

# Un uso ragionato dei videogiochi

I videogame sono ormai entrati a far parte della vita di molte famiglie italiane. Regole e limitazioni sono indispensabili per garantire un uso corretto dei media digitali.

## Consigli generali

Definite limitazioni di tempo e regole in base all'età dei vostri bambini:

- ✓ **Stilate un contratto inserendo precisi limiti di gioco al giorno.** Non dimenticate di aggiungere i relativi provvedimenti in caso di mancato rispetto di una regola.
- ✓ **Trovate soluzioni flessibili per la durata del gioco.** In un giorno di pioggia potreste concedere qualche ora di gioco in più e, in cambio, prevedere una giornata completamente videogame-free.
- ✓ **Accettate qualche compromesso,** ad esempio quando si tratta di terminare un livello o un capitolo. In alcuni giochi il salvataggio è previsto solo in determinate fasi del videogame. Fare piccoli strappi alle regole non significa automaticamente cedere ai capricci dei bambini.

Durante le sessioni di gioco più lunghe, ricordate al vostro bambino di fare delle pause (circa 15 minuti ogni ora di gioco).

- ✓ **Selezionate giochi adatti all'età del bambino.** Per sapere se un videogame è davvero indicato per vostro figlio, affidatevi alla classificazione PEGI.
- ✓ **Impostate dispositivi e account** in modo che la sfera privata del vostro bambino sia al riparo da furti e abusi. Impedite, ad esempio, che i vostri figli abbiano accesso ai dati bancari o possano effettuare pagamenti online.
- ✓ **Definite regole valide per tutti i membri della famiglia.** Ad esempio: non si gioca con il cellulare mentre si è a tavola.

L'obiettivo è quello di rendere l'uso dei videogiochi il più sereno e sicuro possibile. Un approccio critico e attento non deve comunque far venire meno il divertimento che caratterizza il mondo dei videogame.

## Limiti di tempo per bambini e adolescenti

Il tempo massimo di gioco va definito sulla base dell'età dei vostri bambini. Capacità di concentrazione e maturità cambiano infatti sensibilmente con il passare degli anni, ed è giusto che la crescita dei vostri bambini sia accompagnata da un maggior grado di libertà.

Linee guida con cui orientarsi:

| Bambini sotto i 7 anni | Bambini dagli 8 ai 10 anni | Bambini dai 10 ai 12 anni                       | Adolescenti a partire dai 13 anni                       |
|------------------------|----------------------------|---|---|
| 20/30 minuti al giorno | 60 minuti al giorno        | 75 minuti al giorno<br>ca. 9 ore alla settimana | 90/120 minuti al giorno<br>ca. 10/14 ore alla settimana |

### Durata di gioco per fasce d'età

- ✓ Se per il tuo bambino è difficile trovare il giusto equilibrio tra scuola e videogiochi, forse è il caso di inserire ulteriori regole, come il permesso di usare i videogame solo nel fine settimana.
- ✓ Per i bambini più grandi e gli adolescenti meglio optare per un **monte ore settimanale** e non giornaliero, così da concedere maggiore flessibilità e libertà nell'uso del proprio tempo.
- ✓ Se il vostro bambino si dimostra rispettoso delle regole, potete anche aumentare leggermente il tempo di gioco.

Per i bambini a partire dai 10 anni potete seguire la **regola generale**: *un'ora alla settimana davanti allo schermo per ogni anno di vita compiuto.*

### Integrare i videogame nella routine familiare

- ✓ Oltre ai videogiochi, il vostro bambino deve avere sufficiente tempo a disposizione per praticare sport, dedicarsi ad altri hobby, trascorrere del tempo con amici e parenti, rispettare gli impegni scolastici e quelli casalinghi.
- ✓ Assicuratevi che vostro figlio svolga attività di diversa natura, così da alternare le ore sedentarie trascorse davanti allo schermo a momenti di attività fisica.
- ✓ Nel valutare il tempo che i più piccoli possono dedicare ai videogiochi, non dimenticate di considerare quello generale destinato ai media digitali. Nel monte ore complessivo calcolate quindi anche il tempo trascorso in chat, su Internet o con lo smartphone.

Informatevi sui videogiochi che interessano ai vostri bambini e provateli in prima persona. Lasciate che il vostro giovane gamer vi spieghi contenuti e meccaniche di gioco. Nel ruolo di esperto, lui acquisirà sicurezza in sé stesso e voi diventerete persone di fiducia con cui condividere questa passione.

Per ulteriori informazioni sui videogiochi e le regole che ne garantiscono un uso corretto, consultate [il nostro articolo](#).