

Bambini e videogiochi: meglio dividerli in famiglia

Pubblicato: Lunedì 4 Gennaio 2021



Diversissimi per indole, storia e attitudini personali, gli atteggiamenti dei genitori verso i videogiochi sono i più disparati: c'è chi li propone ai figli sin da piccolissimi e chi li proibisce.

In questo contesto gli specialisti dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma hanno preparato e pubblicato nella rivista *A scuola di Salute* alcune **indicazioni utili alle mamme e ai papà per aiutarli a utilizzare questo intrattenimento cercando di prevenire possibili effetti collaterali.**

Scelte ed effetti

ETICHETTE: sono due quelle di riferimento internazionale, la **PEGI** (pan european game information) e **ESRB** (entertainment software rating board, americana). Entrambe riportate **sulle custodie dei videogiochi, indicano l'età** cui è consigliato giocare per ciascuno.

AGGRESSIVITÀ: “Quasi tutti gli studi hanno dimostrato che **chi gioca a a videogiochi violenti tende ad avere dei comportamenti violenti**“, scrivono i pediatri, precisando però anche che non è chiaro se il dato sia dovuto al fatto che i bambini più aggressivi scelgono giochi più aggressivi o se in qualche modo questi videogiochi abbiano l'effetto di accentuare l'aggressività di chi li usa. **Aggressività che potrebbe essere accentuata anche dalla frustrazione sperimentata durante il gioco.**

COMPETENZE POSITIVE: ci sono videogiochi meno aggressivi che aiutano a sviluppare **competenze positive in ambito logico e matematico.** Altri, giocati anche e soprattutto online, che stimolano la **cooperazione, il lavoro di squadra e il problem solving, empatia e comunicazione.**

Il tempo

QUANDO: evitare di utilizzare i videogiochi la sera, soprattutto dopocena o comunque prima di andare a dormire perché diversi studi hanno dimostrato come questo **peggiori la qualità del sonno e, di conseguenza, anche i risultati scolastici**.

QUANTO: dalle [linee dell'Oms](#) ai nostri [pediatri italiani](#), i medici dei bambini concordano sul fatto che **gli schermi (videogiochi inclusi) non vanno proposti ai bambini prima dei due anni, per passare poi ad un massimo di un'ora al giorno tra i 2 e i 6 anni e massimo due ore (televisione inclusa) in età scolare, dai 6 anni in su**.

“Il bambino ha una capacità limitata di controllare gli impulsi – aggiungono i pediatri – è normale che chiedano di giocare un altro po’. Sarà compito dell’adulto far rispettare le regole, precedentemente condivise”.

Condivisione

PROVARE PRIMA DI PROPORRE: un buon modo per scegliere il videogioco da proporre ai figli e quello di provarlo personalmente, ancor prima di metterlo a disposizione del figlio. In questo modo sarà più facile valutarne il grado di aggressività, frustrazione e potenzialità.

CONDIVIDERE: condividere le esperienze dei bambini fa bene alla relazione tra genitori e figli, e in questo caso specifico, giocare ai videogiochi assieme ai bambini può essere utile ad osservarne gli effetti da un lato e dall’altro permette all’adulto di **guidare il piccolo nell’uso dello strumento e anche nella gestione delle emozioni** durante il gioco.

di_bambini@varesenews.it