IL TEST DEL BURNOUT DIGITALE GENITORIALE

TEST PRATICO E RISULTATI PERSONALIZZATI

Scopri il tuo livello di ipervigilanza e da dove iniziare per ritrovare la serenità.

- CONOSCI IL TUO LIVELLO DI BURNOUT
- INDIVIDUA LE CAUSE NASCOSTE
- TROVA IL PUNTO DI PARTENZA
- RITROVA EQUILIBRIO E PRESENZA



Rispondi. Scopri. Cambia.
Il primo passo per tornare genitore (e persona).

LORENZO MORETTI

BONUS 1:

IL TEST DEL BURNOUT DIGITALE GENITORIALE

Scopri il tuo livello di ipervigilanza e da dove iniziare per ritrovare la serenità.

Introduzione e Istruzioni

Benvenuto. Fai un respiro profondo.

Essere genitori nell'era digitale significa vivere con un sensore di allarme sempre acceso in testa. Non è colpa tua, è l'ambiente in cui ci troviamo a operare.

Questo test non serve a giudicarti o a darti un voto come genitore. Serve esclusivamente a farti da **specchio**: ti aiuterà a capire quanto il "lavoro di poliziotto digitale" ti stava consumando, spesso senza che tu te ne accorgessi.

Come compilare il test: Rispondi pensando a come ti sei sentito e a cosa hai fatto **nelle ultime 2 settimane**. Non c'è una risposta giusta o sbagliata. Sii brutalmente onesto con te stesso: è il primo passo per liberarti.

Per ogni affermazione, assegna un punteggio da 0 a 4:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Qualche volta
- **3** = Spesso
- **4** = Sempre



Le Domande

Il Questionario

1. Controllo il telefono, il tablet o il PC di mio figlio/a anche quando sta dormendo o è fuori casa.

2. Sento un'ansia fisica (tachicardia, nodo allo stomaco, tensione) se mio figlio/a non risponde subito ai miei messaggi.
3. La mia giornata è costellata da continui "controlli" (spio i suoi social, i suoi accessi, le sue notifiche).

4. Interrompo regolarmente ciò che sto facendo per verificare se mio figlio/a sta usando lo schermo in modo "corretto".

5. Mi capita di litigare o accusare mio figlio/a per il suo uso degli schermi almeno una volta al giorno.

6. Non riesco a fidarmi della sua autonomia digitale; penso che se non lo controllo, combinerà un disastro.

7. Mi sveglio durante la notte o faccio fatica ad addormentarmi pensando a cosa fa mio figlio/a online.

8. Conosco le password di mio figlio/a e le uso per entrare nei suoi account di nascosto per "controllare".

9. Ho perso interesse per i miei hobby o per il mio benessere personale perché la mia mente è sempre focalizzata su di lui/lei.

10. Sento il dovere di monitorare i social media dei suoi amici o compagni di classe per capire in che ambiente si muove.

11. Reagisco in modo sproporzionato (urla, punizioni estreme) quando scopro che ha infranto una regola sui dispositivi.

12. Mi sento costantemente esausto/a, come se facessi il "turno di notte" di un lavoro di sorveglianza.

13. Ho la sensazione di non sapere mai abbastanza; leggo articoli o notizie sugli incubi digitali per tenermi pronto/a al peggio.

14. Anche quando siamo insieme nella stessa stanza, la mia attenzione è divisa: una parte di me è sempre "vigile" su di lui/lei e sui suoi schermi.

15. Sento che la relazione con mio figlio/a sta peggiorando a causa delle continue discussioni sulla tecnologia.

Calcola il tuo punteggio: Somma i numeri che hai assegnato a ogni domanda. Il tuo punteggio totale è: _____ / 60

Scopri il tuo Profilo

(Nota per l'impaginazione: usa 3 box colorati diversi per separare visivamente i profili. Es. Verde per il primo, Giallo/Arancione per il secondo, Rosso per il terzo).

DA 0 A 20 PUNTI: L'Allarme Silenzioso 🟢

Sei un genitore vigile, attento e presente, ma finora sei riuscito a mantenere un buon equilibrio. L'ipervigilanza non ti ha ancora divorato. Tuttavia, il fatto che tu stia leggendo questo libro significa che avverti il pericolo di scivolare nella trappola del controllo. **Cosa fare:** Il libro è il tuo strumento di prevenzione. Ti aiuterà a blindare le tue abitudini, a impostare confini sani e a evitare che il "sensore di allarme" diventi un'ossessione debilitante in futuro.

DA 21 A 40 PUNTI: Il Poliziotto Affaticato 🟠

L'allarme non suona più solo in caso di pericolo, suona costantemente. L'ipervigilanza sta consumando le tue energie mentali e fisiche. Trascorri buona parte della tua giornata a "fare il poliziotto", spiat* e controllando, e questo sta iniziando a logorare la relazione con tuo figlio/a. Sei in una zona di forte stress, ma c'è una via d'uscita. **Cosa fare:** Il libro è diventato il tuo piano di uscita d'emergenza. I prossimi capitoli ti spiegheranno esattamente come spegnere quell'allarme interno, smobilitare dal ruolo di sceriffo e riprenderti la tua serenità senza perdere la guida genitoriale.

DA 41 A 60 PUNTI: Codice Rosso - Burnout Attivo 🔴

Sei in sovraccarico digitale totale. Il tuo sistema nervoso è in stato di allerta perenne: controlli di giorno, ti svegli di notte, l'ansia per la vita online di tuo figlio/a ha preso il sopravvento sulla tua vita reale. Probabilmente ti senti esausto/a, in colpa e arrabbiato/a allo stesso tempo. Fermati. Respira. Non puoi continuare così, e non è colpa tua se sei arrivato/a a questo punto. **Cosa fare:** Metti in pausa ogni altro impegno non essenziale. Questo libro non è più una lettura, è la tua via di fuga. I prossimi capitoli ti guideranno passo dopo passo a smobilitare dal controllo ossessivo, ripristinare il tuo equilibrio mentale e ricostruire un rapporto di fiducia.

(Box finale in basso) **Nota bene:** Qualunque sia il tuo punteggio, ricorda che riconoscere il problema è il 50% del lavoro. Sei nel posto giusto. Gira pagina, iniziamo.

Vuoi avere anche il primo ebook Best Seller di Lorenzo Moretti? Titolo:

QUEL MALEDETTO TELEFONO

