

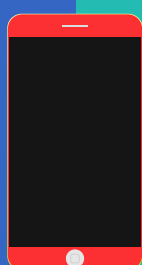
# GESTIRE IL TEMPO DIGITALE

## cosa valutare prima delle regole

Prima di decidere le regole (e relative conseguenze) prenditi qualche giorno e osserva come i tuoi figli si comportano e come usano i diversi dispositivi.

### QUALI DISPOSITIVI?

Ci sono tanti tipi di dispositivi digitali. Ciascuno di questi viene usato con funzioni e modi differenti. Cerca di capire qual è il dispositivo preferito e perchè.



### PER FARE COSA?

Quali sono le attività preferite davanti allo schermo: giocare, chattare, navigare, ascoltare musica, guardare video...

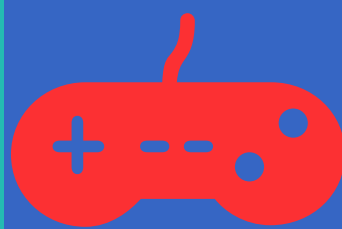
### CHE GIOCHI PREFERISCE?

Dai giochi digitali preferiti impariamo molto: interessi, abilità e strumenti utilizzati quali il multiplayer.

Conoscerli ci fornisce spunti di dialogo, idee per giocare insieme e ci fa conoscere gli "avversari" delle nostre regole!

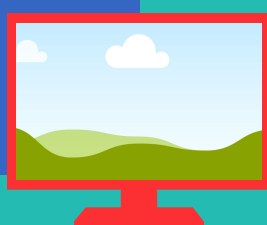
### QUANDO SPEGNE I DISPOSITIVI?

Valutiamo quando nostro figlio lascia il dispositivo, cosa ha più potere? (un'attività sportiva, amici da incontrare etc...)



### CONOSCI LE CAPACITA' DEGLI STRUMENTI?

Quanto conosci gli strumenti digitali che utilizzano i tuoi figli. Hai bisogno di conoscerli se vuoi gestirli per questo documentati prima di stabilire delle regole.



### QUALI ALTERNATIVE PROPONI?

Le regole sono importanti ma devono essere accompagnate da attività alternative, magari da fare insieme. Fai una lista di attività nel mondo reale da fare insieme.

### QUALI SONO LE CONSEGUENZE?

Non dimenticare che nessuna regola, nè per adulti, nè per i bambini nè per i ragazzi funziona senza che sia chiarita la conseguenza se la regola non viene rispettata!