

Autovalutazione Unplugged · Famiglia

Una settimana da osservatore, a partire dal genitore. Nessun punteggio, nessuna colpa.

COME FUNZIONA

Da compilare da un genitore, su di sé e sulla casa: mai dal ragazzo, e mai sui suoi dati presi di nascosto. Nessun punteggio: una settimana di osservazione senza cambiare nessuna regola, poi la lettura.

1 · LA SETTIMANA DA OSSERVATORE (non cambiare niente: osserva e annota)

Quando scatta il conflitto sul telefono? Ora e stanza più frequenti: _____

Partendo da chi, di solito: _____ Cosa stava succedendo un attimo prima: _____

Come finisce, di solito: _____

La domanda solo per te: mentre osservavi, dov'era il tuo telefono? _____

2 · IL TUO DATO (il genitore si misura per primo)

La mia stima: uso al giorno _____ prese in mano _____

Il dato dei contatori («attivazioni schermo» o «sblocchi»): uso al giorno _____ prese in mano _____

Cene della settimana con il mio telefono in un'altra stanza: ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3 · LA LETTURA

- ☐ In casa degli schermi si parla senza che diventi un litigio
- ☐ Il mio telefono dorme in camera da letto
- ☐ Le regole digitali di casa valgono anche per gli adulti
- ☐ Mio figlio sa che se online gli capita qualcosa di brutto può dirmelo senza perdere il telefono
- ☐ So dire cosa lo schermo sta togliendo (sonno, sport, amici) e cosa no

E adesso? Il percorso completo per la casa (le mosse del genitore, la negoziazione per età, il patto di famiglia) è in *Unplugged in Famiglia*, disponibile su Amazon, nella collana Unplugged. Vuoi una lettura guidata dei tuoi risultati? Scrivi a **remo@metodounplugged.it** con oggetto «Lettura guidata»: ricevi tre email, una a settimana, che ti accompagnano dal dato alla pratica.

Compilazione riservata agli adulti. Finalità informative: non è uno strumento diagnostico. Se ciò che osservi ti sembra sofferenza e non abitudine, rivolgiti a un professionista: il pediatra è la porta d'ingresso naturale.