

save your  
HE



**TESI DI LAUREA**  
elaborata da: **CHIARA IVALDI**  
*Disegno Industriale e Ambientale*  
**A.A. 2015/2016**

**RELATORE: Nicolò Sardo**

**TITOLO DI TESI:**  
Progetto di comunicazione di pubblica utilità per la  
sensibilizzazione sulle dipendenze dalle nuove  
tecnologie nell'infanzia.



Sebbene le dipendenze principali e maggiormente conosciute siano quelle inerenti alle droghe e all'alcol, esiste un gruppo di dipendenze legate a oggetti o comportamenti presenti nella vita di tutti i giorni che non hanno nulla a che fare con l'abuso di sostanze ma che sono a tutti gli effetti delle vere e proprie dipendenze. Quella dalla tecnologia è una dipendenza sviluppatasi maggiormente negli ultimi anni, esplosa con la diffusione sempre più massiccia dei nuovi strumenti di comunicazione. Le dipendenze tecnologiche sono tutte quelle dipendenze legate ad un'eccessiva interazione tra l'uomo e la macchina e, in esse, vengono incluse attività come: guardare la TV, usare il computer, navigare in internet, giocare ai videogiochi, usare il cellulare, ecc...

Utilizzare in modo eccessivo e compulsivo le tecnologie mediatiche comporta conseguenze negative nel funzionamento di vita quotidiana, come scadimento della performance lavorativa o scolastica, problemi familiari e relazionali, modificazioni disfunzionali dello stile di vita fino a situazioni di chiusura e isolamento pressoché totale dai rapporti esterni. I più a rischio oggi sono forse i ragazzi, che nascono e crescono insieme a Internet e al cellulare, insieme a tutte le nuove tecnologie che fanno parte della loro quotidianità.



Problematica è la situazione dei bambini che iniziano ad usare computer, internet e cellulari già da piccoli. I nuovi strumenti tecnologici possono presentare dei rischi per i minori se non è controllati e supervisionati da un genitore ed è proprio da questa problematica che prende forma la mia tesi.

---

A questo proposito, quello che ho pensato di fare è creare una sorta di evento per le scuole elementari, una giornata dedicata completamente alla dipendenza dalle nuove tecnologie nell'infanzia.

Il nostro target sarà quindi quello dei bambini dai 6 ai 12 anni e, di conseguenza, quello dei genitori dai 25 ai 40 anni circa.

Questa giornata consisterà in un modo per sensibilizzare adulti e bambini su una tematica che solitamente non viene affrontata su bambini da 6 a 12 bensì sugli adolescenti. Oggi però già all'età di 1 o 2 anni i bambini sono messi a contatto con tablet o televisione e mi sembrava doveroso spostare l'interesse ad una fascia quindi più bassa.

L'evento sarà il 20 maggio 2016, una data primaverile quindi calda, in modo da potersi svolgere in un luogo aperto, a contatto con la natura e coinvolgerà le scuole elementari.

Durante la giornata, ad ogni bambini verrà dato un piccolo libro illustrato a tema sociale, più precisamente inerente all'abuso di tecnologie, si parlerà insieme del significato di questo libro e i bambini avranno modo di sviluppare un laboratorio di disegno in cui potranno esprimere la loro idea di tecnologia e il loro modo di affrontarla nella quotidianità.

Questo piccolo libro ha una trama molto semplice: il protagonista, Harry, è un bambino di circa 10 anni che è abituato ad utilizzare molto la tecnologia durante le sue giornate. Questo lo porterà ad ignorare sempre di più i suoi amici, in particolare modo il suo migliore amico Diego che, stanco di essere messo da parte, decide di non voler più essere suo amico. Nella storia raccontata Harry ha un cuore ben visibile disegnato e ad ogni utilizzo della tecnologia il normale colore rosso si andrà mischiando sempre di più con il grigio, colore sinonimo di tristezza e aridità.

Alla fine di questo racconto illustrato, Harry si renderà conto della troppa importanza che hanno telefono, videogiochi, televisione e internet nella sua vita e deciderà di trovare una soluzione e chiedere scusa ai suoi amici.



[www.saveyourheart.com](http://www.saveyourheart.com)



[www.facebook.com/Save-your-heart](https://www.facebook.com/Save-your-heart)



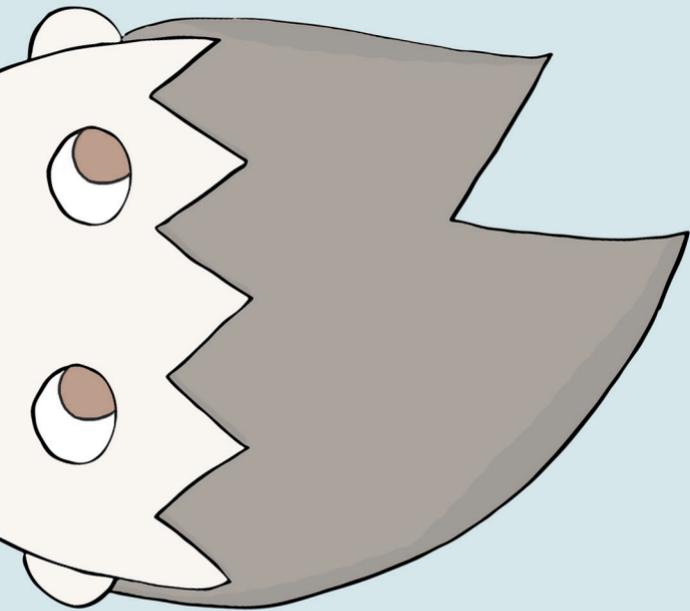
[www.twitter.com/SaveYourHeart](https://www.twitter.com/SaveYourHeart)



save your  
HEART



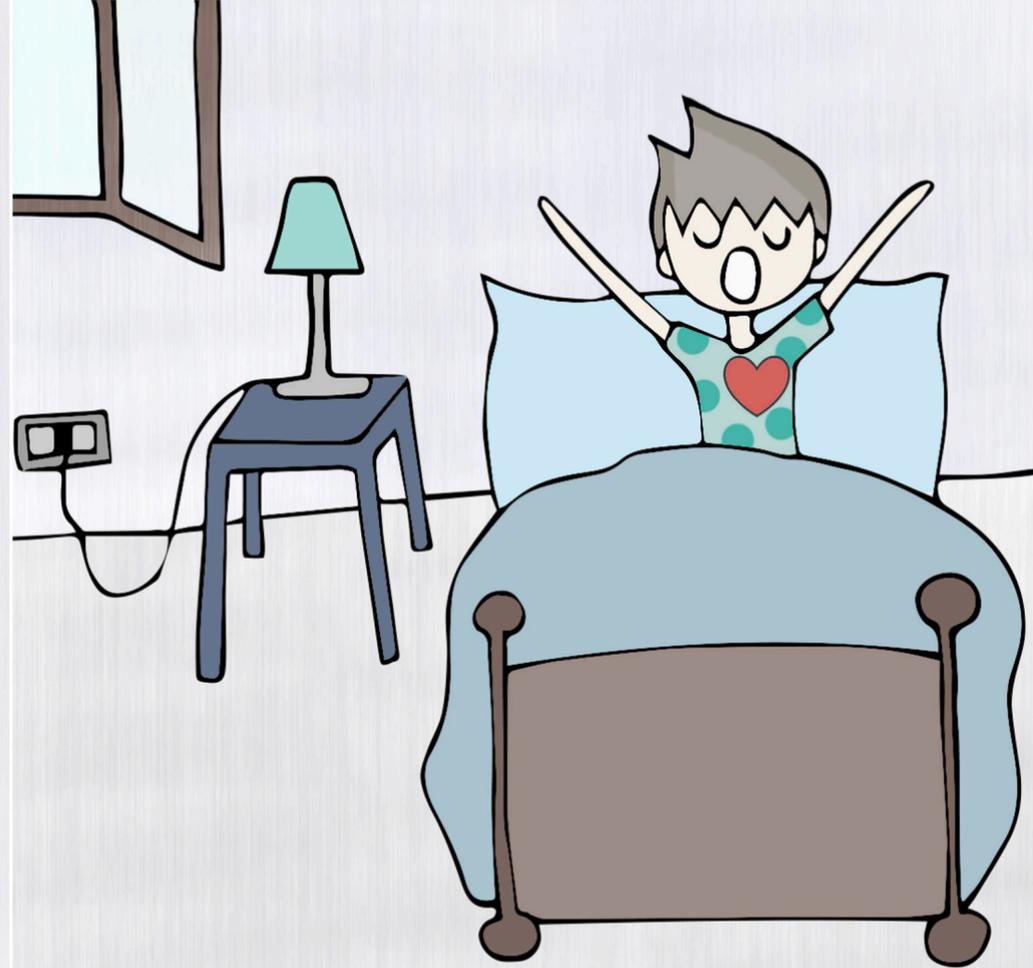




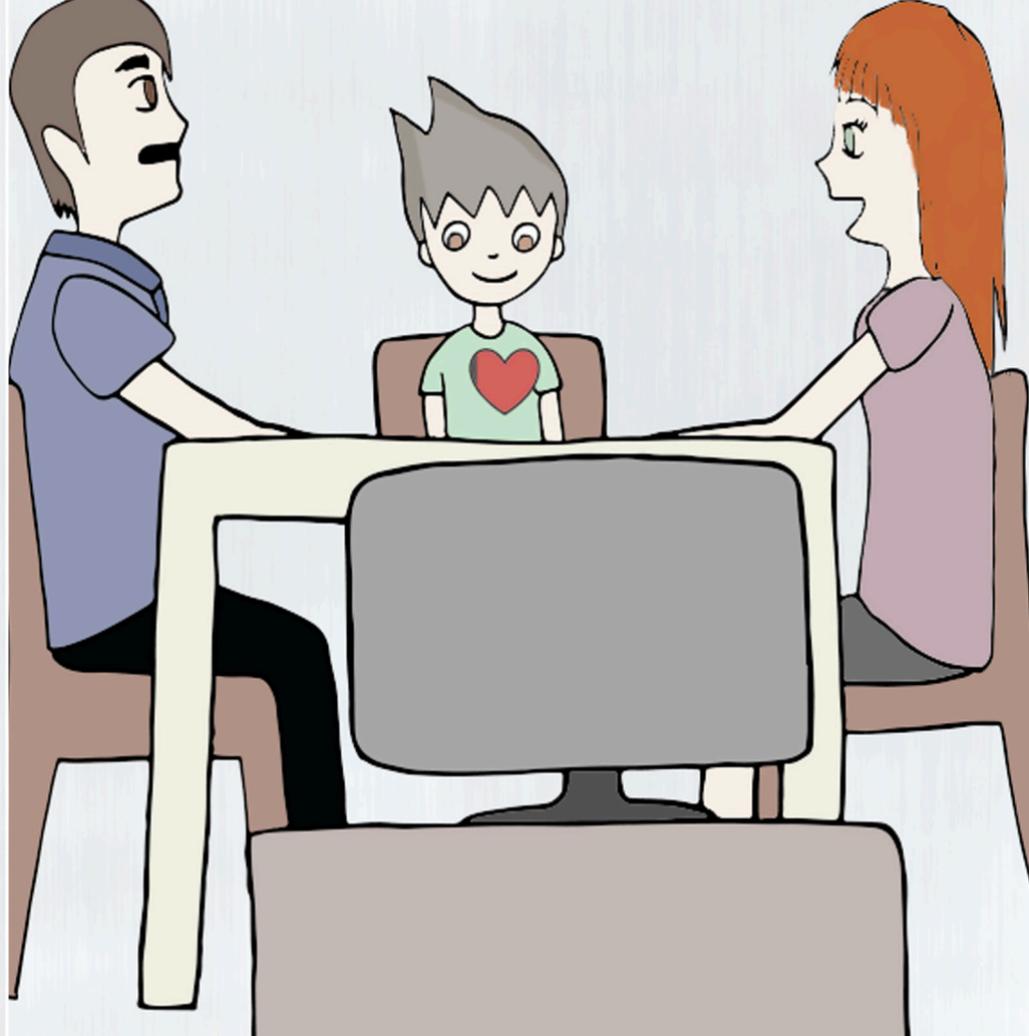
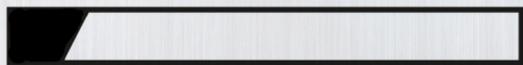
save your HEART



08:00

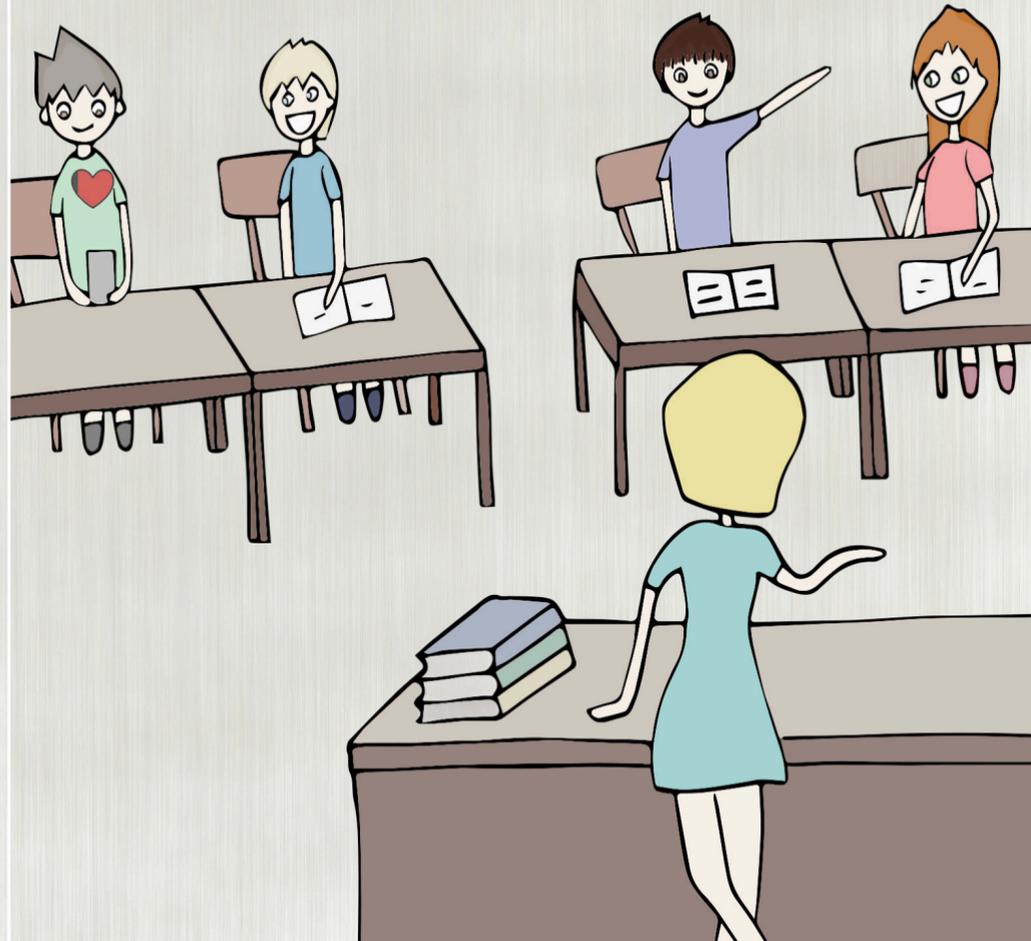


10%



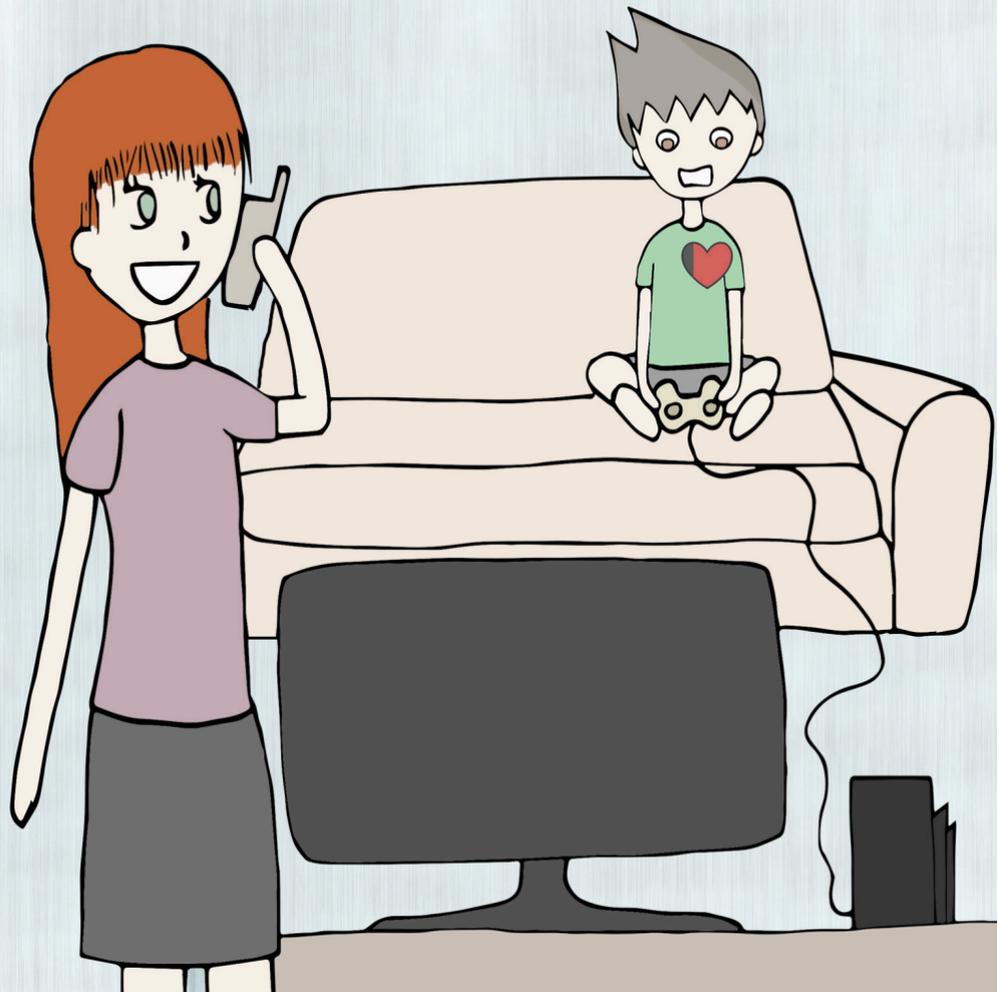
Harry...

Harry sto parlando con te!



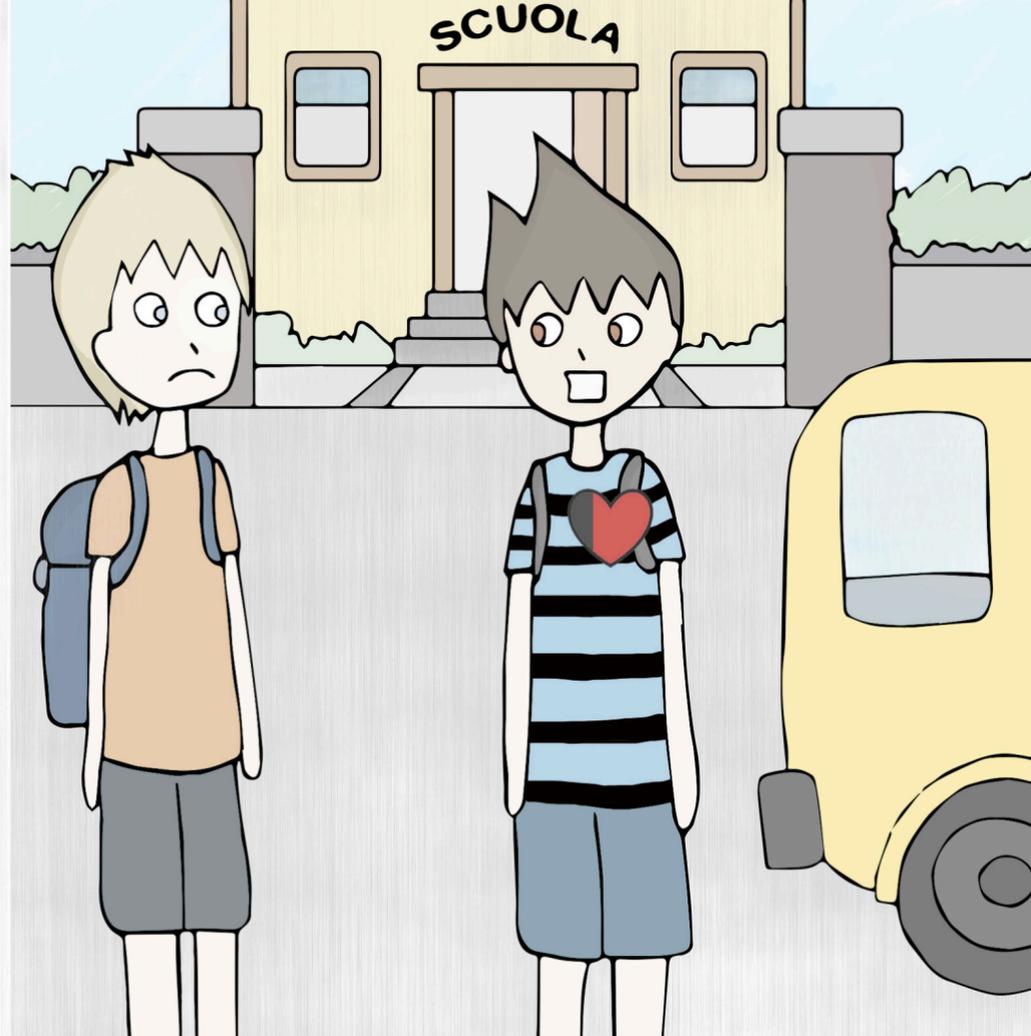
Tesoro, Diego chiede se volete uscire

No mamma, sto giocando!



Perché ieri non sei uscito?

Dovevo finire i compiti, mamma non voleva

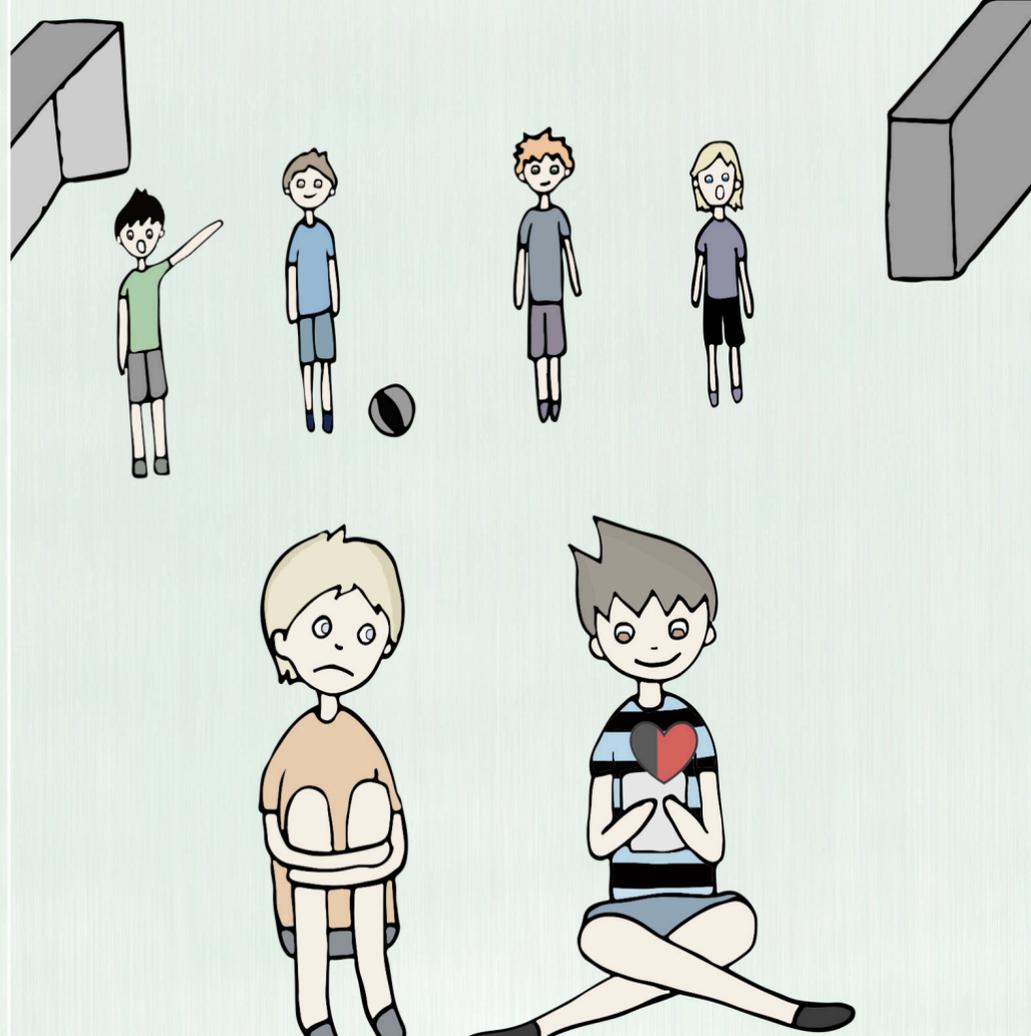


Harry andiamo a giocare anche noi?

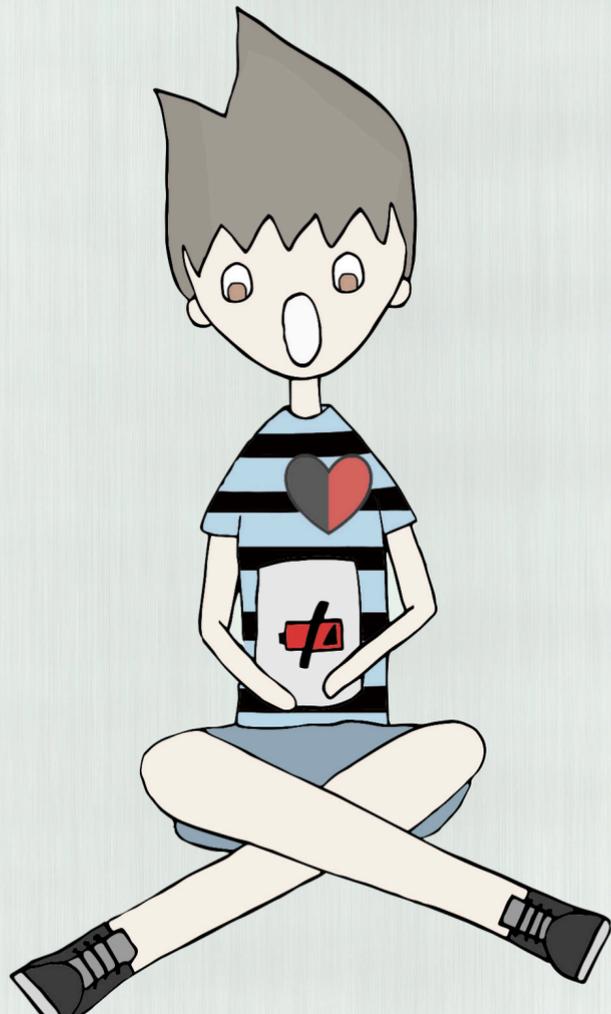
No non mi va

Dai ti prego!

Ho detto di no!



50%

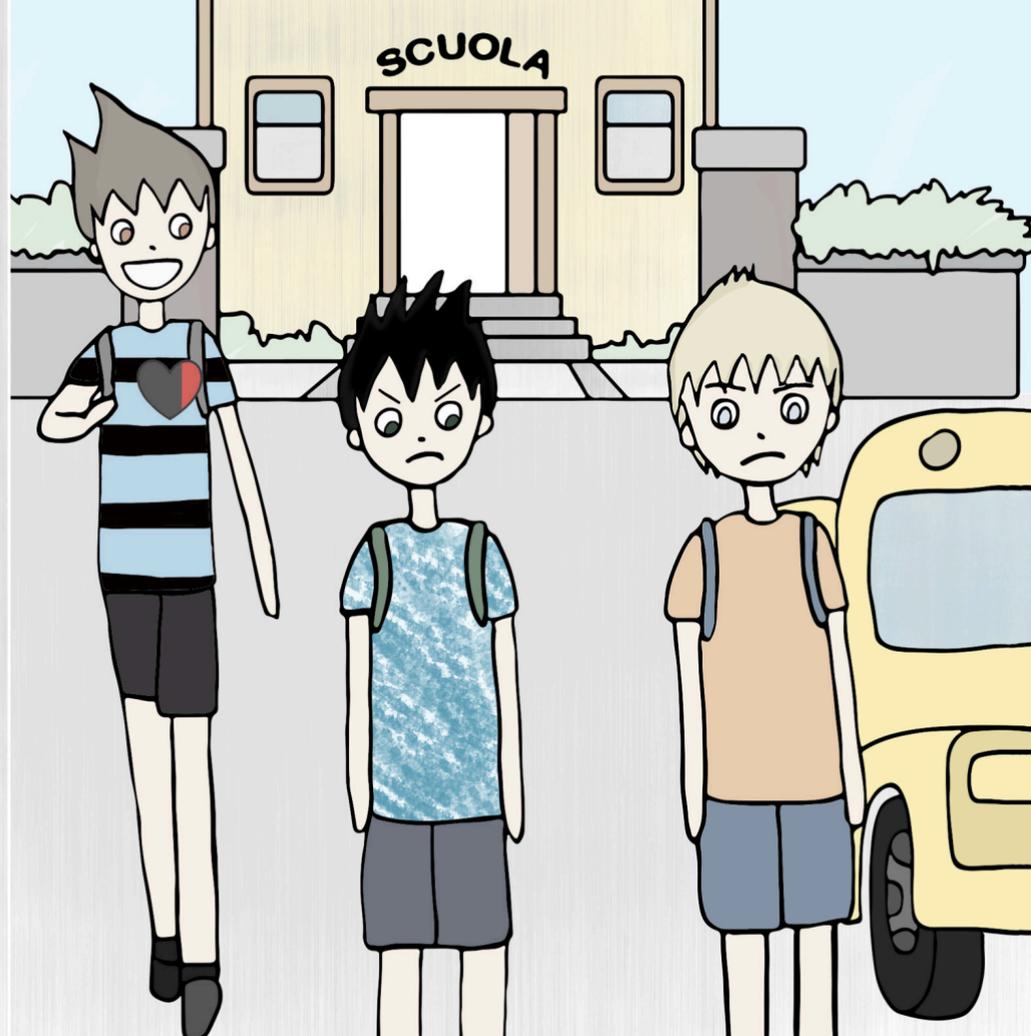


60%

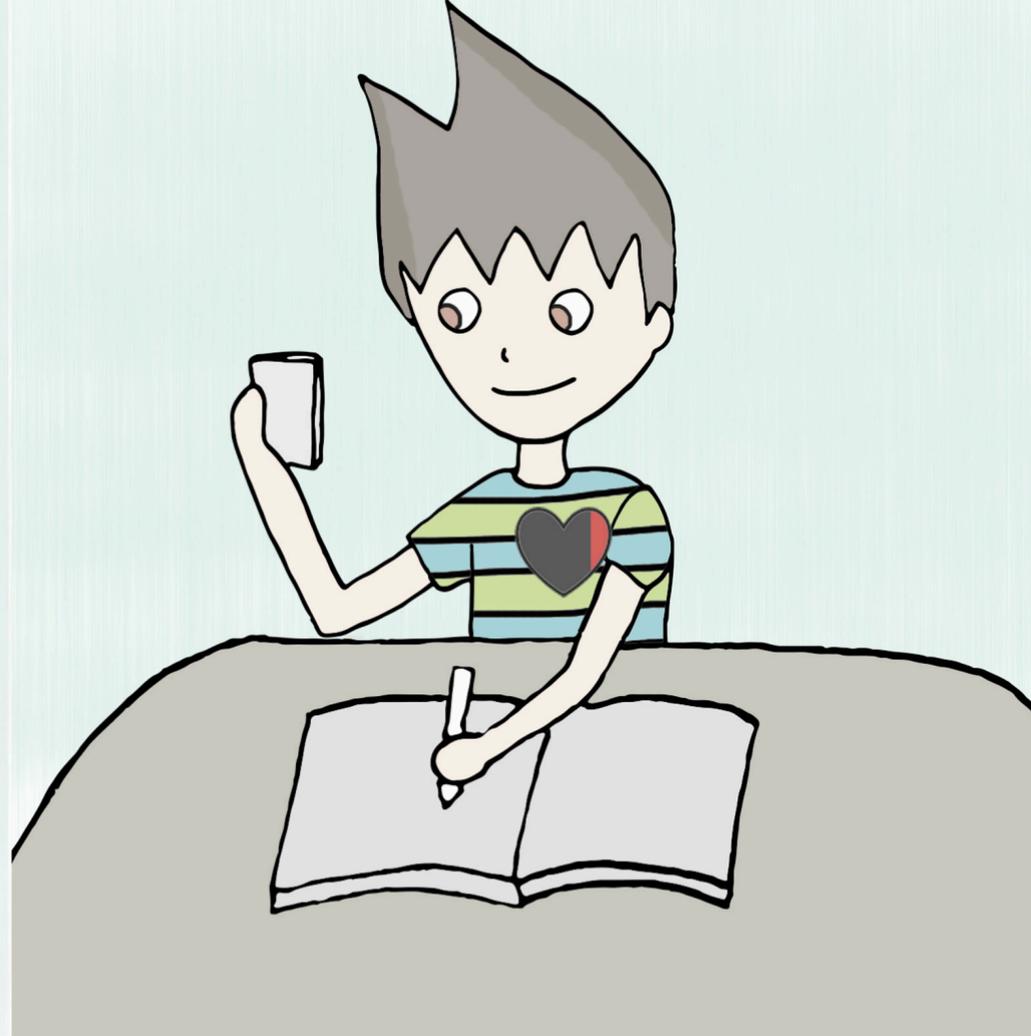


Hey aspettatemil!

No vattene, non ci vogliamo stare  
più con te



80%

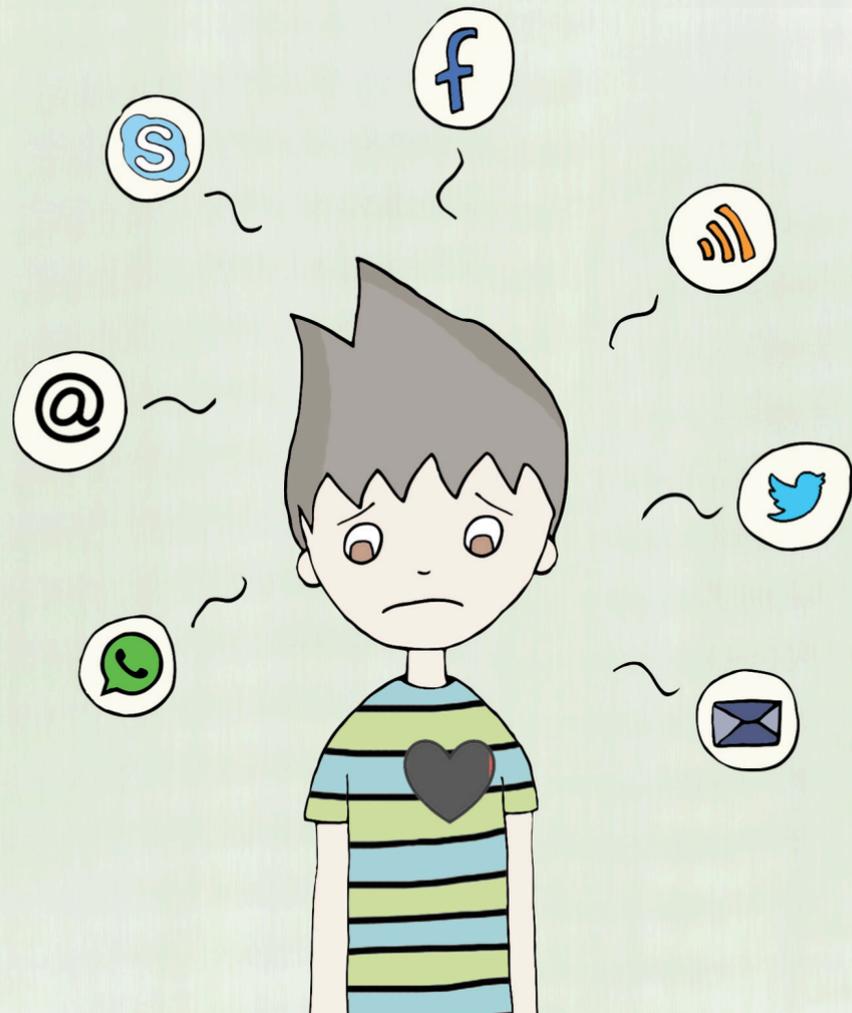


Pronto Diego, ti va di uscire?

No Harry, sono stufo di essere messo da parte per il tuo telefono o per la tua play station, esci da solo



99%



Mamma i miei amici dicono che uso troppo queste cose e non vogliono più uscire con me

Hanno ragione Harry

Tienile tu e dammele solo quando mi servono...



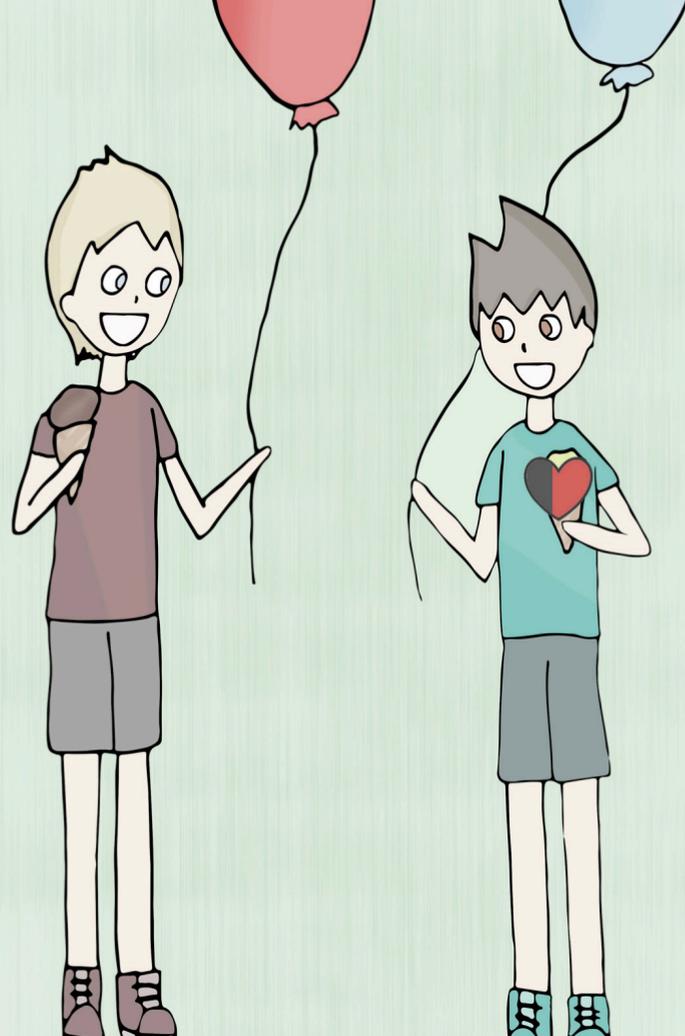
Mi dispiace tanto Diego, non ti metterò più da parte...

Me lo prometti?

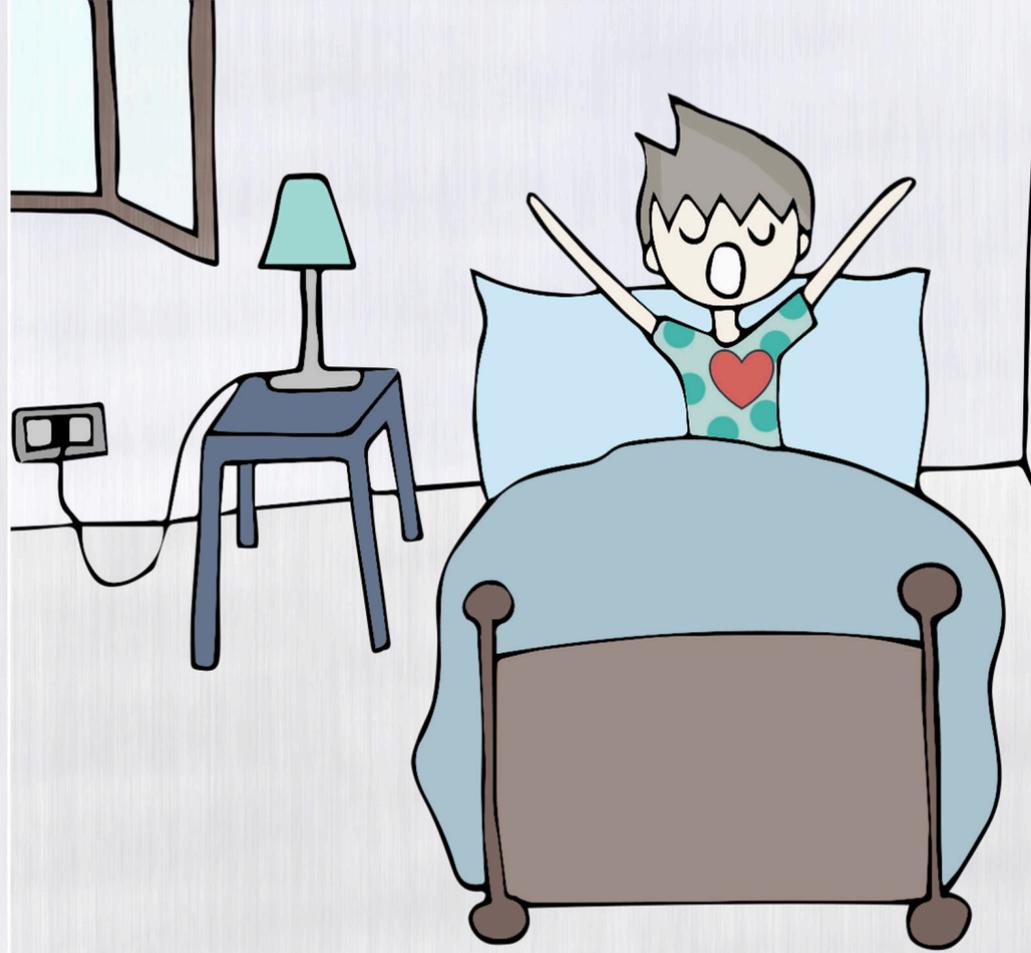
Sì te lo prometto!



40%



e tu  
di che colore  
vuoi essere?



*Illustrazioni a cura di Chiara Ivaldi  
Tema sociale; 1 edizione 2015*

*Finito di stampare  
nel mese di dicembre 2015  
presso Grafica & Stampa (AP)*

## LE RESPONSABILITÀ DEI GENITORI

Come detto in precedenza, questo evento è indirizzato sia ai bambini, ma in particolare modo agli adulti che sono i diretti responsabili dell'utilizzo degli strumenti tecnologici da parte dei propri figli. La mia ricerca si sviluppa nell'approfondimento di quattro dipendenze in particolare: dalla televisione, da internet, dagli smartphone e dai videogiochi.

Quando i bambini sono davanti alla **televisione** vengono loro proposte immagini, situazioni e comportamenti che non sempre sono in sintonia con il desiderio di aiutarli a crescere sani che hanno i genitori. Sono sottoposti ad altri tipi di messaggi (valori, visioni del mondo, modelli culturali...), che tendono ad assorbire come delle spugne.

**Internet** rappresenta un'enorme fonte di conoscenza e informazioni. È questa, forse, la funzione che gli adulti conoscono e apprezzano di più ma questo non è il motivo per cui i bambini lo utilizzano. Un aspetto spesso trascurato sull'utilizzo precoce di Internet è il rischio che i giovani incorrano in contenuti falsi e inappropriati. Perfino per un adulto non è semplice distinguere le informazioni veritiere da quelle irrealistiche figuriamoci come potrebbe farlo un bambino. Ciò dipende da quanto si riesce a sviluppare un approccio critico alle informazioni che un bambino non può avere ed è compito del genitore aiutarlo.





Per i bambini, lo **smartphone** è uno strumento scontato, che assolve un gran numero di funzioni, non solo legate a esigenze di comunicazione: rimanere sempre in contatto con gli amici, condividere pensieri ed emozioni, sentirsi parte di un gruppo, fissare momenti della propria vita e condividerli con altri, ecc.

Grazie ai social network conoscono persone nuove ogni giorno e vivono delle vere e proprie relazioni virtuali con la conseguenza che quelle reali vengano messe da parte o addirittura sostituite.

I **videogiochi** hanno rivoluzionato le tradizionali scelte del giocattolo ed il modo stesso di concepire il gioco. La realtà virtuale con cui vengono a contatto nei videogiochi fanno sì che le tappe dello sviluppo nel bambino subiscano un' "accelerazione indotta", legata ad una precoce stimolazione.

La scienza ha dimostrato, infatti, che un minore sottoposto ad un'alta esposizione di scene violente sviluppa un'alta probabilità di "annullamento funzionale" di una zona del cervello che funge da freno inibitore dell'aggressività e ciò potrebbe, in futuro, indurre l'individuo a comportamenti devianti.

A questo proposito il giorno dell'evento verranno distribuiti ai genitori dei volantini in cui saranno spiegati i rischi sull'abuso degli strumenti elencati.





-  [www.saveyourheart.com](http://www.saveyourheart.com)
-  [www.facebook.com/Save-your-heart](http://www.facebook.com/Save-your-heart)
-  [www.twitter.com/SaveYourHeart](http://www.twitter.com/SaveYourHeart)



# DIPENDENZA dalla TECNOLOGIA

Rischi e pericoli  
nell'infanzia

## SMARTPHONE



Gli smartphone favoriscono la comunicazione nonostante la distanza fisica, e se questo può essere il reale motivo per cui gli adulti ne fanno uso non è certamente lo stesso per la quale i bambini lo utilizzano.

Essi infatti, vedono il cellulare come un mezzo per instaurare, gestire e mantenere i rapporti. Grazie ai social network conoscono persone nuove ogni giorno e vivono relazioni virtuali mettendo da parte quelle reali o addirittura sostituendole. Con i più piccoli, il cellulare svolge la funzione di calmarli o intrattenerli quando i genitori non riescono a placare i loro capricci, senza pensare però che ci sono altri mille modi per far divertire i propri figli e che lasciarli in balia di tablet e smartphone potrebbe interferire con i normali processi di sviluppo del piano emotivo.



## TELEVISIONE



La TV viene guardata dai bambini per cercare di capire il mondo, ma non è sempre il mezzo più adatto. Gli ambienti e le figure con cui il bambino verrà a contatto avranno un ruolo cruciale per la sua formazione e la scelta dei modelli da imitare. Tramite una ricerca, è stato verificato che, con l'assistere alla violenza in TV per un tempo prolungato, i bambini: - diventano meno sensibili e meno

attenti alle esigenze e ai problemi degli altri;  
- diventano iperattivi e distratti;  
- diventano aggressivi nei confronti dei loro coetanei, imitando i comportamenti appresi dalla TV. I bambini emotivamente più sensibili rimangono traumatizzati dalle scene violente che vedono, rischiando di avere seri problemi durante il loro sviluppo.



L'età in cui si comincia a giocare ai videogiochi sta diventando sempre più bassa in quanto questi stanno sostituendo i giochi e le attività che si facevano in passato. Con i videogiochi i ragazzi si divertono, provano l'ebbrezza di rischiare, di sentirsi uguali agli altri e di socializzare. Un bambino che è troppo a contatto con la realtà virtuale dei videogiochi subisce un'accelerazione forzata nello sviluppo, legata ad una precoce stimolazione. I bambini più piccoli non possiedono ancora gli strumenti per elaborare e comprendere i contenuti, e cogliere la differenza tra realtà e finzione. Un minore sottoposto ad un'alta esposizione di scene violente sviluppa probabilità di annullamento funzionale di una zona del cervello che funge da freno inibitore dell'aggressività e ciò potrebbe portare a comportamenti devianti.

## VIDEOGIOCHI



## INTERNET



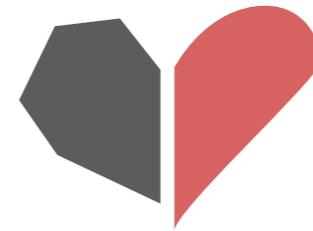
Pur essendo molto utile per imparare, esprimere la propria creatività e interagire con gli altri, il web può rappresentare un pericolo per i bambini e l'utilizzo che ne fanno deve essere gestito e regolato, prima di tutto dai genitori. Comunicare con i propri figli, dando loro limiti e informazioni chiare, può essere un modo per prevenire i rischi. Il parental control, o filtro famiglia, è il sistema che permette ad un genitore

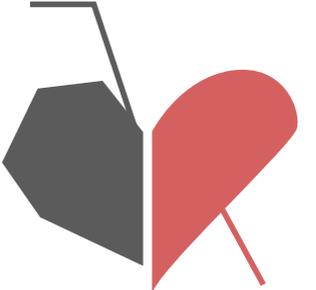
di monitorare o bloccare l'accesso a determinate attività da parte del bambino ed è ancora oggi la miglior soluzione. Oltre a problemi di video-dipendenza, cui i bambini risultano i soggetti più esposti, la navigazione in internet può presentare dei rischi come la possibilità di accedere a siti dedicati ad un pubblico adulto, o di imbattersi in chat, dove le identità delle persone possono essere facilmente falsificate.

## LOGO

Il nome dell'evento, e quindi dell'intera campagna di sensibilizzazione, è **SAVE YOUR HEART** ovvero "salva il tuo cuore", riprendendo appunto il cuore di Harry, protagonista del nostro libro per bambini, che diventava sempre più nero ogni volta che utilizzava sempre di più la tecnologia. Da qui anche il motivo per la quale il logo della campagna è un cuore metà grigio squadrato (come i caratteri squadrati che spesso vengono associati al computer) e metà rosso chiaro.

Font utilizzato: **Gill Sans**



save your  
HE 

## MANIFESTO PUBBLICITARIO

Per pubblicizzare l'evento è stato realizzato un manifesto che contiene le informazioni principali (quando e dove) e una frase d'effetto per colpire la sensibilità degli adulti che spesso lasciano i propri figli davanti alla televisione o al computer ore intere senza neanche assicurarsi che stiano guardando delle cose idonee alla loro età.

Font utilizzati: **Gill Sans** e **Open Sans**

**PENSI  
DAVVERO  
DI SAPERE  
COSA FANNO  
I TUOI  
FIGLI SU  
INTERNET?**

**GIORNATA SULLA  
DIPENDENZA DALLE  
TECNOLOGIE  
NELL'INFANZIA**

20 MAG 2016 SCUOLA ELEMENTARE  
Via Vittorio Veneto 1  
NERETO (TE)



# **PENSI DAVVERO DI SAPERE COSA FANNO I TUOI FIGLI SU INTERNET?**

**GIORNATA SULLA  
DIPENDENZA DALLE  
TECNOLOGIE  
NELL'INFANZIA**

**20 SCUOLA ELEMENTARE  
MAG Via Vittorio Veneto 1  
2016 NERETO (TE)**



[www.saveyourheart.com](http://www.saveyourheart.com)



[www.facebook.com/Save-your-heart](http://www.facebook.com/Save-your-heart)



[www.twitter.com/SaveYourHeart](http://www.twitter.com/SaveYourHeart)

## SITO WEB “SAVE YOUR HEART”

Il sito web di “Save your heart” nasce per aiutare e informare i genitori (ma anche gli adulti interessati al tema) su tutto quello che c'è da sapere sulle dipendenze dalle tecnologie nell'infanzia. Il sito è infatti composto da homepage con uno sfondo raffigurante due bambine che stanno utilizzando un ipad e per essere più comode lo posano sopra dei libri.

Dalla finestra laterale del menù si possono scegliere delle opzioni: **Chi siamo**, dove ci sono le informazioni principali del sito, il perché è nato e cosa si intende per dipendenza dalle tecnologie, **Dipendenze**, dove c'è un elenco delle quattro dipendenze principali prese in esame, e **Forum**, la parte dove le persone potranno registrarsi e fare domande o condividere esperienze personali con specialisti o altri genitori come loro.

Font utilizzato per il sito web: **Gill Sans**



# SAVE YOUR HEART

Informazioni e consigli utili, per genitori e non, sulle conseguenze dell'abuso delle nuove tecnologie nell'infanzia.



# SAVE YOUR HEART

Informazioni e consigli utili, per genitori e non, sulle conseguenze dell'abuso delle nuove tecnologie nell'infanzia.





# SAVE YOUR HEART

Informazioni e consigli utili, per genitori e non, sulle conseguenze dell'abuso delle nuove tecnologie nell'infanzia.

## MENU

[Home](#)

[Chi siamo](#)

[Dipendenze](#)

[Forum](#)



TELEVISIONE

INTERNET

SMARTPHONE

VIDEOGIOCHI





## TELEVISIONE



Quando i bambini sono davanti alla televisione sono sottoposti a tipi di messaggi (valori, visioni del mondo, modelli culturali...), che tendono ad assorbire come delle spugne e, non bisogna dimenticare, che gli ambienti e le figure con cui verrà a contatto il bambino avranno un ruolo cruciale per la formazione della propria identità e la scelta dei modelli da imitare. Quanto la TV sia in grado di influenzarli dipende da due fattori: il tempo di esposizione e i contenuti trasmessi. Tramite una ricerca, si sono identificate

alcune delle conseguenze che l'assistere alla violenza in TV può determinare sui bambini:

- diventano meno sensibili e meno attenti alle esigenze e ai problemi degli altri;
- diventano iperattivi e distratti;
- diventano aggressivi nei confronti dei loro coetanei, imitando i comportamenti violenti appresi dalla TV, e considerano la violenza come unico modo, divertente ed efficace. I bambini emotivamente più sensibili rimangono traumatizzati a lungo dalle scene violente che vedono in TV, rischiando di avere seri problemi durante il loro sviluppo.



## INTERNET



Internet rappresenta un'enorme fonte di conoscenza e informazioni. È questa, forse, la funzione che gli adulti conoscono e apprezzano di più ma questo non è il motivo per cui i bambini lo utilizzano. Un aspetto spesso trascurato sull'utilizzo precoce di Internet è il rischio che i giovani incorrano in contenuti falsi e inappropriati. Perfino per un adulto non è semplice distinguere le informazioni veritiere da quelle irrealistiche figuriamoci come potrebbe farlo un bambino. Ciò dipende da

quanto si riesce a sviluppare un approccio critico alle informazioni che un bambino non può avere ed è compito del genitore aiutarlo. Comunicare con i propri figli, aiutandoli a capire cosa può accadere con un uso sbagliato del web, dando loro limiti e informazioni chiare, è il modo migliore per prevenire ogni rischio. Il parental control, o filtro famiglia, è il sistema che permette ad un genitore di monitorare o bloccare l'accesso a determinate attività da parte del bambino.



## SMARTPHONE



Per i bambini, lo smartphone è uno strumento scontato, che assolve un gran numero di funzioni, non solo legate a esigenze di comunicazione: rimanere sempre in contatto con gli amici, condividere pensieri ed emozioni, sentirsi parte di un gruppo, fissare momenti della propria vita e condividerli con altri, ecc. Grazie ai social network conoscono persone nuove ogni giorno e vivono delle vere e proprie relazioni virtuali con la conseguenza che quelle reali vengano messe

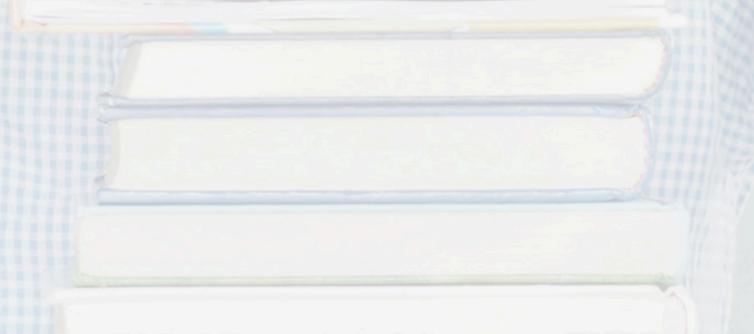
da parte o addirittura sostituite. Spesso le persone che fanno un uso smoderato dello smartphone rischiano di ritirarsi dal rapporto con il mondo e di rimanere sempre più sole, per sopportare questa solitudine si trovano ore con il telefonino in mano giocando a giochi interattivi, inviando sms, e rischiano di disimparare sia a trasmettere le loro emozioni in modo adeguato usando la comunicazione verbale sia a usare la mente per immaginare l'altro e il mondo.



## VIDEOGIOCHI

I videogiochi hanno rivoluzionato le tradizionali scelte del giocattolo ed il modo stesso di concepire il gioco. La realtà virtuale con cui vengono a contatto nei videogiochi fanno sì che le tappe dello sviluppo nel bambino subiscono un'“accelerazione indotta”, legata ad una precoce stimolazione. Per i bambini più piccoli, le conseguenze possono essere particolarmente negative perché non si possiedono ancora gli strumenti per elaborare certi contenuti,

per comprenderli, per cogliere la differenza tra realtà e finzione. La scienza ha dimostrato, infatti, che un minore sottoposto ad un'alta esposizione di scene violente sviluppa un'alta probabilità di “annullamento funzionale” di una zona del cervello che funge da freno inibitore dell'aggressività e ciò potrebbe, in futuro, indurre l'individuo a comportamenti devianti.





***Grazie per l'attenzione.***