

Dove deve stare il cellulare quando non lo sta usando?

PERCHÉ SUCCEDE

Una regola fatta di minuti diventa una contrattazione quotidiana sul cronometro, e il tempo davanti a uno schermo non dice nulla di che cosa sta facendo. Funziona meglio un'altra domanda: non quanto, ma dove e quando. Se il telefono non ha un posto, resta in tasca e lo accompagna fino al letto.

COSA PUOI FARE

- 1. Scegli il luogo dei cellulari.** Un punto preciso della casa, una mensola nell'ingresso, un cestino in cucina. Sempre fuori dalla sua camera.
- 2. Decidi quando ci si posa.** Ai pasti, durante i compiti, dalla sera fino alla colazione. Il telefono ha un posto e un orario, e la regola è netta.
- 3. Posa anche il tuo.** Vale per tutti i cellulari di casa: se il tuo resta in tasca mentre il suo sta sulla mensola, non hai una regola, hai un privilegio. Se è piccolo e un telefono suo non c'è ancora, il modello sei tu.
- 4. Tratta la console allo stesso modo.** In uno spazio comune, non in camera, con momenti legati alla giornata: dopo i compiti, il sabato pomeriggio. Si smette quando si apparecchia, non allo scadere di una cifra.
- 5. Alle medie, il dove e il quando li sceglie lui.** Che esistano non è in discussione. E alla verifica dopo tre settimane, quasi sempre, la regola la difende lui.

COSA EVITARE

Non contare i minuti e non usare strumenti di sorveglianza: non sono educazione, sono controllo, e il controllo insegna a nascondersi meglio.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Se un uso ti preoccupa davvero, la parola giusta è uso problematico, e riguarda la sua vita intera, non il contatore. Il segnale è quando il telefono diventa la ragione per non uscire: da qualche mese le uscite si riducono e il ritmo del sonno si inverte, oppure c'è un mese di rifiuto della scuola. Non aspettare che passi da solo.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it