

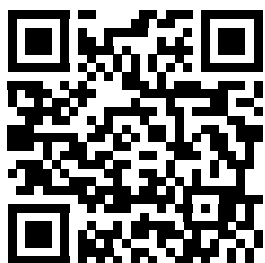
Un aiuto concreto per le famiglie



Recupero dalla Dipendenza da Schermi per Genitori

Di Nathan Cole
Soomoby Books

Un percorso pratico di 30 giorni per proteggere sonno, relazioni e benessere digitale in famiglia.



Inquadra il QR

e acquista il libro
direttamente su Amazon.
Soomoby.it

QR collegato a: amazon.it/dp/B0H216MZBX

Mini-test

Chi decide?

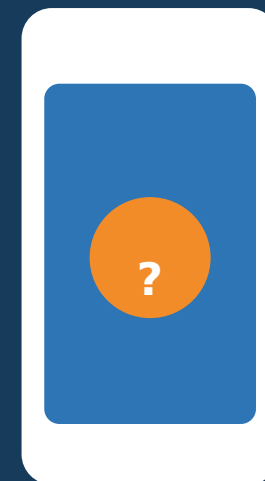
Segna mentalmente quante risposte sono “spesso”.

- Apro il telefono senza sapere davvero perché.
- Faccio fatica a smettere quando mi ero dato un limite.
- Senza connessione mi sento molto nervoso.
- Tolgo tempo al sonno per stare online.
- Lo schermo interrompe studio, pasti o conversazioni.
- Senza telefono mi sembra che non ci sia nulla da fare.

- | | |
|----------------|-----------------------------------|
| 0-1 | Mantieni abitudini sane. |
| 2-3 | Cambia qualche routine. |
| 4 o più | Parlane con un adulto di fiducia. |

SCHERMI SOTTO CONTROLLO

Più sonno. Più attenzione.
Più vita reale.



Una guida breve per studenti,
genitori e insegnanti.

Materiale informativo ispirato al libro

Recupero dalla Dipendenza da Schermi per Genitori

Non è solo “troppo telefono”

Quando usare lo schermo è una scelta?

Smartphone, videogiochi, video e social possono essere utili per studiare, creare, giocare e restare in contatto.

Il problema inizia quando lo schermo prende troppo spazio e rende più difficile:

- Dormire bene.
- Concentrarsi e studiare.
- Fare sport, muoversi o coltivare hobby.
- Parlare davvero con gli altri.
- Gestire noia, ansia, rabbia o tristezza senza una distrazione immediata.

Non è una questione di essere “deboli” o “sbagliati”. Notifiche, contenuti infiniti, ricompense e algoritmi possono rendere l'attenzione sempre più difficile da staccare.

Quando serve fermarsi

I segnali da riconoscere

Non conta solo il numero di ore. Conta cosa accade quando non puoi usare lo schermo e quale effetto ha sul resto della vita.

- Dici “solo cinque minuti” e resti online molto più a lungo.
- Perdi il senso del tempo mentre scorri, giochi o guardi video.
- Sei irritabile, agitato o ansioso senza dispositivo.
- Rinunci a compiti, sonno, sport, amici o hobby.
- Nascondi l'uso o menti sul tempo trascorso.
- Sei presente con gli altri, ma mentalmente sempre online.

Importante

Un singolo segnale non etichetta nessuno. Se i segnali si sommano o il disagio è forte, parlarne con un adulto o un professionista è una scelta di cura.

Riprendi il controllo

Cinque mosse, senza guerre

1. Misura, non indovinare

Per una settimana osserva quando usi gli schermi, perché li apri e come ti senti prima e dopo.

2. Proteggi il sonno

Scegli un orario in cui telefoni, tablet e console restano fuori dalla camera.

3. Crea zone senza schermo

Pasti, compiti e conversazioni importanti possono tornare momenti di presenza reale.

4. Sostituisci, non limitarti a togliere

Sport, musica, lettura, cucina, passeggiate, giochi e progetti pratici riempiono lo spazio lasciato dagli schermi.

5. Fallo insieme

Un patto di famiglia e l'esempio degli adulti funzionano meglio di una battaglia quotidiana.

Obiettivo: usare la tecnologia con intenzione, non lasciare che sia lei a usare noi.