

Bambini, schermi e benessere

Indicazioni dalla ricerca, motivazioni dei genitori e ruolo del pediatra di famiglia

Marco Grollo¹, Sonia Zanor², Chiara Oretti², Alice Di Leva³, Tiziano Gerosa⁴

¹ Formatore e consulente, associazione Media Educazione Comunità; ² Pediatra di famiglia; ³ Pedagogista, Università di Torino; ⁴ Ricercatore e sociologo, Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana (SUPSI)

Si riportano alcune evidenze scientifiche documentate sulle correlazioni tra utilizzo degli schermi e sviluppo del bambino, in particolare nei primi anni di vita e poi nella prima infanzia, derivanti dalle principali pubblicazioni disponibili nel contesto italiano ma anche da alcune recenti ricerche svolte in ambito internazionale. Si indagano le principali motivazioni dei genitori rispetto alle abitudini di utilizzo dei dispositivi digitali nell'ambito familiare e l'importanza per i genitori di avere delle indicazioni su questo tema. Si ribadisce il ruolo fondamentale che il pediatra di famiglia è chiamato a svolgere anche in questo campo, informando i genitori circa gli effetti che gli schermi possono avere sui bambini e promuovendo un utilizzo consapevole e attivo degli stessi.

Premessa

Gli schermi digitali fanno parte dell'ambiente di vita del bambino dalla nascita. I genitori utilizzano quotidianamente i dispositivi digitali, in particolare lo smartphone che è diventato un oggetto per tutti indispensabile, e dunque vengono indagati da sempre più numerose ricerche gli effetti di questa presenza nelle relazioni personali e familiari, in particolare rispetto alle prime fasi di sviluppo del bambino, data la tendenza all'anticipo dell'esperienza di utilizzo degli schermi fin dai primi anni di vita. Vedremo in questo articolo alcune recenti ricerche sulle correlazioni tra utilizzo degli schermi e le sue conseguenze in alcune aree dello sviluppo del bambino, in particolare nella fascia 0-6 anni; le principali motivazioni alla base dei comportamenti dei genitori in questo ambito; infine come il pediatra di famiglia può avere un ruolo nella promozione di un utilizzo critico e consapevole degli schermi nelle abitudini familiari.

Schermi e bambini: cosa dice la ricerca rispetto all'impatto sul benessere e sulle relazioni

Utilizziamo il termine "schermi" come riassuntivo di quanto la letteratura internazionale intende quando parla di tecnologie digitali, quindi includendo oggetti tra loro molto diversi, come smartphone, tablet, computer, e-book, ma anche televisione (ora smart-tv) o pc: tutti strumenti che comprendono comunque l'interazione con uno schermo.

Proprio in quanto oggetto che cattura lo sguardo, e quindi l'attenzione, lo schermo di per sé interviene nella relazione. Sia nella relazione con altre persone, quando utilizzato in pre-

senza di familiari, amici, conoscenti o persone comunque vicine fisicamente, sia nella relazione con l'ambiente esterno – chi guarda uno schermo tende a isolarsi e a non percepire più gli stimoli ambientali – sia nella relazione con se stessi – si viene catturati emotivamente e dunque distratti dal proprio mondo interiore, stimoli e bisogni compresi.

Ciò che dovrebbe, oggi, diventare assunto nel lavoro pedagogico e clinico con la prima infanzia è la dimensione del fenomeno nella nostra società:

- gli schermi sono presenti nel 98% delle case in cui vive un bambino al di sotto degli otto anni e questa ampia diffusione, definita addirittura "media revolution", ha conosciuto una notevole spinta negli ultimi quattro anni;
- l'84% dei bambini sotto gli otto anni utilizza uno schermo fin dalla prima infanzia [1].

Le conseguenze di questa presenza e gli effetti sullo sviluppo e sul benessere del bambino sono stati anche per questo oggetto di numerose ricerche, presenti in varie pubblicazioni che si sono susseguite negli ultimi anni, anche nel contesto italiano. Vediamo di seguito le principali correlazioni emerse, e alcuni contenuti significativi, in particolare rispetto alla fascia 0-6 anni, relativamente all'uso degli schermi da parte dei bambini, ma anche dei genitori.

Utilizzo dei device da parte dei bambini

Nel 2018, la Società Italiana di Pediatria, pubblicando le prime linee guida sull'uso dei media device (cellulare, smartphone, tablet, pc, ecc.) nei bambini da 0 a 8 anni, citava ricerche e studi che evidenziavano come l'esposizione precoce agli schermi produce effetti dannosi, in particolare rispetto alle interazioni con lo sviluppo neurocognitivo, con l'apprendimento, con il benessere generale ma anche con fondamentali fattori di sviluppo fisico come la vista, l'udito e le funzioni metaboliche e cardiocircolatorie [2]. Le indagini internazionali riportano un aumento costante negli anni dell'utilizzo dei dispositivi nella prima infanzia, e anche in Italia, per esempio, l'80% dei bambini dai 3 ai 5 anni è capace di usare lo smartphone dei genitori e il 30% dei genitori dichiara di utilizzare i media per calmare i bambini durante il primo anno di vita e il 70% durante il secondo anno [3].

In un recente studio realizzato in Inghilterra con bambini di età compresa tra i 3 e 5 anni, relativo all'utilizzo dei dispositivi mobili e alle applicazioni da loro più comunemente utilizzate (YouTube, YouTube Kids, Siri e servizi di streaming video) è risultato che l'utilizzo medio giornaliero di ogni bambino è 115,3 minuti al giorno, con il 14,9% dei bambini oggetto del campione che ha registrato una media di utilizzo di oltre 4 ore al giorno [4]. Da rilevare che questa ricerca è stata la prima condotta utilizzando i dati mobili dai dispositivi degli stessi bambini: i ricercatori hanno inserito un'applicazione di rilevamento passivo (Chronicle) nei dispositivi utilizzati dai bambini coinvolti nello studio e questo ha permesso una raccolta dei dati molto più accurata rispetto ai metodi di ricerca tradizionali.

Riassumendo, rispetto alla fascia 0-6 anni, le tendenze sembrano molto evidenti: anticipo dell'esperienza di utilizzo nei primi anni di vita, aumento del tempo di esposizione agli schermi dei bambini, genitori (come vedremo) spinti alla connessione permanente, conseguenze documentate nello sviluppo neurocognitivo e psicofisico dei bambini.

Nelle successive fasce di età, una esauriente e articolata sintesi delle evidenze scientifiche è riportata nel recente volume del neuropsicologo Michel Desmurget *La fabrique du Creten Digital* cui si rimanda. Sono infatti riportati oltre mille studi aggiornati sul tema, offrendo dunque un'ampia, aggiornata e robusta panoramica della ricerca riguardante gli effetti della presenza degli schermi, e dei media digitali in genere, nella vita di bambini e ragazzi. L'autore peraltro pone correttamente

questo argomento come tema di salute pubblica – approfondendo in particolare le correlazioni tra utilizzo degli schermi e tre argomenti centrali come il sonno (bambini e adolescenti che usano gli schermi ritardano il momento del sonno e dormono quindi meno ore), l'apprendimento (nonostante il multitasking, la capacità di attenzione e i risultati di performance cognitiva sono sempre più in diminuzione) e la sedentarietà (gli schermi impedendo il movimento sono causa di moltissimi problemi di salute) [5]. Vengono correttamente riportati anche studi relativi ad aspetti positivi che l'utilizzo degli schermi può introdurre (dai due anni in avanti); tuttavia si tratta di vantaggi che riguardano quasi esclusivamente la sfera cognitiva e che non sono comparabili né in termini quantitativi né in quelli qualitativi a quanto documentato come elemento di ostacolo in molti fondamentali ambiti dello sviluppo generale.

Utilizzo dei device da parte dei genitori

Già dal 2016 un'indagine del Centro per la Salute del Bambino di Trieste aveva evidenziato che i bambini vengono a contatto con gli schermi in età molto precoce, addirittura nei primi mesi di vita e che una percentuale rilevante di genitori, un terzo, dichiarava di utilizzarli per la regolazione emotiva (calmare il pianto del bambino, tenerlo buono) a partire dal primo anno di vita e in misura crescente in seguito. Gli studi riportati in questa indagine evidenziavano, in particolare nella fascia 0-2 anni, l'assenza di ogni tipo di vantaggio derivante dall'utilizzo degli schermi ma, al contrario, correlazioni a disturbi del sonno, disturbi socioemotionali (comportamenti aggressivi, ansia e irritabilità), riduzione dell'empatia, presenza di ritardi nello sviluppo del linguaggio [6]. Studi più recenti si sono concentrati sugli aspetti relazionali, centrali per lo sviluppo del bambino in particolare nei primi anni di vita.

Uno studio del 2020 ha rilevato che i genitori che usano lo smartphone sono meno reattivi nei confronti dei loro figli piccoli (0-5 anni) e che le probabilità che i genitori rispondano all'offerta di attenzione del loro bambino sono cinque volte inferiori rispetto a quando non lo utilizzano. Le risposte di questi genitori erano meno tempestive, più deboli, poco significative dal punto di vista affettivo [7].

Un'altra ricerca ha indagato l'interruzione delle relazioni mamma-bambino, utilizzando il paradigma classico del volto inespressivo della madre (Still Face Paradigm) con 50 bambini tra i 7 e i 23 mesi ma introducendo come variabile l'uso del cellulare, e riproducendo quanto accade comunemente nella vita di ogni giorno in molti contesti familiari. A una prima fase gioco libero tra madre e bambino, della durata di 5 minuti, seguiva una interruzione dell'attività da parte della madre che prendeva il cellulare e smetteva di giocare con il bambino, ignorandolo per due minuti, e una terza fase di ripresa della relazione visiva e relazionale della madre, la quale smetteva di usare lo smartphone e ricominciava a interagire con il bambino. Nella fase di "distacco digitale" della madre, le reazioni rilevate dei bambini sono state di forte disagio e disturbo, come nella situazione classica. I bambini, inoltre, anche nella fase di ripristino della comunicazione, rimanevano disturbati e a disagio per un tempo maggiore rispetto alla situazione classica. Le conclusioni dei ricercatori attestano che l'uso frequente di strumenti digitali da parte delle madri riduce la qualità della comunicazione madre-bambino e ha un forte impatto sulla regolazione emotiva dei bambini e sulla qualità della comunicazione espressivo-emotiva [8].

Attenzione, co-regolazione e responsività, che sono particolarmente significative nei primi anni di vita del bambino, sono alterate dalle continue e ripetute interruzioni nella relazione diretta tra bambino e caregiver; questo ha un impatto sullo sviluppo cognitivo, emotivo e anche sullo sviluppo del linguaggio [9].

Negli ultimi anni, infine, si è data particolare attenzione all'impatto degli schermi sui comportamenti genitoriali nei primi anni di vita: questo perché la comparsa degli smartphone nelle abitudini quotidiane dei neogenitori sta dando luogo a una serie di pratiche fino a pochi anni fa inesistenti. Molte ricerche indagano l'utilizzo dello smartphone durante l'allattamento, comportamento per il quale è stato coniato di recente il termine *brexting* – derivato dall'unione di *breastfeeding* (allattamento al seno) e *texting* (invio di sms o messaggi); altre sono dedicate alla *technoference* – altro termine che indica le interruzioni nelle relazioni causate dalla tecnologia. Viene documentato e studiato in modo via via crescente il tema sempre delle sempre più frequenti interruzioni delle relazioni faccia a faccia, causata dal richiamo costante delle notifiche dello smartphone e dalla necessità psicologica degli adulti (quindi anche dei genitori) di essere sempre connessi alla rete. Le ricerche documentano che questi comportamenti generano una diminuzione della qualità della relazione e un aumento del disagio infantile [10]. La ricerca documenta molto chiaramente che "il fattore più importante nello sviluppo sano di un bambino è un rapporto genitore-figlio positivo, caratterizzato da interazioni calde e amorevoli in cui i genitori e altri caregiver rispondono in modo sensibile alle indicazioni del loro bambino e forniscono attività adatte all'età che nutrono curiosità, esplorazione e apprendimento" [11].

Dunque l'utilizzo frequente e ripetuto degli schermi nei primi anni di vita del bambino, togliendo tempo alla relazione diretta e modificandone la qualità, diventa fattore di ostacolo alla sicurezza del bambino, al suo benessere psicofisico e in generale al suo sviluppo.

Comportamenti e motivazioni dei genitori

Indagare i comportamenti dei genitori e le loro motivazioni può essere molto utile soprattutto in un'ottica pedagogica, che è quella dalla quale muoviamo e che mira a trasformare i dati di ricerca in indicazioni utili a promuovere il benessere digitale dei bambini, non solo limitando l'esposizione agli schermi, ma cercando di sviluppare comportamenti di utilizzo attivo e consapevole dei dispositivi digitali. Pur non essendo una specifica area di ricerca dedicata all'analisi dei comportamenti dei genitori nell'ambito del digitale, possiamo dedurre le principali motivazioni dai numerosi studi esistenti. Abbiamo visto che una percentuale di genitori ammette di usare le tecnologie per tenere buoni i bambini già nel primo anno di vita, e in misura crescente in seguito [6]. Quindi per farli smettere di piangere, per distrarli, per evitare di disturbare altri adulti in situazioni di socialità (mezzi pubblici, ristoranti, uffici pubblici, studi pediatrici, ecc.). I genitori inoltre danno ai loro bambini i dispositivi digitali quando devono occuparsi delle faccende di casa, a tavola e anche per metterli a letto [2]. Qui vengono chiamate in causa l'organizzazione familiare e in genere la mancanza di tempo, ma anche le abitudini degli stessi genitori – se sono soliti usare a tavola i loro smartphone, oppure se hanno abituato i bambini a mangiare davanti a un tablet o con la tv accesa. Infine, lo schermo viene anche utilizzato come oggetto di gratificazione (il video prima di andare a dormire), integrando o sostituendo la lettura della favola.

Su quest'ultimo tema, riguardante le routine di addormentamento, nel progetto *DataChildFutures* dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, è emerso che su un campione di bambini di età compresa fra 0 e 8 anni il 46% delle famiglie intervistate possedeva assistenti vocali (*smart speakers*) e che di questi il 43% li utilizzava per raccontare storie della buonanotte ai figli [12].

Dunque mentre stiamo ragionando di effetti degli schermi sul benessere dei bambini, la tecnologia ha già superato il tema e aperto un nuovo capitolo, tutto da esplorare: l'arrivo dell'in-

telligenza artificiale e la presenza di oggetti relazionali (gli assistenti vocali ma anche i giocattoli connessi, che ascoltano, e parlano) nelle case e nella vita domestica, e come questa nuova presenza impatti sulle relazioni e sui bambini. La ricerca sta muovendo in questo ambito i primi passi per indagare le interazioni tra i bambini e questi dispositivi relazionali [13].

A tutte queste motivazioni dei genitori, connesse ad aspetti organizzativi e gestionali delle routine familiari, si aggiungono quelle di ordine psicologico.

Per prima cosa i genitori riferiscono di utilizzare gli schermi per far fronte alle difficoltà relazionali, di alimentazione dei bambini, ma anche per rimanere produttivi anche durante i momenti di accudimento e poter restare connessi con altre persone. Inoltre dichiarano di usare le tecnologie per alleviare lo stress delle cure parentali e per ricavare del tempo per se stessi [14].

Quindi cercano di rendere meno pesante l'impegno (e la fatica) relazionale.

Dare da mangiare a un bambino può risultare più semplice mettendogli uno schermo davanti; far vedere un video, anche di pochi minuti, permette di avere quel tempo a propria disposizione; inoltre un bambino silenzioso è socialmente più accettabile di uno rumoroso, e crea meno imbarazzo.

Una volta consolidate, queste abitudini diventano molto difficili da modificare. Tendono inoltre a togliere al genitore stesso, insieme alla fatica, anche la bellezza della relazione e in particolare ridurre l'imprevedibilità delle reazioni dei bambini (con il cibo, con il gioco) potenzialmente molto gratificanti. Di questo, peraltro, il genitore si priva talvolta in modo inconsapevole.

In secondo luogo, emerge con forza per i genitori il richiamo sociale alla connessione continua e alla produttività. Restare attivi, per esempio anche quando si nutre il bambino, e dimostrarsi sempre disponibili e connessi sembra essere un imperativo sociale sempre più diffuso, soprattutto con l'avvento della connettività mobile. Il controllo dei dispositivi (quindi l'attenzione) deve essere frequente perché le risposte devono essere immediate, le persone sempre disponibili e presenti [15].

Da ultimo, queste motivazioni dei genitori (di ordine sia organizzativo/gestionale che psicologico/relazionale) vanno integrate con quelle generali e di contesto, sempre utili da tenere presente. La teoria degli usi e gratificazioni (Uses and gratification Theory, UGT) ci offre una buona sintesi di queste motivazioni generali di utilizzo dei media digitali, sintetizzandole in cinque grandi aree – nelle quali peraltro è abbastanza agevole riconoscersi:

1. area delle necessità cognitive (acquisire informazioni e conoscenze);
2. area delle necessità affettive (rinforzare legami ed esperienze di tipo affettivo ed emotivo);
3. area delle necessità di integrazione personale e dell'identità (rinforzare la propria credibilità e il proprio status);
4. area della necessità di integrazione sociale (mantenere i contatti con amici, familiari e con il mondo);
5. area della necessità di distrazione (rilassarsi, concedersi una pausa, allentare la tensione).

Dunque i media digitali sono sempre pronti a fornire una risposta immediata ad alcuni bisogni comuni assai radicati; la spinta a utilizzare in modo frequente i dispositivi è così sempre più forte, crea abitudini che tendono a consolidarsi, e soprattutto non viene meno con l'arrivo di un bambino.

Il compito dei genitori in questo contesto è duplice: devono trovare un equilibrio personale ottimale tra i vantaggi che l'utilizzo della tecnologia soddisfa e gli svantaggi (primo dei quali è l'isolamento dal contesto relazionale prossemico/fisico quando si usano) ma poi anche capire come conciliare le richieste del bambino – di accudimento, di attenzione, di re-

lazione – continuando a utilizzare gli schermi, di cui non possono fare a meno.

In questa sfida il pediatra è chiamato ad avere un ruolo di accompagnamento e orientamento decisivo e centrale.

Il ruolo del pediatra di famiglia nell'educazione digitale dalla nascita

Poiché la ricerca documenta un impatto dei media digitali sullo sviluppo del bambino, in particolare nella fascia 0-6 anni, il pediatra di famiglia è chiamato a svolgere un ruolo di accompagnamento e prevenzione anche in questo ambito.

Introducendo questo nuovo argomento nei colloqui con i genitori, che godono della fiducia del proprio curante (chiedendo le abitudini di utilizzo dei vari dispositivi digitali, nei primi anni di vita e nelle successive fasce di età), il pediatra veicola l'importante messaggio che l'utilizzo degli schermi è un tema di salute per i figli.

Risulta poi fondamentale proporre alle famiglie indicazioni sui rischi derivanti dalla sovraesposizione agli schermi e sulle corrette modalità di utilizzo degli stessi.

Alcune indicazioni di tipo generale sono già state pubblicate dalla stessa Società Italiana di Pediatria italiana nel 2018 [2], poi confermate dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità [16] ma a queste possono essere affiancati consigli più specifici per le diverse fasce di età.

Nei primi sei mesi di vita è fondamentale dire al genitore che ci sono dei momenti relazionali fondamentali (l'allattamento, il contatto oculare e lo sguardo) nei quali lo smartphone può essere un elemento di interruzione della relazione, quindi di ostacolo al benessere del bambino. Può essere utile, molto semplicemente, consigliare di utilizzarlo solo quando il bambino dorme. Nei successivi sei mesi ribadire l'importanza dell'approccio al cibo, nel momento dello svezzamento, che deve essere un'attività di scoperta che il bambino deve fare senza utilizzare schermi; così come nelle uscite con il passeggino, nelle quali si deve invitare il bambino a osservare l'ambiente naturale, comprese le persone che gli si avvicinano, quindi offrendogli un oggetto da tenere in mano ma non il proprio smartphone o un altro schermo portatile. Nella fascia di età che segue, da uno a tre anni, suggerire al genitore di continuare a evitare di utilizzare gli schermi a tavola, di privilegiare il movimento fisico e di inserire nelle routine di addormentamento la lettura e i libri (che significano relazione diretta e voce narrante del genitore) e non la visione di video. Dai tre ai sei anni le indicazioni saranno invece orientate all'importanza dei limiti del tempo-schermo – visto che in molti casi si consolidano le esperienze di fruizione di video (arrivano i cartoni animati, ma anche i videogiochi, l'utilizzo di alcune app) e che questo tempo-schermo non deve superare un'ora al giorno, e in ogni caso essere sempre accompagnato e supervisionato dal genitore. In seguito (dai 6 ai 10 anni età) gli argomenti di dialogo con il genitore potranno essere l'accesso a internet, i videogiochi, il possibile arrivo dello smartphone e la necessità dell'accompagnamento e del controllo in questo ingresso del bambino nel mondo digitale. È molto importante anche suggerire di chiedere ciò che viene visto, di commentarlo insieme, di farne oggetto di conversazione e di confronto. Fondamentale resta, infine, l'indicazione dell'importanza dell'esempio personale e delle modalità di utilizzo degli strumenti che il genitore trasmette. Qui si richiama la necessità di rivedere le proprie abitudini digitali, in funzione dei bisogni del bambino.

Un esempio di questi consigli, strutturato e più articolato, si trova nel progetto Custodi Digitali, il primo in Italia riguardante l'educazione digitale familiare, realizzato in collaborazione tra MEC e i pediatri di famiglia della provincia di Pordenone, e successivamente esteso a tutta la Regione Friuli-Venezia Giulia.

Nel sito dedicato al progetto si può visionare lo schema di guida per i pediatri [17] dove queste indicazioni fase-specifiche sono suddivise per sei fasce di età, partendo dalla nascita. Il sito contiene anche una serie di sezioni con articoli, video di approfondimento e percorsi formativi.

L'obiettivo di questo progetto, oltre a riportare l'attenzione sui rischi documentati dalla ricerca e sulla necessità di introdurre delle limitazioni per proteggere la qualità della relazione e il benessere del bambino, mira a promuovere un utilizzo attivo, creativo e condiviso degli schermi e dei dispositivi digitali. Quindi non vi sono solo limiti e divieti, ma anche indicazioni per i genitori per utilizzare tali strumenti per attività pratiche da svolgere insieme ai bambini (fare foto, fare video, registrare voci e suoni, ecc.) e tentare quindi di modificare l'approccio passivo, secondo il quale gli schermi sono soprattutto un luogo dove mettere i bambini per farli stare buoni. Adottare questo nuovo tipo di prospettiva significa mostrarsi favorevoli rispetto all'utilizzo degli schermi da parte dei genitori, promuovendo un utilizzo più intenzionale e consapevole di uno strumento, a disposizione sia dell'adulto sia del bambino, al pari di ogni altro strumento presente in casa. Correlare questa presenza alle fasi evolutive dello sviluppo, consente di collocare i dispositivi digitali nella corretta dimensione, nella quale diventano un oggetto che deve essere utilizzato partendo dai bisogni dei bambini, dalle loro competenze e secondo i compiti evolutivi della loro specifica fascia di età.

Per attuare questo fondamentale lavoro informativo e preventivo, è fondamentale un'attività formativa specifica sul tema. Serve quindi un progetto sinergico tra le competenze del pediatra di famiglia, che si occupa delle diverse fasi del neurosviluppo del bambino, e alcune figure che possiedono competenze specifiche sui meccanismi di funzionamento e di ingaggio degli ambienti digitali nei quali fanno esperienze i bambini (YouTube, videogiochi, Social Media, ecc.), sulla dipendenza da internet e il cyberbullismo, quindi degli esperti di media education e dell'approccio educativo alla gestione dei media digitali in famiglia.

In attesa di interventi e programmi di salute pubblica auspicati dalla ricerca [18], nei quali anche i pediatri di famiglia possano formarsi, segnaliamo tra le attività formative disponibili in Italia il modulo formativo del programma Nati per Leggere dedicato alle nuove tecnologie e il percorso formativo del progetto Custodi Digitali in programma a partire da febbraio-marzo 2023 [19]. ■

Bibliografia

1. Rideout V, Robb MB. The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight. Common Sense Media, 2020.
2. Bozzola E, Spina G, Ruggiero M, et al. Media devices in pre-school children: the recommendations of the Ital J Pediatr. 2018 Jun 14;44(1):69.
3. Genta ML. Bambini digitali? Cosa significa davvero mettere in mano ai nostri piccoli cellulari e device. Rischi e opportunità da 0 a 6 anni. Franco Angeli, 2021: 38-39.
4. Radesky JS, Weeks HM, Ball R, et al. Young Children's Use of Smartphones and Tablets. Pediatrics. 2020 Jul;146(1):e20193518.
5. Desmurget M. Il cretino digitale. Rizzoli, 2019.
6. Balbinot V, Toffol G, Tamburlini G. Tecnologie digitali e bambini: un'indagine sul loro utilizzo nei primi anni di vita. Medico e Bambino. 2016;35:631-636.
7. Abeele MMP, Abels M, Hendrickson AT. Are Parents Less Responsive to Young Children When They Are on Their Phones? A Systematic Naturalistic Observation Study. Cyberpsychol Behav Soc Netw. 2020 Jun;23(6):363-370.
8. Myruski S, Gulyayeva O, Birk S, et al. Digital disruption? Maternal mobile device use is related to infant social-emotional functioning. Dev Sci. 2018 Jul;21(4):e12610.
9. Morris AJ, Filippetti L, Rigato S. The impact of parents' smartphone use on language development in young children. Child Development Perspectives. 23 mar 2022.
10. Ventura AK, Levy J, Sheeper S. Maternal digital media use during infant feeding and the quality of feeding interaction. Appetite. 2019 Dec 1;143:104415.

11. Canadian Paediatric Society. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. Paediatr Child Health. 2017 Nov;22(8):461-477.
12. Gazzotti E. Una generazione governata dagli algoritmi e dai dati. Secondo tempo. Università Cattolica del Sacro Cuore, 2021.
13. Druga S, Williams R, Breazeal C, et al. "Hey Google it it OK if I eat you?" Inizial exploration in Child Agent Interaction. ACM Digital Library, 2017.
14. Sarah M, Coyn S, Shawcroft J, et al. Digital distraction or accessible aid? Parental media use during feedings and parent-infant attachment, dysfunction, and relationship quality. Computers in Human Behavior. 2022;27.
15. Abeele MV, De Wolf R, Ling R. Mobile Media and Social Space: How Anytime, Anyplace Connectivity Structures Everyday Life. Media and Communication. 2018.
16. Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. World Health Organization, 2019.
17. Grollo M (a cura di). Custodi Digitali. Schema di guida a uso dei pediatri per un dialogo coi genitori sull'utilizzo consapevole dei media. Associazione MEC, 2020.
18. Oh C, Carducci B, Vaivada T. Interventions to promote physical activity and healthy digital media use in children and adolescents: a systematic review. Pediatrics. 2022 May 1;149(Suppl 5):e20210538521.
19. Il programma del corso è consultabile nella sezione del sito dedicata alle iniziative formative, www.custodidigitali.it/formazione-educazione-ai-media/.