



MARIO GIORGETTI FUMEL_PSIKOLOGO E PSICOTERAPEUTA *

«Mamma, videogiochi con me?». Tu digli di sì. Ma imponi tempi e regole

1.

A Natale molti bambini chiedono in regalo i videogiochi. Ma a che età si possono usare?

Visto il coinvolgimento fisico, psichico ed emotivo che l'utilizzo dei videogiochi comporta è auspicabile che il bambino in età non ancora scolare non utilizzi le varie consolle, perché è solo attraverso la proprietà del linguaggio che il piccolo può elaborare i contenuti del gioco stesso. Di certo, le indicazioni del fabbricante riguardo all'età segnalata sulla confezione devono essere tenute in considerazione come un limite da rispettare; in alternativa, spetta all'adulto valutare la tipologia del gioco e la sensibilità del bambino che ne fa uso, monitorando il suo grado di coinvolgimento e le sue reazioni.

2.

Il genitore può lasciar giocare il figlio tutti i giorni?

Il genitore non dovrebbe mai "lasciare" il proprio figlio solo davanti ai videogiochi. E di certo è preferibile che non giochi tutti i giorni. Poi è fondamentale stabilire un tempo massimo di utilizzo: di due ore, con pause ogni mezz'ora. Il legame virtuale non deve mai diventare una forma preferenziale di passatempo e di compagnia.

3.

Come insegnare a piccoli e grandi a rispettare i limiti posti?

I primi a essere consapevoli della loro importanza devono essere gli adulti, il cui compito è sì informare i bambini sui rischi di un eccesso nell'utilizzo dei videogiochi, ma anche spingerli verso altri interessi e passioni, in modo da non rendere esclusiva questa attività.

4.

Come capire che si sta instaurando una dipendenza?

Lo rivelano alcuni segnali. In particolare, i bambini possono apparire più irritabili di fronte alla consolle o dopo aver giocato e soprattutto alla richiesta di smettere, e irascibili e apatici se impossibilitati a giocare. Inoltre potrebbe verificarsi una tendenza a rifiutare altre attività o un calo del rendimento scolastico e, dal punto di vista fisico, comparire inappetenza, nausea, mal di testa, difficoltà di concentrazione e addormentamento, disturbi visivi, sindrome del tunnel carpale, fino a sintomi più gravi come disturbi epilettici. In questi casi bisogna subito parlare col figlio per fargli capire la necessità di smettere di giocare e contemporaneamente fornire alternative in termini di interessi e attività.

5.

È consigliabile che il genitore giochi con il figlio?

Non è consigliabile, è fondamentale! Il papà o la mamma non solo sono tenuti a conoscere i contenuti di un videogioco, per valutarne la portata, ma anche a dividerne l'utilizzo con il figlio, in modo da aiutarlo a contestualizzarne i contenuti. Tra l'altro, giocare insieme è sempre più divertente e formativo.

* Membro Alipsi, Associazione lacaniana italiana di psicoanalisi, e Jonas Onlus, Centro di clinica psicoanalitica per i nuovi sintomi; docente-tutor Irpa e autore di Legami virtuali. Internet: dipendenza o soluzione? (Di Girolamo, Trapani 2010).



DUE ORE AL GIORNO, NON TUTTI I GIORNI, CON PAUSE OGNI MEZZ'ORA: COSÌ EVITI LA VIDEO-DIPENDENZA

GENITORI, FORZA, TUTTI A LEZIONE DI CONSOLLE!

Conoscere i videogiochi è il primo passo per condividere l'interesse e la passione dei propri figli e rafforzare la comunicazione con loro, mentre sapere come funziona la consolle più utilizzata dai ragazzini di tutto il mondo aiuta a capirne potenzialità e funzioni e a mettere in atto le necessarie precauzioni. Nasce con questi obiettivi il corso gratuito "Videogiochi e mamme: mi intendo di Nintendo?", organizzato da Nintendo e Spae, Servizio di psicologia dell'apprendimento e dell'educazione

dell'Università Cattolica di Milano (giovedì 1 e martedì 6 dicembre, ore 17-18.30), un progetto pilota che parte a Milano ma toccherà altre città, dedicato ai genitori per diffondere un approccio responsabile all'uso dei videogiochi. Il corso sarà condotto da Manuela Cantoia, docente di psicologia generale dell'Università Cattolica, che affronterà i pro e i contro, le paure e i dubbi circa l'utilizzo della consolle Nintendo DS e i criteri di valutazione per la selezione dei giochi più adatti (www.nintendo.it).