

Come quando tuo figlio o tua figlia gioca all'aperto? E' necessario chiedersi cosa fa tutto quel tempo fuori e chi frequenta. Allo stesso modo, in presenza di ragazzi che dedicano un tempo eccessivo ai videogiochi, ci si dovrebbe interrogare su quanto possa essere controproducente per loro un comportamento di gioco che non prevede pause o momenti di riflessione.



Alcuni pericoli e alcuni rimedi

#1 Pericolo hackers

Rischio

- intercettazione dei tuoi dati personali e di accesso, con varie finalità disoneste, tra cui addebitare a te (tramite la tua carta di pagamento, il borsellino elettronico o il tuo credito online sulla piattaforma di gioco) gli acquisti fatti da loro, oppure sostituirsi a te

per compiere azioni illegali o scorrette mascherandosi dietro la tua identità.

Rimedi

- installare un software antimalware e imparare ad evitare le trappole del [phishing](#), custodire gelosamente le credenziali di accesso a qualsiasi account personale e non digitarle mai dietro richieste pervenute per email, anche se da fonti apparentemente affidabili.

#2 Pericolo conflitti e pericolo [adescamento](#) online

La chat collegata al videogioco andrebbe usata bene. Giocare significa anche accettare il rischio di perdere, senza indulgere poi in comportamenti aggressivi e ostili verso chi vince; chattare anche con sconosciuti va bene, senza farsi però identificare e rendere fisicamente reperibili o dare eccessiva confidenza.

Rischio

- incontrare giocatori maleducati che insultano, o mettono in atto comportamenti di [cyber bullismo](#) e rischio di farsi trascinare in una inutile guerra virtuale;
- finire bersaglio di malintenzionati

Rimedi

- mantenere la calma e il sovoir faire , reagire alle aggressioni verbali con ironia e moderazione, senza accanimento;
- chiudere i rapporti con i giocatori maleducati, isolarli;
- non accettare mai incontri dal vivo con persone sconosciute nella vita reale.

#3 Pericolo di uso eccessivo e "full immersion"

Rischio

- abituarsi a giocare spesso e per lunghi periodi di tempo, isolandosi e dimenticando come è bello fare altre attività come lo sport, incontrare gli amici, leggere, guardare un film, avere un hobby, navigare online a caccia di notizie e informazioni interessanti sugli ambiti della vita reale che ti interessano;
- danneggiare la vista per la costante messa a fuoco ravvicinata;
- alterare il sonno e l'umore o il rendimento scolastico o la socialità.

Rimedi

- prestare attenzione ai campanelli di allarme che ti indicano che giochi per un tempo troppo lungo, come

il sentire la mancanza del videogioco quando sei impegnato/a in altre attività che prima ti piacevano;

- ricordare che il tempo libero non è moltissimo e va usato bene, non sciupato in attività ripetitive;
- darsi un limite magari concordandolo con i genitori.

#3 Pericolo contenuti scioccanti

La classificazione PEGI dei videogiochi in base alle fasce di età ha un senso, che però a volte sfugge ai giovani giocatori.

Pericolo

- usare videogiochi eccessivamente violenti o paurosi, che poi turbano il sonno, inducono ansia e nervosismo, tachicardia, oppure al contrario rendono indifferenti alla violenza perché ti abituanano ad assistervi, con il risultato che se assisti ad episodi di violenza reale non ti sentiamo indignato/a e spinto/a a reagire a difesa della vittima.

Rimedi

- fidarsi di chi ha fatto studi e osservazioni approfonditi e classifica i giochi per garantire ai giocatori divertimento sereno ed appropriato, rispettando i limiti di età indicati;
- condividere con i genitori e gli amici il proprio

turbamento o disagio se si verifica;

- evitare di consigliare ai fratelli e sorelle minori giochi inadatti a loro, anche se a te piacciono.