

## BONUS 4

# Kit Figli e Nipoti

Come aiutare un genitore o un nonno senza creare ancora più confusione.

La promessa di questo kit:

- ✓ Scoprirai perché le spiegazioni veloci non funzionano.
- ✓ Imparerai a guidare senza sostituirti a loro.
- ✓ Troverai le frasi giuste per incoraggiare e rassicurare.

### IL TUO RUOLO

Il tuo obiettivo non è farli diventare dei tecnici informatici, ma renderli autonomi e sicuri nelle poche operazioni che contano per la loro quotidianità.

Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile

# Come usare questo kit

Insegnare la tecnologia a chi non ci è nato richiede un approccio diverso. Serve pazienza, empatia e metodo.

## Cosa troverai in questo kit:

1. Perché spiegare troppo crea confusione
2. La regola d'oro: una cosa alla volta
3. Non prendere il telefono dalle mani
4. Il metodo Leggi - Controlla - Fai
5. Frasi utili da usare (e da evitare)
6. Errori comuni da bandire
7. Mini piano pratico di 7 giorni

## COME USARE QUESTO KIT

1. Leggilo tutto una volta con calma.
2. Scegli un giorno per iniziare il piano di 7 giorni.
3. Stampa la checklist finale e appendila al frigo.
4. Ricorda: 10 minuti al giorno bastano.

## RICORDA

Il tuo obiettivo non è farli diventare tecnici informatici, ma renderli autonomi e sicuri nelle poche operazioni che contano per la loro quotidianità.

Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile

# Perché spiegare troppo crea confusione

Noi nativi digitali tendiamo a dare per scontati decine di passaggi. Usiamo un linguaggio tecnico e parliamo troppo velocemente.

## Il sovraccarico di informazioni

Se dici: "Apri il browser, fai il login, scarica il PDF e condividilo sulla chat", il cervello si blocca. Sono troppi concetti astratti tutti insieme.

## L'obiettivo è l'autonomia, non la velocità

La fretta trasmette solo ansia.

L'ansia crea blocchi.

Il blocco porta al rifiuto della tecnologia.



## ATTENZIONE

Se riversi troppe informazioni contemporaneamente, la persona si sentirà inadeguata. Pennerà che il problema sia la sua età o la sua memoria, mentre il vero problema è il metodo di insegnamento.

Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile

# La regola: una cosa alla volta

Non si impara "a usare lo smartphone".  
Si impara a fare una singola azione alla volta,  
ripetendola fino a quando diventa naturale.

## Focalizzati sull'essenziale

Se state imparando WhatsApp, non spiegare subito i gruppi, gli stati, le videochiamate. Spiega solo come mandare un messaggio di testo. Basta.

## Prepara il terreno: pulisci il telefono

- ☐ Ingrandisci i caratteri: vai nelle impostazioni e imposta il testo su Grande o Molto Grande.
- ☐ Ordina le App: metti in Home solo le 4-5 app che usano davvero.
- ☐ Elimina le distrazioni: disattiva le notifiche inutili di giochi o app pubblicitarie.

## PASSO PRATICO

Chiedi il permesso e dedica 10 minuti a sistemare lo schermo del loro telefono. Rimuovi le icone inutili e raggruppa le funzioni essenziali nella prima pagina.

Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile

# Non prendere il telefono dalle mani

Il telefono deve rimanere nelle loro mani.  
Tu sei il navigatore, non l'autista.

## Guida le loro mani:

- ☐ Indica i pulsanti con il dito senza toccare lo schermo.
- ☐ Lascia che siano loro a compiere l'azione fisica.
- ☐ Se sbagliano, fagli usare il tasto "indietro".
- ☐ Devono capire come rimediare agli errori da soli.

## RICORDA

La memoria muscolare è fondamentale. Devono essere le loro dita a compiere i movimenti. Solo così il cervello registrerà l'azione come un'esperienza vissuta.

## Il metodo Leggi — Controlla — Fai™

### 1. LEGGI — La spiegazione a voce

Spiega l'azione prima di far toccare lo schermo.

### 2. CONTROLLA — La verifica visiva

Chiedi di individuare il pulsante prima di toccarlo.

### 3. FAI — L'azione fisica

Ora fai compiere l'azione. Poi celebra il successo!

**PASSO PRATICO:** Dopo il successo, chiedi di ripetere l'operazione da soli. La ripetizione immediata fissa la memoria.

# Frasi utili da usare

Le parole che usi hanno un peso enorme sull'autostima di chi sta imparando. Scegli un vocabolario che trasmetta calma.

## Cosa dire per rassicurare:

- ✓ "Prenditi tutto il tuo tempo, non abbiamo fretta."  
Toglie l'ansia da prestazione.
- ✓ "C'è sempre la freccia per tornare indietro.  
Non si rompe nulla."  
Elimina la paura di fare danni.
- ✓ "È normale, cambiano sempre le icone.  
Fanno impazzire anche me."  
Sposta la colpa dall'utente all'app.
- ✓ "Ottimo lavoro! Ci sei riuscito da solo!"  
Rinforza l'autonomia.

## RICORDA

L'empatia è la chiave. Mettiti nei loro panni: stanno cercando di imparare una lingua completamente nuova in un'età in cui le abitudini sono consolidate da decenni.

Le mie note personali:

---

Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile

# Errori da evitare

Certi comportamenti, anche se detti senza cattiveria, possono creare veri traumi tecnologici.



## LA FRASE ASSOLUTAMENTE VIETATA

"Ma è facilissimo, come fai a non capirlo?"

Questa frase è veleno. Se dici che è facile e loro non ci riescono, si sentiranno stupidi.

## Comportamenti da bandire:

Sbuffare o alzare gli occhi al cielo.

Se non hai pazienza oggi, rimanda a domani.

Usare termini in inglese senza spiegarli.

Usa "Scorri il dito", "Scarica", "Internet".

Fare le cose di fretta.

Muoviti a rallentatore, sempre.



## ATTENZIONE ALLE PASSWORD

Non scrivergli le password su foglietti volanti.

Aiutali a creare un "Quaderno sicuro" che tengano a casa, con i caratteri scritti molto grandi, in un posto noto solo a loro (e a te).

## Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile

# Mini piano di 7 giorni

Bastano 10 minuti al giorno, insieme.

## CHECKLIST FINALE: IL PIANO

- ☐ Giorno 1: Ingrandisci i caratteri, elimina le app inutili, ordina la pagina Home.
- ☐ Giorno 2: Insegna solo a mandare un messaggio di testo su WhatsApp.
- ☐ Giorno 3: Mostra come fare una foto e inviarla direttamente.
- ☐ Giorno 4: Fai partire una videochiamata da stanze diverse. Insegna a rispondere e riagganciare.
- ☐ Giorno 5: Stampate le Schede Stampabili e la Checklist Anti-Truffa. Leggetele insieme.
- ☐ Giorno 6: Parlate di sicurezza. Nessuno chiederà mai il PIN per messaggio.
- ☐ Giorno 7: Ripasso generale. Fagli compiere da solo un'operazione imparata. Festeggiate!

Il tuo supporto è fondamentale. Grazie per il tempo e la pazienza che stai dedicando a chi, anni fa, ha avuto la stessa pazienza per insegnarti a camminare e a parlare.

Digital Senior Routine™

Guida pratica stampabile