

Regole per l'uso dei videogiochi

Dr. Raffaele D'Errico, medico-chirurgo specialista in pediatria

Gli effetti dei videogiochi sui bambini, considerati positivi da molti genitori, quali, maggiore reattività, maggiore eccitabilità, maggiore velocità nei riflessi, spesso non migliorano le loro prestazioni intellettive. **L'uso dei videogiochi, infatti, riduce la capacità di attenzione, la capacità di ragionamento logico-deduttivo, di adattamento, di interazione e mediazione, del comportamento pro-sociale.**

Si rende allora indispensabile, ai fini di un accurato processo educativo e di prevenzione, che i genitori sappiano "regolare l'uso dei videogiochi". A tal fine ho elaborato 8 semplici regole, sperimentate con i miei figli, che potranno esservi utili in una "battaglia" che solo apparentemente potrà sembrarvi impari. L'importante è perseverare e parlare con loro.

REGOLE PER L'USO DEL VIDEOGIOCO

1. L'uso è limitato ai 60 minuti nell'arco della giornata, non continuativi, ma 30' + 30'
2. L'uso è consentito solo se si sono ottemperati ai propri doveri
3. Il tempo di uso deve essere regolato da una sveglia o timer (ottimo anche quello del forno della cucina)
4. Il videogioco deve essere sempre chiesto ad uno dei genitori che lo conserverà in un luogo "segreto"
5. Il tempo non è cumulabile, ovvero se non si usa un giorno non si può usare il giorno dopo per un tempo maggiore
6. I motivi per cui va evitato l'uso per più di 60 minuti al giorno sono (spiegare al bambino):
 - a. di ordine educativo: si tratta di un gioco e come tale deve essere integrato anche da altre forme di svago;
 - b. di ordine medico: l'uso protratto può arrecare problemi di salute
7. L'uso del videogioco non è un diritto ma un'alternativa di gioco e pertanto può essere oggetto di premio o di punizione
8. Un tempo di uso occasionalmente maggiore o minore può essere ottenuto come premio o punizione