

GUIDA PER ADULTI INFORM
E GAMERS CONSAPEVOL



FREE GAMERS ZONE

La dipendenza dai videogiochi è stata riconosciuta ufficialmente dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come uno dei disturbi del comportamento, dunque come una vera e propria patologia.

ASL TO3
Servizio Dipendenze comportamentali
SPAZIO ALTROVE

Collegno
viale Martiri XXX Aprile 30
☎ 011 4017077

Beinasco
via delle Fornaci 4
☎ 011 9551922

Avigliana
via Monte Pirchiriano 5
☎ 011 9764437

Pinerolo
viale Castelfidardo 18
☎ 0121 233534

FREE GAMERS ZONE

GIOCARE TROPPO
CREA **DIPENDENZA** ?

PUÒ RENDERE
AGGRESSIVI ?

È VERO CHE **RIDUCE**
LO SVILUPPO
COGNITIVO E
SOCIALE ?

Gira la pagina e segui il percorso che ti aiuterà a rispondere a queste e ad altre domande sul **GAMING CONSAPEVOLE**

PLAY



L'uso consapevole dei videogiochi è importante per non essere vittime di false credenze, evitare inutili allarmismi ma anche per rendersi conto di quando ci si trova di fronte a una situazione di dipendenza

PEGI Il sistema Europeo di classificazione per età e contenuto

Età



Contenuto



Scegliete giochi adatti utilizzando il sistema di classificazione PEGI, che si basa su due tipologie di informazione: **L'ETÀ E IL CONTENUTO**, dove la combinazione di questi due elementi può aiutare a scegliere in maniera consapevole un videogioco appropriato.

La definizione dell'età consigliata avviene sulla base dei contenuti del prodotto e non sulla base del livello di difficoltà.

Comprendere di cosa sta parlando un gamer Pronti a un videogioco mentre chiacchiera in camera con i suoi amici online

BAN: deriva dall'inglese ban, ovvero bannare. Si usa per indicare l'eliminazione da un forum di una persona. I giocatori bannati quando non si rispettano le regole.

BOOST: sono persone che, di tanto in tanto, prendono l'account di un'altra persona in un videogioco e lo giocano a un livello superiore. Chi riprende un account dopo essere stato boostato è deriso dalle comunità e viene classificato come boostato.

BOOST: si tratta di lanciare una mazzetta in grado di migliorare temporaneamente le capacità di un personaggio.

BUG: un errore del software che influisce sulle performance di gioco o che impedisce il proseguimento della partita.

CAMP: RARE significa stare fermo in un'area per non rischiare di essere ucciso. Ci si muove come un cinghiale e per questo spesso nascono i problemi.

DMG: significa danno, molto usato nei giochi di ambientazione fantasy.

HEAT: è chi utilizza trucchi per vincere la partita, come avere una mira precisa, vedere i nemici dietro le porte o avere munizioni infinite. Se viene scoperto viene denigrato dalla community e molto probabilmente bannato.

MOD: sistema di modifica e intervento di armi/strumenti/abilità del gioco di un gioco. Determinano le caratteristiche di ruolo per la caratterizzazione o nei giochi di guerra per avere particolari capacità.

CLAN: in War) e PCW (Practise Clan) nel mondo dei videogiochi è fatto di tornei con montepremi. In War due squadre si sfidano per il primo o per una classifica che permette loro di vincere il montepremi. PCW è un amichevole che serve a testare il livello del Team.

EXP: indica azioni ripetitive di un personaggio per aumentare il suo livello. In un personaggio, tipiche dei giochi di ruolo.

CHAT: discussione accesa via chat o forum. Più persone per questioni di gioco, dove può anche accadere di scambiarsi insulti o minacce. Se si riceve un insulto si rischia di essere segnalati ai moderatori.

DEATHMATCH: viene utilizzato per gli giochi di modalità DeathMatch e indica un combattimento tra avversari in quella modalità di gioco.

REPETITIVE: indica l'azione ripetitiva, come il farming del giocatore, di missioni o di obiettivi per aumentare nei giochi le abilità del personaggio o di nuovi contenuti più velocemente. L'azione ripetitiva può essere

HYPE: forte aspettativa nei confronti di una notizia o dell'arrivo di un gioco/dispositivo nuovo.

KILLARE: uccidere il nemico.

LAG: è un ritardo o nell'interfaccia dei comandi o nella rete di connessione. Se la rete è lenta non va bene, per cui "lagga" e questo compromette la qualità del gioco.

LAMER: Lammah, Lamer, Lama e derivati. Una persona spregevole che utilizza i bug di un gioco a suo favore. Spesso è usato anche in termine "affettivo" tra amici.

LOBBY: stanza virtuale in cui si riuniscono i partecipanti a una partita multiplayer durante il Matchmaking nei server di gioco.

LUTTARE: ovvero saccheggiare, operazione necessaria per potenziare il proprio personaggio.

MATCHMAKING: fase preparatoria a un incontro multiplayer, attraverso il quale vengono selezionati altri giocatori con cui entrare in partita (in squadra o contro). Per Skill Based Matchmaking (SBMM), si intende quel sistema che abbina fra loro giocatori con un livello di abilità o tattica di gioco più o meno simile.

NERF: depotenziamento - da parte degli sviluppatori del software - di un personaggio o di un'arma che crea sbilanciamento nel gioco.

NOOB (NIUBBO o NABBO): gamer inesperto. Utilizzato in modo denigratorio soprattutto in contesti multiplayer.

ONESHOTTARE: eliminare il bersaglio con un solo colpo. Il più comune è il colpo alla testa, chiamato headshot.

PATCH: ovvero aggiornamento. Sono pacchetti software che vengono scaricati per migliorare il gioco. Sto "patchando" significa non sto ancora giocando ma sto facendo un aggiornamento.

PLATINARE: completare un gioco e ottenere tutti i trofei associati al gioco, ossia concluderlo totalmente.

QUESTARE: effettuare delle quest, portare a termine delle missioni.

SPAWN: indica quando sei morto durante una partita e torni in vita sulla mappa per ricominciare, dunque "respummo" significa che riparto con un'altra partita.

SHOPPARE: fare acquisti in uno store digitale.

SKILLS: abilità acquisibili da un personaggio del gioco in svariati modi. Skillare significa aumentare le proprie abilità.

TTK: "Time To Kill", ovvero il tempo e la quantità di proiettili/danni inferti necessari ad eliminare l'avversario. È uno dei parametri principali che interessano il bilanciamento delle sfide in multiplayer.

Giochi sparatutto (Shooter games)

in prima o terza persona, da soli o in team si combattono gli avversari impiegando armi di vario genere e natura.

Si suddividono in di due tipi:

FPS (First person shooter): il giocatore vede sullo schermo ciò che vedrebbe se fosse nei panni del proprio personaggio. Una prospettiva del genere fornisce al giocatore una maggiore immersione nell'universo del gioco. **Es: Halo, Call of Duty e Tom Clancy's Rainbow Six: Siege**

TPS (Third person shooter): il protagonista del gioco viene mostrato da dietro la spalla o da dietro la schiena, fornendo un'esperienza di gioco paragonabile alla visione di un film. **Es: Gears of wars, Evil 2 e Fortnite**

Picchiaduro (Beat'em ups)

il protagonista deve battere l'avversario con pugni, calci, armi e abilità particolari.

Es: Streetfighter e Soul Calibur

Giochi occasionali (Casual games)

giochi di breve durata, spesso giocati su smartphone e tablet, durante gli spostamenti o negli intermezzi della vita quotidiana.

Es: Clash of clans e Clash royale

MMORPG (Massive Multiplayer Online Role Playing Game)

Si tratta di giochi di ruolo dove occorre interpretare i personaggi assegnati, svolgere quest e missioni assieme a migliaia di persone reali.

Es: World Of Warcraft, Final Fantasy XI/XIV, Everquest, Ultima Online e Elder Scrolls Online

Giochi sportivi

praticamente tutte le discipline sportive possono essere giocate.

Es: Fifa, Pes, Gran turismo (formula 1), Dirt Rally

RPG (Giochi di Ruolo)

i Role-Playing Games sono un particolare genere di videogioco in cui il giocatore ha modo di plasmare il proprio personaggio ed eventualmente di potenziarlo/ caratterizzarlo nel corso della storia con equipaggiamenti (perk) e abilità (skill) dedicate.

Es: The Witcher, Dragon Age e Bloodborne

Giochi sociali (Social Games)

piccoli giochi integrati nelle piattaforme social. Pongono in primo piano l'interazione con gli altri e permettono di seguire i successi e i progressi di amici e conoscenti. Questi giochi sono solitamente semplici e non sono sottoposti ad alcun limite d'età.

Es: FarmVille e Candy Crush Saga

Giochi di simulazione strategia e gestionali

si tratta di gestire un'impresa, una squadra sportiva o un'intera città con l'impiego di strategie, tattiche e abilità organizzative.

Es: Farming simulator, Civilization, Animal crossing e Total war

RTS (Real-Time Strategy)

Giochi strategici in tempo reale.

Es: Age Of Empire, Empire Earth e Starcraft

MOBA (Multiplayer Online Battle Arena)

è un sottogenere degli RTS dove, in una mappa chiusa,

GO!

DIFFUSIONE

L'INTERATTIVITÀ DISTINGUE I VIDEOGIOCHI DAGLI ALTRI MEDIA ESERCITANDO UN MAGGIORE POTENZIALE DI **IMMERSIVITÀ E ATTRAZIONE**

I videogiochi permettono di **immersersi in mondi fantastici e assumere identità diverse, rompere con la quotidianità** e fare esperienze impossibili nella realtà.

I videogiochi creano **un senso di appartenenza** e offrono esperienze collettive. I membri della comunità di giocatori interagiscono molto tra loro e non solo durante il gioco.

EVOLUZIONE

I videogiochi possono essere utilizzati come **STRUMENTI DI APPRENDIMENTO** e promuovere **LO SVILUPPO DI DIVERSE ABILITÀ**

- > coordinamento occhi-mani
- > senso dell'orientamento spaziale
- > abilità motorie fini
- > abilità strategiche
- > problem solving
- > cooperazione

INTELLIGENZA & SOCIALITÀ

Evitare una sovrapposizione e condividere l'esperienza di gioco

Verificare l'idoneità dei contenuti rispetto all'età del giocatore

La manifestazione di comportamenti aggressivi è determinata prevalentemente da fattori personali e sociali preesistenti (quali un ambiente familiare conflittuale, l'introversione e il consumo in età precoce di violenza virtuale).

NESSUNA RICERCA DIMOSTRA CHE I VIDEOGIOCHI GENERINO VIOLENZA NELLA VITA REALE

ANZI POSSONO ESSERE UN MODO PER IMPARARE A GESTIRE LA RABBIA

UN USO PRECOCE E INTENSO DELLE TECNOLOGIE DIGITALI È SCONSIGLIATO PERCHÉ PUÒ PRODURRE UN'ESPERIENZA PASSIVA A SCAPITO DI ALTRE FORME DI APPRENDIMENTO ATTIVE E CRITICHE

GAMING PROBLEMATICO



IL GAMING DISORDER È STATO INSERITO DALL'OMS TRA I DISTURBI DEL COMPORTAMENTO, RICONOSCIUTO DUNQUE COME UNA PATOLOGIA

LA
T
SEC
L'IN
UN CO
PR

CA
DI

confi
> a cau
attiv

> calo
scola

calo
> per a
del te

> isolat
dalla

prob
> alla r
movi

> Alter
sonn

> Alim
irreg

La p
dell'att
da una n
individ
conse
diversi
studio,
so

Il ris
un
è intrin
di per sé
con

CONSIGLI PER I FAMIGLIARI DI UN GAMER

Per aiutarvi a comprendere il mondo dei videogiochi senza pregiudizi e allarmismi

Siate curiosi e non giudicanti

Non è il gaming ad essere un problema, ma il suo uso compulsivo ed inconsapevole. È importante avvicinarsi ai videogiochi e alla tecnologia con curiosità in modo che sia possibile un dialogo.

I gamers possiedono un vero e proprio vocabolario, che è importante conoscere per avvicinarsi al loro mondo. Nel retro troverete un piccolo glossario con i termini più comuni e un elenco che descrive le varie tipologie di videogiochi.

Siate collaborativi

interessatevi alla loro esperienza di gioco, osservate come giocano e giocateci insieme. Potrebbe essere piacevole anche per voi.

Siate informati

consultate le recensioni dei giochi, verificate la classificazione PEGI e guardate qualche video di gioco su Twitch o YouTube.

Siate negoziatori

Costruite uno spazio di contrattazione rispetto a limiti e regole d'uso. In caso di minorenni concordate e installate dei dispositivi di controllo (Parental control).

Siate strategici

non installate il computer o la console nella camera da letto, ma in una stanza vissuta da tutta la famiglia.

Siate attenti e disponibili al confronto

osservate e discutete con loro se ritenete che il gaming sia diventato un rifugio, una fuga dalla realtà o se notate effetti negativi.

Siate propositivi

offrite attività per il tempo libero alternative al videogioco.

Siate direttivi ma comprensivi

non esercitate pressioni eccessive vietando o interrompendo improvvisamente il gioco, perché questa modalità attiva rabbia e innesca una conflittualità non produttiva.

Siate degli esempi

cercate di avere un rapporto positivo con la tecnologia digitale.

Il rischio di sviluppare un comportamento problematico riguarda solo una piccola parte delle persone che si dedicano a questa attività

**GAMING
CONSAPEVOLE**

per sviluppare un comportamento più consapevole è importante

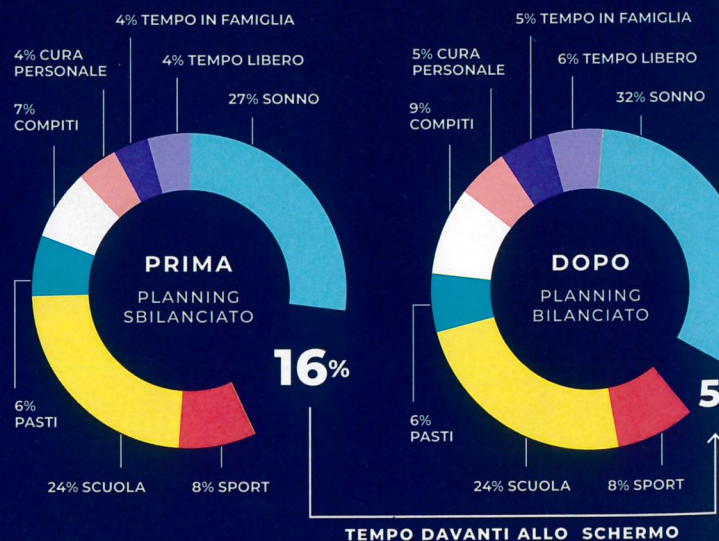
RICONOSCERE I MECCANISMI CHE RENDONO DIFFICILE ABBANDONARE O INTERRUPELRE L'ATTIVITÀ DI GIOCO

RICONOSCERE I MECCANISMI ECONOMICI CHE RENDONO I GIOCHI PIÙ ATTRAENTI MA ANCHE COSTOSI

microtransazioni e loot boxes

YOU WIN!

FAMILY PLAN



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

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