

Piani settimanali per profili

Le versioni adattate del piano settimanale: per il genitore, per chi lavora da remoto o freelance, per lo studente.

● **Piano Adattato: Il Genitore Presente**

● **Focus sulla Modellazione e Connessione Familiare**

● **ROUTINE MATTUTINA FAMILIARE (06:30-08:00)**

- ☐ Genitori svegli 30 min prima dei figli
- ☐ Preparazione colazione senza dispositivi
- ☐ Risveglio bambini con presenza totale
- ☐ Colazione famiglia senza schermi sul tavolo
- ☐ Controllo comunicazioni DOPO che i bambini sono usciti

● **DOPO SCUOLA: «ORA DORATA» (15:30-17:00)**

- ☐ Telefono in modalità aereo o altra stanza
- ☐ Accoglienza bambini con attenzione totale
- ☐ Ascolto attivo dei racconti della giornata
- ☐ Aiuto compiti senza distrazioni digitali
- ☐ Merenda e conversazione

● **GESTIONE SERALE FAMIGLIA (17:00-20:30)**

- ☐ Preparazione cena insieme (età appropriata)
- ☐ Cena famiglia: 30 minuti minimi senza dispositivi
- ☐ Giochi da tavolo, lettura insieme, attività creative
- ☐ Routine della buonanotte con presenza completa
- ☐ Storia/canzoni senza interruzioni tecnologiche WEEKEND FAMIGLIA

- ☐ Sabato mattina: attività all'aperto senza dispositivi
- ☐ Domenica pomeriggio: progetti creativi familiari
- ☐ Un pasto weekend speciale completamente tech-free
- ☐ Uscite family senza telefoni o con uso minimo emergency

◆ Strategie per Bambini di Diverse Età

BAMBINI 3-8 ANNI:

- ☐ Modellamento silenzioso invece che regole verbali
- ☐ Attività alternative sempre disponibili e attraenti
- ☐ Routine fisiche che non includono tecnologia
- ☐ Spiegazioni semplici: «Ora è tempo di giocare insieme»

PRE-ADOLESCENTI 9-12 ANNI:

- ☐ Coinvolgimento nella creazione di regole familiari
- ☐ Spiegazione benefici presenza invece che divieti
- ☐ Compromessi negoziati per tempo schermo
- ☐ Attività alternative che rispettano crescente indipendenza

ADOLESCENTI 13+ ANNI:

- ☐ Conversazioni aperte su benessere digitale
- ☐ Accordi basati su fiducia reciproca
- ☐ Modellamento genitoriale ancora più importante
- ☐ Rispetto crescente autonomia con confini chiari

◆ Piano Flessibile: Il Freelancer/Lavoratore Remoto

Sfide Specifiche e Soluzioni SEPARAZIONE CASA/LAVORO SENZA UFFICIO

Setup Spaziale:

- ☐ Zona lavoro dedicata (anche solo angolo tavolo)
- ☐ Dispositivi «lavoro» vs «personali» quando possibile
- ☐ Rituale fisico inizio/fine lavoro (cambio abiti, breve camminata)
- ☐ Segnali visivi per famiglia su disponibilità

◆ GESTIONE CLIENTI E ORARI IRREGOLARI

Comunicazione Professionale:

Orari di lavoro: Lun-Ven 9:00-17:00 Controllo email: 9:00, 13:00, 16:30 Per urgenze vere: telefono [numero] Risposta garantita entro 4 ore lavorative

Routine Adattabile:

- ☐ Ore fisse «non negoziabili»: es. 9:00-11:00 sempre lavoro profondo
- ☐ Blocchi mobili: pomeriggio adattabile a esigenze clienti
- ☐ Confini fermi: mai lavoro dopo le 19:00 (salvo emergenze vere)
- ☐ Weekend protetti: solo emergenze, mai lavoro ordinario

◆ Gestione Solitudine e Isolamento

CONNESSIONI SOCIALI PROGRAMMATE:

- ☐ Chiamata giornaliera a persona cara (non lavorativa)
- ☐ Co-working session virtuale con altri freelancer
- ☐ Pausa pranzo in luoghi pubblici (bar, parco) almeno 2 volte/settimana
- ☐ Evento sociale reale ogni weekend

STRUTTURA AUTOIMPOSTA:

- ☐ Sveglia sempre alla stessa ora (anche weekend)
- ☐ Vestirsi «per il lavoro» anche da casa
- ☐ Pause programmate invece che spontanee
- ☐ Fine giornata marcata da rituali fisici

◆ Piano Intensivo: Lo Studente Concentrato

◆ Massimizzazione Focus Durante Studio

◆ SESSIONI STUDIO PROFONDO

Preparazione Ambiente:

- ☐ Telefono in modalità aereo o altra stanza
- ☐ Computer: solo app necessarie per studio aperte
- ☐ Blocco siti distraenti (Cold Turkey, Freedom)
- ☐ Materiali fisici preferiti quando possibile

Tecnica Pomodoro Adattata:

- ☐ 25 min studio intensivo: nessuna interruzione digitale
- ☐ 5 min pausa: movimento fisico, idratazione, respirazione
- ☐ Ogni 4 pomodori: pausa lunga 15-30 min
- ☐ Check comunicazioni: solo durante pause lunghe

● Gestione Social Media e FOMO

STRATEGIA «BATCH E LIMIT»:

- ☐ Social media solo weekend
- ☐ Max 30 minuti/giorno nei giorni permessi
- ☐ Timer fisico per rispettare limiti
- ☐ App di blocking attive durante settimana studio

ALTERNATIVE SOCIALI REALI:

- ☐ Gruppo studio in biblioteca (senza dispositivi)
- ☐ Attività sportive o creative universitarie
- ☐ Chiamate vocali invece di messaggi continui
- ☐ Pianificazione sociale weekend invece che distrazione quotidiana Preparazione Esami e Periodi Intensi

MODALITÀ «ESAME» (2-4 settimane):

- ☐ Social media completamente disattivati
- ☐ Comunicazioni limitate a essenziali familiari
- ☐ Studio: 6-8 ore/giorno con pause strutturate
- ☐ Reward fisici per obiettivi raggiunti (film al cinema, cena fuori)