

10 abitudini per accompagnare i figli nel mondo digitale

Una guida breve, pensata per essere usata davvero. Niente allarmi, niente colpevolizzazioni: dieci abitudini concrete che funzionano nella vita di tutti i giorni.

Prima di iniziare

- Scegli una sola abitudine da introdurre questa settimana.
- Coinvolgi i tuoi figli nella scelta: le regole condivise reggono di più.
- Ricorda che la coerenza degli adulti conta più della severità.

Le 10 abitudini

- Concorda spazi senza telefono validi per tutta la famiglia (es. tavola, camera da letto).
- Stabilisci un orario serale comune in cui i dispositivi si appoggiano fuori dalle camere.
- Sostituisci la domanda “quante ore?” con “cosa hai visto di interessante oggi online?”.
- Una volta a settimana, prova insieme un'app o un gioco che usano i tuoi figli.
- Aiutali a nominare ciò che sentono dopo lo scrolling: stanchezza, eccitazione, vuoto, sollievo.
- Parla apertamente di privacy: cosa condividere, con chi, e cosa è meglio non pubblicare.
- Concorda piccoli rituali offline che piacciono a tutti (cena, passeggiata, gioco da tavolo).
- Verifica una volta al mese le impostazioni di privacy degli account dei più giovani.
- Mostra il tuo uso del telefono: se ti distrai a tavola, è una lezione che insegna.
- Quando qualcosa non va, ascolta prima di intervenire: la fiducia è il filtro più potente.

Segnali da non ignorare

- Sonno frammentato o difficoltà ad addormentarsi per più settimane.
- Calo marcato dell'interesse per attività offline che prima amavano.
- Linguaggio autosvalutante che riflette dinamiche viste online.
- Isolamento sociale o irritabilità marcata quando il dispositivo viene rimosso.

Non serve fare tutto subito. Una sola abitudine, scelta insieme e tenuta nel tempo, vale più di dieci regole imposte e poi abbandonate.