

Asilo Infantile di Affori.

Scuola dell'Infanzia Paritaria.

Ente morale privato (DGR 3512 - 8.10.91)

Sintesi dell'incontro

LA GESTIONE DELLE EMOZIONI NELL'INFANZIA

Dott.ssa Marina Piccolo

DEFINIZIONI

Quando parliamo di emozioni spesso utilizziamo termini differenti che sono tuttavia associati ad esperienze molto diverse tra loro.

- **EMOZIONE:** stati mentali e fisiologici associati a modificazioni psicofisiologiche, a stimoli interni o esterni, naturali o appresi. La risposta emotiva pura costituisce la parte più arcaica e istintiva, innata delle nostre reazioni affettive. Le emozioni hanno componente **biologica e comportamentale**, hanno una durata **breve**. Possiamo distinguere alcune emozioni di base: *gioia, rabbia, paura, sorpresa, sofferenza, disgusto*. (Ekman, 1992).
- **STATO D'ANIMO:** stato emotivo duraturo nel tempo, che influenza il nostro comportamento e la percezione di ciò che succede intorno a noi. Ci accompagna sempre, ci colora la vita (umore triste, allegro, ...). Comprende aspetti cognitivi e valutativi. Possiamo distinguere *Umore di fondo vs stato-tono dell'umore*: il primo dipende dal temperamento, dalla personalità, indipendente da stimoli esterni; il secondo varia da momento a momento, in base alle situazioni vissute, influenza l'attività intellettuale e comportamentale, e fisiologica.
- **SENTIMENTO:** è una condizione affettiva in cui giocano un ruolo importante i valori, le motivazioni, gli obiettivi dell'individuo. I sentimenti sono: amore, odio, ambizione, senso di giustizia, senso di comunità, rispetto per la natura, tensione etica, coraggio, ... Ma anche paura per il futuro, sfiducia, rassegnazione, avidità, ...
- **IL TEMPERAMENTO:** (o carattere) è uno stile di comportamento individuale e una risposta emotiva caratteristica, che può essere pensato come la base biologica ed emotiva della personalità.

LE DIMENSIONI DELL'EMOZIONE:

EMOZIONE: *“È un allontanamento dal normale stato di quiete dell'organismo, cui si accompagna un impulso all'azione e alcune modificazioni fisiologiche interne, ognuna delle quali si esprime attraverso una diversa configurazione e designa diverse risposte emotive”* (Camaioni, Di Blasio, 2002).

L'emozione è una esperienza **complessa e multidimensionale** che media il rapporto tra individuo e ambiente; possiamo analizzare alcune dimensioni:

- **Fisiologica:** presenza di specifiche reazioni corporee connesse alle diverse emozioni, elicitate dal sistema nervoso e dal sistema endocrino
- **Comportamento** espressivo e conseguente: Reazione tonico-posturale (tensione, rilassamento) che interessa tutto il corpo. Manifestazione di espressioni specifiche.

Asilo Infantile di Affori.

Scuola dell'Infanzia Paritaria.

Ente morale privato (DGR 3512 - 8.10.91)

- **Motivazionale:** regolazione del comportamento in relazione ai desideri e agli scopi
- **Cognitiva:** valutazione e attribuzione di significato alle reazioni messe in atto dall'organismo che stimola l'individuo a far fronte agli eventi
- **Espressivo-comunicativa:** presenza di configurazioni facciali e altre manifestazioni non verbali, universali e specifiche per ogni emozione
- **Sociale:** presenza di un carattere specifico che dipende dal contesto e dalle relazioni

Possiamo distinguere le emozioni in:

- **EMOZIONI PRIMARIE** o fondamentali: presenti nei primi sei mesi di vita: sorpresa, interesse, gioia, rabbia, tristezza, paura e disgusto
- **EMOZIONI COMPLESSE** o sociali: dai 18 mesi empatia, gelosia, imbarazzo; dai 24 mesi orgoglio, colpa e vergogna (autoconsapevoli)

Lo sviluppo della **COMPETENZA EMOTIVA** permette lo sviluppo della **resilienza**, della capacità di far fronte a circostanze stressanti e sviluppare relazioni positive, e dipende dall'evoluzione nel tempo di diverse abilità:

- Consapevolezza dei propri stati emotivi
- Espressione delle emozioni
- Capacità di riconoscere le emozioni degli altri
- Comprensione delle emozioni dell'altro
- Regolazione delle emozioni
- Conoscenza ed utilizzo del lessico emozionale in modo socialmente e culturalmente appropriato

L'ESPRESSIONE DELLE EMOZIONI

La capacità di esprimere emozioni evolve nel tempo. Per quanto riguarda le **EMOZIONI PRIMARIE** o fondamentali, esse sono presenti già nei primi sei mesi di vita, e sono: sorpresa, interesse, gioia, rabbia, tristezza, paura e disgusto.

- **0-1 mese:** il bambino esprime delle reazioni a base biologica, legate alla sopravvivenza, senza nessuna forma di intenzionalità comunicativa.
 - **Piacere/disgusto** → sollecitazione del sistema gustativo
 - **Trasalimento** → protezione da stimoli luminosi e uditivi eccessivi
 - **Sconforto** → segnalano disagio alle stimolazioni dolorose
 - **Interesse** → attenzione agli stimoli nuovi

Asilo Infantile di Affori.

Scuola dell'Infanzia Paritaria.

Ente morale privato (DGR 3512 - 8.10.91)

- **2-12 mesi:** grazie alle interazioni sociali, nel bambino emergono delle forme volontarie di risposta:
 - 2-3 mesi: Sorriso sociale alla voce della mamma + Sorpresa
 - 3-4 mesi: tre emozioni di base: Tristezza, collera e gioia
 - 5-7 mesi: paura e circospezione, grazie alla locomozione e all'esplorazione
 - 8-9 mesi: paura dell'estraneo

Nel primo anno di vita, e soprattutto da neonati, i meccanismi di comunicazione più potenti sono: il pianto e il sorriso.

Il **PIANTO** è il meccanismo più importante che i neonati hanno a disposizione per comunicare col mondo.

- **Pianto di base** (ad esempio per fame o bisogni fisiologici)
- **Pianto di rabbia** (molto più forte, potente)
- **Pianto di dolore** (un improvviso iniziale lungo pianto sonoro seguito dal trattenimento del respiro, senza la presenza di un lamento preliminare. Il pianto di dolore è provocato da stimoli molto intensi.)

Il **SORRISO** è un altro importante mezzo che i bambini hanno a disposizione per comunicare le emozioni.

- **Sorriso endogeno o riflesso:** un sorriso che non avviene in risposta a stimoli esterni (già dal 1° mese di vita, generalmente durante il sonno).
- **Sorriso esogeno:** un sorriso prodotto in risposta a stimoli visivi o acustici (come il volto e la voce dei genitori)
- **Sorriso sociale:** un sorriso che si verifica come risposta specifica alle persone familiari con le quali si instaura uno scambio reciproco. Non appare fino all'età di 2 o 3 mesi.

La **PAURA** è una delle prime emozioni del bambino.

- **Paura dell'estraneo:** il bambino mostra paura e diffidenza verso gli sconosciuti. Appare attorno agli 8 mesi sotto forma di reazioni di diffidenza. A 9 mesi tale paura è spesso più intensa, e continua ad aumentare fino al primo anno del bambino.
- **Ansia o protesta da separazione:** consistente nel pianto o in altri segni di sofferenza all'allontanamento del caregiver. Compare durante la seconda metà del primo anno di

Asilo Infantile di Affori.

Scuola dell'Infanzia Paritaria.

Ente morale privato (DGR 3512 - 8.10.91)

vita e si manifesta prevalentemente verso i 14-20 mesi e gradualmente decresce durante l'infanzia e il periodo prescolare.

Dopo i 12 mesi: compaiono le **emozioni complesse** o sociali (**emozioni autoconsapevoli o autocoscienti**)

- dai **18 mesi: empatia, gelosia e imbarazzo**
- dai **24 mesi: orgoglio, vergogna e senso di colpa** (*emozioni autoconsapevoli valutative*), i bambini acquisiscono, e sono in grado di utilizzare, modelli e norme sociali per valutare il proprio comportamento

IL RICONOSCIMENTO DELLE EMOZIONI

Il neonato presenta delle competenze a base biologica, che permettono di decifrare le reazioni dell'altro:

- Interesse per il **volto umano**
- Capacità di riconoscimento delle espressioni di gioia, tristezza e collera già a **dieci settimane** nel volto della madre (Haviland, Lelwica, 1987) e tra i **4 e i 7 mesi** nelle foto (Caron, Caron, Meyers, 1985)

Pertanto, nel primo anno di vita il bambino impara a riconoscere le emozioni nell'altro, ma solo successivamente impara a comprenderne il significato.

I Precursori della capacità di comprensione delle emozioni, sono in particolare l'interazione mamma-bambino e l'empatia.

1. **Interazione Mamma – Bambino:** l'interazione faccia a faccia con la mamma, genera delle aspettative basate sul significato delle espressioni emotive. In base quindi all'espressione del volto della madre, sembra che il bambino ne tragga informazioni per regolare il proprio comportamento. Ad esempio, se la mamma diventa inespressiva, il bambino reagisce in un modo ben definito, già dai 4 mesi, cercando di richiamare la sua attenzione, con circospezione, con sorrisi finché alla fine rinuncia e non la guarda più.

2. **Sviluppo della competenza empatica:**

- **Prima dei 18 mesi - Contagio emotivo** (Eisenberg, 1986) il bambino sente la stessa emozione dell'altro e la riflette in modo indifferenziato e non consapevole
- **18/24 mesi – Empatia:** il bambino riesce a mettersi nei panni dell'altro e capire le sue emozioni
- **4 anni:** il bambino impara delle **Regole sociali** di manifestazione e comunicazione delle emozioni
- **4 anni:** il bambino sviluppa la capacità di mettersi dal punto di vista dell'altro, che gli permette di prevedere emozioni dell'altro senza provare direttamente quelle stesse emozioni
- **Età scolare:** il bambino riesce a comprendere e riconoscere **emozioni complesse**.

Asilo Infantile di Affori.

Scuola dell'Infanzia Paritaria.

Ente morale privato (DGR 3512 - 8.10.91)

- **6/7 anni:** comprensione della compresenza di **due emozioni** della stessa valenza
- **8 anni:** comprensione della compresenza di **due emozioni di polarità opposta**
- **9 anni:** Comprensione delle **emozioni ambivalenti** rispetto ad una stessa situazione

LA REGOLAZIONE DELLE EMOZIONI

Anche la capacità di regolare le emozioni si sviluppa nel tempo. Il bambino infatti, sviluppa gradualmente la capacità di inibire o attenuare l'intensità e la durata delle reazioni emotive. Gli elementi che influenzano questa abilità sono il **contesto** e l'interazione con **l'adulto**. L'adulto cerca di prevenire situazioni di disagio e sofferenza, anche se il piccolo possiede dei pattern di autoregolazione come la suzione non nutritiva.

A **9-10 mesi**, il bambino sviluppa il **social referencing**, la capacità di decifrare l'emozione dell'altro (del **caregiver**) e utilizzarla per valutare la situazione e reagire di conseguenza, in situazioni ambigue.

Dal 2° anno, le crescenti competenze simboliche consentono di capire la differenza tra realtà e finzione e le competenze linguistiche consentono una migliore autoregolazione delle emozioni

In **Età scolare**, il bambino sviluppa delle strategie per sopprimere o nascondere reazioni emotive o per ridirigere sentimenti, per esempio, l'utilizzo di pensieri distraenti.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Nei primi anni 90, gli psicologi **Salovey** e **Mayer**, propongono il concetto di **"intelligenza emotiva"**, con cui indicano la capacità di leggere e gestire le emozioni per potersi relazionare agli altri in modo positivo e costruttivo. Goleman evidenzia in seguito come l'intelligenza emotiva sia la capacità di riconoscere le proprie emozioni, saperle gestire e provare empatia, capacità che influenzano la vita dell'uomo, influenzano la probabilità di successo di una persona e, in particolar modo, la sua felicità.

L'intelligenza emotiva si può insegnare ai bambini!

In famiglia i genitori possono stimolare le competenze emotive nel bambino, insegnare la capacità di gestione e regolazione delle emozioni, prestando attenzione a questi 5 elementi:

1. **Clima emotivo in famiglia:** in famiglia è necessario instaurare un clima positivo, in cui si possano trattare apertamente sia i sentimenti positivi che quelli negativi del bambino e in cui si riesca a trasmettere al bambino la sensazione di amarlo a tal punto che egli può esprimere i propri sentimenti in ogni momento;
2. **Importanza della comunicazione emotiva:** in famiglia è importante parlare di emozioni; già con i neonati, è possibile denominare le emozioni percepite e in seguito condurre anche discorsi relativi alle emozioni (a partire da 1 anno e mezzo). I genitori dovrebbero evitare differenze legate al sesso del bambino (spesso le madri stimolano in misura maggiore le femmine a parlare di sentimenti, rispetto ai maschietti);
3. **Giusto approccio nei confronti delle emozioni del bambino:** Accettare l'espressione emotiva del bambino, positiva o negativa che sia, e reagire alle emozioni in modo adeguato,

Asilo Infantile di Affori.

Scuola dell'Infanzia Paritaria.

Ente morale privato (DGR 3512 - 8.10.91)

responsivo, sostenendo il bambino nella regolazione delle sue emozioni. È importante evitare reazioni troppo rigide o severe alle emozioni negative dei bambini, in quanto limiteremmo la competenza emotiva dei bambini;

4. **Influenza dei genitori rispetto alla regolazione emotiva:** i genitori devono fungere da modello per i bambini ed esprimere le proprie emozioni. Inoltre, non bisogna impedire l'espressione di emozioni negative attraverso punizioni ("Tutte le emozioni sono permesse, ma non tutti i comportamenti!") perché solamente le emozioni che vengono mostrate possono essere regolate;
5. **Empatia:** Educare in modo caloroso e sensibile, in quanto uno stile educativo arrabbiato e punitivo ha effetti negativi sullo sviluppo dell'empatia. L'attenzione dei genitori dovrebbe essere posta sui sentimenti della vittima (per es. "Non trovo giusto che tu prenda in giro la bambina per il suo aspetto. Per questo lei è certamente triste.") e sulla possibilità di mettersi nei panni altrui (per es. "Immagina di essere tu in questa situazione. Come ti sentiresti?").