

GENERAZIONE DISCONNESSA

FAMIGLIA DISCONNESSA

MANUALE OPERATIVO PER FAMIGLIE
PER RIDURRE LA DIPENDENZA DEI
RAGAZZI DAL TELEFONO IN SOLE 4
SETTIMANE



Indice del Manuale – Famiglia Disconnessa

◆ **Introduzione**

- Benvenuto nella Famiglia Disconnessa
 - Perché un Manuale?
 - Come usarlo al meglio: istruzioni rapide
-

◆ **Capitolo 1 – Capire il problema**

- I rischi della dipendenza digitale in famiglia
 - Riduzione della concentrazione
 - Ansia, stress e disturbi del sonno
 - Isolamento sociale e difficoltà relazionali
 - Smartphone e ruolo dei genitori: l'importanza dell'esempio
-

◆ **Capitolo 2 – Il Contratto Genitori-Figli**

- Come introdurre il concetto di “contratto familiare”
 - Linee guida per la compilazione condivisa
 - **Modello di Contratto pronto da stampare**
 - Regole base sull'uso degli smartphone
 - Impegni reciproci
 - Sanzioni e ricompense
 - Firma di genitori e figli
-

◆ **Capitolo 3 – Le Schede di Riflessione**

- Perché riflettere è importante per cambiare le abitudini
 - Modalità di utilizzo (individuali, di coppia, di famiglia)
 - **Schede pronte da compilare**
 - Ragazzi: emozioni, alternative, ricordi
 - Genitori: esempio, momenti offline, attività da proporre
 - Famiglia: bilancio collettivo
-

◆ Capitolo 4 – Le Check-list Pratiche

- La forza delle routine quotidiane
 - Come integrare le checklist nelle abitudini familiari
 - **Check-list pronte all'uso**
 - Serale (ragazzi)
 - Studio/compiti
 - Genitori
-

◆ Capitolo 5 – I Poster Motivazionali

- Perché appendere frasi ispirazionali in casa
 - Suggerimenti su dove metterli (frigo, cameretta, salotto)
 - **Poster pronti con frasi e immagini guida**
 - Di notte spegni il telefono
 - In questa zona il telefono non si usa (mai/durante i pasti/ ecc.)
 - Le Regole della Casa Disconnessa
-

◆ Capitolo 6 – La Sfida “Famiglia Disconnessa”

- Cos'è e come funziona
 - La regola delle 3D (Disconnetti, Decidi, Divertiti)
 - Tabella di monitoraggio settimanale
 - Premi e ricompense familiari
-

◆ Conclusione

- Una nuova cultura familiare della tecnologia
 - Piccoli passi, grandi risultati
-

Allegati inclusi nel Toolkit

- Contratto genitori-figli editabile
- Schede di riflessione
- Check-list quotidiane
- Poster motivazionali (A4)
- Script frasi da dire e non dire
- Tabella monitoraggio sfida settimanale

◆ Introduzione

“Famiglia Disconnessa” – Manuale operativo

Benvenuti. Se siete qui, è perché avete intuito che lo smartphone è uno strumento potente, ma che senza regole chiare può colonizzare tempo, attenzione ed energie emotive di tutta la famiglia. Questo manuale operativo nasce per accompagnarvi, passo dopo passo, in un percorso pratico di riequilibrio: meno reattività, più intenzionalità; meno conflitto, più collaborazione; meno dipendenza, più autonomia.

Perché questo Manuale

Negli ultimi anni abbiamo visto crescere tre fenomeni ricorrenti in famiglia:

1. **Sovrastimolazione e frammentazione dell’attenzione** nei ragazzi, con impatto su studio, sonno e umore.
2. **Conflitti quotidiani** su orari, regole e contenuti, spesso gestiti “a caldo” e senza una cornice condivisa.
3. **Modelli adulti incoerenti**, non per cattiva volontà, ma per mancanza di strumenti semplici e applicabili.

Il Manuale offre una via strutturata, realistica e sostenibile. Non promette bacchette magiche: propone **procedure chiare, materiali pronti e rituali familiari** che rendono gestibile il cambiamento.

A chi è rivolto

- **Genitori** di bambini, preadolescenti e adolescenti (6–17 anni), con esempi differenziati per fasce d’età.
- **Educatori e allenatori**, che desiderano allinearsi con le famiglie su regole e routine digitali.
- **Professionisti scolastici**, interessati a integrare pratiche di benessere digitale in classe e a casa.

Cosa troverete nel Manuale

- **Contratto familiare d’uso digitale** con criteri, orari, conseguenze e premi chiari.
- **Schede di riflessione** per ragazzi e genitori (consapevolezza, trigger, obiettivi, strategie).
- **Check-list settimanali** (tempo schermo, sonno, studio, umore, relazioni, sport/aria aperta).
- **Poster pronti** per la casa: *Regole della casa disconnessa*, *Zone smartphone-free*, *Di notte spegni il telefono*.
- **Script di conversazione** (parole da usare/evitare) per momenti delicati: prima di dormire, a tavola, compiti.
- **Piani d’azione in 4 settimane** con obiettivi progressivi, micro-abitudini e momenti di revisione.
- **Griglie di monitoraggio** e indicatori di progresso (KPI familiari) per misurare ciò che conta davvero.

I principi che guidano il metodo

- **Co-progettazione:** le regole si costruiscono *con* i ragazzi, non *contro* di loro.
- **Gradualità:** piccoli cambiamenti, ottenuti con costanza, superano i divieti drastici e insostenibili.
- **Coerenza e previsione:** orari e rituali riducono la negoziazione infinita e abbassano il conflitto.
- **Autonomia e responsabilità:** si passa dal controllo esterno all'autoregolazione interna.
- **Gentile fermezza:** empatia nel tono, chiarezza nelle regole, linearità nelle conseguenze.
- **Adattabilità:** ogni famiglia è diversa; il manuale offre opzioni, non dogmi.

Come usare questo manuale

1. **Fotografate il punto di partenza** (Scheda Questionario: tempo schermo, sonno, studio, umore).
2. **Scegliete 2–3 obiettivi concreti** per la prima settimana (es.: niente smartphone a tavola e 30' offline prima di dormire).
3. **Co-create il Contratto** con i ragazzi: poche regole, chiare, visibili in casa. Firmate tutti.
4. **Installate i rituali:** ricarica fuori dalla camera, “parcheggio dispositivi” all’ingresso, orari senza notifiche.
5. **Misurate ogni 7 giorni** con le check-list: celebrate micro-successi, correggete ciò che non funziona.
6. **Rinegoziate** dopo 4 settimane: mantenete ciò che è sostenibile, alzate l’asticella di un solo 10–15%.

Suggerimento operativo: iniziate dai *momenti* (pasti, studio, sonno) prima che dai *minuti*. Le abitudini ancorate a contesti specifici durano di più.

Come valutare i progressi (KPI familiari)

- **Qualità del sonno** (addormentamento più rapido, meno risvegli, maggiore energia al mattino).
- **Focalizzazione nello studio** (blocchi senza interruzioni, consegne puntuali, meno “salto” tra app).
- **Clima relazionale** (meno discussioni su orari e telefoni, più conversazioni spontanee).
- **Tempo di qualità offline** (attività fisiche, hobby, lettura, uscite con amici “in presenza”).
- **Umore e stress** percepiti (autovalutazioni brevi 1–5, ripetute settimanalmente).

Ruoli e responsabilità

- **Genitori:** definiscono la cornice, praticano la coerenza, danno l’esempio (regole sul telefono a tavola valgono anche per gli adulti).
- **Ragazzi:** partecipano alla definizione delle regole, tracciano i propri progressi, propongono miglioramenti.
- **Educatori:** allineano messaggi e routine, sostengono l’autoregolazione, segnalano criticità in modo costruttivo.

Privacy, sicurezza e benessere

- Proteggete password e dati personali, spiegando *perché* (non solo “perché lo dico io”).
- Valutate strumenti di controllo parentale come supporto temporaneo, non come soluzione permanente.
- Ricordate: questo Manuale **non sostituisce un parere clinico**. In presenza di segnali d'allarme (umore depresso persistente, ritiro sociale marcato, autolesionismo, dipendenza da gioco d'azzardo online, sextortion/cyberbullismo grave), rivolgetevi a professionisti qualificati.

Inclusività e personalizzazione

Ogni famiglia ha ritmi, culture e sensibilità differenti. Adattate linguaggio, orari e strumenti a età, bisogni educativi speciali, neurodivergenze e contesti abitativi. Il criterio guida deve essere il seguente: **le regole devono essere comprensibili, eque e sostenibili per tutti**.

Cosa aspettarsi nelle prime 4 settimane

- **Settimana 1:** più consapevolezza, prime resistenze; mantenete la rotta.
- **Settimana 2:** migliorano sonno e studio; i conflitti calano se la coerenza regge.
- **Settimana 3:** consolidamento dei rituali; emergono spazi per hobby e sport.
- **Settimana 4:** revisione del contratto, nuovi obiettivi “di mantenimento”.

Il primo passo, oggi

- Stampate i **poster** e appendeteli dove si vive la routine (ingresso, cucina, cameretta).
- Compilate la **Scheda Questionario** (10 minuti).
- Scegliete **un solo rituale** da introdurre questa sera (es.: ricarica dispositivi in salotto).
- Pianificate un **check** familiare tra 7 giorni (15 minuti).

Questo manuale è stato pensato per essere usato, non solo letto. Aprite le schede, fissate la prima micro-azione e iniziate. Ogni piccola scelta coerente costruisce, giorno dopo giorno, una Famiglia Disconnessa dalle dipendenze e ri-connessa a ciò che conta: attenzione, relazioni, crescita. Buon lavoro.

Capitolo 1 – Capire il problema

Ogni grande cambiamento inizia riconoscendo con chiarezza quello che sta accadendo. Prima di stabilire regole, firmare contratti o lanciare sfide settimanali, è fondamentale capire **che cosa** intendiamo quando parliamo di uso eccessivo dello smartphone, **perché** accade e **quali** sono le conseguenze reali — emotive, cognitive, sociali e fisiche — per i ragazzi e per l'intera famiglia. In questo capitolo esploreremo il fenomeno in profondità, con un approccio pratico: definizioni operative, meccanismi, effetti, segnali d'allarme e prime azioni per prendere una fotografia attendibile della situazione familiare.

1.1 Che cosa intendiamo per “uso eccessivo” e quando diventa problema

Non esiste una singola soglia universale: l'uso dello smartphone è un continuum. Alla base troviamo tre categorie utili per orientarsi:

- **Uso funzionale/ordinario:** il telefono è uno strumento per studiare, comunicare, svagarsi; non interferisce con il sonno, la scuola o le relazioni.
- **Uso problematico:** il tempo o le modalità d'uso cominciano a creare conseguenze negative (calo del rendimento, sonno disturbato, conflitti familiari ricorrenti).
- **Dipendenza/danno significativo:** comportamento compulsivo, perdita di controllo, forte disagio quando il dispositivo non è disponibile, impatto importante sulla vita quotidiana.

Il confine tra “molto uso” e “uso problematico” è dato dall'impatto sulla qualità della vita: se il tempo o il modo in cui si usa il telefono riduce il benessere, allora siamo di fronte a qualcosa da affrontare.

1.2 Perché succede: i meccanismi dietro l'abitudine

Le ragioni sono multifattoriali. Ecco i fattori chiave che rendono l'uso dello smartphone tanto difficile da limitare:

- **Progettazione persuasiva:** app e social sono costruiti per trattenere l'attenzione (notifiche, infinite-scroll, feed personalizzati, micro-ricompense). Il risultato è un circuito di gratificazione immediata che rinforza l'uso.
- **Bisogno sociale e identità:** per gli adolescenti i social sono terreno di identità, approvazione e appartenenza: perdere il contatto significa temere l'esclusione.
- **FOMO (Fear of Missing Out):** la paura di “perdersi” qualcosa spinge al controllo continuo delle bacheche.
- **Regolazione emotiva:** il dispositivo è uno strumento per gestire noia, ansia o frustrazione: scrollare temporaneamente attenua emozioni spiacevoli.
- **Modelli di riferimento:** i genitori che usano molto il telefono mostrano inconsapevolmente che è normale fare lo stesso.
- **Routine e contesto:** abitudini quotidiane (in auto, a tavola, prima di dormire) fungono da trigger automatizzati.

1.3 Effetti principali sull'adolescente (e sulla famiglia)

A) Concentrazione e apprendimento

La continua interruzione dell'attenzione (notifiche, multitasking) riduce la capacità di mantenere focus prolungati: leggere testi complessi, svolgere compiti o seguire lezioni richiede sforzo cognitivo che viene frequentemente interrotto.

B) Sonno e recupero

L'esposizione a luci blu e la stimolazione continua ritardano l'addormentamento e peggiorano la qualità del sonno. Il risultato è stanchezza diurna, irritabilità e difficoltà di apprendimento.

C) Salute mentale

Un uso eccessivo è associato a maggiore ansia sociale, insoddisfazione corporea (per confronto sociale), sintomi depressivi in chi è a rischio. Anche la dipendenza emotiva dal feedback sociale (like, commenti) innalza il livello di stress.

D) Relazioni e competenze sociali

L'eccessiva mediazione digitale può ridurre la pratica di abilità fondamentali: conversazione faccia a faccia, lettura di segnali non verbali, negoziazione dei conflitti.

E) Rendimento scolastico

Distrazioni durante lo studio, bassa soglia dell'attenzione e scarsa qualità del sonno si traducono spesso in voti più bassi, incompletezza nei compiti e scarsa partecipazione in classe.

F) Rischi online e privacy

Maggiore esposizione significa più probabilità di incontrare contenuti inappropriati, pornografia, cyberbullismo, richieste di contatto da sconosciuti o diffusione di materiale personale senza consenso.

G) Salute fisica

Postura scorretta, sedentarietà, affaticamento visivo e riduzione dell'attività fisica sono conseguenze spesso sottovalutate.

1.4 Segnali d'allarme: quando intervenire

Ecco una check-list pratica che potete usare come prima valutazione. Se la maggior parte delle seguenti voci è vera per vostro figlio, è il momento di agire:

- Il rendimento scolastico è calato o ci sono difficoltà concentrate da quando è aumentato l'uso del telefono.
- Il sonno è disturbato: difficoltà ad addormentarsi, risvegli notturni o eccessiva stanchezza diurna.
- I rapporti con amici e famiglia peggiorano: isolamento, preoccupazione dei genitori per l'irritabilità.
- Controllo compulsivo: controlla il telefono molte volte all'ora, anche senza notifiche.
- Irritabilità o ansia quando il telefono è lontano o scarico.
- Comportamenti di rischio online (condivisione di immagini intime, contatti con sconosciuti, episodi di cyberbullying).
- Mentire o nascondere l'uso del dispositivo (per esempio eliminando cronologia, spegnendo il telefono quando arrivano i genitori).
- Perdita di interesse per hobby che prima erano importanti.

Se notate questi segnali in modo persistente, è consigliabile prendere misure strutturate e, se la situazione è grave, consultare professionisti della salute mentale.

1.5 Età e fasi di sviluppo: come cambia il tema

- **Bambini piccoli (fino a 8–9 anni):** il telefono non è uno strumento educativo centrale; le regole devono essere nette e i contenuti fortemente filtrati. L'attenzione va sulle routine familiari e sull'acquisizione di abitudini sane.
 - **Preadolescenti (9–12 anni):** cominciano a cercare autonomia; la negoziazione partecipata delle regole è cruciale. Introdurre gradualità, supervisione e limiti chiari.
 - **Adolescenti (13–18+):** l'identità sociale diventa centrale; serve più responsabilizzazione e meno imposizione pura. Coinvolgeteli nella definizione delle regole, concedendo autonomia progressiva in base alla responsabilità dimostrata.
-

1.6 Ruolo degli adulti: autorità, modello e co-regolazione

I genitori non sono solo regolatori: sono **modelli**. Le azioni parlano più delle parole. Le strategie più efficaci combinano:

- **Co-progettazione:** definire regole insieme ai ragazzi, ascoltando le loro ragioni e spiegando le vostre.
 - **Co-regolazione:** accompagnare i ragazzi nella pratica (per esempio impostare insieme modalità "Non disturbare" per lo studio).
 - **Coerenza:** applicare le regole anche come adulti (no telefono a tavola per tutti).
 - **Dialogo empatico:** evitare accuse, chiedere come si sentono, aiutare a trovare alternative.
 - **Supporto per l'autoregolazione:** strumenti pratici (timer, app di controllo, routine serale) sono utili ma da affiancare al dialogo.
-

1.7 Errori comuni da evitare

- Pensare che proibire totalmente risolva il problema: divieti assoluti spesso generano resistenza e segreti.
 - Usare il controllo tecnologico come unica soluzione: i parental control funzionano bene se accompagnati da educazione e fiducia.
 - Minimizzare il problema con frasi come “tutti lo fanno”: banalizzare può impedire l’azione.
 - Confondere normalità sociale e salute: molte ore sui social possono essere socialmente “normali” ma non salutari.
-

1.8 Esempio pratico

Marco, 15 anni. Negli ultimi sei mesi i voti sono scesi, la sera resta sveglio a chattare e la mattina è esausto. Sua madre vorrebbe bloccare il telefono, ma Marco percepisce questo come un attacco alla sua autonomia sociale.

Approccio efficace: accorciamento graduale degli screen time, introduzione di una fascia “no phone” a tavola, contrattazione di ricompense per il rispetto delle regole e controllo congiunto dei progressi dopo due settimane. Il dialogo calmo e la condivisione del monitoraggio (non la punizione) aiutano a rinegoziare.

1.9 Prima valutazione: piccolo questionario di Questionario (da compilare in 10 minuti)

1. Quante ore al giorno (in media) passa tuo figlio davanti allo smartphone? _____
2. Lo usa prima di dormire? (sì/no) _____
3. Quanto spesso interrompe lo studio per controllare il telefono? (mai/qualche volta/spesso) _____
4. Ha avuto episodi recenti di conflitto familiare legati al telefono? (sì/no) _____
5. Ha mostrato cambiamenti nel rendimento scolastico? (sì/no) _____
6. Mostra irritabilità quando il telefono è tolto? (mai/qualche volta/spesso) _____
7. Sente il bisogno di spiegare l’uso o nascondere? (sì/no) _____

Queste risposte danno una fotografia utile: se 3 o più risposte sono “spesso” o “sì” è consigliabile procedere con interventi mirati (capitolo 2 in poi).

1.10 Quando cercare aiuto professionale

Rivolgetevi a uno psicologo, psicoterapeuta o al servizio scolastico quando:

- ci sono segni di depressione o ansia marcata;
 - il ragazzo mostra tendenze all'autolesionismo o parla di idee suicide;
 - la relazione familiare è gravemente deteriorata;
 - il comportamento digitale è legato a rischio reale (ad esempio sextortion, contatti pedo-predatori, gioco d'azzardo con soldi veri).
-

Conclusione del capitolo

Comprendere il problema è il primo atto di responsabilità: vi permette di agire con chiarezza, evitare reazioni impulsive e costruire un piano che funzioni davvero per la vostra famiglia. Nel capitolo successivo passeremo dalla diagnosi alla terapia breve: come mettere nero su bianco il primo contratto familiare e iniziare la prima sfida concreta di una, due o quattro settimane.

Capitolo 2 – Il Contratto Genitori-Figli

Dal progetto alla pratica: creare regole condivise e sostenibili

Questo capitolo è il ponte fra la consapevolezza acquisita nel Capitolo 1 e l'azione concreta. Qui troverete un metodo pratico, ripetibile e rispettoso per costruire regole familiari efficaci sull'uso degli smartphone, renderle sostenibili nel tempo e misurarne l'effetto. Non si tratta di imporre il divieto, ma di co-progettare una cornice che funzioni per tutti: genitori, figli e contesto familiare.

2.1 Principi operativi prima di iniziare

Prima di sedervi attorno al tavolo per definire regole e firmare un contratto, mettetevi d'accordo su questi principi che guideranno tutto il processo:

- **Coinvolgimento:** le regole durano se chi deve applicarle ha partecipato alla loro creazione. Coinvolgete i ragazzi, anche i più piccoli (con linguaggio adatto).
 - **Chiarezza:** poche regole, semplici e concrete; meglio tre regole applicate costantemente che dieci confuse.
 - **Gradualità:** preferite progressi incrementali piuttosto che cambiamenti drastici e insostenibili.
 - **Coerenza:** i genitori devono applicare le stesse regole che chiedono ai figli.
 - **Trasparenza e privacy:** chiarite cosa verrà monitorato, come e perché; rispettate la privacy dei ragazzi.
 - **Flessibilità controllata:** prevedete momenti di revisione e adattamento periodico.
 - **Rinforzo positivo:** incentivi e riconoscimenti funzionano meglio della sola punizione.
-

2.2 Fase 0 — Preparazione: cosa fare prima dell'incontro familiare

Durata: 1–3 giorni. Obiettivo: raccogliere dati e predisporre il terreno per una discussione serena.

1. **Raccogliere i dati:** compilate individualmente (genitori e figli) la scheda Questionario Iniziale del Capitolo 1 (tempo medio, momenti critici, sonno, rendimento). Bastano 10 minuti.
 2. **Scegliere il momento giusto:** pianificate una riunione familiare quando tutti sono rilassati, senza impegni immediati (es. domenica pomeriggio).
 3. **Preparare materiali:** stampate il modello di contratto, le schede di riflessione, una lavagna o fogli per appuntare regole e idee.
 4. **Regola interna dei genitori:** prima della riunione, mettetela in pratica — spegnete i telefoni per un'ora per dare l'esempio.
-

2.3 Fase 1 — Riunione familiare: come condurla (agenda pratica)

Durata: 45–75 minuti. Moderatore: un genitore (alternabile) o, per famiglie con tensione, un mediatore esterno.

Agenda consigliata

1. Apertura (5 min) — Regola: nessun telefono attivo durante la riunione. Breve introduzione positiva: “lo facciamo per avere più tempo insieme”.
2. Condivisione dei dati (10 min) — Ognuno condivide la propria scheda Questionario senza giudizi.
3. Raccolta delle preoccupazioni (10 min) — “Cosa ti preoccupa?”, “Quando ti senti tagliato fuori?”.
4. Definizione degli obiettivi (10 min) — Esempi: migliorare sonno, ridurre interruzioni durante lo studio, aumentare tempo famiglia.
5. Proposta regole (15 min) — Genitori e ragazzi propongono 3–5 regole pratiche. Si concordano limiti, sanzioni e premi.
6. Firma simbolica del contratto (5 min) — si fotografa il momento.
7. Pianificazione follow-up (5 min) — data del primo check settimanale.

Suggerimenti per la conduzione

- Usate domande aperte: “Cosa ti serve per rispettare questa regola?”.
- Applicate l’ascolto riflessivo: “Mi sembra che tu dica che...”.
- Evitate il linguaggio colpevolizzante; concentratevi sulle soluzioni.

2.4 Regole pratiche: esempi concreti e modulabili

Le regole devono essere concrete: dove, quando, come. Ecco modelli pronti da adattare.

Regole di esempio — versione breve (3 regole)

1. Nessun smartphone a tavola (colazione, pranzo, cena).
2. Telefono fuori dalla camera da letto dopo le 21:00.
3. Sessione di studio senza smartphone: telefono in modalità aereo in un'altra stanza.

Regole estese — con dettagli

- **Fasce “Studia”:** dalle 16:30 alle 18:00 (o tempo scuola stabilito), nessun social; sono consentiti solo strumenti necessari per i compiti.
- **Fasce “Famiglia”:** dalle 19:00 alle 20:00 cena senza telefono; sabato sera attività familiare senza dispositivi.
- **Fascia “Sonno”:** smartphone spento o in ricarica fuori dalla camera, almeno 60 minuti prima di coricarsi.

- **Regola emergenze:** in caso di necessità urgente, usare la linea diretta famiglia (genitori concordano numero).

Modelli per età

- **6–9 anni:** telefono come strumento sotto supervisione; massimo 30–45 minuti al giorno; nessun uso autonomo dopo cena.
- **10–12 anni:** massimo 60–90 minuti al giorno; social media solo con supervisione; regole chiare sui contenuti.
- **13–15 anni:** limiti su tempo e orari; graduale autonomia (es. 90–120 minuti con buone abitudini); partecipazione alla definizione delle regole.
- **16–18+:** maggiore responsabilità: contratti più orientati a obiettivi (es. mantenere media scolastica, autocontrollo); ridotte misure di monitoraggio diretto.

2.5 Il Contratto Familiare: modello completo (da stampare e firmare)

CONTRATTO FAMIGLIA DISCONNESSA

Noi, sottoscritti, concordiamo le seguenti regole per l'uso degli smartphone in casa:

Obiettivi condivisi: (es. migliorare sonno, studio, relazione familiare)

- _____

Regole concordate

1. Orari senza telefono: _____
2. Limiti di tempo giornalieri: _____
3. App vietate o limitate: _____
4. Posizione per la ricarica notturna: _____
5. Regole speciali (scuola, viaggi, emergenze): _____

Sanzioni (in caso di violazione ripetuta)

- Prima violazione: _____
- Seconda violazione: _____
- Terza violazione: _____

Ricompense (al raggiungimento di obiettivi)

- 1 settimana rispettata: _____
- 4 settimane rispettate: _____

Periodo di validità: dal // __ al // __ (revisione dopo 4 settimane)

Firme:

Genitore 1: _____

Genitore 2: _____

Figlio/a: _____

2.6 Sanzioni e ricompense: come scegliere e applicare

Regole per le sanzioni

- Devono essere **proporzionate** e legate a comportamenti concreti (es. riduzione del tempo libero digitale).
- Preferire **conseguenze riparative** (es. attività utile per la famiglia) a sanzioni punitive che alimentano conflitto.
- Evitare sanzioni che tolgano autonomia in aree non correlate (es. vietare attività sportive).

Esempi di sanzioni

- Riduzione del tempo social per 3 giorni.
- Extra compiti domestici (1 ora) legati alla violazione.
- Dialogo obbligatorio con un genitore (30 min) per capire causa della violazione.

Esempi di ricompense

- Scelta di un'attività di weekend.
 - 1 ora aggiuntiva di schermo nel weekend.
 - Piccolo regalo simbolico o esperienza (gelato, uscita).
-

2.7 Come implementare tecnicamente le regole (strumenti e impostazioni)

Non serve installare mille strumenti: bastano poche impostazioni e, se necessario, un'app di supporto. Consigli pratici:

- **Modalità Non Disturbare:** impostarla nelle fasce serali per tutti i dispositivi.
- **Timer e Limiti app:** impostare limiti giornalieri sulle categorie (social, giochi) direttamente dalle impostazioni del dispositivo o tramite app di gestione famiglia.
- **Modalità Focus / Studio:** creare profili con esclusione di notifiche.
- **Password per modifiche:** genitore detiene la password per cambiare limiti temporaneamente (da usare con trasparenza).
- **Punto di ricarica centrale:** predisporre un “cestino” o stazione di ricarica fuori dalla camera da letto.

Nota: spiegate sempre ai ragazzi cosa viene impostato e perché; l'uso di strumenti senza dialogo può minare la fiducia.

2.8 Piano operativo in 4 settimane (esempio passo-passo)

Settimana 0 — Preparazione

- Raccolta Questionario, scelta data riunione, stampa materiali.

Settimana 1 — Lancio

- Riunione familiare, firma contratto, installazione impostazioni tecniche, prima sfida: 3 sere senza smartphone a cena.
- Check breve dopo 7 giorni.

Settimana 2 — Consolidamento

- Mantenere le regole; introdurre una “pausa digitale” giornaliera di 30–60 minuti dedicata ad attività condivise.
- Compilare schede di riflessione ogni 3 giorni.

Settimana 3 — Allargare

- Introdurre la modalità “studio” per bloccare app non necessarie; iniziare monitoraggio settimanale (report semplice).
- Premiare i piccoli successi della settimana 2.

Settimana 4 — Revisione

- Riunione di revisione: valutare cosa funziona, cosa è sostenibile, modificare contratto.
- Definire obiettivi per il mese successivo.

2.9 Come gestire la resistenza e i conflitti

La resistenza è normale. Ecco alcune strategie da utilizzare:

- **Validare il sentimento:** “Capisco che ti sembra ingiusto, è normale sentirsi così quando viene chiesto un cambiamento.”
- **Domanda costruttiva:** “Quale sarebbe la modifica che ti aiuterebbe a rispettare questa regola?”
- **Contrattazione contingente:** proporre una prova di due settimane con rivedibilità.
- **Problem solving collaborativo:** se la regola non funziona, chiedere ai ragazzi di proporre alternative reali.
- **Non scendere a trattative infinite:** fissare un tempo per negoziare, poi decidere e applicare la decisione concordata.

2.10 Script utili per conversazioni difficili (frasi da usare)

Aprire il dialogo

- “Vorrei parlarne perché mi interessa come stai e cosa ti serve per stare meglio.”
- “Possiamo provare una cosa per due settimane e vedere come va?”

Quando il ragazzo si chiude

- “Vedo che ti sei arrabbiato; quando sei pronto, mi farebbe piacere capire da te come ti senti.”

Spiegare una regola

- “Mettiamo lo smartphone fuori dalla camera perché vogliamo che tu dorma meglio e sia più riposato a scuola.”

Rinegoziare

- “Abbiamo provato questo per quattro settimane. Cosa teniamo, cosa cambiamo? Cosa va mantenuto per te e per noi?”

2.11 Monitoraggio e valutazione: indicatori pratici e report familiare

KPI semplici per valutare il successo:

- Numero di sere senza smartphone a tavola.
- Ore di sonno medie settimanali.
- Numero di interruzioni durante lo studio misurate via check-list.
- Frequenza di conflitti legati ai dispositivi.

Report settimanale (modello semplice)

- Giorno: _____
- Tempo totale schermo (stima): _____
- Numero sere a tavola senza smartphone: _____
- Note: cosa è andato bene / cosa no: _____

Abbiamo preferito non preparare i Report. Createli a seconda delle vostre esigenze e dei dati che intendete raccogliere e monitorare. Usate una tabella condivisa (cartacea o digitale) e dedicate 10–15 min settimanali per il check.

2.12 Aspetti etici e di privacy

- Comunicate chiaramente quali dati si raccolgono e per quale finalità.
- Evitate raccolte invasive (es. leggere messaggi privati).
- Le misure di monitoraggio devono essere proporzionate all'età e al livello di rischio; con adolescenti più grandi privilegiate l'autoregolazione.
- In caso di sospetti su contenuti illegali o pericolosi (sexting, predatori), rivolgetevi a professionisti e forze dell'ordine competenti.

2.13 Esempi pratici risolti (mini-case study)

Caso A — Elena, 12 anni

Problema: sonno scarso, al mattino molto stanca.

Soluzione: contratto con orario di spegnimento alle 21:00, punto di ricarica in cucina, attività di lettura prima di dormire; controllo dei progressi in 2 settimane. Risultato: più regolarità nel sonno e meno conflitti mattutini.

Caso B — Tommaso, 16 anni

Problema: multitasking durante lo studio, voti in calo.

Soluzione: modalità “studio” con app bloccate per 2 ore consecutive, incentivazione con 1 ora di gioco il venerdì se il compito è completato. Risultato: Tommaso ha migliorato la concentrazione e la gestione del tempo.

2.14 FAQ operative

Q: E se mio figlio rimuove le impostazioni o trova una scappatoia?

A: Non concentrarsi sulla tecnologia come unico strumento. Discutete la violazione, chiedete perché, applicate la sanzione concordata e rafforzate la negoziazione della regola. Se necessario, rendere l'impostazione più robusta (password) ma sempre spiegando il perché.

Q: La mia adolescenza è più digitale; come applicare regole senza intaccare la privacy?

A: Puntate su obiettivi condivisi (sonno, rendimento) e su regole contestuali (es. “no telefono in camera la notte”) invece che su controllo totale dei contenuti.

Q: Quanto tempo ci vuole per vedere cambiamenti?

A: Piccoli miglioramenti possono emergere in 1–2 settimane (sonno, meno conflitti); cambiamenti stabili richiedono 4–8 settimane con verifica e adattamento.

2.15 Materiali da stampare e utilizzare in famiglia (checklist finale)

- Contratto familiare (1 copia per famiglia + 1 per la camera del ragazzo)
 - Scheda Questionario compilata da ciascun componente
 - Poster “Regole della casa” da appendere in cucina
 - Check-list serale e check-list studio (da appendere vicino alla scrivania)
 - Tabella di monitoraggio settimanale (cartacea o Google Sheet condiviso)
-

2.16 Azioni immediate consigliate (Lista delle cose da fare per la prima settimana)

1. Stampare e compilare la scheda Questionario.
 2. Tenere 48 ore senza smartphone a tavola come prova.
 3. Convocare la riunione familiare entro 7 giorni.
 4. Firmare il contratto e scattare una foto di gruppo (simbolica).
 5. Impostare il primo timer “studio” e la modalità “non disturbare” per la sera.
-

Conclusione del Capitolo 2

Creare regole non è l’atto finale: è l’inizio di un processo di apprendimento collaborativo. Regole chiare, firmate e condivise servono a ridurre la negoziazione quotidiana, a restituire tempo e attenzione alla famiglia e a trasformare l’autocontrollo in una competenza. Nel Capitolo 3 affronteremo le tecniche di monitoraggio, le app e gli strumenti specifici (con istruzioni pratiche passo-passo) per supportare il lavoro che avete iniziato qui.

Capitolo 3 – Le Schede di Riflessione

(Trasformare l'attenzione in consapevolezza: strumenti pratici per ragazzi, genitori e famiglia)

Le regole e i blocchi tecnici funzionano — ma il vero cambiamento dura quando le persone *capiscono* quello che fanno e *perché* lo fanno. Le schede di riflessione sono lo strumento che trasforma l'abitudine in apprendimento: aiutano i ragazzi (e i genitori) a riconoscere trigger, emozioni, progressi e a progettare alternative concrete. Questo capitolo spiega come usarle, quali schede scegliere, come adattare all'età e offre modelli pronti da stampare o digitalizzare.

Perché usare le schede di riflessione

- **Rendono visibile l'invisibile.** Portano alla luce pattern che altrimenti sfuggono (es. “controllo il telefono ogni 15 minuti quando sono annoiato”).
 - **Spostano il focus dalla punizione alla consapevolezza.** Importante per motivare cambiamenti sostenibili.
 - **Forniscono dati reali per negoziare regole e premi.** Le decisioni non sono più “a orecchio”, ma basate su osservazioni concrete.
 - **Incoraggiano l'autoregolazione.** I ragazzi imparano a monitorare sé stessi, non solo ad obbedire.
-

Quando e come usarle (linee guida operative)

- **Frequenza:** quotidiana per le prime 2 settimane (registro breve), poi 2–3 volte a settimana e una riflessione familiare settimanale.
 - **Durata:** 3–10 minuti per la singola scheda; sessione familiare 15–20 minuti.
 - **Modalità:** su carta (maggiore responsabilità percepita) o digitale (più pratico per adolescenti). Scegliete insieme.
 - **Regola d'oro:** sempre non giudicante — leggere insieme i dati, non accusare.
 - **Condivisione:** definire per contratto chi vede cosa (es. i genitori vedono le sintesi settimanali, non i dettagli giornalieri senza consenso).
-

Tipologie di schede (descrizione e obiettivo)

1. **Registro Giornaliero Rapido (uso + umore)**
 - Obiettivo: fotografare tempo d'uso, contesti e stato d'animo.
2. **Mood & Screen Log (dettagliato)**
 - Obiettivo: collegare specifiche attività sullo smartphone con emozioni e performance (studio, sonno).
3. **Scheda Perché lo uso (mappa dei fattori scatenanti)**
 - Obiettivo: individuare situazioni, persone o stati d'animo che portano all'uso compulsivo.

4. **Scheda “Vittorie” (gratificazione positiva)**
 - Obiettivo: annotare successi, anche piccoli, per rinforzare il comportamento.
 5. **Family Reflection Circle (guida alla riunione familiare)**
 - Obiettivo: creare uno spazio settimanale di dialogo costruttivo.
-

Modelli pronti (da copiare / stampare)

A — Registro Giornaliero Rapido

Data: _____

Tempo schermo totale (h:min): _____

Principali attività (es. social, video, giochi, studio): _____

Quando ho usato il telefono (contesto - es. dopo cena, in autobus): _____

Come mi sono sentito prima / durante / dopo (1-5): 1 2 3 4 5

Attività alternativa che avrei potuto fare: _____

B — Mood & Screen Log (versione estesa)

Data: _____

Ora | Cosa ho fatto sul telefono | Durata | Stato d’animo prima | Stato d’animo dopo | Impatto su compiti/sonno

09:00 | Instagram scrolling | 20 min | Annoiato (3/5) | Leggero (4/5) | Distratto studio
... (ripetere righe)

C — Trigger Map (mappa)

Situazione | Emozione | Pensiero automatico | Comportamento (uso) | Alternativa possibile

A casa da solo dopo scuola | Noia | “Non c’è niente da fare” | Scrolling 40 min | Chiamare un amico / uscire 30 min

D — Scheda “Vittorie” settimanale

Settimana dal _____ **al** _____

3 cose fatte bene: 1) _____ 2) _____ 3) _____

Cosa posso migliorare: _____

Ricompensa concordata (se obiettivi raggiunti): _____

E — Family Reflection Circle (guida) — durata 20 min

1. *Opening (2 min):* ognuno dice una cosa positiva della settimana.
 2. *Dati (5 min):* condividere sintesi registro settimanale (nessuna colpa, solo fatti).
 3. *Ascolto (5 min):* il ragazzo spiega come si è sentito; i genitori ascoltano.
 4. *Soluzioni (5 min):* decidere 1 cambiamento realistico per la prossima settimana.
 5. *Chiusura (3 min):* confermare impegno e data del prossimo check.
-

Esempio compilato (Registro Giornaliero Rapido) — modello esemplificativo

Data: 14/09

Tempo schermo totale: 3h 20min

Principali attività: TikTok 1h, chat 1h, video 20min, studio 0min

Quando ho usato il telefono: dopo cena, prima di dormire, in pausa tra compiti (ho fatto pausa ma ho guardato video)

Come mi sono sentito (1-5): prima 3 / durante 4 / dopo 2

Attività alternativa: giocare a biliardino con il fratello (proverò domani)

Questo esempio evidenzia: alto uso serale e impatto negativo sul sonno; permette di fissare come azione concreta la partita a biliardino prima di mettersi a letto.

Come introdurre le schede: script pratici per i genitori

- **Apertura morbida:** “Vorrei provare qualcosa che ci aiuti a capire quando il telefono ci aiuta e quando invece ci penalizza. Lo proviamo per 2 settimane e poi decidiamo insieme?”
- **Per i preadolescenti:** “Nessuna punizione: è per capire insieme. Ti va di provare e vedere i risultati insieme la prossima domenica?”
- **Frase utili durante la riflessione:**
 - “Che cosa è successo prima di prendere il telefono?”
 - “Quale sensazione cercavi di cambiare?”

- “Quale alternativa ti piacerebbe sperimentare la prossima volta?”
 - **Fraasi da evitare:** “Dovresti smettere” / “Lo faccio per il tuo bene” (suona accusatorio). Meglio: “Proviamo insieme a ridurre e vediamo come ti senti.”
-

Adattamenti per età e bisogni speciali

- **Bambini (6–9 anni):** usare schede con emoji, colori e spazi per disegni; riflessioni guidate dai genitori.
 - **Preadolescenti (10–13):** schede brevi e scelta multipla; coinvolgimento attivo nella definizione delle alternative.
 - **Adolescenti (14+):** più autonomia; usare versioni digitali e chiedere sintesi settimanale. Contrattate la visibilità dei dati.
 - **Neurodiversità:** semplificare, usare timer visivi, usare supporti sensoriali come alternative (palla antistress, attività motorie). Coinvolgere specialisti se necessario.
-

Privacy, fiducia e trasparenza

- **Negoziiazione iniziale:** stabilire chi vede quali schede e con quale cadenza.
 - **Riservatezza:** per gli adolescenti più grandi, concordare che i genitori non controlleranno dettagli minori; invece, i genitori vedono sintesi settimanale.
 - **Uso dei dati:** i dati servono per migliorare la qualità di vita, non per punire. Questo va detto chiaramente.
-

Come usare i dati per rinegoziare il contratto

- Stilate una sintesi settimanale (es. media ore schermo, giorni senza telefono a tavola, miglioramento del sonno).
 - Usatela come base per la riunione familiare: «Abbiamo ridotto le ore serali di 30 min e la fatica mattutina è calata — manteniamo e proviamo a ridurre ancora di 10 min».
 - Se i dati mostrano regressione, chiedere insieme “che cosa è successo?” invece di punire.
-

Indicatori di progresso (KPI semplici)

- Riduzione media ore schermo giornaliera (obiettivo iniziale: -10–20% in 4 settimane).
 - Numero di serate “no-phone” rispettate in settimana.
 - Ore di sonno percepite (durata/qualità) migliorate.
 - Numero di attività offline realizzate (settimana).
 - Valutazione soggettiva umore/energia (scala 1–5).
-

Problemi comuni e soluzioni pratiche

- **Resistenza/menzogne:** preferire il registro personale non giudicante; usare incentivi positivi.
 - **Boredom rebound:** avere sempre pronte 5 attività alternative rapidissime.
 - **Genitori incoerenti:** fare immediatamente un “patto genitore” sulla coerenza e mescolarlo nel contratto familiare.
 - **No time per compilare:** ridurre la scheda al minimo (registro 1 riga) e aumentare solo quando si ha tempo.
-

Digitalizzazione e strumenti utili

- Le schede possono essere in versione carta, Google Sheet, o app note.
 - Se digitalizzate, mantenere il formato semplice (check box, menù a tendina) e impostare promemoria giornalieri.
 - Attenzione alla privacy: evitare app che raccolgono dati esterni o condividono informazioni senza controllo.
-

Integrazione con supporto esterno

Se la riflessione mette in luce segnali clinici (ansia grave, depressione, rischio di auto-lesione, contatti predatori), portate i fogli alle figure professionali (psicologo, pediatra, servizi scolastici). Le schede diventano materiale utile per l'intervento.

Piano operativo: partire oggi

1. Scegliete **una** scheda (Registro Giornaliero Rapido).
 2. Compilatela ogni giorno per 7 giorni (2–3 min).
 3. Programmate la **Family Reflection Circle** alla fine della settimana (15–20 min).
 4. Dal risultato scegliete 1 azione concreta da inserire nel Contratto (es. “no phone a tavola” + “30 min di attività alternativa serale”).
-

Conclusione del Capitolo 3

Le schede di riflessione sono il cuore dell'autoapprendimento digitale: forniscono dati, stimolano il dialogo e costruiscono responsabilità. Non sono un test da superare ma un esercizio di curiosità condivisa. Se usate con coerenza e gentilezza, diventano il motore che trasforma il cambiamento in abitudine sostenibile. Nel capitolo successivo vedremo come tradurre queste riflessioni in azioni quotidiane pratiche con le **check-list**: strumenti semplici per radicare i nuovi comportamenti nella routine familiare.

Capitolo 4 – Le Check-list Pratiche

Trasformare l'intenzione in azione: strumenti concreti per radicare nuove abitudini digitali

Le check-list sono l'anello di congiunzione tra consapevolezza (capitolo 3) e cambiamento concreto. Funzionano perché riducono l'ambiguità, danno struttura ai gesti quotidiani e permettono alle famiglie di misurare progressi in modo semplice. In questo capitolo troverai i principi per crearle, modelli pronti da stampare o usare in digitale, piani operativi per l'implementazione in 4 settimane, suggerimenti per la gamification, e soluzioni ai problemi più comuni.

4.1 Perché le check-list funzionano (principi psicologici)

- **Riduzione della frizione decisionale:** sapere esattamente cosa fare elimina la negoziazione continua.
 - **Semplicità ed evidenza:** spuntare una casella produce una gratificazione immediata che rinforza il comportamento.
 - **Routine e segnali contestuali:** associare l'azione digitale a momenti fissi della giornata (es. "dopo cena") facilita l'esecuzione.
 - **Feedback rapido:** misurare piccoli risultati crea motivazione e senso di controllo.
 - **Supporto alla negoziazione familiare:** check-list condivise rendono trasparente cosa è atteso da ciascuno.
-

4.2 Linee guida per progettare una check-list efficace

1. **Breve e specifica:** una check-list utile ha 4–8 punti.
 2. **Azione concreta, non principio astratto:** scrivere "metti il telefono in carica in cucina" invece di "usa meno il telefono".
 3. **Tempi definiti:** associare la check-list a un momento (sera, studio, colazione).
 4. **Visibile e accessibile:** stampata su carta sul frigo o integrata in una nota sul telefono.
 5. **Coerente con il contratto familiare:** deve riflettere le regole già concordate.
 6. **Altamente realizzabile:** preferire piccoli successi iniziali (micro-abitudini).
 7. **Inclusiva:** adattare linguaggio e aspettative all'età e alle esigenze del nucleo familiare.
 8. **Prevedere livello di supervisione:** specificare se la check va firmata, validata o condivisa.
-

4.3 Tipologie di check-list e quando usarle

- **Check-list serale (ragazzi):** per staccare prima del sonno.
- **Check-list studio/compiti:** per sessioni di lavoro concentrate.
- **Check-list mattutina:** per iniziare la giornata con buone pratiche (sonno, colazione, spazio senza telefono).
- **Check-list genitori:** auto-controllo dell'esempio e verifica coerenza.

- **Check-list famiglia (prima del weekend/uscita):** controllo comportamenti per momenti condivisi.
 - **Check-list “Caricatore centrale” (device station):** regole per la gestione dei dispositivi in casa.
 - **Check-list emergenza (cyber-incidente):** cosa fare in caso di cyberbullismo, sexting o contatto sospetto.
-

4.4 Check-list pronte:

A — Check-list Serale (Ragazzi)

Nome: _____ | Data: _____

- Telefono messo in carica nella zona concordata (es. cucina).
 - Schermate notifiche/silenzioso attivato.
 - Ultimo controllo social effettuato 60 minuti prima di dormire.
 - Attività offline fatta (lettura, diario, gioco): _____.
 - Ho parlato con un familiare della giornata (5 minuti).
 - Ho rispettato l’orario massimo di utilizzo (___ ore).
-

B — Check-list Studio / Compiti

Sessione di studio (dalle __ alle __)

- Telefono in modalità aereo o in un’altra stanza.
 - Timer impostato (es. 25 min lavoro + 5 min pausa).
 - Materiale e libri pronti.
 - Obiettivo della sessione scritto (es. “riassunto capitolo 4”).
 - Alla fine: breve auto-valutazione (ho rispettato i tempi? Sì/No).
-

C — Check-list Mattutina per Ragazzi

- Prepararsi senza usare il telefono.
 - Colazione consumata senza telefono.
 - Controllo notifiche solo dopo uscita/compiti principali.
 - Verifica del tempo schermo previsto per la giornata.
 - Obiettivo personale per la giornata: _____.
-

D — Check-list Genitori (esempio quotidiano)

- Ho evitato il telefono durante i pasti.

- Ho dedicato almeno 10 minuti di conversazione mirata con mio/a figlio/a.
 - Ho rispettato le regole del contratto anche io.
 - Ho proposto un'attività offline oggi.
 - Ho mostrato apprezzamento per uno sforzo del figlio.
-

E — Check-list Famiglia (prima di un'uscita / evento)

- Dispositivi lasciati in modalità aereo o depositati nell'area designata.
 - Momento dedicato (es. prima dell'evento) per usare e poi riporre il telefono.
 - Regola condivisa per emergenze (chi chiamare, orario di controllo dispositivi).
 - Tempo minimo offline previsto: __ ore.
-

F — Check-list Caricatore Centrale (Device Station)

- Cavi funzionanti e organizzati.
 - Etichetta con nome del dispositivo.
 - Orario di “ritiro” / “consegna” concordato.
 - Regola sul comportamento durante la ricarica (no accesso a camera).
-

G — Check-list Emergenza (cyber-incidente)

- Salva screenshot e messaggi (se sicuro) e non cancellare.
 - Blocca il contatto sospetto.
 - Parla con un adulto di fiducia immediatamente.
 - Segnala il contenuto alla piattaforma e, se necessario, alla scuola.
 - Considera supporto professionale se la situazione è grave.
-

4.5 Come implementare le check-list: piano operativo in 4 settimane

Settimana 0 — Preparazione (1–2 giorni)

- Stampare o importare le check-list scelte.
- Tenere una breve riunione familiare: leggere il contratto e spiegare le check-list.
- Scegliere una check-list iniziale da utilizzare quotidianamente (consiglio: Check-list Seralo o Studio).

Settimana 1 — Avvio (obiettivo: familiarizzazione)

- Usare la check-list scelta tutti i giorni.

- Genitori e ragazzi compilano insieme la check-list alla sera (3–5 minuti).
- Tenere nota dei successi e delle difficoltà.

Settimana 2 — Consolidamento (obiettivo: routine)

- Aggiungere seconda check-list (es. mattutina o genitori).
- Introdurre un piccolo sistema di ricompense settimanali (es. punteggio famiglia).
- Effettuare la Scheda Family Reflection breve ogni 7 giorni (10–15 min).

Settimana 3 — Estensione (obiettivo: autonomia)

- Ridurre supervisione diretta: i ragazzi compilano autonomamente; genitori ricevono sintesi settimanale.
- Aumentare durata delle sessioni di studio con check-list adeguate.
- Curare l'angolo "device station" e i poster motivazionali.

Settimana 4 — Revisione e rinegoziazione

- Valutare KPI (riduzione ore schermo, serate senza telefono, qualità del sonno).
- Rinegoziare il contratto familiare alla luce dei dati.
- Definire nuovi obiettivi progressivi (es. -10% ore schermo, una sera senza telefono in più).

4.6 Tecniche di comportamento per rendere le check-list più efficaci

- **If-Then (se... allora...):** legare lo svolgimento della check-list a un trigger (es. "se finisco cena, allora ripongo telefono in cucina").
- **Habit stacking:** aggiungere la nuova azione a una routine già consolidata (es. dopo aver lavato i denti, ripongo il telefono).
- **Micro-obiettivi:** iniziare con piccole vittorie (30 minuti in meno serali) invece di proibizioni totali.
- **Reminders esterni:** poster, note adesive o allarmi sul telefono (mai impostati insieme e non invadenti).
- **Rinforzo variabile:** alternare ricompense quotidiane e settimanali per mantenere motivazione (es. punti, privilegi).
- **Documentazione visiva:** usare una lavagna o un'app per visualizzare il progresso familiare (streaks, grafici semplici).

4.7 Gamification e sistema di ricompense (idee pratiche)

- **Punti famiglia:** ogni check completata = 1 punto. Raggiunti 20 punti → premio (uscita, scelta cena, extra tempo weekend).
- **Streaks:** contare giorni consecutivi senza telefono a cena; rompere lo streak fa ripartire il contatore.

- **Badge:** creare badge per obiettivi (es. “Settimana senza social serale”).
 - **Sfide a coppie:** genitore-figlio gareggiano per rispettare la check-list; il vincitore sceglie attività weekend.
 - **Premi non materiali:** scelta del film della serata, successo nel decidere attività condivisa.
-

4.8 Monitoraggio e KPI concreti

Semplici indicatori da rilevare settimanalmente:

- **Ore media schermo/giorno** (Questionario vs. settimana).
- **Numero serate “no phone” rispettate** (obiettivo settimanale).
- **Qualità sonno percepita** (scala 1–5).
- **Numero sessioni di studio senza interruzioni** (sessioni completate/programmati).
- **Valutazione clima familiare** (1–5) alla Family Reflection Circle.

Usare grafici semplici (una tabella settimanale) aiuta a visualizzare i progressi e a evitare discussioni basate su percezioni soggettive.

4.9 Affrontare la resistenza e il “trucchetto” tecnologico

Problema: ragazzi aggirano i blocchi, creano account secondari o disattivano restrizioni.

Strategie:

- **Dialogo prima di tutto:** chiedere “perché senti il bisogno di aggirare?” e ascoltare.
 - **Trasparenza tecnica:** spiegare i limiti e i motivi; concordare tempi per l’uso personale.
 - **Coinvolgimento tecnico:** se il ragazzo è più esperto, coinvolgerlo nella scelta e impostazione degli strumenti (responsabilizzazione).
 - **Soluzione a più livelli:** combinare strumenti tecnici (tempo schermo, filtri) con check-list e contratti.
 - **Supporto scolastico:** se l’uso avviene anche a scuola, coinvolgere insegnanti per coerenza.
 - **Contromisura educativa:** proporre una sfida temporanea (es. “se mi mostri per 2 settimane che rispetti la check-list, discutiamo autonomia maggiore”).
-

4.10 Adattamenti particolari

- **Bambini piccoli:** check-list visuali con emoji; un genitore compila insieme.
- **Adolescenti grandi (16+):** maggiore autonomia; check-list più sintetiche e focus su obiettivi personali.
- **Famiglie con orari diversi / genitori separati:** stabilire regole minime comuni e adattamenti per giorni di presenza dei diversi genitori.

- **Neurodiversità:** check-list con tempistiche flessibili, supporti sensoriali e premi graduali; coinvolgere specialisti se necessario.
 - **Famiglie monoparentali:** semplificare, usare check-list molto brevi e puntare su routine consolidate (habit stacking).
-

4.11 Domande frequenti (FAQ rapide)

Q: E se mio figlio rifiuta di compilare la check-list?

A: Prova a negoziare una versione semplificata (1–2 punti) e chiedi di provarla per 7 giorni. Offri un incentivo positivo.

Q: Quanto tempo richiede la compilazione?

A: 2–5 minuti per la check-list giornaliera; 15–20 minuti per la Family Reflection settimanale.

Q: Le check-list funzionano se sono solo io a farle rispettare?

A: Funzionano meglio con un impegno condiviso: i genitori devono essere coerenti e fare da modello.

4.12 Esempio pratico: settimana tipo con check-list integrate

- **Lunedì–Venerdì:** Check-list mattutina (bambino), check-list studio pomeriggio, check-list serale.
- **Sabato:** Check-list weekend + attività offline programmata.
- **Domenica:** Family Reflection Circle + revisione punti contratto.

Questo schema dà prevedibilità e aiuta a costruire la routine.

4.13 Conclusione del capitolo

Le check-list non sono un controllo freddo: sono un linguaggio condiviso che rende esplicito ciò che la famiglia considera importante. Se progettate insieme, semplici da usare, supportate da ricompense e integrate con dialogo e monitoraggio, diventano lo strumento più concreto per trasformare la teoria del cambiamento in abitudini durature.

Nel capitolo successivo vedremo come usare poster, poster digitali e la “device station” per rafforzare visivamente le regole e mantenere alta la motivazione

Capitolo 5 – I Poster Motivazionali

Rendere visibili le regole per trasformarle in abitudini

Le regole funzionano quando sono chiare, visibili e ripetute. In questo capitolo costruisci un sistema visivo che “alza il volume” dei messaggi chiave in casa e sostiene le routine introdotte nei capitoli precedenti: poster e cartelli, versioni digitali (lock screen, wallpaper, widget), e la **device station** (il punto unico di ricarica/consegna dei dispositivi). Obiettivo: meno discussioni, più coerenza quotidiana.

5.1 Perché il visual management funziona

- **Nudge**: un segnale visivo ben posizionato sposta il comportamento senza imporre sanzioni.
 - **Coscienza**: ciò che vedi spesso diventa norma (“qui si fa così”).
 - **Riduzione dell’attrito**: è più facile rispettare una regola quando la soluzione è a portata di mano (es. un vassoio per lasciare il telefono all’ingresso).
 - **Impegno pubblico**: un poster firmato dalla famiglia aumenta l’adesione.
 - **Memoria prospettica**: i promemoria nel punto d’uso (cucina, scrivania, comodino) sostengono l’esecuzione al momento giusto.
-

5.2 Linee guida di design (semplici, efficaci)

- **Tono**: fermo ma positivo (“scegliamo”, “guadagniamo sonno”), evitare linguaggi punitivi.
 - **Formato**: A3 per spazi comuni, A4 per camere/angoli studio; font leggibile (almeno 24–36 pt).
 - **Colore**: 1 colore dominante + 1 di accento; alto contrasto per leggibilità.
 - **Icone**: 1 icona per punto aiuta i bambini e chi è neurodivergente.
 - **Micro-testo d’azione**: frasi operative (“Metti il telefono qui”, “5 respiri prima di sbloccare”).
 - **Firma**: spazio per data e firme → responsabilità condivisa.
 - **Aggiornabilità**: campo vuoto per “obiettivo della settimana” e QR verso risorse/foglio punteggi.
-

5.3 Tipologie di poster (con testi pronti)

5.3.1 “Regole della Casa Disconnessa” (ingresso/cucina)

Titolo: Qui scegliamo presenza e qualità

1. Telefoni fuori dai pasti.
2. Tutti i device in ricarica alle 21:30 (no camere).
3. 60’ senza schermo prima di dormire.
4. Foto? Sì, ma in un momento dedicato.

5. In caso di urgenza: chiama, non chattare.

5.3.2 “Tavolo smartphone-free” (vicino al tavolo)

Titolo: A tavola parliamo noi

- Lascia il telefono nel cestino all’ingresso.
- Se serve una foto, facciamola all’inizio e poi via i telefoni.
- 30’ di conversazione > 30 notifiche.

5.3.3 “Zona Studio Focus” (scrivania)

Titolo: 25 minuti di concentrazione

- Modalità aereo / telefono in altra stanza.
- Timer 25’ + pausa 5’.
- Obiettivo scritto: _____.
- Check finale: ho fatto ciò che avevo deciso? S/N

5.3.4 “Buonanotte Digitale” (corridoio/camera, ma non sul comodino)

Titolo: Dormi meglio, vivi meglio

- Ultimo sblocco: 60’ prima del letto.
- Telefono in ricarica nella device station.
- Rituale: libro, respiro, gratitudine.

5.3.5 “SOS Digitale” (bacheca familiare)

Titolo: Se qualcosa online ti mette a disagio

1. Fermati, fai uno screenshot.
2. Blocca/Segnala.
3. Parla con un adulto di fiducia subito.
4. Non sei solo/a: ti crediamo, ti aiutiamo.

Suggerimento: stampa in plastificato e usa un pennarello cancellabile per compilare gli spazi.

5.4 Poster digitali: lock screen, wallpaper, widget

Porta gli stessi messaggi **sullo schermo** in modo non intrusivo.

Idee di lock screen (testi brevi)

- “Prima il reale, poi il digitale.”
- “Hai davvero bisogno di scrollare adesso?”
- “Respira 5 volte, poi decidi.”
- “È ora di ricaricare te, non il feed.”

Widget utili

- Timer
- Promemoria “device station: 21:30”
- Shortcut “Modalità Focus: Studio / Cena / Sonno”

Focus & Modalità (iOS/Android)

- Crea profili “Studio”, “Cena”, “Notte” che limitano notifiche e app.
- Nome e icona coerenti con i poster (es. luna = Notte, lampadina = Studio).
- Attiva automatismi (ora/luogo) per ridurre lo sforzo.

5.5 Segnaletica “soft” in casa

- **Cestino d’ingresso** per telefoni, etichettato “Parcheggio smartphone”.
- **Segnaposto a tavola**: lato verde = conversazione; lato grigio = pausa notifiche.
- **Segnalibri** “ultima notifica: ieri sera” per incoraggiare la lettura.
- **Adesivi porta**: “Qui si dorme, i device riposano fuori”.

5.6 La Device Station: progetto completo

5.6.1 Obiettivo

Un **punto unico** dove tutti i dispositivi vengono depositati e ricaricati negli orari concordati, fuori dalle camere.

5.6.2 Scelta del luogo

- Spazio comune, **visibile ma non centrale** (cucina, corridoio).
- Ventilazione e superficie stabile; lontano da lavelli e fonti di calore.

5.6.3 Materiali (lista essenziale)

- Multipresa con interruttore e protezione da sovratensioni.
- Caricatore multiporta (USB-C/USB-A) 60–100W.
- Cavi etichettati per persona (colori diversi).
- Vassoio o organizer con scomparti + etichette nome.
- Timer smart (facoltativo) per spegnimento automatico notturno.
- Cassettino per powerbank/auricolari.

- Cartellino con regole e orari.

5.6.4 Allestimento in 7 passi

1. Seleziona il punto e misura cavi/percorso.
2. Posiziona multipresa e caricatore; nascondi i cavi con canaline/clip.
3. Assegna uno scomparto per membro della famiglia.
4. Apponi poster “Regole Device Station” (sotto).
5. Fai un “collaudo” serale con tutta la famiglia.
6. Imposta promemoria automatici (es. 21:15).
7. Prima settimana: supervisione e rinforzi positivi.

5.6.5 Regole operative (SOP)

- **Consegna serale:** tutti i device entro le 21:30.
- **Ritiro mattutino:** dopo colazione / dopo il letto rifatto.
- **Eccezioni:** solo previa comunicazione (es. attesa chiamata importante).
- **Ospiti:** dispositivo ospiti nel vassoio “Guest”.
- **Emergenze:** un telefono fisso o device dedicato resta disponibile.
- **Privacy:** la device station non è luogo di ispezione contenuti; è uno spazio di **gestione tempi**.

5.6.6 Sicurezza

- Evita superfici morbide (rischio surriscaldamento).
- Usa prese con protezione; niente cavi danneggiati.
- Non coprire caricabatterie; lascia aria intorno.
- Sorveglia powerbank scadenti o non certificati.

5.6.7 Versione portatile (viaggi/nonni)

- Pochette con caricatore multiporta + 3 cavi + mini poster pieghevole.
- Mini-routine: consegna dopo cena, ritiro dopo colazione.

Poster “Regole Device Station” (testo pronto)

- Consegna ore ____ : ____ | Ritiro ore ____ : ____
- Telefoni fuori dalle camere, notte intera.
- Cavi colorati = persone: usa il tuo.
- Urgenza? Avvisa e concorda eccezione.

5.7 Tabelloni e tracciamento visivo

- **Calendario “Streak”:** adesivi per ogni sera rispettata (obiettivo settimanale).
- **Scoreboard famiglia:** punti per check-list completate (cap. 4) + bonus “device station”.
- **Termometro obiettivi:** riduzione tempo schermo vs Questionario.

5.8 Integrazione con check-list e contratto

- Ogni poster rimanda a una **check-list**: es. “Tavola smartphone-free” ↔ check serale.
 - La device station è il **cuore logistico** del contratto: orari, eccezioni, firme.
 - Usa lo stesso lessico e le stesse icone ovunque per coerenza.
-

5.9 Piano di implementazione in 10 giorni

1–2: scegli luoghi, stampa poster, acquista materiali.
3: monta device station e canaline.
4: riunione famiglia + firma poster/regole.
5–7: prova guidata (rinforzi quotidiani, correzioni).
8: attiva lock screen e profili Focus.
9: avvio scoreboard/adesivi.
10: revisione rapida + micro-adeguamenti.

5.10 Problemi comuni e soluzioni

- **“I poster diventano invisibili.”** Ruota posizione ogni 3–4 settimane; aggiorna “obiettivo della settimana”.
 - **“I ragazzi lasciano device altrove.”** Rendi la device station l’unico posto con cavi disponibili.
 - **“Discussioni su eccezioni.”** Registro semplice sul poster (data/motivo) per trasparenza.
 - **“Cavi spariscono.”** Cavi etichettati per persona; una scorta in cassetto chiuso.
 - **“Ospiti con cattive abitudini.”** Mostra gentilmente il vassoio “Guest” e il cartello “A tavola senza schermi”.
 - **“Adolescente esperto aggira i Focus.”** Coinvolgilo come “responsabile tecnico” del sistema in cambio di maggiore autonomia misurata (KPI).
-

5.11 Accessibilità e inclusione

- Font ad alta leggibilità (es. interlinea generosa; per dislessia valuta OpenDyslexic).
 - Linguaggio semplice, frasi brevi, verbi all’infinito.
 - Versioni bilingui se la famiglia è plurilingue.
-

5.12 Manutenzione e refreshing

- **Mensile:** controlla cavi, sostituisci poster usurati, aggiorna orari stagionali.
- **Stagionale:** nuova campagna (es. “Primavera all’aperto”).

- **Raccolta feedback:** 3 domande al Family Circle (“Cosa teniamo? Cosa cambiamo? Cosa proviamo di nuovo?”).
-

5.13 KPI del sistema visivo

- % di consegne alla device station puntuali.
 - N. serate “tavola smartphone-free” a settimana.
 - Riduzione sblocchi nell’ultima ora prima del sonno.
 - Autovalutazione qualità del sonno (scala 1–5).
 - N. sessioni studio completate con Focus attivo.
-

5.14 Conclusione

Poster, segnaletica e device station non sono “arredi”: sono **strumenti di comportamento**. Rendono le scelte più facili, più visibili e più condivise. Con un design semplice, regole chiare e una manutenzione leggera, il sistema visivo diventa il tuo alleato quotidiano: meno contrattazioni, più serenità, più tempo di qualità. Nel prossimo capitolo porteremo questo impianto fuori casa — scuola, sport e tempo libero — per assicurare continuità e coerenza anche quando le routine cambiano.

Capitolo 6 – La Sfida “Famiglia Disconnessa”

Soluzioni pratiche, etica e procedure tecniche per usare la tecnologia come alleata (e non come scusa)

La tecnologia può essere un’ottima alleata se usata con intelligenza: automatizza limiti, fornisce dati utili e riduce la “fatica decisionale”. Ma può anche diventare un alibi («lo faccio perché l’app non lo permette») o uno strumento di controllo eccessivo se impiegata senza trasparenza. Questo capitolo ti guida passo-passo nella scelta, nell’implementazione e nella manutenzione degli strumenti tecnici utili alla **Famiglia Disconnessa**, mantenendo sempre al centro rispetto, privacy e responsabilizzazione.

6.1 Principi guida (prima di toccare un dispositivo)

1. **Tecnologia come supporto, non come soluzione unica.** Gli strumenti servono a implementare regole già concordate dalla famiglia.
 2. **Trasparenza e consenso proporzionato all’età.** Spiega sempre cosa installi, perché e per quanto tempo; coinvolgi l’adolescente nelle scelte.
 3. **Minimo invasivo necessario.** Raccogli solo i dati strettamente utili (tempo d’uso, categorie di app), evita letture invasive di messaggi privati.
 4. **Alternativa non-tecnologica come piano B.** Quando la tecnologia viene aggirata o fallisce, avere procedure non-digitali (device station, contratto, check-list) è fondamentale.
 5. **Revisione periodica.** Le misure tecnologiche vanno riviste ogni 4–8 settimane insieme ai ragazzi.
-

6.2 Che cosa può fare la tecnologia: panoramica rapida

- **Limitare il tempo d’uso** (limiti di utilizzo del telefono, orari, fasce serali).
 - **Bloccare contenuti inappropriati** per età (filtri web, categorie).
 - **Impostare “bedtime”/downtime** per spegnere notifiche e accesso.
 - **Monitorare tendenze d’uso** (report settimanali su quali app e quanto tempo).
 - **Bloccare l’accesso alla rete** su base oraria via router (utile se si vuole togliere internet a tutta la casa).
 - **Ricevere allarmi di sicurezza** (parole chiave per cyberbullismo, contenuti a rischio) — da usare con cautela e sempre spiegata.
 - **Automatizzare profili** (Modalità Studio, Cena, Sonno) che cambiano permessi e notifiche automaticamente.
-

6.3 Tipologie di strumenti e quando usarli

1. **Funzionalità integrate del sistema operativo** (consigliato come primo livello)
 - iOS: *Screen Time* (limiti telefono, downtime, comunicazioni).

- Android: *Digital Wellbeing* + *Family Link* (per dispositivi di minori).
→ Pro: gratuite, robuste, integrate. Contro: richiedono configurazione e, a volte, conoscenze minime.
 - 2. **Controllo a livello di router / rete domestica**
 - Blocchi orari per ogni dispositivo, filtri per categorie di contenuti, pausa internet.
→ Pro: efficace per l'intera casa, difficile da aggirare senza accesso al router. Contro: richiede accesso all'interfaccia di rete e talvolta costa.
 - 3. **Suite di parental control (app di terze parti)**
 - Offrono report, filtri avanzati, alert e talvolta funzioni di monitoraggio dei contenuti.
→ Pro: più funzioni, report dettagliati. Contro: costi, privacy dei dati (leggere policy), possibili falsi positivi.
 - 4. **Strumenti in-app e autogestione**
 - Timer interni alle app (Social: "Your activity"), modalità "Non Disturbare".
→ Pro: incoraggiano responsabilità personale. Contro: si affidano all'autodisciplina.
 - 5. **Soluzioni hardware / low-tech**
 - "Device station" (punto di ricarica centrale), scatole con timer, telefoni base.
→ Spesso la soluzione più affidabile per la notte: fisica, semplice, visibile.
-

6.4 Come scegliere uno strumento — checklist pratica

Prima di installare o acquistare, rispondi insieme al tuo partner o al ragazzo:

- È compatibile con i dispositivi di tutta la famiglia?
- Fa quello che davvero ci serve (limiti tempo, filtri, report)?
- Richiede accesso ai contenuti privati? (evitare dove non necessario)
- Quanto costa (una tantum o abbonamento)? È sostenibile?
- Come gestisce i dati? (politica privacy, dove sono salvati i log)
- È resistente agli "aggiri" (es. password amministratore, controllo router)?
- È facile da configurare e gestire dai genitori?
- Il ragazzo può partecipare alla configurazione? (aumenta la compliance)

Se la risposta "no" a più di due domande → ripensare la scelta.

6.5 Cheat-sheet: impostazioni pratiche passo-passo (versione sintetica, modifiche di menu possono esistere a seconda della versione SW)

Nota: le voci di menu cambiano leggermente tra versioni; questa è una traccia operativa che funziona come guida rapida.

A — iPhone / iPad — Screen Time (configurazione base)

1. Su **Device genitore**: impostare **Family Sharing** (Impostazioni → [tuo nome] → Condivisione familiare).

2. Aggiungere il profilo del figlio.
3. Sul device del figlio o dal profilo genitore: **Impostazioni** → **Screen Time** → **Attiva Screen Time**.
4. Scegli "È il dispositivo di mio figlio" se disponibile.
5. Creare **Downtime** (orari in cui il dispositivo è limitato).
6. Impostare **Limits App** per categorie o app singole (es. social 60 min/giorno).
7. Abilitare **Content & Privacy Restrictions** (età, contenuti, acquisti).
8. Impostare un **Screen Time Passcode** separato dal codice del device (importante).
9. Attivare **Share Across Devices** per applicare limiti anche su altri device Apple.

B — Android — Digital Wellbeing & Family Link (configurazione base)

1. Su **Device genitore**: installare l'app **Family Link (genitore)** dal Play Store.
2. Creare account Google per il figlio o usare quello esistente (se minorenni).
3. Seguire la procedura per collegare il device del figlio.
4. In Family Link: impostare limiti giornalieri, fasce notturne, approvazioni app.
5. Sul device del figlio: controllare **Digital Wellbeing** per modalità Focus / bedtime.
6. Abilitare notifiche settimanali per report d'uso.

C — Router / rete domestica — impostazione base

1. Accedere all'interfaccia admin del router (IP 192.168.x.x o app del produttore).
2. Cercare la sezione **Parental Controls** o **Access Schedule**.
3. Identificare i dispositivi (MAC address o nome) e assegnare fasce orarie di accesso.
4. Abilitare blocco per categorie (es. "Social media" o "Streaming") se disponibile.
5. Impostare password amministratore forte e non condividerla con i ragazzi.
6. Testare la policy per una sera e verificare eccezioni (stampare lista dispositivi autorizzati).

6.6 Messaggi e script utili da usare con ragazzi e scuola

- Per chiedere consenso al ragazzo: "Vorrei provare un'app che ci aiuti a capire quanto usi il telefono e a fissare limiti per dormire meglio. La configuriamo insieme e tu puoi vedere i report; dopo due settimane ne parliamo e decidiamo insieme cosa cambiare."
- Per spiegare alla scuola (email): "Salve, siamo i genitori di [Nome]. Abbiamo introdotto alcune regole digitali a casa e vorremmo concordare eventuali adattamenti scolastici. Possiamo fissare un breve incontro per allineare pratiche e supporto?"

6.7 Monitoraggio vs controllo: linee etiche e pratiche

- **Preferire indicatori aggregati** (ore totali, categorie) rispetto alla lettura di messaggi.
- **Spiegare limiti e eccezioni**: emergenze, compiti, contatti familiari.
- **Non usare lo strumento per "punire" interrogando i log** — i dati servono per negoziare miglioramenti, non come prova incriminante.

- **Se decidi di leggere messaggi:** fallo solo in casi chiari di rischio e comunicandolo (es. “se trovo X contatterò il medico / la scuola”).
-

6.8 Resistenze tecniche e come affrontarle (quando i ragazzi aggirano i blocchi)

1. **Creazione di account secondari / uso di browser in incognito / VPN:**
 - Soluzione tecnica: controlli a livello di router (limitare accesso a VPN noti) + disabilitare installazioni non autorizzate sul device.
 - Soluzione relazionale: dialogo, revisione del contratto, aumento delle attività alternative.
 2. **Dispositivi nascosti / ricarica in camere:**
 - Soluzione fisica: device station obbligatoria e visibile, orari chiari.
 - Alternativa: concordare check settimanali (sintesi), evitare “ispezioni” ingiustificate.
 3. **Reset o disattivazione parental control:**
 - Impostare passcode conosciuto solo dai genitori; usare account amministratore che i ragazzi non possono cancellare senza credenziali.
 4. **Uso di dispositivi non-domestici (amici, scuola, biblioteca):**
 - Non dipendere solo dalla tecnologia domestica; insegnare l'autoregolazione e prevedere piani per feste/viaggi.
-

6.9 Integrazione operativa con il Manuale (workflow settimanale)

1. **Lunedì:** il sistema invia report settimanale (parent) → Family Reflection Circle (5–10 min)
2. **Mercoledì:** controllo device station + verifica check-list serale (punti / adesivi)
3. **Fine settimana:** confronto sui progressi, rinegoziazione limiti se necessario
4. **Mensile:** revisione impostazioni tecniche (orari, app bloccate) e backup passcode

Questo schema porta la tecnologia dentro una routine familiare, evitando che diventi strumento episodico.

6.10 Soluzioni per famiglie “tech-savy” e per chi preferisce il low-tech

- **Tech-savy:** coinvolgi il ragazzo nella configurazione, chiedigli di proporre limiti sperimentali; scambio: responsabilità in cambio di autonomia.
 - **Low-tech (quando preferire):** device station + contratto cartaceo + check-list. Spesso più efficace per bambini e famiglie con poca tolleranza a conflitti tecnici.
-

6.11 Privacy, sicurezza dei dati e aspetti legali (linee pratiche)

- **Leggi locali:** informati sulle norme nazionali relative alla protezione dei minori e al trattamento dei dati (se coinvolgi servizi esterni con storage cloud).
- **Minimizzare la condivisione:** preferisci strumenti che salvano i dati localmente o che ti permettono di cancellare i log.
- **Password e backup:** il genitore conserva la password amministratore in un luogo sicuro; aggiornarla ogni 6 mesi.
- **Legittimità del controllo:** per minori i genitori hanno diritti di tutela, ma usare sempre misura proporzionata e spiegare le motivazioni.

Non forniamo consulenza legale: per dubbi su normative locali contatta un professionista.

6.12 Manutenzione tecnica: cosa programmare e come farlo

- **Settimana 0 (avvio):** installazione e test (3 giorni di prova).
 - **Settimana 4:** prima revisione (feedback del ragazzo).
 - **Ogni 2–3 mesi:** aggiornamento passcode, verifica firmware router, controllo delle app installate.
 - **Annuale:** revisione completa delle policy familiari e cancellazione dati non più necessari.
-

6.13 Strumenti consigliati (categorie) e alternative

- **Per limiti e report** → usare le funzionalità integrate (Screen Time / Digital Wellbeing) come primo passo.
- **Per controllo di rete affidabile** → abilitare parental control dal router o usare mesh system con gestione familiari.
- **Per segnalazioni di sicurezza** → privilegiare canali di supporto (scuola, counselor, polizia postale) piuttosto che “software spia”.
- **Per il sonno** → combinare Bedtime mode (telefono) + device station fisica.

Evita soluzioni che richiedono accesso totale ai messaggi del ragazzo salvo casi di rischio documentato.

6.14 Esempi pratici da copiare (template già pronti)

A — Testo breve da inviare al ragazzo prima di installare un controllo

“Vorrei provare per 2 settimane un’impostazione che limiti alcune app la sera: lo configuriamo insieme e potrai vedere il report. Se non ti va, ne discutiamo e troviamo un’alternativa. Ti va?”

B — Nota da apporre alla device station

“Regole device station: consegna entro le 21:30 | ritiro dopo colazione | eccezioni: urgenze documentate. Firma: _____”

C — Messaggio alla scuola (modello)

“Buongiorno, siamo i genitori di [Nome]. Stiamo lavorando a casa su regole digitali e vorremmo concordare modalità di supporto: possibile fissare incontro con il referente? Grazie.”

6.15 Errori pratici da evitare

- Non lasciare la configurazione tecnica come unico strumento: senza dialogo non regge.
 - Non usare strumenti complicati che i genitori non sanno gestire (rischio di abbandono).
 - Non confondere monitoraggio con sorveglianza totale: si perde fiducia.
-

6.16 Conclusione: la tecnica come patto, non come castigo

Usare strumenti digitali richiede equilibrio: sono potenti ma efficaci solo se usati come parte di un patto educativo chiaro, condiviso e periodicamente verificato. L’obiettivo è rendere i ragazzi progressivamente autonomi: iniziare con limiti esterni e tecnici è spesso necessario, ma lo scopo finale è che gestiscano il proprio tempo digitale senza bisogno di un “sorvegliante” permanente.

Insieme al manuale troverai modelli stampabili (che puoi adattare) che puoi utilizzare subito. Sono un valido strumento per attuare la strategia che hai deciso di adottare.

Conclusione

Questo manuale nasce da un obiettivo semplice ma ambizioso: restituire alle famiglie il controllo condiviso e sostenibile della relazione con la tecnologia, trasformando regole frustranti in abitudini praticabili e relazioni più sane. Nei capitoli precedenti abbiamo offerto principi, strumenti e strumenti operativi — dal design di regole familiari alla device station, dalle tecniche di monitoraggio ai percorsi di supporto psicologico — con l'intenzione di fornire non solo idee ma procedure replicabili e misurabili.

Di seguito trovi una sintesi chiara, azioni immediate, un piano operativo a medio termine e indicazioni pratiche per mantenere i risultati nel tempo.

1. Sintesi dei punti chiave

- **Il cambiamento è multilivello.** Non basta installare un'app o emanare una regola: servono ambiente visivo (poster, device station), processo (contratto, check-list) e relazioni (dialogo, coerenza genitoriale).
 - **La tecnologia è alleata se è trasparente e proporzionata.** Uso di Screen Time / Family Link o router control insieme a regole condivise è il modello più efficace.
 - **Coinvolgimento dei ragazzi = maggiore compliance.** Le regole negoziate producono più responsabilità e meno conflitti.
 - **Prevenzione delle ricadute richiede una routine.** Piani, monitoraggio e revisione periodica sono la chiave per la stabilità.
 - **Quando serve, integrare con professionisti.** Alcuni segnali (insonnia grave, isolamento, comportamenti a rischio) richiedono supporto clinico specialistico.
-

2. Azioni immediate (checklist rapida — fai questi 7 passi entro 7 giorni)

1. Convoca un breve **Riunione familiare** (15–30 min) per presentare il Manuale e ascoltare i ragazzi.
 2. Stabilisci **1–3 regole chiare** iniziali (es. device station, orario spegnimento). Scrivile e firmatele tutti.
 3. Allestisci la **device station** (anche una scatola) e definisci l'orario di consegna.
 4. Attiva un'app tecnica semplice (Screen Time o Family Link) con limiti di downtime.
 5. Stampa il **poster “Regole della Casa Disconnessa”** e appendilo in cucina/ingresso.
 6. Fissa un **follow-up** in 7 giorni per valutare come è andata.
-

3. Piano operativo a 30–90 giorni (fasi pratiche)

0–2 settimane (avvio): implementazione device station, attivazione tecnologie base, prima settimana di monitoraggio.

3–6 settimane (consolidamento): Family Reflection Circle settimanale; introdurre attività alternative; prima rotazione di incentivi.

7–12 settimane (valutazione): analisi KPI (tempo schermo, qualità del sonno, numero di serate smartphone-free); revisione regole e passaggio da controllo esterno a responsabilizzazione progressiva.

Dopo 3 mesi (manutenzione): stabilire routine di revisione mensile; mantenere la rete di supporto (scuola, gruppo genitori, professionisti quando necessario).

4. Metriche utili per misurare il progresso (scegli 3 e misurale)

- Ore medie schermo / giorno (riduzione target: 10–25% in 8–12 settimane).
 - N. serate “smartphone-free” rispettate / settimana.
 - Ore di sonno effettive e qualità soggettiva (scala 1–5).
 - N. sessioni di studio senza interruzioni completate.
 - Numero conflitti domestici legati al telefono (trend discendente auspicato).
-

5. Come riconoscere la necessità di aiuto specialistico

Contatta un professionista se noti: calo scolastico marcato, insonnia persistente, ritiro sociale severo, sintomi depressivi o idee autolesive, coinvolgimento in situazioni di rischio online (sexting non consensuale, estorsioni, contatti predatori).

Il Manuale aiuta a limitare i danni, ma non sostituisce la valutazione clinica quando i segnali sono gravi.

6. Gestione degli inevitabili ostacoli

- **Resistenza adolescenziale:** negozia autonomia progressiva in cambio di responsabilità misurate; coinvolgi l'adolescente nei settaggi tecnici.
 - **Genitori con approccio incoerente:** preparate un “patto genitoriale” scritto; la coerenza è più importante della rigidità.
 - **Aggiramento tecnico:** preferisci strumenti a livello di rete + regole fisiche (device station) e dialogo.
 - **Ricadute:** trattale come dati utili, non come fallimenti; aggiorna il piano di prevenzione delle ricadute.
-

7. Aspetti etici e di privacy da rispettare

- Limita i dati raccolti a ciò che è necessario (aggregati piuttosto che messaggi).
 - Spiega sempre cosa monitori e perché; ottieni il consenso del ragazzo quando appropriato.
 - Evita la sorveglianza punitiva: i dati servono per migliorare, non per punire.
 - Nei casi di rischio, agisci nel rispetto della legge e della tutela del minore.
-

8. Risorse incluse nel Manuale (cosa hai già a disposizione)

- Poster
 - Contratto familiare e schede di riflessione.
 - Check-list giornaliere/settimanali.
 - Script per conversazioni difficili.
-

9. Motivazione finale: perché vale la pena impegnarsi

Ridurre la dipendenza dagli smartphone non significa isolare i ragazzi dalla tecnologia: significa insegnare loro **a usarla meglio**, a proteggere il sonno, la concentrazione e le relazioni. Le prime settimane richiedono lavoro e pazienza; i benefici reali — più attenzione, migliori relazioni familiari, sonno più sano, maggior successo scolastico — si costruiscono giorno dopo giorno. Ogni piccolo successo crea slancio per il passo successivo.

10. Invito all'azione

Non lasciare che il piano resti su carta. Scegli oggi una piccola azione dalla checklist immediata e falla insieme alla tua famiglia.

Conclusione

La tecnologia non è né il nemico né la salvezza totale: è un elemento della vita moderna che richiede regole, competenze e cura. Il vero cambiamento non è imposto da una app, ma costruito nelle conversazioni intorno a un tavolo, nelle routine della sera e nella capacità di ascoltarsi anche quando è difficile. Sii paziente con i tuoi ragazzi e con te stesso: i progressi più duraturi nascono dalla coerenza, dalla compassione e da un piano pratico che si adatta nel tempo.

Con rispetto e fiducia nel cambiamento,
Il team di Generazione Disconnessa

Contratto Familiare – Uso Responsabile dello Smartphone

Data: ____/____/____

Impegni dei figli

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

- 5) _____

- 6) _____

Esempi di impegni da adottare

- Non uso lo smartphone durante i pasti.
- Consegno o spengo il telefono alle ore concordate (es. 21:30 nei giorni di scuola, 23:00 nel weekend).
- Rispetto il limite massimo giornaliero di utilizzo (es. 2 ore).
- Mantengo il telefono fuori dalla camera da letto durante la notte.
- Segnalo subito ai genitori episodi di cyberbullismo o richieste sospette.

Impegni dei genitori

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

Esempi di impegni da adottare

- Non porto il telefono a tavola.
- Rispetto momenti 'no-notifiche' durante pasti e attività familiari.
- Propongo attività offline di qualità (almeno 2 a settimana).
- Ascolto senza giudicare se emergono difficoltà digitali.

Regole aggiuntive personalizzate

.....

.....

Ricompense

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

Esempi di possibili ricompense

- Maggiore autonomia nell'uso del telefono.
- Possibilità di scegliere un'attività familiare nel weekend.
- Serata cinema o gioco insieme.
- Aumento del tempo consentito il sabato sera.

Sanzioni

- 1) _____

- 2) _____

- 3) _____

- 4) _____

Esempi di possibili sanzioni

- Riduzione del tempo consentito il giorno successivo.
- Sospensione dell'uso serale per 1 giorno.
- Perdita di privilegi concordati (es. scelta attività).

Firme

Figlio/a: _____

Figlio/a: _____

Genitore: _____

Genitore: _____

QUESTIONARIO INIZIALE/INTERMEDIO

DEL _____

Quante ore al giorno (in media) passa tuo figlio davanti allo smartphone?	
Lo usa prima di dormire? (sì/no)	
Quanto spesso interrompe lo studio per controllare il telefono? (mai/qualche volta/spesso)	
Ha avuto episodi recenti di conflitto familiare legati al telefono? (sì/no)	
Ha mostrato cambiamenti nel rendimento scolastico? (sì/no)	
Mostra irritabilità quando il telefono è tolto? (mai/qualche volta/spesso)	
Sente il bisogno di spiegare l'uso o nascondere? (sì/no)	

Queste risposte danno una fotografia utile: se 3 o più risposte sono “spesso” o “sì” è consigliabile procedere con interventi mirati (Vedi capitolo 2 del manuale)

A horizontal pink brushstroke with a rough, textured edge. The background is white with scattered small, colorful dots in blue, yellow, pink, and teal.

DI NOTTE

A horizontal teal brushstroke with a rough, textured edge. The background is white with scattered small, colorful dots in blue, yellow, pink, and teal.

SPEGNI IL
TELEFONO

A horizontal orange brushstroke with a rough, textured edge. The background is white with scattered small, colorful dots in blue, yellow, pink, and teal.

E ACCENDI

A horizontal purple brushstroke with a rough, textured edge. The background is white with scattered small, colorful dots in blue, yellow, pink, and teal.

I SOGNI



*in questa zona il
telefono non si usa*



LE 5 REGOLE DELLA FAMIGLIA DISCONNESSA

1



NUMERO MASSIMO DI ORE GIORNALIERE

Non utilizzare il telefono per un tempo maggiore a quello stabilito nel contratto

2



RISPETTARE GLI ORARI STABILITI

Utilizzare il telefono solo nelle fasce orarie consentite e stabilite insieme.

3



SEGNALARE PROBLEMI

informare i genitori di eventuali episodi di cyberbullismo o contatti sospetti

4



ATTIVITA' OFFLINE

Prediligere sempre l'effettuazione di attività offline (giochi, letture, attività fisica, uscite con gli amici ecc.)

5



DISCUTERE INSIEME

Aprirsi alla discussione tranquilla invece di chiudersi nel silenzio o nella contrapposizione verbale

MOD & SCREEN LOG

DEL _____

ORARIO _____	Attività sul telefono	
	Durata	
	Stato d'animo prima	
	Stato d'animo dopo	
	Impatto su compiti	
	Impatto su sonno	
ORARIO _____	Attività sul telefono	
	Durata	
	Stato d'animo prima	
	Stato d'animo dopo	
	Impatto su compiti	
	Impatto su sonno	
ORARIO _____	Attività sul telefono	
	Durata	
	Stato d'animo prima	
	Stato d'animo dopo	
	Impatto su compiti	
	Impatto su sonno	
ORARIO _____	Attività sul telefono	
	Durata	
	Stato d'animo prima	
	Stato d'animo dopo	
	Impatto su compiti	
	Impatto su sonno	
ORARIO _____	Attività sul telefono	
	Durata	
	Stato d'animo prima	
	Stato d'animo dopo	
	Impatto su compiti	
	Impatto su sonno	

Esempio compilato (Mod & Screen log)

ORARIO 9.00	Attività sul telefono	Scroll su instagram
	Durata	20 min
	Stato d'animo prima	Annoiato
	Stato d'animo dopo	Normale
	Impatto su compiti	Distratto
	Impatto su sonno	Poco sonno

PERCHE' USO IL TELEFONO

DEL _____

In quale situazione uso il telefono	
Perché	
Cosa faccio con il telefono	
Cosa potrei fare invece di usare il telefono	

In quale situazione uso il telefono	
Perché	
Cosa faccio con il telefono	
Cosa potrei fare invece di usare il telefono	

Esempio compilato

In quale situazione uso il telefono	A casa dopo pranzo
Perché	Non c'è niente da fare
Cosa faccio con il telefono	Guardo i video su intagram
Cosa potrei fare invece di usare il telefono	Chiamare un amico e uscire con lui

REGISTRO GIORNALIERO

DEL _____

Tempo schermo totale (h:min): _____
Principali attività (social, video, giochi, studio): _____ _____
Quando ho usato il telefono (contesto): _____ _____
Come mi sono sentito (prima/durante/dopo) [1-5]: _____
Attività alternativa che avrei potuto fare: _____ _____

Esempio compilato (Registro Giornaliero)

Data: 14/09/25

Tempo schermo totale: 3h 20min

Principali attività: TikTok 2h, Instagram 1h, Youtube 20min, studio 0min

Quando ho usato il telefono: dopo cena, prima di dormire, in pausa tra compiti (ho fatto pausa ma ho guardato video)

Come mi sono sentito (1-5): prima 3 / durante 4 / dopo 2

Attività alternativa: giocare a biliardino con il fratello (proverò domani)

Questo esempio evidenzia: alto uso serale e impatto negativo sul sonno; permette di fissare come azione concreta la partita a biliardino prima di mettersi a letto.

SCHEDA DELLE VITTORIE - SETTIMANALE

SETTIMANA DAL ____ AL ____

Tre cose fatte bene	
1	
2	
3	

Cosa posso migliorare	
1	
2	
3	

Ricompense raggiunte	
1	
2	
3	

SCHEMA FAMILY REFLECTION CIRCLE

SETTIMANA DAL_____ AL_____

Riunione da effettuare alla fine della settimana affrontando i seguenti argomenti

Durata 20 min	
Apertura (2 min)	ognuno dice una cosa positiva della settimana.
Dati (5 min)	condividere sintesi registro settimanale (nessuna colpa, solo fatti)
Ascolto (5 min)	il ragazzo spiega come si è sentito; i genitori ascoltano
Soluzioni (5 min)	decidere 1 cambiamento realistico per la prossima settimana
Chiusura (3 min)	confermare impegno e data del prossimo check.

RACCOLTA INDICI DI PROGRESSO	
Riduzione media ore schermo giornaliera (obiettivo iniziale: -10–20% in 4 settimane).	%
Numero di serate “no-phone” rispettate in settimana	N.
Ore di sonno percepite (durata/qualità) migliorate	N.
Numero di attività offline realizzate (settimana)	N.
Valutazione soggettiva umore/energia (scala 1–5)	

CHECK LIST FAMIGLIA

DATA _____

Da compilare prima di un'uscita/evento

CHECK LIST	SI/NO
Dispositivi lasciati in modalità aereo o depositati nell'area designata	
Momento dedicato (es. prima dell'evento) per usare e poi riporre il telefono	
Regola condivisa per emergenze (chi chiamare, orario di controllo dispositivi)	
Tempo minimo offline previsto: __ ore.	

CHECK LIST GENITORI

NOME _____ DATA _____

Da compilare la sera

CHECK LIST	SI/NO
Ho evitato il telefono durante i pasti	
Ho dedicato almeno 10 minuti di conversazione mirata con mio/a figlio/a.	
Ho rispettato le regole del contratto anche io	
Ho proposto un'attività offline oggi	
Ho mostrato apprezzamento per uno sforzo di mio figlio/a	
Sono stato paziente e comprensivo/a	

CHECK LIST MATTUTINA

NOME _____ DATA _____

Da compilare prima di andare a scuola

CHECK LIST	SI/NO
Prepararsi senza controllare il telefono	
Colazione consumata senza telefono	
Controllo telefono solo dopo essere pronti	
Verifica del tempo di utilizzo previsto per la giornata.	
Obiettivo personale per la giornata: _____	

CHECK LIST SERALE

NOME _____ DATA _____

Check List da compilare ogni sera prima di andare a letto

CHECK LIST	SI/NO
Telefono messo in carica nella zona concordata	
Modalità silenziosa attivata	
Ultimo controllo social effettuato ____ minuti prima di dormire	
Attività offline fatta (lettura, diario, gioco): _____	
Ho parlato con un familiare della giornata (____ minuti)	
Ho rispettato l'orario massimo di utilizzo (____ ore)	

CHECK LIST STUDIO / COMPITI

NOME _____ DATA _____

Sessione di studio (dalle _____ alle _____)

Da compilare prima e dopo la sessione di studio

CHECK LIST	SI/NO
Telefono in modalità aereo o in un'altra stanza.	
Timer impostato (es. 25 min lavoro + 5 min pausa)	
Materiale e libri pronti	
Obiettivo della sessione scritto (es. "riassunto capitolo 4")	
Alla fine: breve auto-valutazione (ho rispettato i tempi?)	
Alla fine: breve auto-valutazione (ho utilizzato il telefono durante la sessione?)	

CHECK LIST CARICATORE CENTRALE

DATA _____

Da compilare all'inizio della settimana

CHECK LIST	SI/NO
Cavi funzionanti e organizzati	
Etichetta con nome del dispositivo	
Orario di “ritiro” / “consegna” concordato	
Regola stabilita sul comportamento durante la ricarica (no accesso a camera)	

CHECK LIST EMERGENZA

NOME _____ DATA _____

Da compilare quando si presenta un problema online

CHECK LIST	SI/NO
Salva screenshot e messaggi (se sicuro) e non cancellare	
Blocca il contatto sospetto	
Parla con un adulto di fiducia immediatamente	
Segnala il contenuto alla piattaforma e, se necessario, alla scuola	
Considera supporto professionale se la situazione è grave	

REPORT DI MONITORAGGIO
DEL _____

Script di Conversazione da utilizzare con i ragazzi

1. Aprire il dialogo

 Frasi utili:

- “Vorrei parlarne perché mi interessa come stai e cosa ti serve per stare meglio.”
- “Possiamo provare una cosa per due settimane e vedere come va?”
- “Lo facciamo non per punire, ma per avere più tempo insieme.”

 Da evitare:

- “Devi smetterla subito!”
- “Perché lo dico io.”

2. Quando il ragazzo si chiude

 Frasi utili:

- “Vedo che ti sei arrabbiato; quando sei pronto, mi farebbe piacere capire da te come ti senti.”
- “Se preferisci, ne riparlamo domani: voglio che tu abbia il tempo di pensarci.”

 Da evitare:

- “Non rispondere così!”
- “Stai esagerando.”

3. Spiegare una regola

 Frasi utili:

- “Mettiamo lo smartphone fuori dalla camera perché vogliamo che tu dorma meglio e ti svegli più riposato.”
- “La regola non è contro di te, è per aiutarti ad avere più energia e meno stress.”

 Da evitare:

- “Perché sei troppo irresponsabile per tenerlo.”

4. Rinegoziare le regole

✓ Frasi utili:

- “Abbiamo provato questo per quattro settimane. Cosa teniamo e cosa cambiamo?”
- “Quale modifica ti aiuterebbe a rispettare la regola?”
- “Ti va di proporre un’alternativa che funzioni per tutti?”

✗ Da evitare:

- “Non si cambia niente, punto.”

5. Affrontare una violazione

✓ Frasi utili:

- “Ho visto che non hai rispettato la regola. Cosa è successo?”
- “Come possiamo evitare che succeda di nuovo?”
- “La conseguenza la conosciamo: la applichiamo insieme, ma puoi proporre come rimediare.”

✗ Da evitare:

- “Sei sempre uguale, non capisci mai!”

6. Rinforzare i successi

✓ Frasi utili:

- “Ho notato che ieri hai rispettato la regola, bravo/a!”
- “Grazie per aver proposto tu l’attività offline.”
- “Ti sei impegnato: come ti sei sentito?”

✗ Da evitare:

- Ignorare i progressi e notare solo gli errori.

7. Family Reflection Circle (riunione settimanale)

✓ Frasi utili:

- “Una cosa bella della mia settimana è stata...”
- “Un momento difficile è stato...”
- “Per la prossima settimana, propongo che proviamo a...”