PROTOCOLLO DI EMERGENZA

Smetti di fare il poliziotto in 5 passi.

PIÙ CALMA.
PIÙ CONNESSIONE.
MENO SCONTRI.



1. **FERMATI**
   Respira. Osserva. Scegli.
2. **RICONOSCI**
   L'ipervigilanza che ti guida.
3. **CAMBIA**
   Prospettiva.
   Non controllo, connessione.
4. **AGISCI**
   Con presenza, non con potere.
5. **RIPRISTINA**
   Routine sane.
   Relazioni vere.

TORNA A ESSERE
IL GENITORE CHE VUOI ESSERE.

LORENZO MORETTI

BONUS 2:

PROTOCOLLO DI EMERGENZA

Smetti di fare il poliziotto in 5 passi.

Il Protocollo Operativo

⚠ Quando usare questo protocollo

Tieni questa pagina a portata di mano (sul comodino o attaccata al frigo). Usala **ogni volta** in cui senti l'impulso improvviso di controllare, spiare, leggere di nascosto o sgridare tuo figlio per la sua vita digitale. È il tuo pronto soccorso anti-impulso.

🛑 PASSO 1: FERMATI (Il Freno)

Non agire nei primi 60 secondi.

L'impulso di controllare è un'onda emotiva: cresce, arriva al picco e poi cala. Se agisci nel picco, diventi un poliziotto. **Cosa fare ora:** Blocca il corpo. Non prendere il suo telefono. Non aprire la porta della sua stanza. Fai 3 respiri profondi: inspira col naso per 4 secondi, trattieni per 4, espira con la bocca per 6. *Il tuo unico obiettivo in questo minuto è non fare nulla.*

🧠 PASSO 2: NOMINA (L'Emozione)

Cosa c'è sotto l'uniforme da sceriffo?

L'impulso di controllare non è mai reale vigilanza, è quasi sempre mascheramento di un'altra emozione. Chiediti con onestà: *"Cosa sto provando veramente in questo momento?"*

- È paura per la sua sicurezza?
- È ansia per cosa pensano gli altri genitori di me?
- È senso di impotenza perché non so cosa stia facendo?

- È rabbia perché non mi risponde? **Nominala a voce alta o nella tua mente.** L'emozione nominata perde il 50% del suo potere.

🔍 PASSO 3: SEPARA (La Realtà)

Pericolo reale o allarme falso?

Ora che l'emozione è sbollita, usa la logica. Chiediti: *"C'è un pericolo di vita, un rischio immediato o una violazione grave delle regole familiari in atto in questo esatto secondo?"*

- Se la risposta è **SÌ** (emergenza reale): intervieni da genitore, con calma ma con fermezza.
- Se la risposta è **NO** (99% dei casi): è la tua ansia che sta parlando, non un pericolo reale. Il compito del genitore non è prevenire ogni piccolo errore digitale del figlio, ma aiutarlo a gestirsi.

🤝 PASSO 4: SCEGLI (L'Azione)

Dal controllo poliziesco alla connessione umana.

Hai deciso di non fare il poliziotto. Ora, cosa fai? Scegli un'azione che costruisce relazione invece di erigere un muro. Passa dall'interrogatorio alla curiosità. **Frasi pronte all'uso (scegline una):**

- *"Vedo che sei molto preso dal telefono. Tutto ok lì dentro?"*
- *"Ho avuto un attimo di ansia da genitore, ma mi sono detto che stai solo giocando. Ti lascio spazio."*

- *"Quando hai 5 minuti, mi piacerebbe che mi mostrassi questo gioco che ti appassiona tanto." Se non riesci a connetterti in questo momento, scegli deliberatamente di fare un passo indietro e andare a fare altro.*

🔑 PASSO 5: RESTITUISCI (La Responsabilità)

Torna al tuo ruolo originale.

Il problema del "poliziotto" è che si prende carico della gestione emotiva e comportamentale del figlio. Più controlli, meno lui impara ad autoregolarsi. **Ricorda a te stesso (e a lui):** La sua vita digitale è la sua. I suoi successi sono i suoi. I suoi errori digitali sono i suoi. Tu sei una **guida**, un punto di riferimento a cui può appoggiarsi, non lo sceriffo che deve smascherarlo. Restituisci a lui il peso della sua responsabilità, e riprenditi la tua energia.

Chiusura

"Essere genitori non significa sorvegliare ogni passo per evitare che cadano. Significa essere presenti, visibili e disponibili, in modo che sappiano a chi chiedere aiuto quando inciampano."

Ora ripiega questo foglio. Mettilo via. Vai a fare qualcosa di buono per te.



Vuoi leggere anche l’ebook di Lorenzo Moretti

QUEL MALEDETTO TELEFONO

Inquadra il Qr Code

Quel Maledetto Telefono