

# Regole e consigli per un uso consapevole 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 per integrare i videogiochi nella routine familiare

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:

- 20/30 minuti al giorno 60 minuti al giorno 75 minuti al giorno
- ca. 9 ore alla settimana
- 90/120 minuti al giorno
- ca. 10/14 ore alla settimana



**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.**

Importante: Tenete presente questo tempo include anche i momenti passati su altri tipi di media. Il tempo che vostro figlio trascorre navigando, chattando e con lo smartphone deve essere incluso nel calcolo.

## Durata di gioco per fasce d'età

- ✓ Se per il vostro 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.

## 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.
- ✓ Cercate di capire davvero l'interesse di vostro figlio per un determinato videogioco. Non limitatevi a mostrare un interesse superficiale, ma impegnatevi attivamente nel gioco. In questo modo, diventerete un punto di contatto per vostro figlio, troverete argomenti di conversazione comuni e rimarrete aggiornati sulle sue esperienze di gioco.

- ✓ Le serate di gioco insieme possono anche contribuire a rendere il gioco un'esperienza positiva e a farvi passare del tempo insieme.



**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](#).