Efficacia di un protocollo ACT-Mindful Parenting sulla riduzione dell'uso dei device come sedativi emotivi o "ciuccio digitale"

Uno Studio Controllato Randomizzato (RCT) Pilota



Scuola di Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale Tolman
Baglieri Luana, II Anno - Catania

Il Fenomeno del "Device Calming"

Uso strumentale dello schermo in risposta a emozioni negative (rabbia, paura, tristezza) in bambini di 3-5 anni.



Rischio: Riduzione delle opportunità di apprendere la regolazione emotiva autonoma (Radesky et al., 2023).

Funzione clinica: Evitamento esperienziale del genitore mantenuto tramite rinforzo negativo

Perché solo "buon esempio" non basta



(Bhoi et al., 2025).

Il cuore del problema:

Bassa tolleranza al disagio emotivo del figlio (inflessibilità psicologica) + stress genitoriale.

La svolta?

Lavorare sui processi interni del genitore per favorire la co-regolazione





Il Razionale Teorico

ACT + Mindful Parenting

Proviamo ridurre il device calming lavorando con e sui genitori

- **Mindful Parenting (Bögels & Restifo, 2014): Sintonizzazione, presenza non giudicante e interruzione del "pilota automatico".**

- **ACT (Polk et al., 2016): Accettazione del disagio, defusione cognitiva ("Se urla sono un pessimo genitore") e azioni guidate dai valori.**

Sostituire lo "schermo-ciuccio" con la co-regolazione emotiva



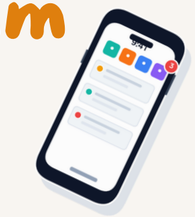
Obiettivi e Disegno dello studio

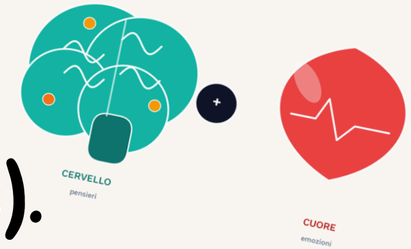
- **Obiettivo Primario:** Ridurre la frequenza del device calming nel gruppo sperimentale vs. controllo.
- **Obiettivo Secondario:** Verificare la mediazione di flessibilità genitoriale, mindfulness e stress.

- **Disegno:** Studio Controllato Randomizzato (RCT) Pilota.
- **Campione:** 60 diadi genitore-bambino (3-5 anni) → 30 Sperimentale vs. 30 Wait-list.

Strumenti di Assessment

- **Outcome Primario**: Scala Device Calming – CAFE Consortium (Radesky et al., 2023). Mediatori (Genitore):
  - PAAQ – Flessibilità psicologica genitoriale (Cheron et al., 2009).
  - IM-P – Mindful Parenting (Guarini et al., 2025).
  - PSI-SF – Stress genitoriale (Guarino et al., 2008).





- **Outcome Secondario** (Bambino): CBCL 1½–5 – Sottoscala Reattività Emotiva (Frigerio et al., 2006).

Il Protocollo ACT-Mindful Parenting

8 incontri settimanali di gruppo

- Incontro 1: Accoglienza e psicoeducazione sul rinforzo negativo del device calming.

- Incontro 2: Body Scan e riconoscimento dei segnali fisici dello stress.



Incontri 3-4: Matrice ACT (ACT Matrix)

defusione dai pensieri giudicanti e accettazione della frustrazione senza lo "schermo-scudo".



Il Protocollo ACT-Mindful Parenting (Parte 2: Incontri 5-8)

- Incontri 5–6 (Co-regolazione): Esercizi di Mindfulness in Motion (Klatt et al., 2015) e respirazione diaframmatica (Belly Breaths) per fungere da ancora emotiva.



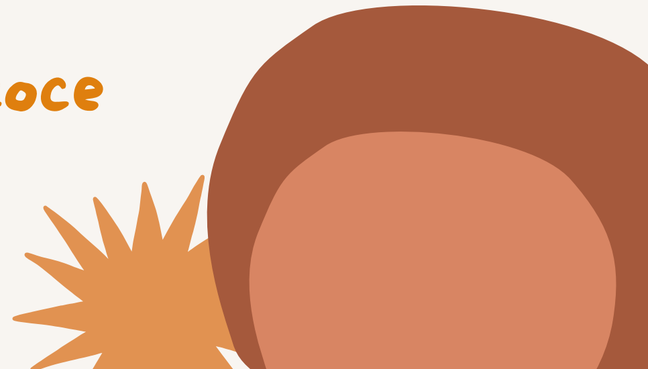
- Incontri 7–8 (Valori e Azioni Impegnate): Chiarificazione dei valori educativi e creazione di alternative pratiche (angoli della calma senza tecnologia, labeling emotivo).

Analisi dei Dati e Conclusioni Attese

- **Efficacia (RM-ANOVA 2×3):** Interazione Tempo × Gruppo sulla riduzione del device calming e sulla reattività emotiva del bambino.

- **Meccanismo d'azione** (Mediation Analysis – Macro PROCESS / SEM):$\text{Intervento\ ACT-MP}\longrightarrow \Delta \text{\ PAAQ\ /\ IM-P\ /\ PSI-SF}\longrightarrow \Delta \text{\ Device\ Calming}$

- **Impatto clinico:** Promuovere la co-regolazione precoce prevenendo la dipendenza digitale.



Aspetti Etici e Consenso Informato



- **Normativa:** Dichiarazione di Helsinki, Codice Deontologico e GDPR (Reg. UE 2016/679).
- **Tutela dei minori:** Consenso informato firmato da entrambi i genitori e codici alfanumerici anonimi (T0, T1, T2).
- **Equità clinica:** Accesso gratuito al percorso ACT-MP per il gruppo Wait-list al termine del follow-up.

APPUNTI - ACT + MINDFUL PARENTING

in 7 simboli - da ricordare, non da imparare a memoria

O

1. (o) PRESENZA

Mindful Parenting = stare qui, ora.
Non al telefono, non al dopo.

ok

~

2. ~ ACCETTAZIONE

ACT = lascia stare l'emozione.
Non lottare con lei, falla passare.

ok

+

3. <> FLESSIBILITA'

Flessibilita' Psicologica Genitoriale
= centro di tutto. Stare + scegliere.

ok

+

4. [+] MATRICE

Via da <-> Verso | Dentro <-> Fuori
Io al centro: io noto.

ok

!

5. [tablet] VIA DA

Tablet per far smettere il pianto
= scappo dalla mia ansia.

!

v

6. (cuore) CO-REGOLAZIONE

Mi abbasso, guardo, abbraccio.
Prima io mi calmo, poi lui si calma.

ok

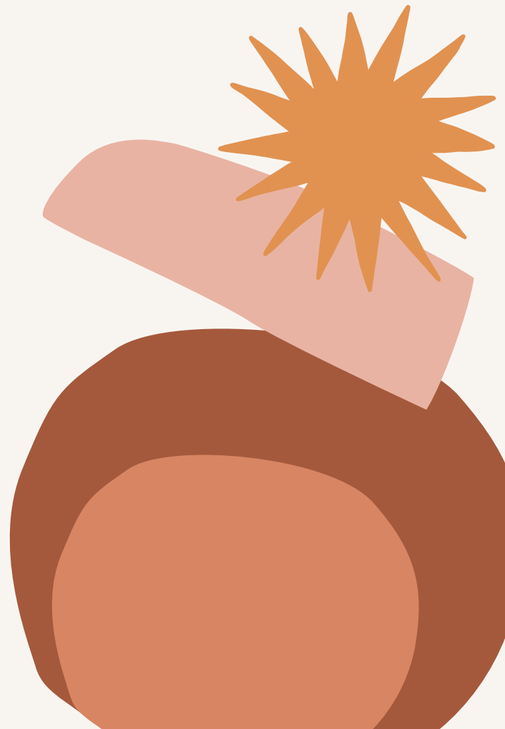
S

7. [scudo] ETICA

Consenso, privacy, protezione.
Niente giudizio, solo cura.

ok

Ricorda: non togliere il tablet. Aggiungi presenza.



Grazie !

