



CONSCIOUS YOUTH BEHAVIOURS.  
IN EMERGING REALITIES

Pratiche di educazione non formale:

# Dipendenza da videogiochi

R2 CYBER TOOLKIT



Co-funded by  
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

<b>#2</b>	<b>Il gioco: è lui a controllare me o sono io a controllare lui?</b>
<b>Minaccia/e</b>	<b>Dipendenza da videogiochi</b>
	La minaccia informatica giovanile della dipendenza da videogiochi, spesso riconosciuta come Internet Gaming Disorder (IGD), è definita come l'uso eccessivo di giochi online che porta a una significativa compromissione o disagio. La condizione si manifesta attraverso sintomi simili a quelli di altre dipendenze, tra cui la preoccupazione per il videogioco, i sintomi di astinenza quando il gioco viene tolto, la tolleranza (la necessità di passare più tempo a giocare per soddisfare l'impulso), la perdita di interesse per gli hobby e i divertimenti precedenti, l'uso continuo ed eccessivo nonostante la conoscenza dei problemi psicosociali, l'inganno riguardo alla quantità di tempo trascorso a giocare, l'uso del gioco per alleviare gli stati d'animo negativi e la messa a rischio o la perdita di relazioni, lavori, opportunità di istruzione o di carriera a causa del gioco.
<b>Tipologia</b>	Discussioni e dibattiti di gruppo
<b>Durata</b>	180 minuti/3 ore (può essere regolato in base alla profondità delle attività)
<b>Modalità</b>	In presenza [in classe]
<b>Obiettivo</b>	Questa pratica mira a fornire ai partecipanti le competenze e le conoscenze necessarie per applicare specifiche tecniche di intervento comportamentale per prevenire e combattere la dipendenza dai videogiochi. Si concentra sull'identificazione delle migliori strategie per incoraggiare la resilienza e gestire le sfide psicologiche nel contesto dell'eccesso di utilizzo di giochi online, sul monitoraggio dei progressi e sull'implementazione di cambiamenti comportamentali che incoraggino uno stile di vita sano. Valutando criticamente il contenuto dei videogiochi, gli studenti saranno in grado di fare le scelte migliori per quanto riguarda i giochi online, migliorando la loro autostima e la loro capacità di difendersi dalle sfide, a livello personale e sociale, poste dalla dipendenza e dal gioco eccessivo.
<b>Obiettivi di apprendimento</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sviluppare la capacità di analizzare il comportamento di un giocatore.</li> <li>▪ Sviluppare un piano di autoregolazione comportamentale per evitare/interrompere la dipendenza da giochi online.</li> <li>▪ Migliorare la comprensione della necessità di analisi dei contenuti accessibili su Internet.</li> <li>▪ Identificare le migliori strategie per sviluppare la resilienza alle sfide psicologiche associate alla dipendenza da videogiochi.</li> </ul>
<b>Profilo del tirocinante</b>	Partecipanti di età compresa tra i 13 e i 18 anni, con competenze di base nella navigazione digitale. Non ci sono prerequisiti specifici, ma la curiosità per i media digitali e le interazioni online è utile.
<b>n° partecipanti</b>	15-20 (ideale per facilitare le discussioni e le attività di gruppo)
<b>I materiali</b>	Dispositivi connessi a Internet (laptop/tablet)

	<p>Schede con (appendice 1-6): (1) studio del caso; (2) informazioni teoriche sulla dipendenza da gioco online; (3) passi per proteggersi dalla dipendenza online; (4) struttura dell'analisi del gioco online, (5) analisi critica della teoria del gioco, (6) analisi critica della game-app.</p> <p>Mappa mentale del modello (appendice 7).</p> <p>Schede con strategie per il benessere emotivo e psicologico. (appendice 8).</p> <p>Lavagne a fogli mobili, pennarelli e foglietti adesivi.</p>
<b>Preparazione</b>	<p>Preparare fogli di lavoro sul caso di studio (vedi appendice: Caso di studio) e fogli di lavoro con la parte teorica e pratica su cui gli studenti devono lavorare (vedi appendice: "Cos'è la dipendenza dai giochi online", "Come superare la dipendenza online", "Impegno critico nei confronti dei contenuti dei giochi", "Analisi critica dei giochi", modello di mappa mentale (vedi appendice "Mappa mentale"), schede con strategie per il benessere emotivo e psicologico per ogni studente.</p>
<b>Attuazione</b>	<p><b>Sessione 1</b></p> <p><b>1. Introduzione/esercizio di energizzazione (15 min): il gioco dell'HOPA</b></p> <p>Dividere gli studenti in gruppi di 4-6 giocatori. Ogni gruppo riceve un palloncino da gonfiare. Poi, tenendosi per mano, i membri del gruppo formano un cerchio e cercano di mantenere il palloncino in aria calciandolo e tenendolo in aria con qualsiasi parte del corpo senza togliere le mani. Se il pallone tocca terra, il gruppo "perde" inizialmente le mani, cioè non può più toccare il pallone con le mani. Poi, senza togliere le mani, ogni volta che il pallone tocca terra, i giocatori "perdono" il diritto di usare gomiti, spalle, testa e piedi.</p> <p><b>2. Dibattito: l'esercizio "Angoli" (15 min)</b></p> <p>Mostrate due fogli di lavagna a fogli mobili agli angoli opposti dell'aula. Uno dice "Giochi offline" e l'altro "Giochi online". Gli studenti sono invitati a scegliere il tipo di gioco che preferiscono e a spostarsi in quell'angolo. Se ci sono studenti rimasti nei banchi, gli altri studenti cercheranno di argomentare per convincerli a unirsi alla loro preferenza. Se tutti gli studenti hanno già scelto un gioco, porteranno argomenti per convincere i colleghi della squadra avversaria a unirsi a loro. L'insegnante proporrà argomenti di discussione: tempo di gioco, regole, socializzazione, emozioni provate, conoscenze/abilità apprese, denaro investito, pericoli.</p> <p><b>3. Analisi dei casi di studio (20 min)</b></p> <p>Dividete gli studenti in piccoli gruppi. Ogni gruppo riceve dei fogli con lo stesso caso di studio. Lavorate insieme per identificare i segni della dipendenza dal videogioco e l'impatto sulla persona. Alla fine, gli studenti presentano e discutono i loro risultati. Controllate e aggiungete le conclusioni degli studenti. Introdurre il concetto di dipendenza da gioco.</p> <p><b>Sessione 2</b></p>

**1. Introduzione** (5 min.): Fate un rapido riepilogo di quanto discusso nella sessione precedente. Annunciate agli studenti che svolgeranno un'attività interattiva, in gruppo, in cui completeranno una mappa mentale sulla dipendenza da videogiochi.

**2. Attività di gruppo: "Mosaico"** (45 min.): Per prima cosa dividete gli studenti in gruppi cooperativi o gruppi "casa" contando gli studenti fino a 3. A ciascuno di loro verrà consegnata una scheda sulla dipendenza da videogiochi e alla fine della lezione gli studenti dovranno comprendere il contenuto e realizzare una mappa mentale.

Così, tutti gli studenti con il numero 1 riceveranno un foglio di lavoro contenente informazioni e compiti di lavoro relativi alla dipendenza da videogiochi (Allegato: Cos'è la dipendenza da videogiochi? ), quelli con il numero 2 riceveranno un foglio di lavoro contenente informazioni e compiti di lavoro relativi a come proteggersi dalla dipendenza da videogiochi (Allegato: "Come proteggersi dalla dipendenza da videogiochi"), quelli con il numero 3 riceveranno un foglio di lavoro contenente informazioni e compiti di lavoro relativi all'analisi critica di un gioco (Allegato: "Impegno critico con i contenuti dei giochi online"). Ogni gruppo dovrà completare una parte della mappa mentale.

**Attività di gruppo di esperti** (circa 20 minuti): Tutti quelli dello stesso numero formeranno un gruppo che risolverà i compiti di lavoro indicati, chiarirà le questioni, estrarrà le idee essenziali, penserà a modi efficaci di insegnare i contenuti essenziali e a modi per verificare la comprensione delle conoscenze da parte dei colleghi del gruppo "casa". Ogni studente diventa esperto dell'argomento discusso nel gruppo di esperti e diventa responsabile dell'insegnamento delle conoscenze acquisite agli altri membri del gruppo cooperativo. Se gli studenti del gruppo di esperti hanno qualche difficoltà, intervenite per assicurarvi che l'argomento sia compreso correttamente.

**Apprendimento interscolastico** (15 min.): Ogni alunno-esperto torna poi al gruppo di origine e presenta ciò che ha imparato ai suoi compagni. I compagni possono porre domande all'esperto per ottenere chiarimenti. L'esperto, a sua volta, pone domande per assicurarsi che tutti abbiano compreso i nuovi contenuti. L'obiettivo del gruppo è che tutti i membri apprendano il materiale presentato e ogni esperto ne è responsabile.

**Presentazione del materiale studiato** (10 min.): Per assicurarsi che le informazioni siano trasmesse correttamente e comprese da tutti, lavorare insieme sulla mappa mentale della dipendenza da gioco. Sottolineate l'importanza di conoscere i segnali della dipendenza da gioco e le sue conseguenze, l'intervento comportamentale e l'analisi dei contenuti del gioco.

	<p><b>Sessione 3</b></p> <p><b>Schede sul benessere emotivo (40 min)</b></p> <p>Questo esercizio è importante perché i giovani, con l'aiuto dell'introspezione e dell'analisi di ogni strategia proposta, in coppia e in gruppo, saranno in grado di scegliere le strategie migliori per mantenere il benessere emotivo e psicologico (resilienza) sia nel contesto della dipendenza da videogioco che in altre situazioni stressanti e problematiche, in relazione alle minacce informatiche e non solo.</p> <p>Fase 1: consegnare a ogni partecipante un set di carte con le strategie per mantenere il benessere emotivo e psicologico nel contesto del gioco eccessivo, con il compito di sceglierle/privilegiarle in base all'importanza che attribuiscono a ciascuna strategia.</p> <p>Fase 2: organizzare i partecipanti in coppie. Ogni giovane deve presentare al compagno di attività le strategie scelte, in ordine di priorità, motivando le proprie scelte. Dopo la discussione, ogni coppia stila un nuovo elenco di strategie, probabilmente in un ordine diverso da quello stilato individualmente.</p> <p>La terza fase prevede la presentazione e la discussione degli elenchi di strategie della seconda fase in gruppi di quattro o sei persone.</p> <p>Il compito finale consiste nel redigere un elenco di strategie che rifletta la visione e le priorità del gruppo che lo ha prodotto. Gli elenchi saranno presentati in plenaria.</p> <p><b>Riflessione/pensiero critico (10 minuti):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fornire argomenti a sostegno della necessità di resilienza.</li> <li>▪ In quali altri modi possiamo sviluppare la resilienza?</li> <li>▪ Quale raccomandazione farebbe a coloro che sono dipendenti dai giochi per sviluppare la resilienza? E per quanto riguarda voi stessi?</li> <li>▪ Dato che nella resilienza l'aspetto interpersonale (incontri e legami creati) è molto importante, quali metodi suggerisce per migliorare le relazioni sociali?</li> </ul>
<p><b>Suggerimenti e consigli</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Incoraggiare i partecipanti a riflettere criticamente dopo ogni esercizio proposto, concentrandosi sull'autovalutazione e sul monitoraggio del proprio comportamento in relazione ai giochi online, verificandone il contenuto.</li> <li>▪ Consentire la risoluzione di compiti di gruppo sia offline che online utilizzando applicazioni che consentono il lavoro collaborativo (ad es. Google Education, Edmodo, ecc.).</li> <li>▪ Assicuratevi che ogni alunno abbia accesso alle informazioni e ai fogli di lavoro modello forniti per monitorare il proprio comportamento e l'analisi critica del gioco.</li> <li>▪ Fornire gli indirizzi dei siti web che parlano della dipendenza da videogiochi e di quelli che sostengono i tossicodipendenti.</li> <li>▪ Facilitare ampie discussioni su ciascuna strategia di costruzione della resilienza in relazione ai giochi. Incoraggiateli a cercare informazioni, esempi di applicazione di ciascuna strategia.</li> </ul>

<b>Misure di sicurezza</b>	<p>Garantire la sicurezza di Internet durante le attività online.</p> <p>Creare uno spazio di discussione rispettoso e non giudicante.</p>
<b>Riferimenti e risorse esterne</b>	<p>Druga, Simona (2018), "La storia di un adolescente dipendente da internet", Centro di terapia e consulenza per bambini, adolescenti e famiglie. Disponibile all'indirizzo: <a href="https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/">https://mindtherapycenter.ro/2018/08/13/povestea-unui-adolescent-dependent-de-internet/</a></p> <p>Cuzino, Oana "Dipendenza da videogiochi: segni, conseguenze e trattamento". Disponibile su : <a href="https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependen-tei/dependenta-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament">https://www.doc.ro/consum-responsabil-prevenirea-dependen-tei/dependenta-de-jocuri-video-semne-consecinte-tratament</a></p> <p>Costin, Oana (2019), "Dipendenza da videogiochi - cause, sintomi, trattamento", Medical advice.ro. Disponibile all'indirizzo: <a href="https://sfaturimedicala.ro/dependenta-de-jocuri-video/">https://sfaturimedicala.ro/dependenta-de-jocuri-video/</a></p> <p>Barca, Iulia (2019), "Cosa nasconde la dipendenza da videogiochi", rivista PSYCHOLOGIES Romania. Disponibile all'indirizzo: <a href="https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999">https://www.psychologies.ro/dezvoltare-personala-cunoaste-te-2/cunoaste-te/ce-ascunde-dependenta-de-jocuri-pe-calculator-216999</a></p>
<b>Partner/Autore</b>	<p>C.J.R.A.E. Botosani, Romania</p>

## Appendice 1: Studio di caso per l'identificazione dei segni della dipendenza da videogioco e del suo impatto sugli individui.

### Storia di un adolescente

Mi chiamo Teo e ho 18 anni. Tutto è iniziato 2 anni fa, come attività divertente per me e, in un certo senso, per liberarmi dalla noia e smettere di ascoltare mia madre che mi assillava continuamente. La scuola era noiosa, per non parlare dei miei compagni di classe..., così ho trovato un gioco che mi "prende". Inoltre, ero anche più bravo degli altri che erano ancora in giro e potevo dare loro dei consigli... mi ero guadagnato il loro rispetto!

Da semplice gioco... a passione... pensavo! Non vedevo l'ora di uscire da scuola, tornare a casa, sedermi sulla mia sedia al computer, mia madre che finalmente mi portava il pranzo e... azione! Il meglio era quando la mamma faceva il turno di notte e io non dovevo dormire. A volte non riuscivo a credere che fosse già mattina e avevo un po' di fame. Non avevo mai abbastanza tempo. Non mi importava di nessuno e di niente.

Comunque... questo ciclo è stato più o meno lo stesso finché un giorno, non so cosa ho fatto, ma qualcosa mi ha svegliato! Non quel giorno stesso, ma dopo essermi vista nella lista dei rifiutati. Poi è arrivata l'estate, i più fortunati sono andati a divertirsi, io sono rimasta. Cercai di non preoccuparmi, di continuare a giocare, ma non sembrava avere lo stesso sapore. Avevo voglia di uscire, di scappare, di parlare con qualcuno, con chiunque, solo per dimenticare questa inutilità che mi stava addosso...

Ora sto imparando... ad avere una vita, a riconnettermi alla vita! Ora posso dimenticare il telefono a casa senza preoccuparmi, posso leggere un libro e trovarlo interessante, posso ascoltare gli altri e pensare che abbiano qualcosa da dire.

### Analisi del caso:

1. Specificare le fasi che dipendente da videogiochi attraversa.
2. Scrivete i segnali che avrebbero dovuto far capire al giovane che era diventato dipendente dai giochi online.
3. Quali segnali avrebbero mostrato agli altri (madre, coetanei, insegnanti, ecc.) che Teo è dipendente dai giochi?
4. Qual è l'impatto della dipendenza su Teo? Specificare altri tipi di conseguenze.
5. In che modo Teo lotta per superare la dipendenza?

## Appendice 2: Cos'è la dipendenza da gioco?

### La parte teorica:

**Definizione:** La dipendenza dal gioco per i giovani, spesso riconosciuta come disturbo da gioco su Internet (IGD), è definita come un uso eccessivo di giochi online che provoca un danno o un disagio significativo.

La dipendenza da videogiochi si verifica quando l'individuo gioca abusivamente a questi giochi e questa attività influisce sulla qualità della sua vita. L'isolamento sociale, gli improvvisi sbalzi d'umore e l'esaurimento sono spesso associati a questa dipendenza.

### **Cause della dipendenza da videogiochi:**

- I videogiochi sono progettati appositamente per farvi giocare il più possibile. La dipendenza si verifica perché durante il gioco il cervello viene stimolato a rilasciare grandi dosi di dopamina. Questa stimolazione a lungo termine provoca cambiamenti strutturali nel cervello.
- L'ambiente creato dai videogiochi crea un contesto confortevole in cui il giocatore si sente al sicuro e ha il controllo di ciò che accade. Il gioco, a differenza della realtà, è spesso prevedibile.
- Esistono due tipi di giochi, che creano due diversi tipi di dipendenza.
  - I videogiochi classici sono progettati in modo che ci sia un solo giocatore, che ha una missione. La dipendenza nasce, in questa situazione, dal desiderio di completare la missione e battere il record precedentemente stabilito.
  - Videogiochi multigiocatore che possono essere giocati online, attraverso una rete, e che creano dipendenza perché non hanno fine. I giocatori dipendenti da questi giochi tendono a confondersi temporaneamente con il personaggio del gioco. Spesso stringono relazioni con altri giocatori online, sentendosi più a loro agio nella comunità virtuale che in quella reale.

### **Caratteristiche dei giochi ad alto rischio di dipendenza:**

- Giochi che non hanno fine.
- Videogiochi che incoraggiano le interazioni sociali con altri giocatori (giocatori multipli).
- Che offrono premi a determinati intervalli.
- Che offrono frequenti ricompense al giocatore all'inizio, per poi diventare sempre più scarse e difficili da ottenere in seguito.

### **Fattori di rischio:**

- Psicologici: impulsività, scarso autocontrollo, ansia.
- Comportamentale: spendere una grande quantità di denaro per i giochi, aumentare il tempo trascorso a giocare durante la settimana, partecipare a riunioni di comunità di gioco offline. I bambini e gli adolescenti che sviluppano questa dipendenza hanno qualcosa in comune: sono intelligenti, hanno una ricca immaginazione, ma allo stesso tempo hanno problemi di autostima e non sono molto socievoli.

### **Sintomi della dipendenza da videogiochi:**

La quantità di tempo trascorsa a giocare con i videogiochi non è rilevante quanto l'impatto che i giochi hanno sulla qualità della vita di un individuo.

In particolare, se il giocatore trascura l'igiene personale, il riposo o le attività che prima gli piacevano, potrebbe essere dipendente dai videogiochi, anche se non gioca molte ore al giorno. I segni e i sintomi che tradiscono la dipendenza da videogiochi sono sia fisici che emotivi.

Secondo il DSM-5 (Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali), i segnali di allarme da considerare sono almeno 5 tra quelli elencati di seguito, nell'arco di un anno:

- la persona pensa ai videogiochi per tutto o quasi tutto il tempo.



- si sente male quando non gioca.
- ha bisogno di giocare sempre di più per sentirsi bene.
- non riesce a smettere di giocare o a giocare di meno.
- non vuole fare altre cose che faceva prima dei videogiochi.

**Impatto negativo sulla salute:** Il gioco eccessivo può avere effetti dannosi sulla salute fisica, contribuendo a comportamenti sedentari, posture scorrette, problemi muscolo-scheletrici (ad esempio, lesioni da sforzo ripetuto), obesità e disturbi del sonno. Sessioni di gioco prolungate possono portare ad abitudini alimentari irregolari, a un'alimentazione inadeguata e a trascurare l'igiene personale, aggravando il rischio di problemi di salute fisica e compromettendo il benessere generale. Altri effetti: isolamento sociale, conflitti con i propri cari, scarso rendimento scolastico, disturbi della concentrazione e dell'attenzione, interruzione delle relazioni con gli altri, depressione, ansia, fobie specifiche (in particolare l'agorafobia, poiché l'individuo ha paura di uscire di casa, sentendosi nella zona di comfort solo nell'ambiente virtuale), sviluppo di comportamenti aggressivi, abuso di sostanze.

**Compito:** Completare la mappa mentale proposta con le informazioni apprese.

---

### Appendice 3: Come proteggersi dalla dipendenza dal videogioco?

#### La parte teorica:

L'autoregolazione comportamentale è essenziale per mantenere un sano equilibrio nelle abitudini di gioco. Ecco alcune pratiche che gli individui possono adottare per prevenire il gioco eccessivo e promuovere uno stile di vita sano:

- 1. Stabilire confini chiari:** Definire determinati orari di gioco: assegnare un tempo dedicato al gioco e attenersi a tali orari. Evitare di giocare a tarda notte: le sessioni notturne possono disturbare il sonno e influire sul benessere generale.
- 2. Monitorare il tempo trascorso sullo schermo:** Utilizzare applicazioni per il monitoraggio del tempo trascorso sullo schermo: tenere traccia del tempo trascorso a giocare ogni giorno. Stabilite dei limiti giornalieri: limitate il vostro tempo di gioco per evitare di giocare in modo eccessivo.
- 3. Dare priorità alle altre attività:** Bilanciare le attività del tempo libero: dedicarsi a diversi hobby, fare esercizio fisico, socializzare e leggere. Programmare le attività non di gioco: dedicare tempo alla famiglia, al lavoro e allo sviluppo personale.
- 4. Praticare la mindfulness:** Fare il punto con sé stessi: riflettere su come i giochi ci fanno sentire fisicamente ed emotivamente. Fate delle pause: durante le sessioni di gioco fate delle pause per sgranchirvi, idratarvi e riposare gli occhi.
- 5. Socializzare offline:** Incontrare gli amici di persona: bilanciare le interazioni online con i contatti faccia a faccia. Iscriversi a club o gruppi: partecipare ad attività diverse (non giochi) con persone che la pensano allo stesso modo.
- 6. Educare sé stessi:** Imparare di più sulla dipendenza da gioco: Comprendere i segnali e i rischi associati al gioco eccessivo. Cercare un aiuto professionale, se necessario: Se avete difficoltà ad autoregolarvi, pren-

dete in considerazione una consulenza o una terapia. Ricordate che la moderazione è fondamentale. Godetevi i giochi, ma date anche priorità al vostro benessere generale e mantenete uno stile di vita equilibrato.

**Compito:**

Compilate la vostra mappa mentale con le informazioni ricevute.

Esercitarsi completando le prime due voci della scheda di autoregolazione comportamentale.

**Appendice 4: Scheda di autovalutazione del comportamento**

Comportamento	Limiti	Monitoraggio						
		Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica

**Appendice 5: Impegno critico nei confronti dei contenuti del gioco**

**La parte teorica:**

L'impegno critico nei confronti dei contenuti di gioco è essenziale per mantenere una sana esperienza di gioco. Ecco alcuni passi per aiutarvi a valutare le vostre abitudini e a fare scelte consapevoli:

**1. Auto-riflessione:**

Valutare le proprie abitudini di gioco: Riflettete su quanto tempo dedicate ai giochi ogni giorno. Considerate se è in linea con il vostro benessere generale e con le altre responsabilità.

Valutare il contenuto del gioco: Controllare la classificazione ESRB (Entertainment Software Rating Board) del gioco. Questa fornisce informazioni sull'età minima consigliata per giocare al gioco e sui suoi contenuti (violenza, linguaggio, temi, ecc.). È importante assicurarsi che il gioco sia adatto alla propria età.

Analizzate i giochi che fate: Sono piacevoli, educativi o semplicemente di intrattenimento? Considerate il loro impatto sul vostro umore e sulla vostra mentalità.



## **2. Stabilire le intenzioni:**

Giochi con uno scopo: definire il motivo per cui si gioca. È per rilassarsi, per interagire socialmente o per sviluppare le proprie abilità?

Evitate i giochi senza pensieri: Siate intenzionali nelle vostre sessioni di gioco. Evitate di giocare per abitudine o per noia.

## **3. Analisi del contenuto:**

*Temi e valori dei giochi:* Considerate i temi e i valori presentati nei giochi con cui interagite. Sono in linea con le vostre convinzioni personali?

*Violenza:* Controlla se il gioco contiene scene violente o combattimenti.

*Lingua:* Alcuni giochi possono contenere un linguaggio inappropriato.

*Contenuti sessuali:* Verificare se il gioco contiene scene o riferimenti sessuali.

*Droghe e alcol:* alcuni giochi possono contenere droghe o uso di alcol.

*Temi sensibili:* Alcuni giochi trattano temi delicati come la morte, la depressione o i traumi.

Valutate come tutti questi temi nei giochi influenzano le vostre emozioni e il vostro comportamento.

## **4. Microtransazioni:**

Verificare se il gioco prevede microtransazioni (acquisti in-game con denaro reale). Queste possono influire sull'esperienza di gioco e possono essere importanti per alcuni giocatori.

Evitate i giochi con molte microtransazioni: possono portare a spese elevate e incoraggiare la dipendenza.

## **5. Comunità e interazione sociale:**

Comunità online: Se il gioco ha una componente online, considerate la possibilità di interagire con altri giocatori. Le comunità online possono variare a seconda del gioco e possono includere chat, forum o altre forme di comunicazione. Assicuratevi di sentirvi a vostro agio. Interagite con le comunità di gioco che promuovono interazioni positive.

Giochi multiplayer: Utilizzate i giochi multigiocatore per entrare in contatto con gli amici e creare relazioni.

## **6. Rimanere informati:**

Ricerca i contenuti del gioco: Leggete le recensioni, guardate i video sul gioco e comprendete le meccaniche di gioco prima di giocare.

Aggiornamenti e correzioni: rimanete informati su aggiornamenti e modifiche al gioco.

Ricordate che il gioco può essere un'esperienza gratificante e arricchente se affrontato con attenzione. Fate scelte che migliorino il vostro benessere e siano in linea con i vostri valori!

## **Compito:**

Completate la mappa mentale con le informazioni ricevute.

Pensate ai giochi online a cui giocate più spesso e completate il gioco critico.

---

## Appendice 6: Analisi critica del gioco online

**Compito: Fornire risposte brevi e puntuali a quanto segue:**

Criteri	Analisi effettuata
Quanto tempo dedicate ai giochi ogni giorno?	
Qual è lo stato d'animo (l'emozione) che prova dopo aver suonato a lungo?	
È riuscito ad adempiere alle sue altre responsabilità?	Sì Parzialmente No
Se lo avete fatto, come vi siete comportati?	Molto buono Non così bene Con molti errori
Avete controllato l'età e la classificazione ESRB del gioco? Il gioco è adatto alla vostra età?	
Avete letto recensioni, guardato video sul gioco e capito come funziona prima di giocare?	
Avete seguito gli aggiornamenti e le modifiche al gioco?	
I giochi che fate sono divertenti, educativi o semplicemente di intrattenimento?	
Specificate il motivo per cui giocate. È per rilassarsi, per interagire socialmente o per sviluppare abilità?	
In che misura i temi e i valori presentati nei giochi con cui interagite sono in linea con le vostre convinzioni personali?	
In che modo la violenza e l'aggressività (linguaggio inappropriato/contenuti sessuali/droghe e alcol/temi sensibili) nei giochi influenzano le vostre emozioni e il vostro comportamento?	
Il gioco include microtransazioni? Se sì, che effetto hanno su di voi?	
Con quali comunità di gioco interagisce?	
Queste interazioni sono più positive o negative?	
Conclusione:	

---

## Appendice 7: Mappa mentale

Una mappa mentale è uno strumento grafico utilizzato per organizzare e visualizzare le informazioni. Consiste in un diagramma che parte da un'idea o da un concetto centrale e si estende ad argomenti e sottoargomenti correlati.

Un aspetto essenziale della creazione di mappe mentali è il loro carattere non lineare, il che significa che non seguono una rigida struttura gerarchica. Questo approccio consente un'organizzazione più flessibile e creativa delle informazioni, facilitando così la creazione di collegamenti e associazioni tra i vari concetti.

Struttura di una mappa mentale:

- Nodo centrale
- Linee di collegamento etichette
- Rami con sotto-nodi

Può essere eseguita manualmente o tramite applicazioni software.

Usi delle mappe mentali:

- Organizzare le conoscenze e classificare le informazioni per una migliore comprensione e memorizzazione delle idee principali;
- Apprendimento e ritenzione;
- Attività di pianificazione;
- Risolvere i problemi migliorando il pensiero cognitivo;
- Brainstorming - stimolare la creatività;
- Notazione e sintesi di un testo o di una presentazione;
- Il processo decisionale.

Esistono mappe mentali tradizionali, che vengono create manualmente su carta o lavagna e hanno un carattere più statico, e quelle digitali che offrono flessibilità e funzionalità avanzate, come la facilità di modifica, la condivisione online e la possibilità di modificare con altri collaboratori.

Ecco i passaggi per creare una mappa mentale in modo rapido ed efficiente:

Fase 1: collocare un'idea o un argomento principale al centro della pagina.

Fase 2: identificare le idee principali e disporle in cerchio intorno all'argomento.

Fase 3: utilizzate linee, frecce, bolle e colori diversi per evidenziare le connessioni tra il tema centrale, le idee principali e i sottoargomenti. *Suggerimento:* Applicate colori diversi per rappresentare le varie categorie, in modo da rendere la mappa più attraente e più facile da interpretare.

Fase 4: Tenete presente che le mappe mentali sono flessibili e non lineari; non cercate una struttura perfetta. *Suggerimento:* Lasciate che le idee fluiscano liberamente e create collegamenti tra i concetti durante il processo.

Fase 5: Considerare l'utilizzo di immagini al posto del testo.

Fase 6: Rivedere la mappa mentale, aggiungendo o rimuovendo rami, riorganizzando le idee o perfezionando la formulazione dell'argomento principale e dei sottoargomenti.









Esempio di mappa mentale:



**Riferimenti:**

- [Cos'è una mappa mentale \(explainwell.org\);](http://explainwell.org)
- [Mappe cognitive, mappe mentali e mappe concettuali: definizioni \(nngroup.com\)](http://nngroup.com)

Appendice 7: Carte del benessere emotivo

<p><b>AWARENESS</b></p> <p>Recognise emotions</p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>AWARENESS</b></p> <p>Recognise triggers</p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>HEALTHY COPING MECHANISM</b></p> <p>Mindfulness and breathing</p>  <p><b>CYBER</b></p>
<p><b>HEALTHY COPING MECHANISM</b></p> <p>Physical Activity</p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>HEALTHY COPING MECHANISM</b></p> <p>Creative Activities</p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>HEALTHY COPING MECHANISM</b></p> <p>Social Support</p>  <p><b>CYBER</b></p>
<p><b>HEALTHY COPING MECHANISM</b></p> <p>Limit time of the game</p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>POSITIVE MENTALITY</b></p> <p>Change negative thoughts</p>  <p><b>CYBER</b></p>	<p><b>POSITIVE MENTALITY</b></p> <p>Acknowledgement</p>  <p><b>CYBER</b></p>

**SEEK PROFESSIONAL HELP**

**Therapy**



**CYBER**

**SEEK PROFESSIONAL HELP**

**Support groups**



**CYBER**

**POSITIVE MENTALITY**










**Make positive statements**






**CYBER**

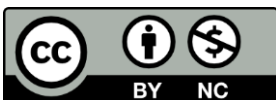


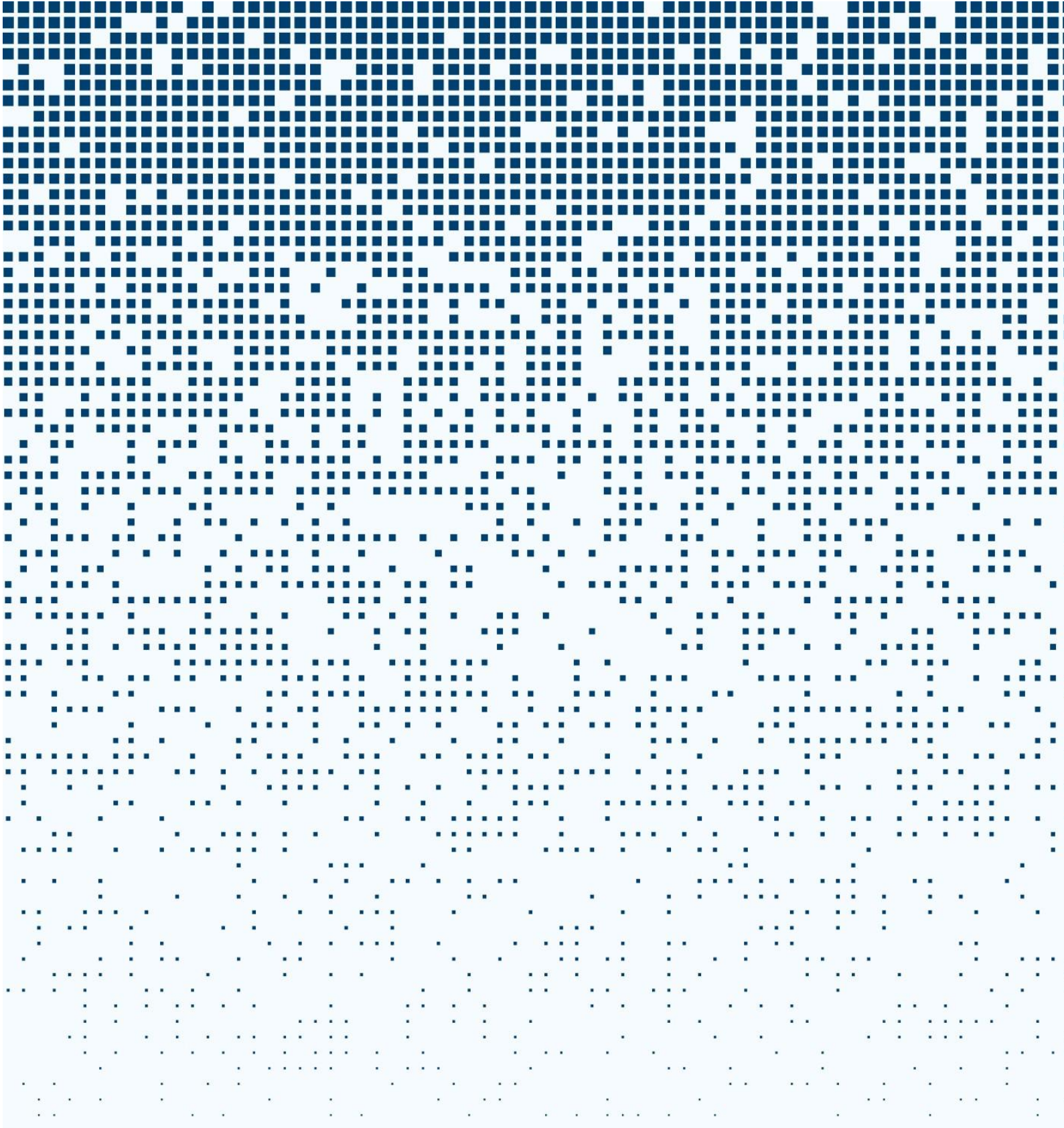
La faccia delle carte da gioco Il rovescio delle carte da gioco

<p><b>Practice deep breathing exercises to reduce stress and stay present.</b></p> 	<p><b>Identify what causes these emotions during games.</b></p> 	<p><b>Be aware of your feelings, whether it's stress, anxiety or mood swings.</b></p> 
<p><b>Connect with friends and family to share experiences and emotions.</b></p> 	<p><b>Get involved in hobbies such as drawing, writing or playing an instrument.</b></p> 	<p><b>Regular exercise helps manage mood swings and releases endorphins.</b></p> 
<p><b>Reflect on what you are grateful for to increase your resilience.</b></p> 	<p><b>Replace self-critical thoughts with positive affirmations.</b></p> 	<p><b>Set limits to prevent excessive stress related to gambling.</b></p> 



<p><b>Actively say positive things about yourself. These statements can help boost self-confidence and develop a positive mindset.</b></p> 	<p><b>Join the support groups to connect with others who are facing similar challenges.</b></p> 	<p><b>Consider counseling or therapy to address underlying problems.</b></p> 
--	---	--





# Conscious Youth Behaviours in Emerging Realities

Erasmus+ KA2 Cooperation Partnerships in School Education

[Reference n. 2023-1-EL01-KA220-SCH-000156982]



**Co-funded by  
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.