

Il primo telefono di tuo figlio: una guida completa

Con la Dott.ssa Beurkens,
psicologa infantile



Regalare a tuo figlio il suo primo telefono è un passo importante verso l'indipendenza. Prendi questa decisione con serenità e consapevolezza grazie alla nostra guida, che ti aiuterà a orientarti tra strumenti, consigli e buone pratiche per affrontare questo nuovo percorso, insieme.

**In questa
guida
troverai:**

**Cosa considerare prima
di affidargli un telefono**

**Una checklist per capire
se è pronto**

**Suggerimenti e strumenti
per rendere il telefono più
sicuro e adatto all'età**

**Spunti di conversazione
per mantenere un dialogo
aperto e costante**

❤️ 129



Prendere la decisione

Un telefono può connettere un ragazzo con i genitori — e con il mondo. Ma comporta anche nuove responsabilità. Il segreto sta tutto nello scegliere il momento giusto e l'approccio più adatto.

Step 1: parlare dei lati positivi e negativi del possedere un telefono

Chiediti se tuo figlio è pronto tanto per la libertà quanto per la responsabilità che comporta avere un telefono.

Come famiglia, valutate insieme gli aspetti negativi e come prepararvi ad affrontarli.

- | | |
|--------------------------------|--|
| ✓ Indipendenza | ✗ Distrazione |
| ✓ Sicurezza | ✗ Costi |
| ✓ Connessione | ✗ Esposizione a rischi |
| ✓ Opportunità di apprendimento | ✗ Difficoltà nella gestione del tempo davanti allo schermo |

Step 2: valutare se il ragazzo è pronto



Responsabilità:

Si prende cura delle sue cose?



Privacy:

Sa cosa è sicuro condividere online e cosa no?



Limiti:

Riesce a gestire la pressione dei coetanei e le interazioni negative?



Autocontrollo:

Riesce a rispettare i limiti di tempo davanti allo schermo?



Competenze digitali:

Sa come bloccare o segnalare contenuti o comportamenti inappropriati?



Collaborazione:

È disposto ad accettare guida e supervisione?



Configurare il telefono insieme

Una volta presa la decisione come famiglia, è il momento di configurare il primo telefono di tuo figlio, mantenendo la sicurezza e le regole come priorità.

Step 3: rendere positivo il primo approccio al telefono

-  Stabilisci regole chiare su quando e come può essere usato il telefono
-  Parla regolarmente di ciò che tuo figlio fa online e delle sue esperienze
-  Create insieme momenti in cui gli schermi non sono ammessi, ad esempio durante i pasti o prima di andare a dormire (vale per tutti!)
-  Incoraggia un buon equilibrio tra tempo online e attività offline
-  Dai il buon esempio con abitudini sane nell'uso del telefono
-  Mantieni il dialogo aperto e partecipa attivamente
-  Imposta controlli parentali per rendere il dispositivo adatto all'età: limita il tempo d'uso, blocca contenuti inappropriati e guida il ragazzo verso abitudini digitali più consapevoli



Spunti di conversazione utili per incentivare la riflessione nei ragazzi

“ Ti viene in mente una situazione in cui dovevi concentrarti ma qualcosa di più divertente ti distraeva? Come l'hai gestita? ”

“ Quali regole o strategie potremmo stabilire insieme per assicurarci che tutti in famiglia usiamo i telefoni in modo sano ed equilibrato? ”

“ Gli smartphone possono far perdere facilmente la concentrazione. Come farai a mantenere l'attenzione su ciò che conta davvero, come la scuola o il tempo trascorso in famiglia e con gli amici? ”

“ Pensa a come ti prendi cura delle tue cose. Ti senti abbastanza responsabile per gestire un oggetto di valore come uno smartphone? ”

“ Come ti sentiresti se perdessi o danneggiassi il telefono? Cosa faresti in quella situazione? ”