


# TOOLKIT DI FRASI PRONTE

Cosa Dire (e Cosa NON Dire) Nei Momenti Critici

**Stampa questa pagina. Mettila in cucina.**

Quando tuo figlio scoppia in crisi, il tuo cervello va in panico e dimentichi cosa dire di intelligente. Questo toolkit ha le frasi pronte. Leggile prima, poi usale nei momenti difficili.

---

## SITUAZIONE 1:

## TUO FIGLIO URLA QUANDO GLI TOGLI IL TELEFONO

✅ COSA DIRE

**Frase 1 (calmo, voce bassa):**

> "Vedo che sei arrabbiato. Aspetto che ti calmi e ne parliamo."

**Frase 2 (se continua a urlare):**

> "Non posso parlarti quando urli. Quando sarai calmo, sono qui."

**Frase 3 (se urla ancora):**

> "Andrò in un'altra stanza. Quando sarai pronto a parlarmi normalmente, vengo qui."

❌ COSA NON DIRE

- "Smettila di urlare!" (lo fa urlare di più)
- "Sei un bambino capriccioso!" (lo umilia)
- "Dopo questo non avrai il telefono per un mese!" (promessa che non manterrai)
- "Mi fai male quando urli così" (lo responsabilizza dei tuoi sentimenti)

---

## SITUAZIONE 2: "TUTTI I MIEI AMICI LO USANO"

✅ COSA DIRE

**Risposta breve:**

"Lo so. Ma io sono tuo padre/madre, non la madre dei tuoi amici. Io decido per te."

**Se insiste:**

"Se tutti i tuoi amici saltassero da un balcone, salteresti anche tu?"

(È un cliché, ma funziona perché lo costringe a pensare logicamente invece di rispondere d'istinto.)

❌ COSA NON DIRE

- "I tuoi amici non sono importanti come la tua salute"
- "Non mi importa cosa fanno gli altri"
- Qualsiasi cosa che lo metta in competizione con i compagni

---

## SITUAZIONE 3: "NON POSSO SMETTERE, SONO FATTO COSI"

✅ COSA DIRE

**Risposta che unisce validazione + speranza:**

"Capisco che ti senti così. Ma la cosa bella è che il cervello cambia. Se inizi a fare altre cose, il cervello impara a preferire quelle. Tu puoi."

**Alternativa:**

"So che è difficile. Ma è come allenarsi. I primi giorni fanno male i muscoli. Poi il corpo si abitua. È lo stesso con il telefono."

❌ COSA NON DIRE

- "Allora fai uno sforzo di volontà" (colpevolizza)
- "Altre persone ce la fanno, perché non tu?" (lo demoralizza)
- "Smetti di lamentarti e basta" (ignora il suo disagio)

---

## SITUAZIONE 4: "TI ODIO! SEI UN CATTIVO GENITORE!"

✅ COSA DIRE

**Risposta che non fa esplodere il conflitto:**

> "In questo momento sei arrabbiato con me. Va bene. Io ti voglio bene comunque. Quando ti sarai calmato, ne riparliamo."

**Poi vattene.** Non rimanere lì ad aspettare che ti abbracci. Vai via. Ritornerai fra 30 minuti.

### ❌ COSA NON DIRE

- "Non dire questo a tua madre/padre"
- "Continua così e vedrai cosa ti succede" (minaccia)
- "Ungratitudine! Dopo tutto quello che faccio per te" (colpevolizza)
- "Bene, allora non ti aiuterò più" (ritorsione)

---

## SITUAZIONE 5: TUO FIGLIO PIANGE / DIVENTA TRISTE

### ✅ COSA DIRE

**Validazione + azione:**

> "Vedo che sei triste. È una cosa normale quando togli il telefono. Andiamo a fare una passeggiata? Potremmo anche andare al bar che ti piace."

**Se non vuole:**

> "Ok, non viene. Ma sono qui se mi hai bisogno."

Poi lascialo stare (ma non lontano).

### ❌ COSA NON DIRE

- "Non piangere per un telefono!" (invalida il suo sentimento)
- "Che esagerato!" (lo umilia)
- "Sai cosa? Se continui così, te lo tolgo per sempre" (punizione legata alla tristezza)

---

## SITUAZIONE 6: QUANDO FA UN PICCOLO PASSO AVANTI

### ✅ COSA DIRE

**Rinforzo positivo (senza esagerare):**

**Opzione 1:** > "Bene. Vedi che riesci? Non è impossibile."

**Opzione 2:** > "Ieri a tavola sei stato con noi senza il telefono. Mi è piaciuto. Grazie."

**Opzione 3 (la più potente):** > "Sono fiero di te. Non perché hai fatto bene, ma perché stai provando. Quella è la cosa importante."

### ❌ COSA NON DIRE

- "Finalmente! Così è normale!" (annienta il merito)
- "Se continui così, magari ti permetto più tempo al telefono" (crea dipendenza dalla ricompensa)
- Complimenti esagerati che suonano falsi

---

## SITUAZIONE 7: "PERCHÉ SOLO A ME? GLI ALTRI GENITORI NON FANNO COSI'"

### ✅ COSA DIRE

**Ferma e amorevole:**

> "Perché io vedo che il telefono ti sta influenzando e voglio che stia bene. Ognuno educa i propri figli come crede. Io educo te così."

**Se continua:**

> "Non è una discussione. È una decisione che ho preso. Possiamo parlare di come renderla più facile, ma il limite rimane."

### ❌ COSA NON DIRE

- "Sto solo cercando di aiutarti, non capisco perché protesti" (passivo-aggressivo)
- "Se non ti piace, puoi andartene" (abbandono emotivo)
- Critiche ai genitori degli amici

---

## SITUAZIONE 8: TUO FIGLIO IGNORA IL LIMITE E CONTINUA A USARE IL TELEFONO

### ✅ COSA DIRE

**Se è la prima volta:**

> "Abbiamo detto no al telefono a tavola. Mettilo via. Non è una scelta."

**Se continua a non ascoltare:**

> "Vedo che non mi ascolti. Il telefono rimane con me fino a domani. Possiamo ripararne domani."

**Poi non discuti. Prendi il telefono. Basta.**

❌ COSA NON DIRE

- "Ti avevo detto di no!" (rimprovero ripetuto)
- "Vedi? Non riesco a fidarmi di te" (disconfianza generalizzata)
- "Allora non mi ascolti mai" (generalizzazione)

---

## SITUAZIONE 9: TUO FIGLIO TI ACCUSA: "ANCHE TU GUARDI IL TELEFONO SEMPRE"

✅ COSA DIRE

**Ammettere e spiegare:**

> "Hai ragione. Io guardo il telefono. Ma io sono un adulto e ho autocontrollo. Tu stai ancora imparando. Per questo abbiamo questi limiti. Quando avrai 18 anni, fai quello che vuoi."

**Alternativa più vulnerabile:**

> "Hai ragione. Anch'io casco nel telefono. È difficile per tutti. Forse dobbiamo imparare insieme a usarlo meglio."

**In ogni caso è assolutamente consigliato dare l'esempio e limitare al massimo anche l'uso a te genitore dello smartphone.**

❌ COSA NON DIRE

- "Io sono diverso, sono adulto, punto" (chiude la discussione in modo freddo)
- "Io lo uso per il lavoro, è diverso" (mentre giochi a un gioco per 2 ore)
- "Non è affar tuo quello che faccio io" (non insegni l'autoriflessione)

---

## SITUAZIONE 10: DUE SETTIMANE DOPO, TUO FIGLIO DICE "GRAZIE"

✅ COSA DIRE

**Semplice e sincero:**

> "Di nulla. Mi fa bene sapere che stai meglio."

Poi non farne un gran caso. Non dire "Vedi? Avevo ragione!" Non rovinare il momento.

---

## REGOLE D'ORO PER QUALSIASI CONVERSAZIONE

1. **Respira prima di parlare.** Se sei arrabbiato, aspetta 10 secondi.
2. **Parla basso.** La voce bassa costringe tuo figlio ad ascoltare.
3. **Guarda negli occhi.** Mostra che sei serio.
4. **Non minacciare.** Detto e fatto. Non detto e non fatto.
5. **Non giudicare il suo carattere.** Giudica l'azione ("Questo non è accettabile") non il bambino ("Sei cattivo").
6. **Ascolta di più di quanto parli.** Se lui parla il 60% del tempo, hai vinto.

---

## COSA RICORDARE

Non è quello che dici che cambia le cose. È **come** lo dici.

Se dici "metti via il telefono" con rabbia, lui resiste.

Se dici "metti via il telefono" con calma e tristezza (lui vede che soffri), lui obbedisce.

**Il tono vince sempre sulle parole.**