

PIANO 7 GIORNI SOS SMARTPHONE

Inizia il Cambiamento Adesso (Anche Se Sembra Impossibile)

COME USARE QUESTO PIANO

Leggi questa pagina PRIMA di iniziare.

Questo piano è costruito per farti **agire** non solo leggere.

Ogni giorno ha **UNA COSA** sola da fare.

Non di più.

Non di meno.

Se senti il peso dei 8 capitoli dell'ebook, questo piano ti dà un filo rosso: cosa osservare, cosa dire, cosa limitare, giorno per giorno.

Regola d'oro:

Se un giorno non riesci a completarlo perfettamente, va bene.

Ripeti quel giorno il giorno dopo.

Non saltare giorni.

Buon esercizio.

GIORNO 1: OSSERVA SENZA GIUDICARE

"Raccogli le prove, non le accuse"

Obiettivo del giorno: Capire REALMENTE quale sia lo stato attuale, non quello che pensi sia.

Cosa farai:

Oggi NON cambi nulla. Non togli il telefono. Non dici niente. Solo osservi.

La sera, annota:

1. **A che ora tuo figlio ha toccato il telefono per la PRIMA volta oggi?**
    - (Se dice "appena sveglio" – scrivi "5 minuti dopo il risveglio")
    - Non giudicare. Solo osserva.
2. **Quante volte l'hai visto provare a togliersi il telefono DA SOLO e poi riprenderselo?**
    - (Es: "Ha detto 'Ok adesso studio' e dopo 3 minuti lo ha ripreso")
    - Numero esatto.
3. **Ha dormito con il telefono vicino o sotto il cuscino?**
    - Sì / No / Non so

Note importanti:

- Se ti accorgi che osservare NON è possibile (perché il telefono è sempre nascosto), annotalo. È già informazione preziosa.
- Se il ragazzo sa che lo stai osservando e cambia comportamento, annotalo anche: "Ha modificato il comportamento quando ha notato che lo osservavo".

Sera del Giorno 1 – Riflessione (2 minuti):

Leggi quello che hai annotato. Non pensare "è terribile". Pensa: "Ok, questo è lo stato attuale. Da qui partiamo."

GIORNO 2: LA PRIMA CONVERSAZIONE

"Comunica senza accusare"

Obiettivo del giorno: Aprire il canale di comunicazione ONESTO, non sermoni.

Importante: Scegli un momento CALMO. Non dopo che lo hai visto urlare e subito dopo toccare il telefono. Scegli un momento dove sei anche tu tranquillo.

La conversazione (5-10 minuti):

Apri così (una sola di queste):

- "Sai che? Ho notato che il telefono è diventato complicato tra noi. Mi piacerebbe capire come lo vedi tu."
- "Vorrei capire meglio cosa provi quando usi il telefono. Mi racconti?"
- "Ti sembra strano che ne parliamo? Dimmi cosa ne pensi tu."

Poi ascolti. Solo ascolti. Non interrompi. Non giudichi. Se dice qualcosa che vorresti contraddire, annota per dopo.

A fine conversazione, dici:

"Grazie per avermi detto la verità. Io voglio aiutarti a stare meglio, non punirti. Ne riparliamo domani."

Sera del Giorno 2:

Annota: Cosa ha detto che ti ha sorpreso?

GIORNO 3: IL PRIMO LIMITE SOFT

"Un limite che NON è una punizione"

Obiettivo del giorno: Introdurre il primo limite che ha senso logico.

Limite proposto: Niente telefono a tavola

Perché? Perché la tavola è il momento dove tutti dovrebbero stare assieme. È logico, non è punizione.

Come lo annunci:

"Ascolta, da domani a tavola il telefono rimane in cucina. Non è punizione. È per stare insieme voi e io senza che il telefono ci disturbi. Ok?"

Se protesta:

"Lo so che non è facile. Però lo facciamo. Se è troppo, ne ripariamo dopo cena."

Se lo fa regolarmente:

"Bene. Vedi che riesci? Non è impossibile."

Sera del Giorno 3:

Cosa è successo? Ha riuscito a non portare il telefono a tavola?

GIORNO 4: UNA ROUTINE ALTERNATIVA

"Un'alternativa positiva, non solo 'no'"

Obiettivo del giorno: Offrire qualcosa di diverso dal telefono.

Cosa fare:

Proponi una routine serale di 15 minuti senza schermo. Può essere:

- Passeggiata breve
- Gioco da tavolo
- Chiacchiera
- Ascoltare musica assieme
- Leggere
- Cucinare insieme

Come lo proponi:

"Dai, facciamo una cosa assieme stasera. Senza telefono. Cosa ti va?"

Non obbligare. Proponi. Se dice no, va bene. Proponi domani.

Sera del Giorno 4:

Ha accettato? Cosa avete fatto?

GIORNO 5: LA MINI-REVIEW

"Vedi cosa sta cambiando"

Obiettivo del giorno: Fare il punto con tuo figlio.

3 domande:

1. "Come ti stai sentendo in questi giorni?"
2. "C'è una cosa che trovi più facile rispetto a prima?"
3. "C'è qualcosa che puoi cambiare per renderlo più facile?"

Ascolta. Non correggere. Solo ascolta.

Sera del Giorno 5:

Annota le sue risposte. Non le tue opinioni. Le sue parole.

GIORNO 6: IL SECONDO LIMITE

"Espandi lentamente"

Obiettivo del giorno: Aggiungere un secondo limite, se il primo ha retto.

Limite proposto: Telefono fuori dalla camera di notte

Come lo annunci:

"Sai, ho letto che dormire con il telefono non aiuta a dormire bene. Proviamo 3 notti senza il telefono in camera. Solo per provare. Se non funziona, ne riparliamo."

Se protesta:

"Lo metto io in cucina. Non è una punizione. È un esperimento."

Sera del Giorno 6:

Come ha dormito? Ha detto qualcosa?

GIORNO 7: CONSOLIDAMENTO E PROVA

"Se è andata bene, ripeti. Se no, adatta."

Obiettivo del giorno: Consolidare quello che ha funzionato.

Se tutto è andato bene:

"Vedi? Riusciamo a fare questo. Continuiamo così. La prossima settimana facciamo un altro passo."

Se ci sono state resistenze:

"Non è facile. Ma vedi che abbiamo provato? La prossima settimana facciamo così: riduciamo il tempo al telefono di 15 minuti al giorno. Ok?"

Se è andata male:

"Stasera non obbligare nulla. Riproponi domani."

Sera del Giorno 7:

Annota: Cosa ha funzionato? Cosa no? Da qui, cosa farai la prossima settimana?

COSA RICORDARE

- Questo non è un "piano perfetto". È un **piano reale**.
- Se un giorno salta, non significa che hai fallito. Significa che stai imparando.
- **Il tuo atteggiamento conta più del piano.** Se sei calmo, lui sarà calmo. Se sei arrabbiato, lui resisterà.
- **Non è una guerra.** È una partnership.

Dopo 7 giorni, saprai di più di lui (e di te) di quanto ne sapevi prima. Questo è il vero valore.

Buon inizio.