

Consigli di sicurezza rivolti ai ragazzi per aiutarli a gestire il tempo trascorso a giocare online.

Durante il COVID-19 abbiamo assistito ad una crescita notevole del gioco online. Nel primo trimestre del 2020, i download dei giochi per cellulare [sono aumentati del 75% e il tempo dedicato al gioco è cresciuto del 47%](#) rispetto allo stesso periodo un anno fa. Tale cambiamento ha introdotto milioni di ragazzi nel mondo del gioco.

Senza una guida adeguata, i ragazzi possono esporre se stessi o te ad alcuni rischi, tra cui l'uso esagerato, i contatti con estranei, o l'eventualità di svuotare la carta di credito. Ecco alcuni elementi da considerare quando consenti ai tuoi figli di giocare ai nuovi giochi online o di trascorrere più tempo impegnato in questa attività rispetto a quanto non sarebbe stato altrimenti:

1. Considera ciò a cui possono giocare:

Mantieni il contenuto adeguato all'attività ed educativo

- Coinvolgili nel valutare i criteri di ciò che si intende con adeguato all'età ed educativo.
- Chiedigli: "Qual è l'obiettivo di questo gioco e come devi raggiungerlo?"
- Consulta [ESRB.org](#) o [PEGI.info](#) per trovare le descrizioni dei giochi e le valutazioni rispetto all'età o controlla Common Sense Media per gli [elenchi consigliati](#).

2. Stabilisci quando possono giocare:

Parla ai tuoi figli riguardo alla suddivisione della giornata e a come riempire le 24 ore

- Il dott. Michael Rich del Centro su Media e Salute del Bambino raccomanda di creare un programma insieme ai propri figli per mostrargli quanto tempo di ciascuna giornata è dedicato alle cose che è necessario fare per rimanere in salute.
- Per esempio, la giornata può essere suddivisa in otto ore di sonno, due ore di corsi online, un'ora di compiti, fare una passeggiata/ginnastica e stare seduti per consumare i pasti.
- Lavora con loro su ciò che è rimasto per il divertimento e impareranno ad apprezzare e gestire il proprio tempo.



3. Definisci dei limiti di tempo:

Assicurati che i ragazzi comprendano che esistono dei limiti legati al tempo di gioco.

- Valuta se tuo figlio è in grado di autoregolarsi e smettere di giocare dopo un tempo concordato.
- Se non è in grado, prendi in considerazione giochi a tempo, come FIFA o Rocket League. In questo modo potrai assicurarti che non vengano risucchiati per un numero infinito di ore.

4. Individua dove possono giocare:

Assicurati che vi sia un luogo deputato e concordato.

- Se hai bisogno di tempo per stare tranquillo, falli giocare in un'altra parte della casa, ma, comunque, in un posto che ti consenta di controllarli facilmente.
- Considera la possibilità di fargli usare le cuffie in caso si tratti di un gioco troppo rumoroso.

5. Trova un accordo per stabilire se si tratta di un'attività social o meno

Il modo più facile per capire è giocare

- Prenditi del tempo per riesaminare queste domande:
 - Possono giocare con altri?
 - Le impostazioni familiari o della privacy ti consentono di limitare con chi possono interagire?
 - Esiste la funzione chat? Posso limitarla?
 - Le chat seguono uno script predefinito o sono libere?
- Gioca con loro una volta o due in modo da capire in che modo funzionano le parti social.
- Se non ti senti sicuro o non pensi che siano abbastanza grandi da impegnarsi con altri online, considera di limitare le caratteristiche social.
- Se tutto è a posto ricorda ai tuoi figli di adottare un comportamento sicuro e gentile verso gli altri e utilizza sempre le impostazioni della privacy in modo da proteggerli al meglio.
- Incoraggiali a rivolgersi a te se sperimentano situazioni causate da un altro giocare che possano spaventarli o causargli problemi e segnala gli utenti coinvolti all'app o al gioco, se possibile.



6. Mantieni la privacy e la protezione

Riesamina e utilizza le impostazioni della privacy laddove possibile.

- Quando ti registri per poter utilizzare un gioco, scegli un'autentifica multifattore in grado di garantirti un livello aggiuntivo di protezione evitando gli accessi indesiderati al tuo account.
- Alcune app di giochi possono chiederti di accedere alla fotocamera, al microfono, alla posizione e agli elenchi contatti del tuo dispositivo. Valuta se ciò sia necessario e rifiuta se non lo è.
- Ricorda ai tuoi ragazzi di non comunicare informazioni private come indirizzo di casa e password a persone che non hanno mai incontrato.

7. Cerca di comprendere i costi

Alcuni giochi sono gratuiti, ma richiedono di spendere del denaro per continuare o migliorare la partita (sono anche conosciuti come versione "freemium").

- Considera la possibilità di bloccare gli acquisti in app o di richiedere una password per spendere denaro nel gioco.
- Considera di utilizzare gift card prepagate in modo che la spesa di tuo figlio non venga addebitata sulla tua carta di credito.
 - Le carte prepagate possono anche aiutare tuo figlio ad imparare a gestire quanto spende.
- Le versioni gratuite delle applicazioni di gioco possono contenere pubblicità che potrebbe indurre tuo figlio a fare clic o indirizzarlo in un'altra parte di Internet. Valuta la possibilità di passare ad una versione a pagamento per evitare tale eventualità.
- Esistono altri elementi di gioco, come le cosiddette loot box, un gruppo di oggetti virtuali che è possibile ottenere spendendo denaro reale.
 - La preoccupazione crescente per le loot box è che non sai mai cosa ci sia nel tuo "loot" rendendo l'operazione simile al gioco d'azzardo.
 - La prima volta che spendi potresti non ottenere quello che desideravi (come un biglietto della lotteria) in modo da essere tentato a continuare a spendere fino a che non avviene.

8. Fai attenzione ai cybercriminali.

L'industria del gioco è enorme e redditizia. Ricorda ai tuoi figli che una volta che faranno parte del mondo del gioco, potranno imbattersi in cybercriminali.

- Alcuni cybercriminali cercano di creare applicazioni di gioco che appaiono legittime, ma sono invece versioni false che mettono a rischio le tue informazioni personali.
- I cybercriminali possono impedirti di utilizzare il gioco fino al pagamento di un riscatto.
- Esegui delle ricerche e attieniti a giochi che abbiano una buona reputazione e siano usati da molte persone.
- Per giochi più complessi, come Fortnite o Apex Legends, i criminali vendono "cheat codes". Puoi acquistare questi codici per sconfiggere un altro giocatore o vincere una partita (altri metodi sono aimbots e wallhacks, su cui puoi [ottenere maggiori informazioni consultando il nostro studio](#)).
 - Le società che sviluppano giochi stanno cercando di stare dietro a questi metodi. Ricorda ai tuoi figli che barando non solo verranno estromessi dal gioco, ma potranno mettere a rischio anche i dati personali, come le informazioni sulla carta di credito, esponendoli ad attacchi da parte di cybercriminali.
- Ricorda ai tuoi figli di divertirsi mentre giocano, ma di farlo in modo corretto e sicuro.



Quando consenti ai tuoi figli di entrare nel mondo dei giochi online devi considerare molti elementi, ma i rischi che tale attività comporta non comportano necessariamente di dichiarare "game over" per tutto. Considera le questioni che abbiamo esaminato in precedenza per aiutare i tuoi figli a far sì che il gioco sia una parte sana, sicura e divertente della loro giornata.