

TUO FIGLIO VIDEOGIOCA?

CI SONO COSE CHE DEVI SAPERE.



Iniziativa di informazione

Ricerche condotte in diversi Paesi mostrano che:

- ▣ più aumenta il tempo dedicato ai videogiochi, peggiori sono i risultati scolastici.
- ▣ il videogioco può dare dipendenza come droghe, alcol e gioco d'azzardo.
- ▣ i ragazzi con problemi di attenzione e iperattività sono maggiormente soggetti a sviluppare dipendenze forti verso i videogiochi.
- ▣ In soggetti predisposti l'uso di videogiochi può provocare crisi epilettiche.
- ▣ Sono stati riportati casi di problemi psichiatrici acuti insorti dopo varie ore di videogioco.
- ▣ Anche Internet può dare dipendenza come droghe, alcol e gioco d'azzardo; è importante sapere che l'internet-dipendente usa la rete soprattutto o quasi solo per videogiocare e assai meno per chattare o visitare siti.
- ▣ È ragionevole ritenere che le forti e rapide stimolazioni del videogioco non giovino affatto a chi ha già problemi di attenzione e iperattività, e possano contribuire a mantenere o addirittura peggiorare il problema.
- ▣ Una ricerca dell'Università di Stanford ha mostrato che una riduzione dell'uso di TV e video giochi per 6 mesi ha migliorato in modo significativo il comportamento dei bambini partecipanti (di 8-9 anni) con minore aggressività e migliore percezione del mondo circostante.

ALCUNE INDICAZIONI PRATICHE

L'uso *moderato e non continuativo* di videogiochi non è da considerarsi dannoso. Come principio di precauzione è bene restare al di sotto di questi limiti:

- ▣ non più di 30' consecutivi
- ▣ non più di 3 ore e mezza a settimana

La dinamica coinvolgente di molti videogiochi fa sì che il bambino dedichi via via sempre più tempo a questa attività trascurando le altre. Questo non riguarda *tutti* i ragazzi ma costituisce comunque un rischio generale.

Per questo è bene:

- ▣ proporre spesso attività di svago alternative, meglio se di tipo fisico
- ▣ stabilire giornate di "astinenza" completa dai videogiochi
- ▣ Riguardo a Internet ricordate che il rischio non è solo la pornografia: non sottovalutate "innocui" giochi on-line (anche di ruolo) perché sono le esperienze che *più spesso danno dipendenza*.

PROBLEMI SCOLASTICI E DISTURBI DEL SONNO

Una riduzione del tempo dedicato a videogiochi e anche alla TV è una buona misura precauzionale anche nel caso che i figli manifestino:

- ▣ disturbi del sonno e dell'addormentamento
- ▣ grande distraibilità e irrequietezza
- ▣ difficoltà scolastiche nell'attenzione, nel comportamento, nel portare a termine compiti

Questo volantino può essere copiato e diffuso liberamente



Associazione per la tutela dell'età evolutiva e della genitorialità

Sede legale: Via Venezia 40
40068 San Lazzaro di Savena BO

e-mail info@soscreocere.org

Internet: www.soscreocere.org