

# Zappen & Gamen

## Zapping e videogiochi - Consigli pratici per genitori ed educatori

### Cari genitori ed educatori

**I media elettronici (mezzi di comunicazione e svago), caratterizzano la nostra vita familiare nonché la nostra quotidianità.**

**La massiccia presenza e offerta degli stessi sul mercato costringe gli educatori ad operare scelte difficili. In questo depliant informativo «Zappen & Gamen» sono affrontati e raccolti gli aspetti fondamentali su come i nostri figli possono accedere in maniera proficua e saggia al mondo dei media elettronici.**

### Consigli generali sull'uso dei media

- Si interessi personalmente e divenga Lei stessa, la persona guida all'utilizzo dei media elettronici
- Giochi, osservi e «navighi» con essi. Si informi riguardo all'uso che i suoi figli fanno di questi mezzi. Parli con loro di ciò che accade sullo schermo e delle sensazioni che Lei stesso prova.
- Promuova un passatempo attivo e alternativo da svolgere insieme.
- Protegga i Suoi figli da contenuti non adatti a loro. È dimostrato che il consumo eccessivo di videogiochi dal contenuto violento, ha conseguenze gravi e negative sullo sviluppo della personalità. Anche le notizie inerenti a catastrofi naturali riportate dai telegiornali possono avere conseguenze traumatiche.
- Con l'aiuto di programmi che fungono da filtro si possono bloccare determinati contenuti – ma questi non si sostituiscono alla presenza dei genitori. L'utilizzo di programmi anti-virus è ampiamente raccomandato.
- Bambini e ragazzini al di sotto dei 14 anni non dovrebbero avere nessuno schermo nella loro stanza, perché ciò aumenta di almeno due ore l'uso quotidiano dei media.
- Spieghi ai suoi figli, a seconda dell'età, i pericoli ai quali si va incontro e ciò che è consentito o vietato.
- Stabilisca con i Suoi figli delle regole alle quali attenersi per un corretto uso dei media elettronici. Concordate un tempo fisso di utilizzo a seconda dell'età del bambino. In età scolastica è saggio fissare una media di tempo settimanale di utilizzo. Metta da subito in chiaro quali saranno le conseguenze nel caso in cui tali regole non siano rispettate.
- L'utilizzo dei media come ricompensa o come castigo, ne sottolinea l'importanza. Un divieto all'uso dei media è esercitato solo se non sono state rispettate le regole pattuite.

## Quando la situazione diviene critica?

«A volte non riesco più a smettere di giocare.»

- Suo figlio trascura gli amici, gli hobby e la scuola? Si sente solo?
- Passa più di 20 – 30 ore alla settimana davanti ad uno schermo?
- Minimizza la porzione di tempo circa l'uso dei media e le sue conseguenze?
- Il suo bambino è irrequieto, depresso o aggressivo quando non ha l'accesso ai videogiochi?
- Dorme poco, non si cura, né si alimenta in maniera corretta?
- La presenza davanti allo schermo, il chattare o i videogiochi possono essere un modo per non affrontare i problemi quotidiani?
- Anomalie del comportamento possono avere origini varie, come ad esempio una violenza subita o una molestia sessuale ricevuta.

Se vi sono alcuni di questi aspetti nell'atteggiamento di suo figlio, è il momento di reagire:

- In qualità di educatore/trice, abbia un atteggiamento coerente e cerchi il dialogo con suo/a figlio/a
- Mostri attenzione e rispetto per i suoi interessi. Si lasci raccontare ciò che suo figlio fa
- Controlli che le regole prestabilite siano state osservate e ne tragga le conseguenze
- Promuova un'attività da fare con Suo figlio e lo incoraggi a intraprenderne di nuove.
- Non rimanga isolato e si lasci consigliare.

## Osservare ed agire!

È insicuro o si preoccupa dello sviluppo dei Suoi figli? Non esiti a richiedere un aiuto. Nel nostro depliant «Zappen & Gamen» troverà tutti gli indirizzi di centri di assistenza pronti a venirLe incontro, a rispondere alle Sue domande e a trovare una soluzione.

Altre informazioni utili sul tema Le troverà nell'opuscolo allegato.

**Questa versione di base la trova in 8 lingue diverse su [www.stiftung-suchthilfe.ch](http://www.stiftung-suchthilfe.ch)**

## Consigli sull'uso della TV

«Ma i miei compagni possono!»

Quando si è annoiati, è più facile ricorrere al telecomando, piuttosto che escogitare qualcosa in cui il ragazzino sia più impegnato. Stabilisca da subito, con i suoi bambini, quali sono le trasmissioni televisive consentite. Spieghi loro il perché si preferisce la scelta di questo o quel programma televisivo. Lo zapping (ossia il passaggio veloce da un canale all'altro per mezzo del telecomando) deve essere ridotto al minimo.

Regole generali di periodo di tempo massimo, giornaliero, consentito davanti alla TV:

Bambini piccoli: dai 5 ai 10 minuti, mai da soli

Bambini in età prescolastica: 30 minuti, mai da soli

Bambini dai 6 ai 9 anni: 1 ora; dai 10 ai 13 anni: 1 ora e mezza.

## Consigli sui videogiochi

«Durante i giochi virtuali imparo a conoscere persone di tutto il mondo.»

I giochi al PC, i videogiochi, il gameboy; la playstation appartengono alla realtà giornaliera di molti bambini e ragazzi. Con l'uso di giochi adatti, possono essere acuite alcune capacità come per esempio il pensiero logico, l'abilità, la destrezza e la concentrazione. Ma gli stessi giochi possono anche nuocere se possiedono contenuti, quali violenza, brutalità o sessualità distorta, non adatti all'età del bambino.

Parli con i Suoi figli del gioco e impari a conoscere anche il tipo di gioco. Si faccia spiegare in cosa consiste, come funziona, giochi anche Lei e soprattutto osservi Suo figlio. Durante il dialogo non si soffermi solo sul gioco in sé, ma cerchi di capire come si sente il bambino in generale. Perché trova proprio questo gioco così coinvolgente? Controlli inoltre le informazioni fornite dalla casa produttrice inerenti ai contenuti.

## Consigli su internet e le chat room

«Quando chatto mi sento un vero adulto.»

- Non dia mai informazioni personali quali il nome, l'indirizzo, la password, i numeri di telefono, i numeri di cellulare, i numeri di carte di credito ecc.
- Anche il nick o l'indirizzo email non dovrebbero mai ricondurre all'identità reale e non devono fare nessun riferimento a sesso o violenza
- Sui dati o le foto immesse in rete, non vi è alcun controllo rispetto all'uso fatto da terzi. Anche gli scambi «Cam to Cam» (scambi di filmati virtuali mediante la telecamera), possono essere memorizzati e utilizzati in maniera impropria da estranei. Tutto ciò che va in rete, non può più essere cancellato!
- Una sana diffidenza è necessaria, non creda a tutto ciò che si racconta.
- Un incontro con persone conosciute in internet deve, se necessario, avvenire solo in luoghi pubblici e con la presenza di qualcun altro.
- Non apra mai mail dall'indirizzo sconosciuto (pericolo di virus), piuttosto le cancelli immediatamente.
- Alle offerte o domande inconsuete, prima di eseguire il download di programmi o prima di accettare un contratto, si informino i genitori.

## Consigli sui cellulari

«Senza il mio cellulare non posso vivere.»

Poiché anche il cellulare può essere collegato in rete, esistono per esso gli stessi problemi dell'uso di internet. Insieme ai Suoi figli esplori tutte le funzioni disponibili sul cellulare e insieme verificate da subito quali sono utili e quali non lo sono. Parlate di come ci si protegge dalle radiazioni. È saggio da parte dei ragazzi, che si accollino le spese del cellulare, per imparare ad avere un rapporto equilibrato con il denaro. Con l'uso di una carta prepagata si riesce ad avere un miglior controllo delle spese.