

Osservatorio digitale

Stampa e compila questo PDF per sperimentare nuovi comportamenti nei confronti del digitale.

Ci vorrà un po' di tempo per capire quali sono le *tue* regole e per tracciare i *tuo*i confini, ma va bene così. L'importante è provare!

Inizia scegliendo 1 o 2 comportamenti che vorresti imparare e prova a mantenerli per una settimana. Non sperimentarne troppi alla volta!

Non giudicarti

Possiamo avere abitudini molto radicate nella nostra routine.

Se stai sperimentando un nuovo comportamento e torna a galla quello vecchio va bene così!

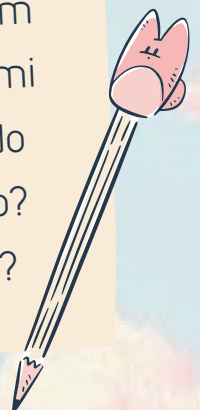
Puoi sempre riprovare.

Usa la gentilezza

Prova questi nuovi comportamenti con una spinta di serena motivazione. Non prenderli come una sfida in cui devi riuscire ma come una coccola per te stessa/o.

Osservati e ascoltati

Quando sperimenti queste nuove abitudini, tieni traccia di quali sono le emozioni che vivi e i pensieri che abitano la tua testa. Ad esempio, se voglio smettere di guardare i social prima di andare a dormire, ma mi trovo a scorrere la home di Instagram provo a chiedermi: come mi sto sentendo in questo momento? Perché lo sto facendo?



Osservatorio digitale



Limito le notifiche che ricevo sul telefono di tutte le app non essenziali. Silenzio anche le notifiche dei social, così li apro solo quando decido di prendermi un momento specifico per guardarli.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....



Spenso il telefono (o lo metto in modalità aereo) prima di andare a dormire.

*Se non lo posso spegnere per motivi urgenti, lo tengo nella stanza ma lontano dal posto in cui dormo e disattivo i dati.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....

Fai una croce per ogni giornata in cui riesci a mantenere la tua nuova abitudine.

Osservatorio digitale



Imparo a dosare il tempo che passo sui social, impostando delle notifiche di avviso.

*Scegli tu quale vuoi che sia il tuo limite (1.30 h, 2 h ecc.). Per sapere come impostare le notifiche guarda l'ultima pagina di questo PDF.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....



Smetto di seguire i profili sui social che sento non farmi stare bene.

*Fai caso ai profili di cui ti "nutri". Fare pulizia, qualche volta, può aiutare a sentire la mente più libera (non vale solo per i profili ma anche per le app sul tuo telefono).

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....

Osservatorio digitale



Cerco di essere consapevole di **come utilizzo il telefono quando sono in compagnia** di altre persone.

*Apro i social? Controllo WhatsApp? Se mi capita, provo a tenere lontano il cellulare e a concentrarmi sulla/e persona/e con cui mi trovo.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....

Scelgo uno o più giorni durante la settimana in cui tenere il telefono lontano.



*Ovviamente lo posso guardare per questioni urgenti, ma provo a stare davanti allo schermo il meno possibile e a concentrarmi sulla vita e i momenti singoli che mi circondano.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....

Osservatorio digitale



Smetto di guardare il telefono almeno un'ora/mezz'ora **prima di andare a dormire.**

*Lascio il tempo al mio cervello e al mio corpo di rilassarsi prima di coricarmi. Smetto di guardare gli schermi per dedicarmi ad altro (lettura, musica ecc.)

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....



Evito di controllare subito le notifiche appena mi sveglio la mattina.

*Appena apro gli occhi cerco di darmi del tempo per svegliarmi dolcemente. Le notifiche non scappano! Posso controllarle dopo colazione.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....

Osservatorio digitale



Compro una sveglia invece di usare il telefono per svegliarmi la mattina.

*In questo modo non vengo bombardato/a da una grande mole di informazioni appena sveglio/a.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....



Cerco di non mescolare l'uso del telefono ad altre attività.

*Ad esempio mentre consumo i pasti, mentre mi lavo i denti ecc. cerco di restare consapevole dell'attività che sto svolgendo nel momento presente.

lun	mar	mer	gio	ven	sab	dom

Mentre provavo questo nuovo comportamento che emozioni ho sentito?
Quali pensieri ho fatto? È stato facile o difficile?

.....

.....

.....

.....

Come si fa?

Impostare limite tempo

ANDROID

1. Vai alle impostazioni e seleziona Benessere digitale.
2. Utilizza il timer delle app per impostare limiti di tempo specifici.
3. Scegli il limite di tempo massimo da trascorrere nell'app ogni giorno e aggiungilo.



Impostare limite tempo

iOS

1. Accedi alle Preferenze di sistema e seleziona Tempo di utilizzo per attivare la funzionalità.
2. Per ciascuna app puoi impostare dei limiti specifici.
3. Scegli il limite di tempo massimo da trascorrere nell'app ogni giorno e aggiungilo.

Limitare le notifiche

Per disattivare le notifiche su **Android** solo per alcune applicazioni è sufficiente portarsi nel menu Impostazioni, cliccare poi su App o su Applicazioni quindi toccare sul nome dell'app che si vuol limitare o bloccare e premere sulla voce Notifiche.

Sull'**iPhone** è sufficiente invece andare in impostazioni > notifiche > selezionare una determinata app > togliere la spunta a "consenti notifiche"

Altri piccoli consigli

Sperimenta qualche app

Esistono delle applicazioni (disponibili sia per iOS che per Android) che possono aiutarti a ridurre il tempo davanti allo schermo come Focus Plant o Plantie e tante altre!



Cerca di avere cura di ciò che metti in rete

La community non è il nostro svuotatoio. Il virtuale è reale: ciò che scriviamo raggiunge altre persone, ha un effetto sugli altri.

Usa l'auricolare

In questo modo limiti le radiazioni provenienti dal telefono!
E poi così sei più comodo/a!

Come usi il telefono?

Una cosa interessante da scoprire – se non lo sai già – è come usi il tuo telefono. Quali sono le app che usi principalmente? E per quanto tempo le usi? Saperlo è molto importante per capire quali sono le app che puoi imparare a dosare. In generale è un buon punto di partenza per diventare consapevoli dei propri comportamenti.

Il mio rapporto con il digitale

Attualmente è:

- AUTOMATICO
- AMICHEVOLE
- ANSIOSO
- ATTENTO
- CALMO
- CURIOSO
- DISATTENTO
- IRREQUIETO
- ENERGICO
- SCONTENTO
- INDIFFERENTE
- DIVERTENTE
- ELASTICO
- SQUILIBRATO
- IMPORTANTE
- OZIOSO
- NATURALE
- IMPULSIVO
- RIFLESSIVO
- GIOCOSO
- RILASSATO
- PRATICO

Dopo aver sperimentato nuove abitudini:

- AUTOMATICO
- AMICHEVOLE
- ANSIOSO
- ATTENTO
- CALMO
- CURIOSO
- DISATTENTO
- IRREQUIETO
- ENERGICO
- SCONTENTO
- INDIFFERENTE
- DIVERTENTE
- ELASTICO
- SQUILIBRATO
- IMPORTANTE
- OZIOSO
- NATURALE
- IMPULSIVO
- RIFLESSIVO
- GIOCOSO
- RILASSATO
- PRATICO