



ADOLESCENTI online



Mamma

M

**MINI GUIDA
PER GENITORI**



ADOLESCENTI online

MINI GUIDA PER GENITORI

A cura di:
Dipartimento per le Dipendenze
AULSS2 Marca Trevigiana



INDICE

INTRODUZIONE

Level 1. L'ETÀ DELL'ADOLESCENZA

Level 2. DIPENDENZA ONLINE

Level 3. VIDEOGAME: QUANDO DIVENTA TROPPO

Level 4. SUGGERIMENTI PER I GENITORI

Level 5. PAROLE UTILI

INTRODUZIONE

Questa miniguia dedicata ai genitori con figli adolescenti e pre-adolescenti nasce con l'intento di fornire pillole informative e suggerimenti che possono aiutare le famiglie nella gestione quotidiana dei ragazzi in questa delicata fase di vita, in particolare nell'ambito delle attività online.

Nel corso degli ultimi anni, infatti, si è assistito ad un progressivo aumento dell'uso della tecnologia e di Internet in ogni ambito di vita sia dei ragazzi sia degli adulti e non è sempre facile capirne i confini e le regole di utilizzo soprattutto perché questo processo è ancora in corso, ponendo così dei grandi interrogativi su rischi e potenzialità della rete.

Nella prima parte della guida "Level 1" sono descritte le caratteristiche tipiche dell'adolescenza e delle sfide evolutive connesse ad essa.

La seconda e la terza parte "Level 2" e "Level 3" si concentrano sulle attività online più frequenti negli adolescenti e nello specifico viene approfondito l'uso dei videogiochi e i rischi associati al gaming.

Infine, il "Level 4" propone alcuni suggerimenti pratici che possono essere utili ai genitori per la gestione dei device e delle attività online.

La sezione del portale dell'AULSS2 www.indipendo.it dedicata alle dipendenze comportamentali offre ulteriori approfondimenti sul tema.

Level 1.

L'ETÀ DELL'ADOLESCENZA

L'adolescenza, dal latino "adolescere" che significa "crescere", è quella fase complessa della vita durante la quale vengono sviluppate le abilità e le competenze necessarie ad affrontare in modo sufficientemente efficace le sfide della vita futura.

È una fase ricca di straordinari cambiamenti, ma allo stesso tempo è anche fonte di preoccupazione e disorientamento sia per i ragazzi sia per voi adulti che state loro vicino. Dai recenti studi, questa fase è compresa all'incirca fra i 12 e i 24 anni.

L'adolescenza non è semplicemente una fase di immaturità; questo periodo di transizione dallo stato di bambino a quello di giovane adulto prevede una costante evoluzione e continue trasformazioni che spesso, dall'esterno, vengono scambiate per instabilità o squilibrio. In questo senso, il compito di voi adulti non può essere quello di pensare che non ci sia altro da fare che aspettare che i teenager "crescano".

Il "lavoro" dell'adolescenza – mettere alla prova i limiti, trasgredire le regole imposte dagli adulti, il desiderio di fare esperienze nuove ed eccitanti – è determinante per gettare le basi per lo sviluppo di tratti fondamentali del carattere che consentiranno di vivere, da adulti, una vita ricca di senso e di spirito di avventura.



Per questi motivi, esprimere il proprio ruolo genitoriale attraverso una modalità di relazione in cui sia possibile definire i limiti e allo stesso tempo mantenere l'affetto e la comprensione dei bisogni dell'adolescente diventa cruciale per il suo sviluppo.

Cosa accade nel cervello di un adolescente?

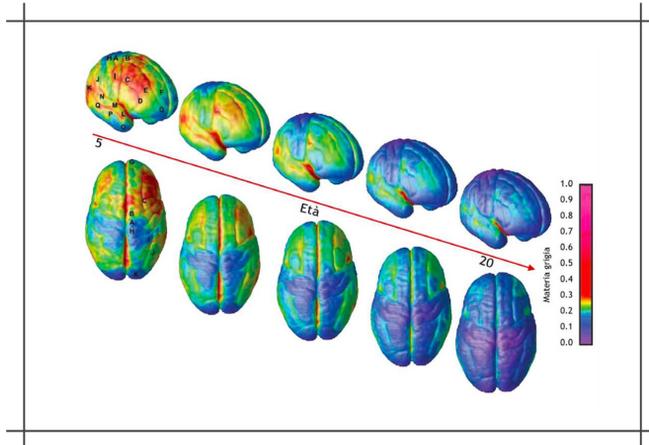
Durante l'adolescenza si osservano una serie di cambiamenti fisici che avvengono in maniera molto rapida e portano al raggiungimento di un corpo da adulti (si modificano le proporzioni del corpo, nelle ragazze iniziano a prendere forma il seno e i fianchi, nei ragazzi c'è un'improvvisa crescita in altezza, ecc.) e alla maturità sessuale.

Tra queste naturali trasformazioni, geneticamente determinate, vi è anche quella che riguarda lo sviluppo cerebrale, che continua fino a oltre i 20 anni.

La corteccia prefrontale da cui dipendono diverse funzioni tra cui la pianificazione dei comportamenti, la regolazione delle emozioni, il controllo degli impulsi e le capacità di comprendere le intenzioni degli altri matura più lentamente rispetto ad altre aree cerebrali.

Finché questa maturazione non si completa, sono le aree meno sofisticate a determinare il comportamento dei ragazzi che quindi sono guidati dalla ricerca di gratificazione immediata e da quello che viene chiamato "circuito della ricompensa". Questo circuito è formato da un gruppo di strutture e percorsi cerebrali che, grazie all'intensa presenza e attività della dopamina, è responsabile delle emozioni positive, dell'apprendimento di quei comportamenti che vengono associati alle ricompense e di conseguenza, della motivazione a rimettere in atto un comportamento o un cambiamento.

FOCUS SUL CERVELLO



FONTE: National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging.

Tre degli aspetti più importanti che caratterizzano i cambiamenti nel cervello durante l'adolescenza:

a. Si riduce la densità dei neuroni e delle sinapsi che formano la sostanza grigia, presenti in eccesso nel cervello del bambino. Aumenta la densità della sostanza bianca costituita da fibre nervose rivestite di mielina che collegano le varie aree cerebrali tra loro.

b. Un numero minore di neuroni, ma meglio collegati tra loro, crea circuiti di comunicazione cerebrale più specializzati ed efficienti permettendo un rapido sviluppo cognitivo caratterizzato da pensieri sempre più astratti.

c. Le ultime aree cerebrali che si sviluppano in ordine di tempo sono quelle della corteccia prefrontale, area appartenente esclusivamente alla specie umana.

Level 2.

DIPENDENZA ONLINE

Oggi l'utilizzo di Internet, smartphone e PC è fortemente integrato nella vita quotidiana, soprattutto in quella degli adolescenti, che conoscono questi strumenti fin dalla nascita. Il loro uso viene spesso richiesto a scuola, per lo svago e nelle comunicazioni con i coetanei e con voi adulti, oltre ad essere un modo per distinguere la cultura della propria generazione da quella dei genitori e degli adulti, mondo da cui vogliono prendere le distanze.

Per questo, può essere molto difficile sia per i ragazzi che per voi adulti avere la prospettiva necessaria per riconoscere quando l'utilizzo di questi device può essere diventato problematico o patologico.



COSA FANNO GLI ADOLESCENTI ONLINE?

SMARTPHONE
TABLET

Chattano su Whatsapp,
Telegram, ecc.



Stanno sui social

Guardano video e ascoltano
musica

Giocano

Fanno video su TikTok



PC e
COMPUTER

DAD



Studiano e fanno ricerche

Giocano con i videogame



CONSOLE

Giocano con i videogame



Tante sono le potenzialità della rete e degli strumenti tecnologici, tante sono le possibilità di abusarne fino a incorrere in fenomeni patologici, come il gioco d'azzardo online, l'hikikomori, il cyberbullismo e cybersex, situazioni che mettono in allarme e che rischiano di compromettere gli equilibri relazionali, sia nella vita degli adolescenti sia in quella degli adulti.

Le dipendenze online più diffuse in adolescenza

Tra i diversi tipi di dipendenze associate ad Internet più frequentemente presenti in adolescenza ci sono la dipendenza da smartphone, da social network e da videogiochi online.

Smartphone e Social Network



L'uso dello smartphone sta diventando quasi indispensabile per la vita di tutti i giorni e permette non solo di contattare le persone, ma anche di scaricare app di giochi, di acquisti, di lettura dei libri e di fotografia.

L'uso eccessivo dello smartphone risulta essere due volte più presente negli adolescenti rispetto agli adulti.

Tra i principali utilizzi dello smartphone per gli adolescenti, c'è quello associato ai social network (Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, ecc.) e alle app di chat (Whatsapp, Telegram, ecc.).

I social vengono utilizzati prevalentemente dai giovani tra i 16 e i 24 anni e, date alcune caratteristiche e finalità positive, il loro uso viene spesso incoraggiato.

Nei social i ragazzi ricercano connessione e interazione con gli altri ricavandone gratificazione, ma anche distrazione per evitare emozioni spiacevoli.

Rispetto alla più classica modalità di interazione faccia-a-faccia, i social presentano alcune peculiarità: anonimato, facile accessibilità, possibilità di mostrarsi sotto una luce diversa, rischio ridotto di delusioni se la relazione dovesse fallire.

Queste caratteristiche rendono i social network particolarmente allettanti per i ragazzi che cercano un modo per affrontare la solitudine e la difficoltà di interagire con i coetanei, l'ansia e la bassa autostima fino a sviluppare una preferenza per le interazioni online a discapito della vita offline.

Negli adolescenti il bisogno di appartenenza al gruppo e quello di costruire la propria identità sono il motore principale che determina il comportamento. Non essere connessi e avere la sensazione di non essere parte del gruppo se non si ha sempre lo smartphone con sé per poter rispondere o commentare subito può portare in alcuni casi a sperimentare forte apprensione, attacchi d'ansia, scoppi di rabbia o intensa tristezza. Quando questi stati d'animo vengono considerati insopportabili e interminabili, l'adolescente può, quindi, tentare di evitarli tenendo sempre con sé il cellulare, controllando ripetutamente i social o continuando a giocare senza interruzioni anche di notte.

Videogiochi

Dal gioco al videogioco...all'uso eccessivo dei videogame



Nel corso della storia, i giochi sono stati considerati come un'attività essenziale nella vita degli esseri umani: consentono di esplorare l'ambiente, sviluppare abilità cognitive, ridurre la tensione, stringere legami con i coetanei e i familiari.

Nonostante questi benefici, la recente popolarità dei giochi digitali online ha fatto insorgere una preoccupazione che non si era mai palesata prima: il problema di giocare troppo.

Il gaming online viene definito come un gioco digitale il cui svolgimento necessita di un collegamento in rete attivo; oltre al computer, possono essere utilizzati altri dispositivi come console (Playstation, Wii, XBox, Nintendo Switch, ecc.) e smartphone.

La possibilità di estendere l'accesso al gioco a diversi device rende questa attività sempre più presente nella vita degli adolescenti diventando parte integrante della loro quotidianità.

Questa estensione facilita il coinvolgimento eccessivo nelle attività di gioco sino a giungere, in alcuni casi, ad interferire con l'andamento scolastico, le relazioni con i coetanei e i familiari, il sonno e le altre attività.

Dedicare un unico device, come la console, all'attività di gioco ed utilizzare smartphone, tablet e pc per altre attività può, quindi, ridurre questo effetto.



Perché gli adolescenti sono così attratti dai videogiochi?

Considerare i videogiochi solo come forme interattive di intrattenimento digitale non permette di catturare tutti gli aspetti connessi al gaming online.

Molti videogiochi attuali offrono esperienze di gioco illimitate, narrazioni e personaggi complessi, mondi da esplorare e opportunità di socializzazione con altri giocatori. Inoltre, permettono di soddisfare bisogni psicologici ed emotivi, di far trascorrere il tempo, di evitare la noia e di vivere un'esperienza immersiva.

Giocare ai videogame, inoltre, fornisce un'esperienza di apprendimento completamente diversa da quella a cui gli adolescenti sono abituati.

Nel caso dei videogiochi, diversamente da quanto accade nel contesto scolastico, si impara giocando, a volte le istruzioni non vengono nemmeno lette e l'apprendimento è implicito nell'esperienza diretta di gioco. Inoltre, nei giochi online, i ragazzi si sentono parte di una comunità, condividono suggerimenti, strategie e conoscenze. Il giocatore è parte attiva del gioco e questo lo spinge a continuare o a riprovare favorendo l'impegno in quell'attività.

In breve, quindi, agli occhi del giocatore tutte queste caratteristiche rendono i mondi dei videogame migliori della vita reale.



I diversi videogiochi online

Attualmente, nel panorama virtuale esistono molti tipi di videogiochi.

I più diffusi e accattivanti sono i giochi massively multiplayer online o MMO e i massively multiplayer online-role playing (MMORPG) come World of Warcraft. Tra gli altri ci sono le arene di battle multiplayer online (MOBA, es. League of Legends), i giochi "sparattutto" come Fortnite, i giochi di strategia (Total War, Civilization) e di simulazione (ad es. FIFA, GTA, ecc.).

Nello specifico, nei **MMO** e **MMORPG**, giochi spesso associati ad un utilizzo eccessivo, il giocatore crea un proprio personaggio (avatar) appartenente ad un mondo fantasy. L'avatar avrà dei compiti da completare e degli obiettivi da raggiungere.

Sono videogame multiplayer in cui è possibile giocare con molte altre persone in contemporanea e si caratterizzano per essere “senza fine”; infatti il mondo fantastico in cui vive l’avatar continua ad esistere anche quando il gioco è spento: in questo modo il gioco non può essere messo in pausa.

I **MOBA**, invece, sono competizioni tra due squadre di utenti che giocano in tempo reale. I **giochi “sparattutto”**, molto diffusi e di creazione meno recente, coinvolgono il giocatore in sparatorie o scenari di guerre dove l’obiettivo è eliminare il nemico; si caratterizzano per competitività, violenza e velocità.

Altri fenomeni associati al gaming sono gli **eSports** e le **dirette streaming** su piattaforme come Twitch o YouTube Gaming. Nel primo caso vengono effettuati veri e propri tornei e competizioni professionali di sport giocati su videogame; nel secondo caso invece la forma di intrattenimento proviene dal guardare una partita, una battaglia o un livello giocati da gamer professionisti e non. Questi fenomeni, che si stanno diffondendo anche in Italia soprattutto tra i giovani, sono associati ad altri effetti negativi rispetto ai videogiochi più classici perché caratterizzati da più passività e meno coinvolgimento.

Sono numerosi gli stati emotivi e gli elementi associati alla dipendenza da videogame, tra cui sentirsi sotto pressione, senso di solitudine, desiderio di nuove esperienze e forme diverse di relazione interpersonale. Non è ancora del tutto chiaro quanto un comportamento di dipendenza da videogiochi abbia a che fare con questi stati d’animo e quanto le caratteristiche stesse dei giochi possano creare dipendenza.

Dalle ricerche ciò che però sembra più evidente è che i giovani che sentono fortemente lo stress emotivo sono spinti a rifugiarsi in un mondo diverso da quello reale cercando di dimenticare i problemi quotidiani.

Tra le caratteristiche dei videogame che sono, invece, maggiormente associate ad un coinvolgimento eccessivo nel gioco, la più rilevante è la presenza di quelle che vengono chiamate "*loot box*". Le loot box, presentate sotto forma di scrigni o scatole chiuse, contengono oggetti virtuali che permettono a chi gioca di avere funzionalità o caratteristiche aggiuntive che possono migliorare il proprio personaggio. Solitamente vengono regalate in seguito ad una vincita, ma per essere aperte e scoprirne il contenuto viene richiesta una microtransazione economica. Il contenuto sconosciuto della loot box associato a microtransazioni frequenti e effetti grafici e sonori accattivanti e coinvolgenti rendono il meccanismo delle loot box molto simile a quello delle slot machine e del gioco d'azzardo in generale.



LE CARATTERISTICHE DEI VIDEOGIOCHI

INTERATTIVITÀ

Caratteristica che permette di interagire con altri giocatori e con l'ambiente virtuale.

Consente di aumentare le capacità di esplorazione dell'ambiente, il senso padronanza (il giocatore sente di essere efficace nell'affrontare le situazioni di gioco) e le capacità relazionali.

 Nel caso di gaming eccessivo, può portare a una riduzione delle esperienze nel mondo reale e a una preferenza per le relazioni online.

GRATIFICAZIONE

Ricevere premi, superare livelli via via più difficili, sbloccare alcune funzionalità dei personaggi costituiscono delle ricompense.

Permette di fare esperienza diretta della relazione tra ciò che si fa e il raggiungimento di un risultato. Questo aumenta il senso di competenza ("sono bravo") e riduce la tensione.

Nel caso di gioco disfunzionale, può causare ricerca spasmodica di questo tipo di gratificazione e diventare una modalità di fuga dalle emozioni spiacevoli. 

IMMERSIONE

Stato di profondo coinvolgimento nell'esperienza di gioco.

Permette di sviluppare la capacità di concentrazione e attenzione sul compito e di fare un'esperienza di sfida positiva.

 Se troppo intensa e prolungata nel tempo, può portare a perdita del contatto con la realtà esterna al gioco e a fuga dei problemi reali.

LE CARATTERISTICHE DEI VIDEOGIOCHI

ILLIMITATEZZA

Caratteristica di alcuni videogame (es. MMO) in cui l'evolversi del gioco procede ininterrottamente anche se il giocatore si disconnette.

Disconnettersi quando il gioco va avanti e quando gli altri giocatori rimangono connessi è molto difficile per la maggior parte degli adolescenti. Questo può generare senso di esclusione, tensione e continui pensieri che riguardano il gioco.

Quando giocare senza fermarsi diventa un bisogno porta al disinvestimento nelle altre attività della vita quotidiana (scuola, sport, altri svaghi, famiglia, amici, ecc.).

ROUTINE

La struttura di molti videogame è simile a quella di un lavoro: si devono raggiungere degli obiettivi, si ricevono dei riscontri su quanto si è fatto, si socializza con gli altri giocatori.

Chi entra in questa dinamica ludica impara ad agire con impegno e responsabilità verso le attività del gioco e gli altri gamer.

Se vissuta in modo eccessivo, diventa un impegno che sovrasta la vita reale.

Level 3.

VIDEOGAME: QUANDO DIVENTA TROPPO

Cosa dicono l'OMS e i manuali diagnostici?

L'attenzione e la preoccupazione verso l'utilizzo smodato dei videogiochi non sono presenti unicamente nei genitori, ma anche negli insegnanti, negli psicologi, negli educatori e nei medici. Questo ha portato allo sviluppo di molti gruppi di ricerca e vere e proprie task force per l'approfondimento del fenomeno.

La ricerca scientifica ha portato a due punti di svolta nell'inquadramento dell'uso problematico dei videogiochi:

1. L'inserimento nella nuova edizione del Manuale Diagnostico e Statistico dei Disturbi Mentali (DSM-5) nel 2013 del Disturbo da Gioco su Internet tra le condizioni che necessitano di ulteriori studi ed esperienze cliniche prima di poter essere formalmente inclusi tra i disturbi riconosciuti e codificati;
2. Il riconoscimento e l'inclusione ufficiale nel 2018 da parte dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nella classificazione delle malattie (ICD-11) del Gaming Disorder, ovvero la dipendenza da videogiochi.

Seppur con delle differenze nel numero di criteri e nel tipo di videogiochi associati al comportamento di dipendenza (nel DSM-5 unicamente i videogiochi online, mentre nell'ICD-11 tutti i tipi di videogiochi), ci sono degli elementi essenziali individuati per la diagnosi di Gaming Disorder:

- a. Il gioco diventa sempre più una priorità e le altre attività, come la scuola o quelle del tempo libero, vengono trascurate;
- b. Si perde sempre di più il controllo sulla durata, la frequenza, l'inizio o l'intensità del gioco;
- c. Si continua a giocare nonostante la presenza di conseguenze negative.

Inoltre, affinché venga diagnosticata una dipendenza da videogiochi, è necessario che questo modello di comportamento sia presente per almeno 1 anno (in alcuni casi più critici, meno di 12 mesi) e sia così grave da comportare una compromissione nelle aree di vita importanti (relazioni con amici e familiari, andamento scolastico, ecc.).

Quali sono i segnali di gaming eccessivo?

Ci sono degli indicatori che possono aiutare voi genitori a riconoscere situazioni di gaming a rischio.

Qui di seguito vi elenchiamo alcune aree che possono essere per voi spunto di riflessione e che sono basate sui criteri dei manuali diagnostici.

CAPACITÀ DI CONTROLLO SUL GAMING

- Capita spesso che mio figlio giochi ai videogame per più tempo e/o più frequentemente di quanto stabilito?
- Capita spesso che mio figlio non riesca a smettere di giocare anche se vorrebbe farlo o se io gli ho detto di smettere?

IMPORTANZA DATA AL GAMING RISPETTO ALLE ALTRE ATTIVITÀ

- Mio figlio inizia a non avere più interessi oltre ai videogiochi?
- Capita spesso che mio figlio trascuri le altre attività della giornata (impegni scolastici, ecc.)?

PERSEVERANZA O AUMENTO DEL GAMING NONOSTANTE LE CONSEGUENZE NEGATIVE

- Mio figlio continua a giocare nonostante le tensioni nelle relazioni con gli altri (amici, familiari, ecc.)?
- Mio figlio continua a giocare nonostante peggiori il rendimento scolastico?

RIDUZIONE DELLE ALTRE ATTIVITÀ

- A causa del gaming mio figlio trascura il suo aspetto e/o la sua salute?
- A causa del gaming mio figlio ha difficoltà con gli amici?
- A causa del gaming ha trascurato o abbandonato altre attività (sport, ecc.)?

TEMPO DEDICATO AL GAMING

- Nell'ultimo anno quanto tempo dedica ai videogame?



ALCUNI CAMPANELLI D'ALLARME

- ✓ *Mal di testa o emicranie frequenti*
- ✓ *Problemi posturali a causa del tempo passato seduto davanti allo schermo*
- ✓ *Stanchezza durante il giorno per aver giocato fino a tardi la notte o la sera prima*
- ✓ *Difficoltà di concentrazione a scuola o nelle attività diverse dal gaming*
- ✓ *Irritabilità e nervosismo se gli viene imposto di smettere di giocare*
- ✓ *Riduzione del tempo dedicato agli amici al di fuori del gaming*
- ✓ *Rapido peggioramento del rendimento scolastico*



Level 4.

SUGGERIMENTI PER I GENITORI

Come avete visto nelle pagine precedenti, le attività legate ai videogame sono in grado di favorire lo sviluppo di alcune abilità cognitive e creative che si estendono al mondo reale. Ad esempio, alcuni giochi influiscono sull'attenzione e l'elaborazione visiva, i giochi di ruolo aumentano le abilità di problem solving e la creatività, i giochi di strategia rafforzano le abilità di logica. Tuttavia, avete anche letto che l'utilizzo inadeguato dei videogame può portare a degli effetti negativi.

Per tutti questi motivi, l'obiettivo non è quello di escludere completamente i giochi dalla vita dei ragazzi, ma trovare il modo per inglobare questa attività ludica nella routine di vita.

Di seguito troverete delle indicazioni che possono favorire un utilizzo dei videogiochi limitato, ma spensierato sia per i ragazzi che per voi adulti.

Ciò che leggerete nelle prossime schede non riguarda solo i videogiochi, ma anche in generale i numerosi device (smartphone, tablet, pc, console, ecc.) che vengono utilizzati quotidianamente.

È importante sottolineare che i suggerimenti che troverete in questa miniguia, in particolare ciò che riguarda alcuni cambiamenti e limitazioni, andranno concordati, non imposti, in famiglia.

Nella scheda 3 troverete alcune indicazioni su come relazionarvi e parlare ai vostri figli adolescenti affinché la comunicazione sia efficace e costruttiva.

Inoltre, va specificato che le regole che definirete in famiglia (ad es. non utilizzare il cellulare a tavola, ecc.) è importante che siano valide per tutti e non solo per i vostri figli adolescenti. Può essere controproducente proporre delle regole che anche voi rispettate con difficoltà; il vostro modo di agire è ciò che fa da modello per i vostri figli.



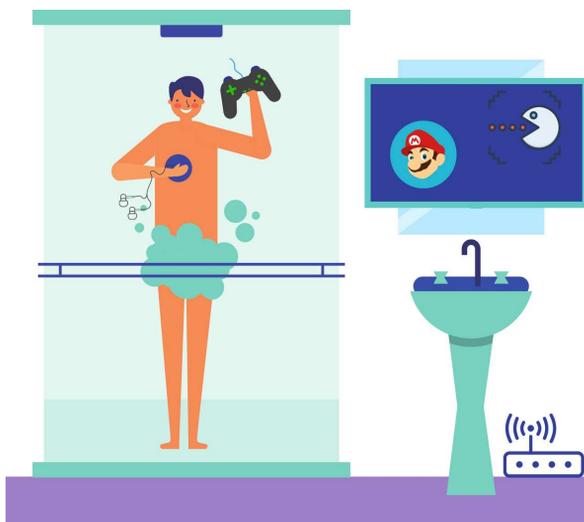
SCHEDA 1

L'ambiente

Uno degli interventi da cui partire riguarda i cambiamenti che si possono fare nell'ambiente domestico.

La disposizione degli elementi che ruotano attorno ai videogame (schermi, joystick, ecc.) gioca un ruolo importante nel mantenere il comportamento di gioco disfunzionale. Ad esempio, se vostro figlio gioca in modo smodato con i videogiochi potreste aver notato che la sistemazione degli schermi, delle console e dei joystick potrebbe essere orientata in modo da ridurre i riflessi sugli schermi o essere disposta per poter avere tutto a portata di mano senza doversi alzare.

Modificare questi spazi aiuta ad avere intorno meno stimoli che invogliano a giocare e a ridurre il desiderio grazie alle "complicazioni" nell'ambiente.





ALCUNI SUGGERIMENTI PRATICI

- ✓ *Tenere le persiane alzate o le imposte aperte durante il giorno.*
- ✓ *Decidere insieme quali zone della casa possono essere "screen free", ovvero libere da schermi e/o da device per il gioco.*
- ✓ *Tenere preferibilmente le console in salotto e non in camera, per evitare l'isolamento e l'assorbimento nel gioco da parte di vostro figlio. Questo permetterà ai ragazzi di poter portare la console in camera, ma a voi genitori di tenere d'occhio (da lontano!) quando gioca e per quanto tempo.*
- ✓ *Individuare uno spazio dove vostro figlio o vostra figlia possa avere la propria privacy (ad es. la camera), in assenza di computer o altri apparecchi fissi per i videogiochi.*

SCHEDA 2

Il tempo

Dare dei limiti di tempo per giocare ai videogame è uno tra gli interventi più intuitivi e che forse avete già provato. Tuttavia, l'approccio "just turn it off", secondo cui è sufficiente spegnere il gioco (o il cellulare) funziona solo in pochi casi!

Se vostro figlio è in piena adolescenza e se solitamente in famiglia è presente una difficoltà a seguire le regole, dare delle limitazioni non sarà così efficace o perlomeno non potrà essere l'unica soluzione. Negli adolescenti, infatti, la restrizione porta a desiderare ancora di più ciò che viene proibito. Inoltre, in questo modo i vostri figli non impareranno ad autogestirsi, competenza importante da sviluppare proprio in questa fase evolutiva.

Limitare il tempo di utilizzo dello schermo e dei videogiochi è un'azione da co-costruire definendo le regole insieme ai vostri figli.



ALCUNI SUGGERIMENTI PRATICI

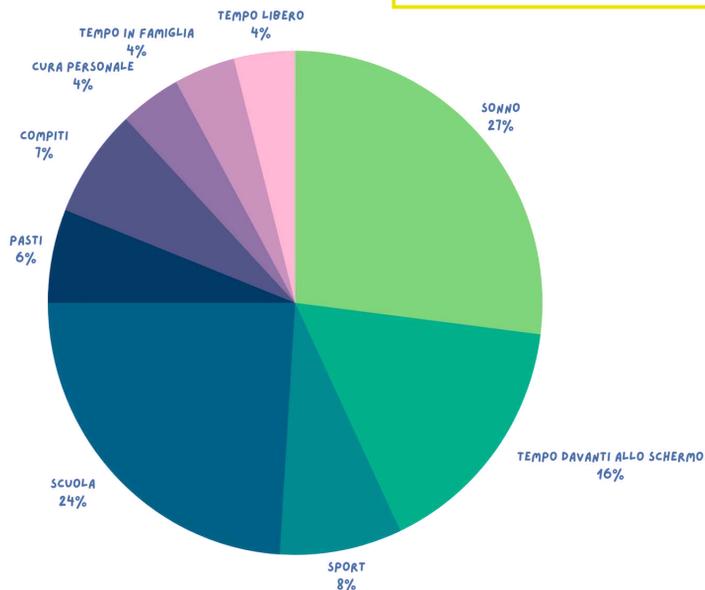
- ✓ *Accordarvi su dei giorni "gaming free", giornate completamente libere dai videogiochi, piuttosto che propendere per dei semplici limiti di tempo al gioco.*
- ✓ *Concordare in quali giorni della settimana e per quanto tempo è possibile utilizzare i videogiochi. Riflettete insieme in famiglia: sarà uguale anche nei weekend? Si faranno eccezioni per le vacanze?*
- ✓ *Ipotizzare degli orari o dei momenti "screen free" (ad es. tutti gli schermi devono essere spenti durante i pasti, quando la famiglia è insieme, oppure in auto, ecc.).*
- ✓ *Spegnere gli schermi un'ora prima di andare a letto.*
- ✓ *Tenere spenti pc e smartphone durante la notte e regolare la luminosità degli schermi nelle ore serali.*
- ✓ *Comunicare con un po' di anticipo il termine dell'orario di gioco. Per chi sta giocando, una delle cose più frustranti è dover interrompere la partita o il combattimento perché rischia di perdere i progressi ottenuti. Avvisate quando il tempo sta per finire.*

IL FAMILY PLAN

L'utilizzo dei videogame e dei media in generale assorbe una fetta molto grande del tempo familiare. Per questo, è importante che l'utilizzo dei diversi device venga inglobato nel normale menage familiare, in accordo con lo stile e i valori di ogni famiglia.

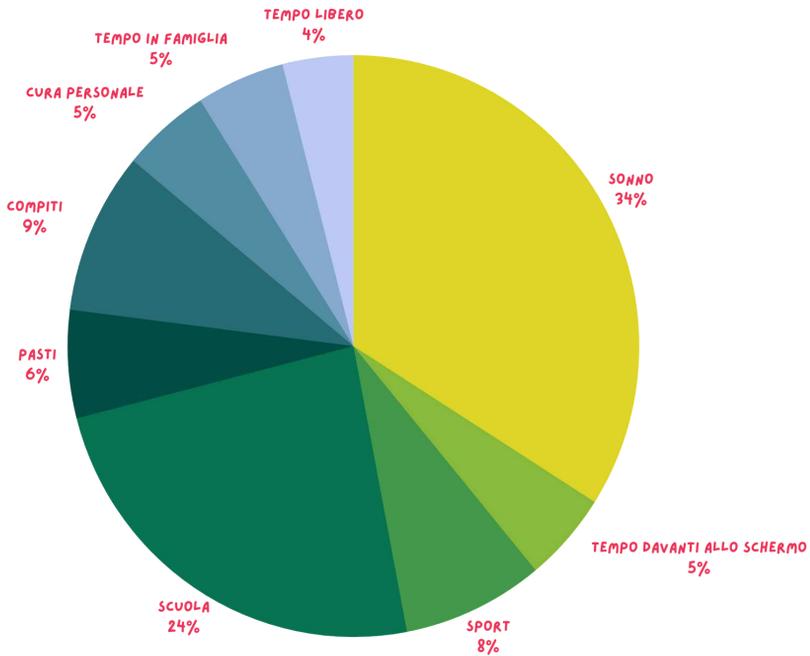
Pensate alle principali attività che caratterizzano la giornata dei vostri figli e provate a costruire un planning familiare condiviso con loro.

PLANNING SBILANCIATO



IL FAMILY PLAN

PLANNING
BILANCIATO



SCHEDA 3

La comunicazione

Le schede precedenti riuniscono le indicazioni principali che la ricerca scientifica ha condiviso. Esse però non possono prescindere dal modo in cui vi relazionate e comunicate con i vostri figli e più in generale in famiglia.

Dopo aver visto cosa fare e cosa dire per ridurre l'uso dei videogame o eliminare i comportamenti di gioco eccessivo, trovate qui alcune semplici regole su come dirlo, indicazioni valide per instaurare una relazione di reciproca fiducia al di là dell'uso smodato dei videogiochi.

Mostrate interesse ed evitate commenti o toni giudicanti

Fraasi come "giochi troppo" o "quel videogioco è violento" oppure "sei sempre al telefono, dammelo!", soprattutto se dette con tono moralizzatore, porteranno ad innalzare delle barriere tra voi e i vostri figli che verranno ancora più attratti dal divieto posto.

Quindi, è preferibile instaurare un dialogo più costruttivo chiedendo, con sincero interesse e curiosità, "Come si gioca?" oppure "Si vince qualcosa?" o ancora "Cosa ti piace di questo gioco?". Domande come queste facilitano l'apertura al dialogo dei vostri figli che saranno molto felici di raccontarvi qualcosa del loro mondo e di spiegarvi cose che un adulto potrebbe non capire. In questo modo potete, inoltre, comprendere le motivazioni che li spingono a giocare e a scegliere alcune tipologie di giochi.

Mettendo da parte i vostri pregiudizi sui videogame, potete provare a giocare con loro e a discutere insieme della partita fatta (e probabilmente persa!) con vostro figlio. Questo consente di poter anche valutare insieme eventuali contenuti pericolosi o i rischi di alcuni giochi.



Discutete e concordate, non proibite

Come già detto più volte in questa guida, i divieti posti ai figli adolescenti portano unicamente ad un maggior desiderio di quanto proibito e, quindi, a maggiori probabilità che facciano esattamente quello che non vorreste.

Per questo, è importante definire insieme le regole sull'utilizzo dei videogiochi, del cellulare, dei social e di Internet in generale (orari, giorni, durata, contenuti, ecc.). Se la decisione è condivisa, i vostri figli accetteranno più facilmente le regole e le rispetteranno. L'obiettivo della discussione dovrà essere la gestione consapevole dei device associati al gioco o ad altre attività online.

Siate flessibili e fate eccezioni

Un videogame appena uscito, la fine della scuola e le vacanze estive sono alcuni esempi di condizioni che possono portare ad una maggiore attrazione verso i videogiochi. È importante che siate flessibili nel modificare le regole concordate in conseguenza a fattori come questi e in parallelo ai cambiamenti nel corso dell'adolescenza. Mostrare loro che non ci sono limiti rigidi e che si è aperti alla discussione vi renderà dei buoni modelli educativi.

Level 5.

PAROLE UTILI

CYBERBULLISMO: è un termine che indica la forma di bullismo virtuale ovvero quella associata ad azioni compiute sul web e su app o social network come Whatsapp, Instagram, Facebook, ecc.

CYBERSEX: viene chiamato anche cybersesso o sesso virtuale e comprende le attività di tipo sessuale (da semplici messaggi a videochiamate), a cui partecipano due o più persone collegate tra loro sul web.

DAD: è l'acronimo di didattica a distanza, diventato di uso frequente durante il lockdown nel periodo di pandemia COVID-19.

DEVICE: è un termine inglese che indica qualsiasi tipo di dispositivo elettronico e che viene spesso usato in Italia per indicare smartphone, tablet, pc, smartwatch, ecc.

FOMO: è l'acronimo di Fear of Missing Out ovvero, la paura di "essere tagliati fuori". È un fenomeno associato all'uso di internet soprattutto negli adolescenti e si riferisce alla paura che gli altri giocatori nel caso dei videogiochi o il gruppo di amici nel caso dei Social Network possano fare esperienze positive senza di noi.

GAMING e GAMER: sono termini inglesi che indicano l'atto di giocare e il giocatore. Quando utilizzati in Italia riguardano il mondo dei videogame.

HIKIKOMORI: è un termine giapponese che deriva dall'unione di "hiku", spingere, e "komoru", fuggire, e significa letteralmente "staccarsi". Descrive persone che hanno scelto di scappare dalla vita sociale e di isolarsi completamente, sia per fattori personali che relazionali. Oggi viene spesso utilizzato per indicare un fenomeno identificato inizialmente in Giappone e diffuso poi nel resto del mondo che colpisce prevalentemente gli adolescenti dai 16 anni e i giovani adulti.

NATIVI DIGITALI: è un'espressione creata nel 2001 da Marc Prensky, un educatore statunitense, per definire tutti coloro che sono cresciuti nel periodo della diffusione di massa delle tecnologie digitali, ovvero chi è cresciuto utilizzando il computer e ne ha visto la trasformazione da strumento di ricerca/lavoro a strumento di svago.

REALTÀ VIRTUALE (VR) e REALTÀ AUMENTATA (AR): termini che quando connessi al mondo dei videogiochi riguardano la presenza di elementi che arricchiscono le esperienze e il mondo circostante. Nei giochi in VR si utilizza generalmente un elmetto e un visore connessi ad uno schermo che simulano un ambiente o un'immagine interattiva in tre dimensioni; mentre i giochi in AR consentono di fare esperienza di un gioco virtuale nell'ambiente reale, come nel caso del gioco Pokemon Go in cui, inquadrando con la fotocamera dello smartphone l'ambiente circostante, si vedono (e si catturano) dei pokemon creati digitalmente.



Per la stesura di questa miniguia sono stati utilizzati i seguenti manuali di riferimento

"Adolescent Addiction. Epidemiology, Assessment and Treatment" di C. Essau & P. Delfabbro.

"*Gambling and Gaming Addictions in Adolescence*" di M. Griffiths.

"*Internet Gaming Disorder. Theory, Assessment, Treatment and Prevention*" di D. King & P. Delfabbro.

"*La mente adolescente*" di D. Siegel.

Altre risorse online utili dove trovare informazioni su videogiochi, tecnologia e adolescenza e dipendenza:

Indipendo - Portale online dell'AULSS2 Marca Trevigiana sulle dipendenze comportamentali

PEGI - Sistema europeo di classificazione dei videogiochi in base all'età

nativigitali.com - Sito di approfondimento su bambini e adolescenti e nuovi media



INDIPENDO

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA