



Mini-guida:

Come aiutare i ragazzi a non cadere nel blocco esperienziale

Una lista semplice e concreta per genitori, educatori e chiunque voglia accompagnare i più giovani verso una crescita più consapevole:

1. Fai domande vere

Chiedi *“Come ti sei sentito oggi, senza il telefono?”* invece di *“Hai finito i compiti?”*

2. Dai l'esempio

Mostra che anche gli adulti possono usare il telefono con attenzione e misura.

3. Rendi la noia possibile

Non intervenire subito con uno schermo. La noia è l'anticamera della creatività.

4. Spazi “screen-free”

Tavola, letto, bagno, auto: stabilire zone e momenti liberi da dispositivi.

5. Micro-meditazioni insieme

Un respiro consapevole, trenta secondi di silenzio, ascoltare il corpo. Piccoli momenti che fanno la differenza.

6. Giochi veri

Offri tempo e spazio per esperienze fisiche, libere, non strutturate e senza la supervisione degli adulti.

7. Racconta la tua infanzia

Condividere storie di esperienze “analogiche” crea un ponte tra generazioni.

8. Lascia autonomia

I ragazzi crescono attraverso l'esperienza diretta. Lasciali fare, anche sbagliando.

9. Non avere paura di lasciarli da soli

Passare del tempo fuori di casa, senza gli adulti, è fondamentale per costruire identità, pensiero e immaginazione.

10. Tempo nella natura

Ogni uscita all'aperto è un reset. Il contatto con la natura ripristina l'attenzione e calma la mente.