



## Digital detox: la riscoperta dei giochi analogici a Natale è guidata dalla Gen Z

Proprio perché le feste rappresentano un'eccezione nell'anno, dovrebbero diventare l'occasione giusta per fare qualcosa che ormai possiamo considerare eccezionale: chiudere il telefono, staccare la spina a pc, tablet e playstation. Un'idea che arriva – a sorpresa – proprio dai ragazzi della Gen Z. Quante volte siamo rimasti incollati a telefono, pc o alla playstation? Sugli schermi digitali si trascorrono ore e ore, ma le feste sono una buona occasione per una bella pausa che fa bene allo spirito. Chiudere app e chat, sfidandosi con i giochi di una volta, coinvolgendo amici e famigliari è un toccasana per tutti. Direte: che c'è di nuovo? Si è sempre fatto per Natale. Ora però il messaggio è stato recepito anche dagli adolescenti, e sono proprio loro, con i fratelli maggiori, a proporre le sfide dei giochi in scatola o di divertimenti ancora più antichi, dove sono sufficienti carta e penna. E questa è una novità.

Perché fa bene una pausa detox

Per i grandi e più piccoli è difficile resistere alla tentazione di controllare e usare continuamente il telefono. Secondo Slicktext, il 66 per cento delle persone ha paura di rimanere senza cellulare che viene utilizzato per scorrere mail, partecipare a chat, o navigare sul web per 2.617 volte al giorno. Un'enormità. L'iperconnessione sui dispositivi elettronici "accende" il cervello e insieme alle luci blu disturba il sonno, rende distratti, inibisce una buona concentrazione, fa sentire esausti. E affatica gli occhi. A questo proposito, la rivista Lancet Digital Health ha fatto un'analisi comparativa di 33 studi, giungendo alla conclusione che negli ultimi anni la miopia è in aumento in tutti i paesi industrializzati, a causa del costante sforzo visivo prolungato. Proprio perché le feste rappresentano un'eccezione nell'anno, dovrebbero diventare l'occasione giusta per fare qualcosa che ormai possiamo considerare eccezionale: chiudere il telefono, staccare la spina a pc, tablet e playstation.

La disintossicazione digitale permette alla testa e al corpo di rilassarsi. Come procedere per non cedere alla crisi di astinenza? Trovare delle attività da fare che diano gioia e che si sono magari accantonate per mancanza di tempo, assaporare della buona musica, andare a fare una passeggiata in un parco, leggere un buon libro, farsi un trattamento di bellezza. O invitare gli amici per giocare insieme. Ci sono l'intramontabile tombola, i giochi di carte, ma anche diversi game in scatola che stanno tornando ad appassionare anche GenZ e Alpha, almeno a giudicare dal proliferare sui social di contenuti come #digitaldetox e #christmasdigitaldetox.

I giochi analogici che piacciono di più

Se da un lato i giochi da scatola classici come Cluedo e Scarabeo continuano a collezionare record di vendite, non sono da meno i grandi classici come il Monopoli. Quasi il 40 per cento degli acquisti si focalizza sui giochi strategici come Risiko, seguiti da fantascienza e fantasy, con il gioco di ruolo Dungeons & Dragons ai primi posti. «C'è bisogno di aggregazione e distacco dalla quotidianità, per questo il fantasy riscuote molto successo — racconta a Repubblica Maurizio Cutrino, direttore generale di Assogiocattoli —. Si cercano tanto anche le illustrazioni e il vintage. Ma l'offerta è molto vitale». Coinvolgono tutta la famiglia anche i quiz come Trivial Pursuit o con parole da indovinare, stile Taboo mentre i più piccoli vanno matti per le rivisitazioni dei giochi di carte d'antan, tipo Uno, dove possono competere alla grande con genitori e nonni, spesso battendoli. Una bella soddisfazione. Con foglio e penna, per il dopo pranzo natalizio la genZ sta recuperando anche i classici giochi dell'infanzia di chi non è più giovane come il gioco dell'impiccato, dove bisogna indovinare una parola, battaglia



navale, o fiori, frutta, città, paesi...Più sono semplici e più sono divertenti. Dividendosi a squadre intergenerazionali, appassiona anche il gioco dei mimi per riuscire a far indovinare il titolo di un film, una frase o il nome di un animale senza parole.

Perché giocare in famiglia

Un gruppo di ricerca dell'Università dell'Illinois ha condotto uno studio approfondito su più di 120 coppie genitore-figlio osservate in un ambiente controllato. Gli scienziati hanno accompagnato questi bambini durante tutto il loro percorso prescolare, osservando l'evoluzione del loro comportamento in diversi contesti sociali. L'approccio metodico ha permesso di mappare con precisione come i modelli relazionali sviluppati attorno al tavolo da gioco vengono trasposti nella vita sociale reale dei bambini. Un vero e proprio "effetto farfalla ludico", dove ogni gioco praticato in famiglia lascia il segno nelle future interazioni sociali. Durante le sessioni di gioco emergono due comportamenti fondamentali: la ricettività e l'assertività. "Abbiamo osservato che le interazioni durante il gioco creano modelli comportamentali che si replicano naturalmente in altri contesti sociali", spiega Niyantri Ravindran, autore principale dello studio. La ricettività, si manifesta attraverso l'apertura ai suggerimenti degli altri e il sincero entusiasmo per il gioco condiviso. Immaginate un bambino che accoglie con gioia l'idea di provare una nuova strategia, o che si impegna pienamente nello scenario proposto dal suo partner.

Assertività, contrariamente alla credenza popolare, non significa dominare il gioco o imporre le proprie scelte. Si traduce piuttosto nella capacità di prendere iniziative positive: proporre un gioco, suggerire un gioco o condividere un'idea strategica. È come questo giocatore che, in 7 Wonders, avvia naturalmente le negoziazioni sulle risorse con i suoi vicini.

I ricercatori hanno osservato un fenomeno particolarmente interessante: quando i genitori erano attenti ai segnali dei propri figli durante il gioco, creando così un forte legame, i loro figli sviluppavano le stesse qualità con i loro amici. Ancora più sorprendente: i bambini i cui genitori incoraggiavano l'iniziativa pur rimanendo attenti si sentivano più a loro agio nel creare legami con nuovi amici.

Il palcoscenico come campo di sperimentazione sociale

"Un bambino non dovrebbe essere né un seguace perpetuo né un leader costante", sottolinea Ravindran. Questa osservazione riecheggia ciò che sappiamo bene dai moderni giochi da tavolo, dove bilanciare diverse strategie è spesso la chiave del successo.

Incontrare nuovi amici può essere intimidatorio quanto imparare un nuovo gioco complesso. Ecco perché le competenze sviluppate a bordo campo sono così preziose: Con gli amici più stretti le interazioni sono fluide, come in una partita tra clienti abituali; con nuove conoscenze, il bambino deve attingere alla sua fiducia per avviare un contatto, come quando propone un gioco a un nuovo giocatore.

Il gioco inverte la gerarchia

Forse l'aspetto più rivoluzionario di questo studio riguarda la trasformazione delle dinamiche familiari durante il gioco. Se la vita quotidiana è scandita dalle regole genitoriali, il tavolo da gioco diventa uno spazio dove questa gerarchia sfuma naturalmente. I bambini possono prendere le redini, suggerire strategie o persino insegnare le regole ai genitori!

"Guida tuo figlio, ma impara anche a seguire il suo esempio", consiglia Ravindran. "Questo equilibrio è cruciale per lo sviluppo di comportamenti sociali armoniosi". Un approccio che ricorda stranamente le meccaniche di giochi cooperativi come Hanabi o Magic Maze, dove il successo dipende dalla fluida alternanza tra direzione e seguito.

Questo importante studio, pubblicato su *Developmental Psychology* con la



collaborazione di Nancy L. McElwain dell'Università dell'Illinois, apre nuove prospettive sul potenziale socio-educativo dei giochi da tavolo. Ciò conferma ciò che molti genitori di giocatori sospettavano: le nostre serate di divertimento in famiglia costruiscono molto più che semplici ricordi: modellano le abilità sociali di domani.

Scegli la testata a cui sei abbonato

