PAIDEiA

Intelligenza Artificiale e innovazione didattica

Dispensa per le famiglie

degli Istituti Comprensivi

Approfondimento

APPROFONDIMENTO: IA e competenze

Questo approfondimento alla “Dispensa per la Famiglie” del progetto PAIDEIA fornisce un elenco dettagliato delle principali **competenze richieste dall'intelligenza artificiale (IA)** e di quelle **a rischio** a causa del suo uso intensivo, offrendo alle famiglie consigli pratici su come stimolarle o proteggerle a casa.

Indice

Indice 2

Competenze richieste nell’era dell’IA 3

Le competenze a rischio: cosa proteggere 14

PAIDEiA è finanziato dalla Regione Marche nell'ambito delle politiche per l'istruzione e l'innovazione didattica. Progetto pilota sull'intelligenza artificiale - linea 2. PR FSE+ 2021/2027 Asse 2 Istruzione e Formazione OS 4.e (2) – Didattica innovativa Campo di intervento 149 e 150 • DDS n. 166/IISP/2025 • Cod. Siform2: 1098218 • CUP: B71I25000160009

Competenze richieste nell'era dell'IA

CAPACITA' CRITICA

Analizzare e valutare le informazioni in modo autonomo, distinguendo ciò che è affidabile da ciò che non lo è.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Leggete insieme un articolo online e discutete: «Chi lo ha scritto? È una fonte affidabile? Come possiamo verificare?». Confrontate le risposte dell'IA con quelle di un'enciclopedia.
2. Quando guardate insieme una notizia, fermatevi e ragionate: "Chi ha dato questa informazione? Che interesse potrebbe avere? Come possiamo verificarla?". Cercate la stessa notizia su due fonti diverse e osservate come cambia il racconto. I ragazzi scoprono che lo stesso fatto può essere presentato in modi molto diversi a seconda di chi lo racconta.
3. Chiedete all'IA un'informazione su qualcosa che conoscete bene: la storia del vostro paese, una ricetta tradizionale, un fatto di cronaca locale. Poi verificate insieme quante cose ha detto correttamente e quante no. I ragazzi toccano con mano che l'IA può sbagliare e che fidarsi senza controllare è rischioso.
4. Analizzate insieme uno spot televisivo o un post sponsorizzato sui social: "Cosa sta cercando di venderti? Quali emozioni vuole suscitare? Le promesse sono realistiche?". Provate a riscrivere lo stesso messaggio in modo onesto. Questo allena l'occhio critico verso qualsiasi contenuto confezionato per convincere, comprese le risposte dell'IA.
5. Quando state per comprare qualcosa online, leggete insieme le recensioni e discutete: "Questa ti sembra scritta da una persona vera o generata da un programma? Quali dettagli ti fanno fidare? Quali ti insospettiscono?". Oggi molte recensioni sono prodotte dall'IA e imparare a riconoscerle è un esercizio di pensiero critico molto concreto.
6. Proponete a vostro/a figlio/a di annotare, per una settimana, ogni volta che usa l'IA: per cosa l'ha usata, se la risposta era utile, se l'ha verificata. A fine settimana rileggete insieme il diario e discutete: "Quante volte ti sei fidato senza controllare? Come è andata?".

PADRONANZA DELLA LINGUA

Padroneggiare lessico e sintassi per comunicare con chiarezza, formulare domande precise e comprendere le risposte dell'IA.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Giocate insieme a formulare domande diverse sullo stesso argomento e osservate come cambia la risposta dell'IA.
2. Istituite una «banca delle parole nuove» da arricchire ogni settimana: tenete un quaderno o una lavagnetta in cucina dove annotare ogni giorno una parola nuova incontrata leggendo, guardando un film, ascoltando una canzone. A fine settimana, usatele tutte in una conversazione o in un breve testo inventato. L'abitudine ad arricchire il vocabolario si trasferisce naturalmente nella capacità di comunicare con l'IA.
3. Fate una domanda generica a un assistente vocale o a un'app di IA ("Dimmi qualcosa sull'Italia"), poi riformulatela in modo preciso (ad es. "Quali sono le tre città italiane più visitate e perché?"). Confrontate le risposte e discutete: la qualità della domanda determina la qualità della risposta. Formulare buone domande richiede padronanza della lingua.
4. Prendete una frase e provate a sostituire una parola chiave con un sinonimo, poi fate la stessa domanda all'IA con la parola diversa. La risposta cambia? In che modo? I ragazzi scoprono che le sfumature linguistiche contano e che le parole non sono mai del tutto intercambiabili.
5. Chiedete all'IA di scrivere un breve testo e poi cercate insieme errori, ripetizioni, frasi goffe o ambiguità. Vostro/a figlio/a diventa il "professore" della macchina e, per farlo, deve mobilitare tutte le sue competenze linguistiche.
6. Prendete un testo generato dall'IA e riscrivetelo insieme in modi diversi: come se fosse una lettera a un amico, un articolo di giornale, un racconto per bambini, un messaggio vocale. Questo allena la flessibilità linguistica e la consapevolezza dei registri comunicativi.

ANALISI DEI RISCHI

Riconoscere le implicazioni etiche e i rischi dell'uso della tecnologia, per prevenire abusi o disinformazione.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Discutete in famiglia di situazioni reali: «Cosa succederebbe se qualcuno usasse l'IA per creare notizie false?». Create insieme un piccolo «codice di condotta digitale» familiare.
2. Raccontate un caso reale adattato all'età (un furto d'identità online, una truffa via messaggio, un caso di deepfake) e ragionate insieme: "Come è successo? Si poteva evitare? Cosa faresti tu?". Partire da storie vere rende la riflessione concreta e memorabile.
3. Costruite insieme un piccolo documento con le regole digitali della vostra famiglia: cosa si può condividere online e cosa no, come scegliere una password sicura, cosa fare se si riceve un messaggio sospetto, quali informazioni non dare mai all'IA. Scriverlo insieme lo rende più rispettato che imporlo dall'alto.
4. Quando installate un'app insieme, leggete le autorizzazioni richieste: "Perché questa app vuole accedere alla fotocamera? Ai contatti? Alla posizione? È davvero necessario?". Mostrate che si può dire di no e che ogni autorizzazione ha un costo in termini di privacy.
5. Proponete scenari ipotetici: "Immagina di pubblicare una foto in cui si vede il nome della tua scuola e il tuo indirizzo. Chi potrebbe vederla? Cosa potrebbe farne? E poi cosa potrebbe succedere?". Ragionare sulle conseguenze indirette e a lungo termine è il cuore dell'analisi dei rischi.
6. Cercate online esempi di immagini, video o testi generati dall'IA e discutete insieme: "Come facciamo a capire se è vero o falso? Quali dettagli ci aiutano? Cosa potrebbe succedere se qualcuno usasse questa tecnologia per danneggiare una persona?".

CAPACITA' DI VALUTAZIONE

Saper pesare pro e contro delle informazioni o soluzioni ricevute, per scegliere tra molte risposte possibili.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Quando cercate una ricetta o un itinerario, chiedete all'IA più alternative e discutete insieme quale sia la migliore e perché.
2. Fate una domanda all'IA e chiedete tre risposte diverse, riformulando la domanda o chiedendo esplicitamente alternative. Poi discutete: "Quale risposta è più completa? Quale è più chiara? Quale ti convince di più e perché?".
3. Chiedete all'IA di proporre un menù settimanale per la famiglia, poi analizzatelo insieme con criteri concreti: è equilibrato? Costa troppo? Tiene conto dei gusti di tutti? Come lo miglioriamo? Valutare un output dell'IA su qualcosa di quotidiano e tangibile è un esercizio molto efficace.
4. Quando in famiglia dovete prendere una decisione (dove andare nel weekend, quale regalo comprare, come organizzare una festa), create insieme una lista di pro e contro per ogni opzione. Assegnate un punteggio e discutete. Questa abitudine si trasferisce naturalmente nella capacità di valutare le informazioni ricevute dall'IA.
5. Dopo aver usato l'IA per una ricerca o un compito, chiedete a vostro/a figlio/a di dare un voto alla risposta e di motivarlo, come se fosse l'insegnante. "Che voto daresti a questa risposta? Cosa manca? Cosa c'è di sbagliato? Cosa è fatto bene?". Questo capovolge il rapporto con lo strumento.
6. Se vostro/a figlio/a sta studiando un argomento, cercate informazioni su tre fonti diverse (il libro di testo, l'IA, un sito divulgativo autorevole) e confrontatele: dicono la stessa cosa? Quale aggiunge qualcosa in più? Quale semplifica troppo?

PENSIERO COMPUTAZIONALE

Scomporre problemi complessi in parti più semplici e individuare sequenze logiche.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Giocate a giochi di logica e strategia (scacchi, puzzle). Provate a spiegare le «regole» che un algoritmo potrebbe seguire per un problema quotidiano.
2. Cucinare insieme è un esercizio perfetto: leggete la ricetta, identificate la sequenza dei passaggi, ragionate su cosa succede se ne invertite due, quali operazioni si possono fare in parallelo e quali devono essere fatte in ordine. Questo è il cuore del pensiero computazionale applicato alla vita reale.
3. Proponete di scrivere le istruzioni per fare qualcosa di banale (lavarsi i denti, preparare un caffè, attraversare la strada) come se le dovessero spiegare a qualcuno che non ha mai visto la Terra. Scoprono che nulla è ovvio se non viene scomposto in passaggi elementari, esattamente come quando si programma un computer.
4. Proponete situazioni quotidiane in forma di regole logiche: "Se piove, allora prendiamo l'ombrello. Se non piove ma fa freddo, allora mettiamo la giacca. Se non piove e non fa freddo, allora usciamo leggeri". Potete complicare le regole progressivamente e trasformarle in un gioco divertente.
5. Dovete raggiungere un posto con mezzi pubblici? Lasciate che vostro/a figlio/a pianifichi il percorso: quali linee prendere, dove cambiare, quanto tempo calcolare per ogni tratta, cosa fare se si perde una coincidenza. Poi confrontate il suo piano con quello suggerito da un'app di navigazione.
6. Quando vostro/a figlio/a ha un compito complesso (un progetto scolastico, organizzare la propria stanza, preparare la valigia per una settimana), aiutatelo a dividerlo in sotto-problemi più piccoli e a stabilire l'ordine in cui affrontarli. La scomposizione è uno dei pilastri del pensiero computazionale.

CREATIVITA'

Generare idee originali e combinare conoscenze in modo nuovo. L'IA amplifica la creatività se guidata dalla fantasia umana.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Chiedete all'IA di proporre l'inizio di un racconto, poi spegnetela e continuate voi. Il messaggio è chiaro: l'IA ispira, ma la creatività vera è quella che ci metti tu. Confrontate alla fine il vostro racconto con quello che avrebbe scritto la macchina: chi è stato più originale?
2. Ciascun membro della famiglia racconta una frase di una storia e il successivo la continua, prendendo direzioni imprevedibili. Alla fine, chiedete all'IA di generare una storia sullo stesso tema e confrontate: la vostra sarà quasi sempre più sorprendente, bizzarra e umana.
3. Proponete a vostro/a figlio/a di progettare un gioco da tavolo completo: regole, tabellone, obiettivi, meccaniche. Può usare l'IA per cercare ispirazione, ma il progetto finale deve essere interamente suo.
4. Prendete un oggetto destinato alla spazzatura e trovate almeno cinque usi alternativi. Un barattolo diventa un vaso, un portapenne, una lanterna, un terrario. Questo pensiero divergente è il cuore della creatività.
5. Prendete una fiaba classica e ambientatela nella vostra città, nel 2050 o con personaggi completamente diversi. Poi confrontate la vostra versione con quella che genererebbe l'IA sullo stesso spunto.

ETICA

Conoscere e rispettare principi morali e sociali, per un uso responsabile e giusto della tecnologia.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Discutete di dilemmi morali legati alla tecnologia: «È giusto copiare un compito dall'IA? Perché?». Analizzate insieme notizie su usi controversi dell'IA.
2. Proponete situazioni durante la cena: "Un tuo compagno ha usato l'IA per scrivere un tema e ha preso un bel voto. Tu hai faticato e hai preso meno. È giusto? Cosa ne pensi?". Lasciate emergere le opinioni senza giudicare subito.
3. Discutete di casi concreti: "Se un'auto a guida autonoma provoca un incidente, di chi è la colpa? Del proprietario, del programmatore, dell'IA?". Questi ragionamenti costruiscono il senso di responsabilità verso la tecnologia.
4. Quando vostro/a figlio/a usa social o chat, parlate di comportamento: "Scriveresti questa cosa guardando la persona negli occhi? Come ti sentiresti se la scrivessero a te?". L'empatia digitale è una competenza etica fondamentale.
5. Invece di imporre regole sull'uso della tecnologia, costruitele insieme motivando ogni punto: "Perché non condividere la password? Perché verificare prima di inoltrare una notizia?". Le regole comprese sono regole rispettate.
6. Quando vostro/a figlio/a è tentato di delegare tutto all'IA: "Se un atleta usasse un motorino durante la maratona, avrebbe davvero vinto? Il senso dello studio è imparare, non ottenere il risultato. Il risultato senza fatica non ti fa crescere".

IMPARARE AD IMPARARE

Riflettere sul proprio modo di apprendere per migliorarlo, usando gli strumenti di IA come supporto consapevole.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Dopo aver studiato un argomento, chiedete: «Cosa hai capito bene? Dove fai più fatica?». Usate l'IA per chiarire i dubbi e verificate insieme le risposte.
2. Chiedete a vostro/a figlio/a di spiegarvi qualcosa che ha studiato, come se voi non ne sapeste nulla. Se riesce a spiegarlo chiaramente, vuol dire che lo ha capito. Se si blocca, avete trovato insieme il punto da approfondire.
3. Prima di aprire un capitolo, chiedete: "Cosa sai già di questo argomento? Cosa ti aspetti di trovare?". Dopo lo studio: "Avevi ragione? Cosa ti ha sorpreso?". Questo ciclo di previsione e verifica è la metacognizione in azione.
4. Aiutate i ragazzi a capire come imparano meglio: leggendo, ascoltando, disegnando mappe, ripetendo ad alta voce, facendo riassunti? Provate metodi diversi sullo stesso argomento e discutete quale funziona di più.
5. Dopo aver studiato, chiedete all'IA domande sull'argomento e lasciate che sia vostro/a figlio/a a valutare se le risposte sono corrette. L'IA diventa strumento di autovalutazione: "Lo sapevi già o l'hai scoperto solo adesso?".
6. Due righe al giorno su cosa ha imparato di nuovo, cosa ha trovato facile, cosa difficile. Rileggendolo dopo qualche settimana, vostro/a figlio/a vede i propri progressi e capisce dove concentrare lo sforzo.

PROBLEM SOLVING

Affrontare e risolvere situazioni nuove e complesse. L'IA supporta, ma serve saper definire i problemi reali.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Aprite il frigorifero e proponete la sfida: "Con questi ingredienti dobbiamo inventare una cena. Cosa possiamo combinare? Cosa manca e come lo sostituiamo?". Lavorare con vincoli reali è uno degli esercizi più efficaci per il problem solving.
2. Quando qualcosa si rompe in casa, coinvolgete vostro/a figlio/a: "Secondo te, perché si è rotto? Come potremmo aggiustarlo?". Ragionate sulle possibili soluzioni, provate la prima e, se non funziona, analizzate perché e passate alla seconda.
3. Affidate a vostro/a figlio/a la pianificazione di una gita o di una festa: budget, orari, trasporti, preferenze di ciascuno, meteo. Dovrà raccogliere informazioni, confrontare opzioni, gestire compromessi e presentarvi un piano.
4. Quando nasce un disaccordo in famiglia, trattatelo come un problema da risolvere: "Qual è il problema vero? Cosa vuole ciascuno? C'è una soluzione che vada bene a tutti?". Questo trasferisce la logica del problem solving nelle relazioni.
5. Di fronte a un problema pratico, provate sempre a ragionare insieme prima di chiedere all'IA. Solo dopo, confrontate la vostra soluzione con quella suggerita dalla macchina. "Ci avevamo pensato anche noi? L'IA ha proposto qualcosa di meglio? Perché?"

CAPACITA' DI FARE DOMANDE

Formulare domande pertinenti, mirate e tempestive per comprendere meglio, approfondire la conoscenza, chiarire dubbi o stimolare la riflessione. La capacità di fare domande è una competenza fondamentale che si nutre di intelligenza emotiva, pensiero critico e curiosità intellettuale.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Mostrate concretamente quanto conti la qualità della domanda: fate insieme all'IA una domanda generica e poi una molto specifica. Confrontate le risposte e discutete: "Cosa ha reso migliore la seconda risposta? Cosa avevi aggiunto nella domanda?". I ragazzi capiscono che saper chiedere è una competenza in sé.
2. Scegliete un argomento qualsiasi e sfidate vostro/a figlio/a a formulare cinque domande diverse, dalla più semplice alla più profonda. Per esempio, sul tema "il mare": si può chiedere "Quanto è profondo il Mediterraneo?" ma anche "Perché il mare è importante per l'economia della nostra regione?" o "Come cambierà il mare tra cinquant'anni?". Questo allena la capacità di muoversi da domande fattuali a domande di comprensione e di riflessione.
3. Proponete a vostro/a figlio/a di preparare un'intervista a un nonno, uno zio o un vicino di casa su un tema che gli interessa: il loro lavoro, un periodo storico che hanno vissuto, una tradizione familiare. Preparare buone domande richiede di pensare in anticipo a cosa si vuole sapere e come chiederlo nel modo più efficace.
4. Fate la stessa domanda all'IA e a una persona esperta (un insegnante, un parente che conosce l'argomento) e confrontate non solo le risposte, ma anche le domande di chiarimento che la persona vi fa e che l'IA non fa. I ragazzi scoprono che il dialogo umano è più ricco perché l'interlocutore vi aiuta a capire cosa volete davvero sapere.
5. Riprendete il gioco dei bambini piccoli, ma in chiave più matura: partite da un fatto qualsiasi e chiedete "perché?" almeno cinque volte di seguito, scavando sempre più a fondo. "Perché il pane costa di più? Perché la farina costa di più? Perché il grano costa di più?". Questo allena la capacità di formulare domande che vanno oltre la superficie.

ORIENTAMENTO AL MIGLIORAMENTO CONTINUO

Mantenere curiosità e aggiornamento costante, perché l’IA evolve rapidamente.

COME STIMOLARLA IN FAMIGLIA

1. Proponete a vostro/a figlio/a di annotare, ogni settimana, una cosa che ha imparato a fare meglio. Non deve essere qualcosa di grande: anche "ho capito finalmente le equazioni di secondo grado" o "riesco a cucinare la pasta senza bruciare il sugo" conta. Rileggendolo dopo qualche mese, vedrà una lista concreta di crescita.
2. Quando vostro/a figlio/a dice "non sono bravo in matematica", spostate il confronto: "Rispetto a un mese fa, sei migliorato? In cosa? Cosa sai fare oggi che prima non sapevi?". Il paragone che conta è con sé stessi di ieri, non con gli altri di oggi.
3. Scegliete un momento fisso della settimana e fate un breve giro di tavolo in cui ciascuno racconta una cosa andata bene, una andata male e una che vorrebbe migliorare. Fatelo tutti, genitori compresi. Il messaggio è che il miglioramento riguarda tutti e dura tutta la vita.
4. Aiutate vostro/a figlio/a a scegliere un obiettivo piccolo e concreto: migliorare in un esercizio fisico, leggere un libro intero, imparare a cucinare un piatto, alzare un voto. Scrivetelo insieme, definite i passi intermedi e a fine mese fate il punto.
5. Se i ragazzi vi vedono provare cose nuove, ammettere di non sapere qualcosa, chiedere aiuto, correggervi dopo un errore e riprovare, assorbiranno l'idea che crescere e migliorarsi è naturale. Raccontate anche le vostre difficoltà lavorative e come le avete superate.

Le competenze a rischio: cosa proteggere

L'uso intensivo dell'IA e della tecnologia può indebolire alcune competenze fondamentali se non vengono attivamente coltivate. La Scuola lavorerà per proteggerle, ma anche la famiglia ha un ruolo essenziale.

PENSIERO LOGICO-MATEMATICO E CAPACITA' DI CALCOLO AUTONOMO

E' a rischio perché … l'automazione riduce la pratica del calcolo mentale e la comprensione dei numeri.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Quando fate la spesa insieme, chiedete a vostro/a figlio/a di calcolare a mente il totale approssimativo man mano che riempite il carrello. Oppure proponete: "Questo prodotto costa 3,80 euro al chilo, ne prendiamo 700 grammi: quanto spendiamo?". Il supermercato diventa un laboratorio di calcolo mentale.
2. Prima di usare la calcolatrice o l'IA per un calcolo, chiedete sempre: "Secondo te, più o meno quanto verrà?". Stimare prima e verificare dopo allena l'intuizione numerica, che è la prima cosa che si perde quando si delega tutto alla macchina.
3. Scacchi, dama, Sudoku, giochi di carte che richiedono calcolo (la briscola, lo scopone): tutte queste attività tengono in esercizio il ragionamento logico-matematico in modo piacevole e naturale.
4. In cucina: "La ricetta è per quattro persone ma stasera siamo in sei: come ricalcoliamo le dosi?". Oppure: "Abbiamo solo 350 grammi di farina ma la ricetta ne chiede 500: come adattiamo tutto il resto?". La cucina è piena di matematica applicata.
5. Date a vostro/a figlio/a un piccolo budget settimanale per le sue spese personali e chiedetegli di tenerne il conto senza app. A fine settimana, verificate insieme i conti. Gestire il denaro allena il calcolo e la capacità di ragionamento quantitativo.

MEMORIA

E' a rischio perché … la delega costante all'IA riduce l'esercizio mnemonico.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Memory, quiz a squadre, giochi di carte che richiedono di ricordare le carte uscite: sono tutti modi piacevoli per tenere in esercizio la memoria. Proponete anche sfide familiari: "Chi si ricorda cosa abbiamo mangiato martedì scorso?
2. Incoraggiate la memorizzazione di cose scelte dal ragazzo: il testo di una canzone, una poesia, le battute di un film, una ricetta, le capitali del mondo. Quando si memorizza qualcosa che interessa, il processo è meno faticoso e più duraturo.
3. Dopo aver visto un documentario, letto un articolo o visitato un museo, chiedete a vostro/a figlio/a di raccontarvi tutto quello che ricorda, senza consultare nulla. Poi completate insieme i pezzi mancanti. Questo esercizio di richiamo attivo è la forma più efficace di allenamento della memoria.
4. Quando vostro/a figlio/a studia, proponete di costruire una mappa concettuale su carta, a mano, senza copiare dal libro. Il processo di rielaborazione e sintesi manuale fissa le informazioni nella memoria in modo molto più profondo della semplice rilettura.
5. Invece di usare l'app, provate a fare la lista a mente e a ricordarla al supermercato. Iniziate con pochi elementi e aumentate progressivamente. È un piccolo esercizio quotidiano che contrasta la delega automatica alla tecnologia.

CAPACITA' DI LAVORARE IN GRUPPO

E' a rischio perché … l'uso individuale dell'IA riduce la cooperazione reale tra le persone.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Organizzare una cena per gli amici, riordinare il garage, preparare un viaggio, allestire il giardino: ogni progetto domestico che richiede di dividersi i compiti, coordinarsi e portare a termine un obiettivo comune è un esercizio di lavoro di gruppo. Assegnate ruoli concreti e alla fine discutete come è andata la collaborazione.
2. Incoraggiate qualsiasi attività che richieda cooperazione: sport di squadra, gruppi musicali, teatro, volontariato. In queste esperienze si impara a negoziare, ad ascoltare, a subordinare il proprio interesse a quello del gruppo.
3. Quando cucinate in famiglia, assegnate a ciascuno un compito diverso ma interdipendente: uno prepara il sugo, l'altro la pasta, un altro l'insalata. Se uno è in ritardo, rallentano tutti. Si impara che in un gruppo ogni contributo conta.
4. Quando c'è una decisione familiare da prendere (dove andare in vacanza, che film guardare, come ridistribuire i compiti domestici), coinvolgete i ragazzi nella discussione e nella negoziazione. Imparano che nel gruppo si ascolta, si media e si accetta anche di non avere sempre ragione.

EMPATIA E CAPACITA' RELAZIONALE

E' a rischio perché … l'interazione digitale riduce la sensibilità emotiva e la comprensione degli altri.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Leggete insieme un libro o guardate un film e poi discutete dei personaggi: "Come pensi si sia sentito? Perché ha reagito così? Tu cosa avresti fatto al suo posto?". La narrativa è una palestra straordinaria per l'empatia.
2. Durante la cena o una passeggiata, proponete un momento in cui ciascuno racconta qualcosa della propria giornata e gli altri ascoltano senza interrompere. Poi ciascuno può fare una domanda. Sembra semplice, ma l'ascolto attivo è una competenza relazionale che si sta perdendo nell'era delle notifiche continue.
3. Quando vostro/a figlio/a è arrabbiato, triste o frustrato, aiutatelo a dare un nome a quello che prova: "Ti senti deluso? Escluso? Stanco? Arrabbiato con te stesso?". Riconoscere e nominare le emozioni è il primo passo per gestirle e per comprendere quelle degli altri.
4. Partecipate insieme a un'attività di aiuto nella comunità: una raccolta alimentare, un pomeriggio in una casa di riposo, un progetto di quartiere. Il contatto diretto con persone in difficoltà sviluppa l'empatia in modo profondo e duraturo, molto più di qualsiasi discorso.
5. Stabilite momenti della giornata senza dispositivi per tutti (la cena, la prima mezz'ora dopo il rientro a casa, la passeggiata della domenica). In quei momenti, la comunicazione passa attraverso gli sguardi, le espressioni, il tono della voce: tutto ciò che lo schermo non può insegnare.

CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E MANUALITA'

E' a rischio perché … l'eccessivo utilizzo del digitale riduce l'esperienza concreta e sensoriale diretta, favorisce la sedentarietà.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Montare un mobile, riparare una bicicletta, costruire una mensola, fare un orto sul balcone, cucire un bottone: coinvolgete i ragazzi in ogni attività manuale della vita domestica. Le mani che lavorano insegnano al cervello cose che lo schermo non può insegnare.
2. Impastare il pane, sentire la consistenza della farina, dosare il sale a occhio, capire dal profumo quando il sugo è pronto: cucinare coinvolge tutti i sensi e sviluppa una consapevolezza corporea che l'eccesso di digitale rischia di atrofizzare.
3. Qualsiasi attività fisica regolare, dallo sport strutturato alla semplice passeggiata in montagna, tiene vivo il rapporto con il proprio corpo. Parlate con i ragazzi delle sensazioni fisiche: la fatica, il respiro, il battito del cuore, il piacere del movimento.
4. Proponete occasioni in cui scrivere a mano abbia un senso: una lettera a un parente lontano, un diario personale, una lista di desideri, le istruzioni per una ricetta di famiglia. La scrittura manuale attiva aree cerebrali diverse dalla digitazione e rafforza la coordinazione fine.
5. Disegnare, dipingere, modellare l'argilla, fare fotografia analogica, suonare uno strumento: queste attività sono insieme creative e corporee, e ricordano ai ragazzi che il mondo reale offre esperienze che nessuno schermo può replicare.

CREATIVITA'

E' a rischio perché … l'IA rende passivi se usata come unica fonte di idee.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Stabilite una regola semplice: davanti a qualsiasi compito creativo (un tema, un disegno, un'idea per un progetto), vostro/a figlio/a deve prima produrre la propria versione e solo dopo, eventualmente, confrontarsi con l'IA. Questo protegge la fase più preziosa della creatività: l'ideazione autonoma.
2. Favorite qualsiasi attività in cui si crea con le mani, il corpo, la voce: disegnare, suonare, recitare, cantare, danzare. Queste esperienze non possono essere delegate alla macchina e mantengono vivo il muscolo creativo.
3. Non riempite ogni momento vuoto con uno schermo. La noia è spesso la madre della creatività: quando un ragazzo si annoia, è costretto a inventare qualcosa da fare, a immaginare, a esplorare. Lasciate che succeda.
4. Se vostro/a figlio/a usa l'IA per ottenere un'idea, chiedetegli di trasformarla completamente: cambiare il punto di vista, il contesto, lo stile. L'IA diventa un punto di partenza da superare, non un punto di arrivo da accettare.

CAPACITA' DI PRENDERE DECISIONI

E' a rischio perché … il ricorso all'IA può finire per sostituire la capacità di valutazione autonoma dei pro e contro di scelte e situazioni.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Quando vostro/a figlio/a deve fare una scelta (quale sport praticare, quale libro leggere, come spendere un regalo in denaro), aiutatelo a strutturare il ragionamento: "Quali sono le opzioni? Quali sono i pro e i contro di ciascuna? Cosa conta di più per te?". Poi lasciate che decida lui. L'importante è il processo, non la scelta in sé.
2. Quando vostro/a figlio/a prende una decisione che si rivela sbagliata, resistete alla tentazione di dire "te l'avevo detto". Piuttosto, ragionate insieme: "Cosa è andato diversamente da come pensavi? La prossima volta, cosa terresti in considerazione?". Si impara a decidere solo se si vive l'intero ciclo: scelta, conseguenze, riflessione.
3. Non decidete tutto voi. Lasciate che i ragazzi scelgano cosa cucinare, come organizzare il proprio pomeriggio, quale percorso fare per tornare a casa. Ogni piccola decisione autonoma allena un muscolo che l'IA rischia di far atrofizzare, perché la macchina suggerisce sempre la risposta "migliore" togliendo l'abitudine a scegliere da soli.
4. Proponete giochi da tavolo o situazioni sportive in cui si devono prendere decisioni rapide con informazioni incomplete. Dopo, discutete: "Perché hai scelto così? Avevi abbastanza informazioni? Cosa avresti fatto con più tempo?".

IMPARARE AD IMPARARE

E' a rischio perché … la tentazione di trovare risposte e soluzioni immediate con l'IA determina il declino delle capacità di apprendimento autonomo.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Stabilite la regola che, prima di chiedere qualcosa all'IA, vostro/a figlio/a deve cercare la risposta in modo autonomo: nel libro, in un'enciclopedia, ragionando, chiedendo a una persona. Solo dopo può verificare con l'IA. Questo protegge la capacità di cercare e organizzare le informazioni in modo indipendente.
2. Aiutate vostro/a figlio/a a costruire il proprio piano di studio settimanale senza che sia l'IA a suggerirglielo: "Quali materie devi preparare? Quanto tempo serve per ciascuna? In che ordine le affronti? Quando fai le pause?". Saper organizzare il proprio apprendimento è una competenza che rischia di perdersi se la macchina pianifica tutto.
3. Dopo ogni sessione di studio, chiedete: "Come hai studiato oggi? Ha funzionato? Cosa cambieresti la prossima volta?". Non è il voto che conta, ma la consapevolezza di come si arriva al risultato.
4. Incoraggiate vostro/a figlio/a a studiare con i compagni, a chiedere spiegazioni a un amico, a spiegare a sua volta ciò che ha capito. Il tutoring tra pari sviluppa competenze di apprendimento che l'interazione con l'IA non può sostituire.

PROBLEM SOLVING

E' a rischio perché … il ricorso all'IA di fronte a difficoltà di qualunque genere determina la perdita della capacità di analizzare, individuare le cause dei problemi, esplorare autonomamente soluzioni.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Di fronte a qualsiasi problema, la regola è: provare almeno due soluzioni proprie prima di chiedere all'IA. Solo dopo si confronta il proprio ragionamento con quello della macchina. Questo protegge l'abitudine a cercare strategie personali.
2. Quando un tentativo fallisce, non passate subito all'IA. Chiedete: "Perché non ha funzionato? Cosa puoi cambiare? Quale altra strada puoi provare?". La perseveranza nella ricerca della soluzione è la parte del problem solving più a rischio con la disponibilità dell'IA.
3. Chiedete a vostro/a figlio/a di spiegare ad alta voce il suo ragionamento mentre cerca una soluzione, passo dopo passo. Questo lo costringe a strutturare il pensiero e rende visibili eventuali errori logici, senza bisogno della macchina.
4. Proponete questioni aperte: "Come possiamo ridurre lo spreco alimentare in casa nostra? Come potresti riorganizzare la tua stanza per avere più spazio?". I problemi con più soluzioni possibili allenano la ricerca autonoma, mentre l'IA tende a offrire una sola risposta presentata come quella giusta.

ETICA

E' a rischio perché … il fare affidamento ai risultati che vengono offerti, senza verificarli, unitamente alle grandi potenzialità degli strumenti di IA, può condurre ad un utilizzo di dati, immagini, testi, ecc. non rispettoso della privacy e della legge e alla scarsa o nulla consapevolezza delle conseguenze.

COME PROTEGGERLA IN FAMIGLIA

1. Chiedete all'IA di scrivere qualcosa su un tema sensibile (un popolo, un genere, una categoria sociale) e analizzate insieme la risposta: "Ti sembra equilibrata? C'è qualcosa che ti sembra ingiusto o stereotipato? Perché?". Questo sviluppa la capacità di riconoscere i bias anche nei contenuti apparentemente neutri.
2. Discutete insieme di un principio fondamentale: se inoltri un contenuto falso o dannoso generato dall'IA, la responsabilità è tua, non della macchina. "Se condividi una notizia falsa senza verificarla, sei parte del problema. L'IA non ha intenzioni, tu sì."
3. Parlate di privacy, diritto d'autore, rispetto dell'immagine altrui: "È giusto usare l'IA per generare un'immagine con il volto di un compagno? Perché no? Cosa potrebbe provare quella persona?". Questi ragionamenti costruiscono un'etica digitale solida.
4. Così come la scuola può creare un patto etico di classe, voi potete creare una carta etica familiare sull'uso della tecnologia: principi condivisi, comportamenti accettabili e inaccettabili, impegni reciproci. Scrivetela insieme e appendetela dove tutti possono vederla.
5. Raccontate storie vere di persone che hanno subìto danni per un uso non etico della tecnologia (diffusione di immagini senza consenso, truffe, cyberbullismo) e discutete insieme: "Come si sarebbe potuto evitare? Cosa avrebbe dovuto fare chi ha causato il danno?". Le conseguenze reali rendono l'etica concreta e non astratta.