

# Troppo tempo ai videogiochi?

## Vademecum per genitori

Quali sono alcuni suggerimenti utili da tenere a mente rispetto all'uso dei videogiochi da parte dei nostri figli e come è possibile, quando necessario, limitare il tempo trascorso ai videogames?

Di seguito sono riportati alcuni spunti utili a riguardo:

- **Anticipate al bambino che il tempo dedicato ai videogiochi c'è, ma ha un limite:** Mettete al corrente vostro figlio del fatto che i videogiochi sono un passatempo divertente ma non l'unico, e per questo occorre intervallarli con diverse altre attività. Questo punto è direttamente connesso al fatto che un uso equilibrato e sano dei videogiochi non prevede il loro utilizzo come “baby sitter passivi”.
- **Decidete un tempo limite PRIMA di cominciare a giocare:** Stabilite quindi un tempo di gioco, ad esempio un massimo di 60 minuti giornalieri nei giorni feriali, e condividetelo con il bambino. Tenete conto dello scorrere del tempo con un timer. Quando il timer suona, chiedete al bambino di spegnere il dispositivo. Se cerca di negoziare per ottenere più tempo in maniera calma, rimanete saldi sulla vostra posizione ricordando gli accordi. Se si rifiuta di smettere di giocare, inizia a urlare e a fare capricci, potete utilizzare la tecnica del time-out: spegnete il gioco e portate vostro figlio in un luogo della casa che ritenete essere il più tranquillo chiedendogli di stare lì fino a quando non si sarà calmato; offritevi di parlare poi insieme di quanti accaduto. Tenete conto che, in alternativa al timer, alcune console sono provviste di programmi specifici che i genitori possono impostare per limitare il tempo di gioco, come il timer di Xbox 360 che mette in pausa la partita dopo che è trascorso un periodo di tempo stabilito.
- **Usate il comando “Salva partita” quando vostro figlio protesta di essere a metà del gioco:** Tutti i giochi hanno la funzione “salva”...usatela! In questo modo, una volta terminato il tempo a disposizione, vostro figlio potrà salvare i suoi progressi senza perdere punti, indizi, etc.
- **Quando il tempo è finito suggerite al bambino attività alternative:** Quando il tempo prestabilito termina, proponete al bambino altre attività che potrebbero stimolare la sua curiosità, come giocare con altri giocattoli o divertirsi all'aperto, oppure fare un'attività ludica in vostra

compagnia. Questo vi aiuterà a distrarlo più facilmente e allontanarlo dal videogioco e rafforzerà il legame tra di voi.

- **Scegliete videogiochi adatti all'età dei vostri figli:** Per fare un acquisto adeguato tenete conto che oggi la maggior parte dei videogiochi adotta un sistema di classificazione. Sulla scatola dovrebbe esserci scritta la fascia d'età a cui è destinato il gioco: preferite quelli che corrispondono agli anni del bambino.
- **Niente console in camera da letto:** collocate i videogiochi in uno spazio della casa condiviso piuttosto che in camera da letto dei vostri figli. Questo permetterà da una parte ai genitori di tenere facilmente sottocchio il figlio mentre gioca davanti allo schermo e mostrare interesse per il suo uso dei media, e dall'altra di incoraggiare tutta la famiglia a giocare insieme.