aperti con l'integrazione delle tecnologie digitali anche nell'ambito scolastico ci costringono ad una riflessione attenta rispetto alle potenzialità e alle opportunità offerte dall'integrazione dello spazio d'aula con quello virtuale e al contempo ai modi per promuoverne la consapevolezza prevenendone i rischi.

Nello specifico, le tecnologie digitali possono contribuire al benessere degli studenti in una molteplicità di possibilità che possono essere sintetizzate nei seguenti punti:

- Favoriscono lo sviluppo dell'intelligenza connettiva: è possibile promuovere, anche da remoto, forme di interazione tra gli studenti, quali la collaborazione e il lavoro di gruppo;
- Favoriscono la comunicazione: l'utilizzo nella didattica di forme di comunicazione integrata quali l'immagine, le videoregistrazioni, la realtà aumentata;
- Favoriscono la qualità dei contenuti didattici: rendono facile la ricerca di contenuti didattici digitali di elevata qualità, concepiti con una solida finalità pedagogica, accessibili e di facile utilizzo;
- Favoriscono la personalizzazione degli apprendimenti: permettono agli studenti di progredire a un ritmo che meglio si adatta alle esigenze individuali;
- Favoriscono l'inclusione: in particolare per gli studenti con disabilità, con bisogni educativi speciali e per coloro che non sono temporaneamente in grado di frequentare la scuola per motivi di salute;
- Favoriscono l'integrazione: per gli studenti provenienti da contesti migratori o studenti la cui prima lingua è diversa dalla lingua di insegnamento, gli strumenti digitali e i contenuti didattici di alta qualità possono facilitare la continuità dell'istruzione e della formazione, possono aiutare nel contempo a mantenere il legame con la lingua e la cultura di origine;
- Favoriscono le competenze e i legami sociali: migliorando la collaborazione e il lavoro in gruppo, lo sviluppo di soft skills e rafforzando, anche a distanza, legami sociali rilevanti. Le tecnologie digitali possono favorire l'inclusione sociale offrendo spazi per il supporto e la condivisione.

Se da una parte siamo di fronte a scenari che possono promuovere lo sviluppo del benessere e facilitare l'acquisizione di conoscenze e competenze, dall'altra ci troviamo ad affrontare la sfida di tutelare gli studenti dai rischi a cui le tecnologie li espongono, tra i quali, in generale, si segnalano:

- la sovraesposizione e il ritiro in internet;
- le conseguenze legate ad uno stile di vita non sano dovuto alla sostituzione delle esperienze di gioco e socializzazione spontanea all'aperto con iperutilizzo domestico di videogiochi e social network;
- i rischi di un'esposizione negativa al digitale: il cyberbullismo, l'incitamento all'odio, le notizie false, le violazioni della privacy, le frodi online, ecc.

Le istituzioni scolastiche affrontano queste sfide in modo proattivo, promuovendo un uso responsabile delle tecnologie nella vita quotidiana e a scuola, creando un contesto in cui il digitale si integra in modo sano nei diversi ambiti della loro vita. Gli studenti devono, infatti, essere guidati a gestire il tempo trascorso online e a bilanciare le attività digitali con esperienze offline significative.

Nei contesti educativi e formativi emergono inoltre criticità più specifiche:

- l'invasività che l'utilizzo del registro elettronico e/o delle varie piattaforme ad uso scolastico può generare;
- la necessità di essere sempre connessi per stare al passo (iperconnessione);
- la difficoltà di organizzare il tempo dello studio coordinandolo con quello degli interessi personali e familiari a causa dell'indeterminatezza delle consegne;
- la comunicazione asettica e non formativa delle valutazioni che rischia di essere un ostacolo al benessere.

4.2 Disconnessione Scuola-Studenti-Famiglie

Per gli studenti la scuola deve essere una priorità, ma nel “dovere” deve essere salvaguardato il diritto a definire spazi di crescita anche fuori dalla scuola. Per questo è importante parlare sì dell'uso dei registri elettronici e delle piattaforme digitali, ma soprattutto della “qualità” nel loro utilizzo.

L'affermarsi delle tecnologie digitali ha trasformato radicalmente il modo in cui la scuola e la famiglia interagiscono. Nella società moderna, i confini tra tempo scuola e tempo familiare sono diventati sempre più labili, soprattutto a causa della costante connessione offerta da strumenti come e-mail, piattaforme di apprendimento e dispositivi mobili. Questo fenomeno, se non adeguatamente gestito, rischia di compromettere l'equilibrio tra le diverse sfere della vita degli studenti, degli insegnanti e delle famiglie, causando sovraccarico cognitivo, stress e interferenze con il benessere individuale e collettivo.

La **disconnessione scuola-famiglia**, quindi, si riferisce alla necessità di stabilire limiti chiari e rispettosi tra le responsabilità scolastiche e la vita privata, al fine di tutelare il benessere psicofisico di tutte le parti coinvolte. In particolare, la disconnessione si fonda sul principio che scuola e famiglia hanno ruoli educativi distinti ma complementari, e che entrambi devono essere rispettati senza sovrapposizioni o *invasioni* reciproche. Stabilire limiti chiari e adottare politiche che regolamentano tempi e modalità di interazione tra scuola e famiglia è necessario per preservare l'equilibrio tra vita scolastica e privata, promuovendo un ecosistema educativo sereno e sostenibile.

4.3 Principi guida

I seguenti principi guida sono essenziali per promuovere una disconnessione salutare tra scuola e famiglia, preservando la qualità della vita, dell'apprendimento e delle relazioni interpersonali in una logica di regolamentazione e non di limitazione dell'uso delle tecnologie digitali.

1. Valorizzazione del tempo libero

Il tempo libero è una risorsa fondamentale per lo sviluppo equilibrato degli individui, in particolare per gli studenti in età scolare. Periodi di svago e relax, liberi da attività e impegni scolastici, consentono agli studenti di rigenerarsi mentalmente e fisicamente, di dedicarsi ad attività sportive, culturali e di relazione, favorendo non solo il benessere psicologico, ma anche

la creatività, la socializzazione e lo sviluppo di interessi personali. Per questo motivo è essenziale che la scuola rispetti questo spazio-tempo personale e familiare.

2. Autonomia nei processi di apprendimento

Un pilastro fondamentale dei modelli educativi contemporanei è la promozione dell'autonomia degli studenti. L'acquisizione di capacità di organizzazione personale e di gestione del tempo è cruciale per formare discenti responsabili e in grado di affrontare in modo autonomo le sfide future. Questo principio non solo riduce la dipendenza dagli insegnanti e dai genitori, ma favorisce anche un approccio più maturo e consapevole allo studio. La distinzione tra l'ambito scolastico e quello familiare facilita questo processo, sostenendo gli studenti nell'acquisizione di competenze organizzative e di autoregolazione efficaci.

3. Qualità delle relazioni scuola-famiglia

Il continuo flusso di comunicazioni tra scuola e famiglia, amplificato dall'uso di strumenti digitali quali, ad esempio il registro elettronico, può generare stress e conflitti, interferendo con la qualità delle relazioni. Stabilire un equilibrio nei tempi e nei modi dei flussi informativi e comunicativi è importante per evitare sovraccarichi e ridurre la pressione sugli studenti e sulle famiglie. Il principio della disconnessione suggerisce che la comunicazione tra scuola e famiglia deve essere mirata, essenziale e rispettosa dei tempi e delle esigenze di tutte le parti.

4. Equilibrio tra tempo “scuola” e “non scuola”

Le programmazioni didattiche considerano il giusto temperamento tra i tempi “scuola” e gli altri tempi “non scuola” della vita degli studenti e che afferiscono alle dimensioni sportive, culturali, di relazione personali, sociali e familiari, permettendo loro di esprimersi ed apprendere anche al di fuori del tempo scuola.

5. INDICAZIONI PER LA DISCONNESSIONE

L'implementazione operativa della disconnessione scuola-famiglia richiede l'adozione di politiche chiare e strutturate che regolamentino le modalità e i tempi di interazione tra ambiente scolastico e familiare, in entrambe le direzioni.

Di seguito sono presentate alcune azioni chiave per promuovere una disconnessione equilibrata e salutare:

1) Comunicazione efficace

La comunicazione deve essere essenziale, tempestiva ed inserita nel tempo scuola, pertinente, evitando ridondanze o informazioni non necessarie. Tutti i canali, purché utilizzati in coerenza con quanto previsto dalle presenti linee guida e nel rispetto delle specifiche e particolari situazioni che si possono presentare, sono da considerarsi ugualmente validi: registro elettronico, portali scolastici, strumenti cartacei (diario, libretto scolastico).

2) Definizione di fasce orarie

- Orari di disponibilità per i colloqui e le consegne: gli istituti scolastici stabiliscono fasce orarie precise durante le quali i docenti sono disponibili per colloqui con le famiglie, e orari specifici in cui gli studenti sono disponibili al contatto per indicazioni didattiche. Questo approccio non solo evita interruzioni continue durante le attività didattiche e il lavoro preparatorio dei docenti, ma permette anche di pianificare le comunicazioni in modo efficace, garantendo una gestione ottimale del tempo per docenti e studenti.

- Limiti all'uso degli strumenti digitali: è importante fissare orari in cui né docenti né gli studenti siano raggiungibili tramite email, messaggi o piattaforme digitali. Stabilire limiti temporali per la ricezione e l'invio di comunicazioni scolastiche permette di preservare il

tempo personale e familiare, anche dei docenti, riducendo il rischio di stress da iperconnessione. La scuola può, ad esempio, stabilire che le e-mail o i messaggi inviati dopo una certa ora vengano gestiti il giorno successivo, promuovendo un approccio più sereno e ordinato alle comunicazioni digitali così come per le comunicazioni agli studenti che riguardino compiti, consegne o esiti delle valutazioni, le stesse devono essere ricomprese all'interno della specifica ora di lezione o al massimo dell'orario scolastico.

3) Gestione delle attività di didattiche individuali e relative comunicazioni

a - Indicazioni precise: importante è la condivisione con gli studenti delle finalità formative delle attività assegnate e la chiarezza informativa in merito a metodi e strumenti da utilizzare, ai tempi di consegna ed eventuali criteri di valutazione.

b - Quantità di compiti: la quantità di compiti e di attività di studio assegnati deve essere ragionevole e proporzionata all'età e alle capacità degli studenti e al numero di giorni di sospensione delle lezioni, nel rispetto del tempo libero e delle esigenze familiari. I compiti devono essere coerenti con le metodologie didattiche adottate.

c - Tempi di consegna: i docenti avranno cura di definire i tempi di consegna dei compiti da parte degli studenti secondo tempistiche coerenti alle attività programmate, ma comunque sempre contestuali all'ora di lezione a cui sono riferiti (e non antecedenti). A tale fine potranno essere utilizzate, laddove coerenti e compatibili, anche le tecnologie didattiche.

d - Programmazione coordinata: la programmazione dei compiti e delle attività didattiche, in particolare delle verifiche, deve essere coordinata tra gli insegnanti dello stesso consiglio di classe, per evitare sovraccarichi di impegni e garantire agli studenti tempi adeguati per lo studio, il riposo, la conciliazione con attività extrascolastiche e momenti di relazione.

e - Comunicazione delle valutazioni: le comunicazioni relative alle valutazioni potranno essere diffuse digitalmente solo dopo averle comunicate in classe agli studenti, per ottemperare alla loro finalità formativa e a quella di concorrere al miglioramento degli apprendimenti.

f - Comunicazione attività didattiche individuali: le indicazioni a supporto del lavoro a casa devono essere date all'interno delle ore di lezione. Qualora per la consegna dei compiti non si usi il diario cartaceo (ancorché preferibile per sviluppare l'autonomia e la responsabilità degli studenti), bensì il registro elettronico o le piattaforme digitali, il loro inserimento dovrà essere effettuato entro la fine della specifica ora di lezione o al massimo entro la fine della giornata scolastica. Lo stesso vale per eventuali materiali di supporto allo studio che necessitino di inserimento sulle piattaforme.