

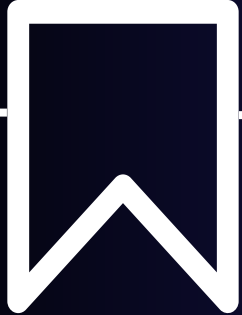
Premessa

“Stai giocando troppo” è una frase di uso comune che i genitori sovente adottano per segnalare un eccesso nell’uso di tecnologie ai figli. Tale messaggio, sebbene leggendolo paia molto chiaro, per i bambini può essere interpretabile e poco concreto.

La mappa per i segnali corporei è uno **strumento psicoeducativo** da applicare con bambini di **età compresa tra i 5 e i 10 anni**, con la finalità di attribuire un significato concreto all’eccesso di utilizzo tecnologico.

È altresì indicato per le **attività con i genitori**, in quanto fornisce un modello chiaro e distinguibile che può diventare applicabile nei percorsi di adozione digitale quotidiani.



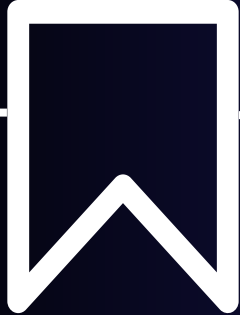


Obiettivi

Lo strumento si propone come un cartellone, atto a perseguire i seguenti scopi:

- **Spiegare i possibili effetti collaterali associati ad un uso eccessivo di videogiochi (o tecnologia)**, distinguendo dagli stereotipi e fornendo modelli chiari e interpretabili anche dai bambini più piccoli.
- **Insegnare a riconoscere i segnali corporei**. Per un bambino distinguere un abuso di gioco non è evidente, per tanto gli si insegna a distinguere le reazioni fisiche ed emotive correlate.
- **Rendere i bambini una risorsa attiva**. Il modello punta ad insegnare ai bambini a riconoscere spontaneamente i comportamenti di eccesso.





L'attività

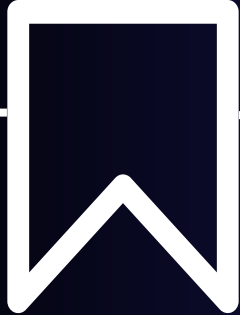
L'attività può essere svolta come una presentazione condivisa o come un disegno/cartellone da preparare o colorare insieme.

Se rivolto ai genitori, viene presentato come slide o modello e messo a disposizione con diapositive o copie cartacee.

È auspicabile appenderlo in casa o in classe in modo che sia sempre visibile ai bambini e che essi possano riosservarlo imparando e memorizzando progressivamente tutti i segnali indicati.

Durante la presentazione i segnali vanno distinti tra segnali corporei e segnali emotivi (spiegandone le differenze, magari indicando le parti del corpo).

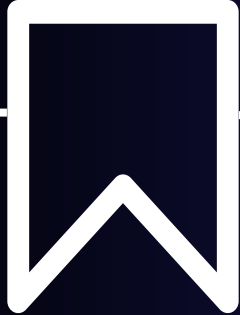




I segnali corporei

- **Mal di testa:** tensione nella zona sopraccigliare o in quella frontale, spesso associata a stanchezza oculare;
- **Occhi stanchi o che bruciano:** stanchezza oculare o bruciore, con rossore, secchezza e battito delle palpebre più frequenza;
- **Dolore alle mani o alle dita:** da intendersi come infiammazioni tendinee o come sindrome del tunnel carpale;
- **Sudorazione:** da specificare eccessiva, sia alle mani, che in altre zone del corpo;
- **Mal di schiena:** solitamente associato ad una postura scorretta o ad un alto livello di tensione corporea;
- **Fame o sete:** il corpo segnala al giocatore di aver bisogno di assumere liquidi o nutrimento; prioritario rispetto al gioco;
- **Bisogno di andare in bagno:** incontinenza, il corpo necessita di scaricarsi, anche questo prioritario rispetto al gioco.

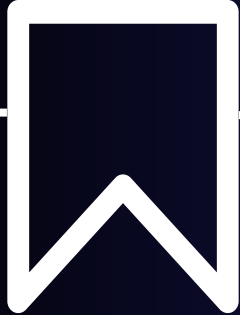




I segnali emotivi

- **Rabbia:** da intendersi sia come scoppi rabbia, con urla, lanci di joypad o aggressioni verso televisore o altri giocatori;
- **Nervosismo:** inteso come persistente stato di aggressività latente caratterizzato da risposte brusche, inadeguate o offensive;
- **Pianto:** da distinguersi dal pianto di tristezza, in quanto si tratta di un pianto nervoso, spesso frustrato e associato all'incapacità di prevaricare gli avversari o assolvere i compiti legati al gioco;
- **Stanchezza/sonno:** non fisica, ma mentale: difficoltà a stare concentrato, pesantezza nel proseguire il gioco, demotivazione a continuare. Spesso si manifesta in concomitanza a pressione sociale per continuare a giocare ("dai facciamo l'ultima", "non puoi lasciarci da soli", ecc.);



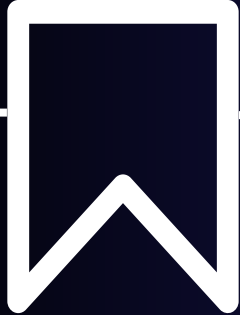


Come gestire l'eccesso?

Per fare in modo che la regola sia rispettata, è importante instaurare un'alleanza con il bambino. Pertanto diviene importante specificare che non si vuole limitare l'attività di gioco, ma aiutarlo ad imparare a gestirla spontaneamente.

Quando il bambino riconosce i segnali di eccesso, non lo si priva definitivamente di giocare, ma **lo si invita a fare una pausa** proponendo un'altra attività piacevole (come merenda, altri giochi, un'uscita, ecc), per poi eventualmente concederli di riprendere in un secondo momento, alla scomparsa della sintomatologia.





Riassunto

Categoria: **Attività sul Digitale**

Età consigliata: **5-10 anni**

Tempo stimato: **45 minuti**

Obiettivo: **Videogame/media Education**

