

COS'É LA COMPETENZA EMOTIVA?

- ❖ Espressione delle emozioni
- ❖ Riconoscimento delle emozioni
- ❖ Etichettamento delle emozioni
- ❖ Comprensione delle emozioni
- ❖ Regolazione delle emozioni

1

Esprimere le emozioni

È possibile esprimere le emozioni sia con determinate configurazioni facciali che con movimenti del corpo, gestualità, tono della voce, contatto corporeo e altri atti comunicativi non verbali.

Ogni società ha gamma di **norme sull'espressione delle emozioni** che specificano le circostanze in cui determinate emozioni dovrebbero o non dovrebbero essere espresse.

Apprendimento: le madri rispondono selettivamente alle espressioni.

Come mostriamo le emozioni? Il ruolo dell'esperienza

- I bambini asiatici mostrano emozioni positive e negative meno frequenti e meno intense rispetto ai bambini europei e nordamericani.
- Durante l'infanzia, i genitori asiatici incoraggiano i loro figli a mostrare *riservatezza* emotiva piuttosto che *espressività* emotiva. Inoltre, i genitori giapponesi cercano di impedire ai loro figli di provare emozioni negative, mentre le madri europee e nordamericane hanno maggiori probabilità di rispondere dopo che i loro figli hanno già provato un'emozione negativa e quindi li aiutano ad affrontarla e a superarla.

LE PRINCIPALI FASI DI SVILUPPO DELL'ESPRESSIVITÀ EMOTIVA

1. La *prima fase* (0-2 mesi) è rappresentata dalle risposte presenti fin dalla nascita e fondamentali per la sopravvivenza del neonato. Comparsa del *sorriso endogeno o automatico*, che si presenta in assenza di stimoli esterni, di *interesse* e *attenzione precoce coatta*, di *trasalimento*, di *sconforto* e anche di *disgusto*.
2. Nella *seconda fase* (2 mesi-1 anno) compaiono comportamenti espressivi inizialmente non intenzionali che divengono, nel corso della seconda metà del primo anno di vita, sempre più intenzionali e funzionali allo sviluppo psicologico del piccolo. Comparsa del *sorriso sociale*, attivato dal volto umano proteso verso il bambino e dalla voce umana caratterizzata da toni alti, la *sorpresa*, la *rabbia* e la *tristezza*, la *gioia*, la *aura* e la *vergogna*.
3. Nella *terza fase* (13 mesi-3 anni) compaiono le espressioni di emozioni sociali o complesse, come la *vergogna*, l'*imbarazzo* e la *colpa*, strettamente legate alla consapevolezza di Sé e alla sensibilità nei confronti del giudizio proveniente da altri. A partire dai quindici mesi compare la manifestazione espressiva del disprezzo, unitamente, poco più tardi, all'espressione di emozioni miste.

2

Riconoscere le emozioni

L'abilità di riconoscere le emozioni compare precocemente nel corso dello sviluppo.

Tra i 4 e i 7 mesi il bambino distingue le variazioni di espressione emotive in fotografia, è sensibile ai cambiamenti espressivi del volto della madre e vi risponde adeguatamente.

Attorno all'anno i bambini riconoscono le emozioni espresse da altri e riconoscono la valenza.

Etichettare le emozioni

In età scolare i bambini sono in grado di dare un'etichetta alle emozioni.

La capacità di riconoscere le emozioni ed etichettarle correttamente facilita le interazioni sociali positive, mentre un deficit in questa capacità contribuisce a problemi comportamentali e di apprendimento.

Comprendere le emozioni

A 14 mesi i bambini sono capaci di chiedere e dare conforto a fratelli/coetanei in difficoltà.

Nel corso del secondo anno sanno prevedere le reazioni emotive altrui e mettono in atto specifici comportamenti.

Verso la fine del secondo anno compare la capacità di fare finta, di comprendere il “come se” e di padroneggiare l’ambiguità delle espressioni emotive.

Cosa agevola la comprensione delle emozioni?

Riferimento sociale:

Capacità di avvalersi delle emozioni altrui per orientare il proprio comportamento. Le espressioni delle persone di riferimento diventano risorse per interpretare e valutare la situazione in termini emotivi.

Comportamenti empatici:

Processi di risonanza emotiva, per cui si comprende ciò che gli altri sentono e percepiscono. Dal «contagio emotivo» a comportamenti di vera e propria empatia.

Lo sviluppo della comprensione delle emozioni

Lo sviluppo della comprensione emotiva, come conoscenza della natura, delle cause e della possibilità di regolazione emozionale, è stato studiato soprattutto da Denham (1998) e da Harris (1989; 2008)



Denham → ha mostrato come già tra i 2 e i 3 anni i bambini sappiano affrontare sia compiti in cui viene chiesto di nominare le emozioni di base osservando le espressioni facciali sia prove di riconoscimento dell'espressione emozionale a partire dall'etichettamento verbale

Harris e collaboratori → modello di sviluppo della comprensione delle emozioni, che copre la fascia d'età 3-11 anni, costituito da tre principali fasi o livelli:

- esterno
- mentale
- riflessivo

TEC - Test of Emotion Comprehension (Pons & Harris, 2000)

- Indaga la comprensione delle emozioni tra i 3 e gli 11 anni.
- È basato sul presupposto teorico che la comprensione delle emozioni da parte dei bambini migliora con l'età e si articola in nove componenti gerarchiche.
- Tre stadi di sviluppo principali: stadio **esterno** (3-5 anni), stadio **mentale** (5-7 anni) e stadio **riflessivo** (7-11 anni).

Le 9 componenti della CE

- I → riconoscimento e denominazione delle emozioni di base attraverso l'espressione facciale;
- II → comprensione delle cause esterne delle emozioni e conseguente anticipazione;
- III → comprensione delle emozioni basate su desideri;
- IV → comprensione delle emozioni basate su credenze;
- V → comprensione dell'influenza di un ricordo su uno stato emotivo attuale;
- VI → comprensione della possibilità di controllare un'emozione provata;
- VII → comprensione della possibilità di nascondere uno stato emotivo;
- VIII → comprensione di emozioni miste;
- IX → comprensione di emozioni morali.

Regolare le emozioni

Nei primi mesi di vita l'eccitazione emotiva dei bambini è regolata da chi si prende cura di loro (eteroregolazione).

Verso i 6 mesi i bambini imparano a modulare le proprie emozioni negative.

Lo sviluppo della regolazione delle emozioni

L'insieme dei processi coinvolti nel monitoraggio, nella valutazione e nella modifica delle risposte emotive, in particolare rispetto alla loro intensità e durata (Thompson, 2011)



Centralità del *caregiver* (Cohn e Tronick 1983; Tronick 2008) → **still face paradigm** - volto immobile - per osservare, in condizioni controllate, l'interazione tra madre e bambino:



- dai due mesi di età i bambini mostrano uno stato di confusione, di sconcerto e disagio dovuto al fatto di non riuscire a provocare nella madre la consueta reazione, quando questa assume l'espressione del «volto immobile»
- il bambino per ridurre il proprio disagio mette in atto comportamenti eterodiretti (ricerca dello sguardo; mimica facciale; vocalizzazioni; agitazione motoria) o autodiretti (distoglimento dello sguardo; portare alla bocca oggetti)

MODELLO DI REGOLAZIONE RECIPROCA (TRONICK)

bambino = sistema autorganizzato in grado di regolare le proprie emozioni nella comunicazione con la madre, intesa anch'essa come sistema autorganizzato di regolazione

sistema diadico di mutua regolazione

- se la regolazione materna viene meno il bambino modifica immediatamente le sue modalità comunicative
- il trasferimento della regolazione emotiva dal caregiver al bambino è un compito evolutivo che impegna il piccolo durante l'infanzia e oltre

LE PRINCIPALI FASI DI SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

1. *Prima fase* (0-1 anno). Ruolo esterno dell'adulto fondamentale per dare significato a esperienze (risposta al pianto o ai sorrisi). Condotte auto-regolatorie da automatiche a intenzionali.
2. *Seconda fase* (1-3 anni). Acquisizione di competenze motorie, cognitive, linguistiche ed emotivo-affettive. Esplorazione ambiente, comunicazione verbale, consolidamento dei MOI. Condotte di evitamento di situazioni indesiderate, di ricerca attiva di alcune persone, di richiesta di vicinanza e contatto fisico per ottenere conforto, sicurezza e consolazione. Grazie alle capacità di gioco simbolico i bambini cominciano a usare l'attività ludica per rielaborare e dare senso a esperienze emotive intense. Fenomeno del «riferimento sociale»
3. *Terza fase* (3-5 anni). Incremento capacità linguistiche e cognitive, sviluppo ToM. Il bambino gestisce le proprie emozioni durante il gioco, maschera o minimizza le proprie esperienze emotive e allevia la tristezza dei compagni con atteggiamenti consolatori.
4. *Quarta fase* (dopo i 5-6 anni). Ingresso nella vita scolastica e aumento di richieste di autocontrollo: abilità di autoregolazione aumentano. Uso più marcato di strategie cognitive che consente buon adattamento alle situazioni d'interazione con adulti e pari.
5. *Quinta fase* (dalla preadolescenza). Stili di regolazione emotiva molto personali, per far fronte alle richieste dell'ambiente sul piano sia dell'apprendimento sia delle relazioni sociali. Esito atteso: modalità regolatorie flessibili e congruenti con le richieste provenienti dall'ambiente.

LO SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA

Prima fase evolutiva (0-1 anno circa)

ETÀ	STRATEGIA DI REGOLAZIONE	COMPORTAMENTI
3 mesi	Riorientamento dell'attenzione Autoconsolazione Ricerca dell'adulto	Allontanamento dello sguardo dalla fonte di eccitamento Suzione del dito; torsione dei capelli; cullarsi Comportamenti di attaccamento per mantenere vicinanza e contatto con l'adulto
nel primo anno	Uso di oggetti transizionali	Tenere e stringere oggetti morbidi con significato transizionale

Seconda fase evolutiva (1-3 anni circa)

ETÀ	STRATEGIA DI REGOLAZIONE	COMPORTAMENTI
nel secondo anno	Evitamento fisico Gioco di finzione	Allontanamento dalla situazione che provoca disagio Espressione delle emozioni nel gioco del far finta
2-3 anni		

Terza fase evolutiva (3-5 anni circa)

ETÀ	STRATEGIA DI REGOLAZIONE	COMPORTAMENTI
3-5 anni	Controllo verbale Inibizione delle emozioni	Parlare delle emozioni Non pensare alla fonte di sofferenza
5 anni		

Il ruolo dei genitori nella regolazione emotiva dei figli

- I caregiver svolgono un ruolo importante nella regolazione neurobiologica delle emozioni del bambino.
- I genitori possono aiutare i bambini piccoli a regolare le loro emozioni. A seconda di come parlano con i loro figli delle emozioni, i genitori possono essere descritti come se adottassero un approccio di *coaching emotivo* o di *rifiuto emotivo*.
- La distinzione tra questi approcci è particolarmente evidente nel modo in cui il genitore affronta le emozioni **negative** del bambino (rabbia, frustrazione, tristezza e così via).

Regolazione emotiva e rapporto coi pari

- Le emozioni giocano un ruolo importante nel determinare il successo delle relazioni tra pari.
- Nello specifico, la capacità di modulare le proprie emozioni è un'abilità importante che avvantaggia i bambini nelle loro relazioni con i coetanei.
- I bambini «lunatici» ed emotivamente negativi hanno maggiori probabilità di essere rifiutati dai loro coetanei, mentre i bambini emotivamente positivi sono più popolari.
- La regolazione emotiva in genere aumenta man mano che i bambini maturano.

La gestione delle emozioni nel corso dell'infanzia e dell'adolescenza

- Durante la media e la tarda infanzia, molti bambini mostrano un netto miglioramento nella comprensione e nella gestione delle proprie emozioni. Tuttavia, in alcuni casi, come quando vivono circostanze stressanti, le loro capacità di coping possono essere messe alla prova.
- Importanti cambiamenti evolutivi nelle emozioni durante la media e la tarda infanzia: migliore comprensione emotiva; maggiore comprensione che più emozioni possono essere vissute contemporaneamente in una particolare situazione; aumento della tendenza ad essere consapevoli degli eventi che portano a reazioni emotive; capacità di sopprimere o nascondere reazioni emotive negative; uso di strategie spontanee per reindirizzare i sentimenti; capacità di genuina empatia.

Skill	Example
Awareness of one's emotional states	Being able to differentiate whether sad or anxious
Detecting others' emotions	Understanding when another person is sad rather than afraid
Using the vocabulary of emotion terms in socially and culturally appropriate ways	Appropriately describing a social situation in one culture's when a person is feeling distress
Empathic and sympathetic sensitivity to others' emotional experiences	Being sensitive to others when they are feeling distressed
Recognizing that inner emotional states do not have to correspond to outer expressions	Recognizing that one can feel very angry yet manage one's emotional expression so that it appears more neutral
Adaptively coping with negative emotions by using self-regulatory strategies that reduce the intensity or duration of such emotional states	Reducing anger by walking away from an aversive situation and engaging in an activity that takes one's mind off of the aversive situation
Awareness that the expression of emotions plays a major role in a relationship	Knowing that expressing anger toward a friend on a regular basis is likely to harm the friendship
Viewing oneself overall as feeling the way one wants to feel	Feeling like one can cope effectively with the stress in one's life and feeling that one is doing this successfully

UN ADEGUATO SVILUPPO EMOTIVO HA RICADUTE POSITIVE SU ALTRE SFERE DELLO SVILUPPO

- Aiuta a realizzare obiettivi personali e di crescita
- Consente di ottimizzare i processi relazionali e cognitivi
- Favorisce l'aumento di competenze sociali
- Correla con l'aumento del benessere psicologico e relazionale

LA SOCIALIZZAZIONE EMOTIVA

Strategie messe in atto dagli adulti che interagiscono con il bambino per promuoverne la competenza emotiva, in accordo con gli atteggiamenti e le norme del gruppo sociale e culturale di riferimento.



La ricerca si è focalizzata su:

- **contenuti** che vengono socializzati e **processi** di insegnamento-apprendimento;
- la **socializzazione emotiva genitoriale**, mettendo a fuoco il contesto familiare; la **socializzazione emotiva culturale**, approfondendo le pratiche di socializzazione più diffuse nelle diverse culture; la **socializzazione in contesti educativi extra-familiari** (ad esempio al nido e nelle scuole) per opera di figure adulte diverse dai genitori.

La socializzazione emotiva in famiglia

Saarni (1989), facendo in particolare riferimento alla relazione genitore-figlio, ha proposto la distinzione tra modalità **indirette** e modalità **dirette** di socializzazione emotiva, che comunque vanno concepite lungo un *continuum*.

INDIRETTE → forme di insegnamento non intenzionali né consapevoli attraverso le quali i bambini acquisiscono conoscenze circa il significato delle emozioni (apprendimento per imitazione, riferimento sociale) e al meccanismo di identificazione con l'altro

DIRETTE → strategie esplicitamente e consapevolmente usate dal genitore allo scopo di insegnare al bambino come esprimere le emozioni, come modularle, quale nome dare a esse, come collegarle agli eventi che le hanno provocate in sé e negli altri

La filosofia delle metaemozioni

Gottman e colleghi (1997), facendo in particolare riferimento alla relazione genitore-figlio, hanno proposto 2 principali **filosofie della metaemozione dei genitori** → insieme di opinioni e convinzioni sulle emozioni che un adulto possiede: quella della **guida alle emozioni** (*emotion coaching philosophy*) e quella della **messa al bando delle emozioni** (*dismissing metaemotion philosophy*).

Le differenze sostanziali tra le due riguardano il grado di consapevolezza delle emozioni proprie e del proprio figlio, e la capacità di assistere il bambino durante l'esperienza emotiva.

I figli dei genitori «*coaching*» sono socialmente più competenti e più capaci, sul piano della regolazione emozionale, di abbassare il livello delle emozioni negative.

Tipologie di socializzazione emotiva

Denham (1998) individua **3 tipologie di socializzazione emotiva complementari** e non auto-escludentesi. Queste tipologie hanno a che fare con modalità diverse di apprendimento delle emozioni da parte dei bambini.

- ✓ *Modeling* → modalità basata sull'osservazione. I bambini fin da piccoli sono continuamente esposti all'osservazione dei comportamenti verbali e non verbali degli altri, in particolare dei genitori, e ne sono naturalmente influenzati sul piano delle loro stesse condotte. Questo funge da modello di comportamento – regole di esibizione e etichette verbali delle emozioni.
- ✓ *Coaching* → modalità basata sull'insegnamento esplicito da parte dei genitori. L'adulto, utilizza l'esperienza emotiva propria o del figlio come occasione per incrementarne la competenza socio-emotiva, avvalendosi soprattutto di strumenti linguistici.
- ✓ *Contingency* → l'apprendimento attraverso le reazioni dell'adulto immediatamente successive all'espressione emotiva dei bambini. La reazione del genitore diventa fonte di apprendimento per il figlio sul significato dell'esperienza che sta provando, sulle cause che l'hanno prodotta e sulle strategie per gestirla.

Il modello tripartito di Morris et al. (2007)

Il **modello tripartito dei processi di socializzazione emotiva** si focalizza sull'**osservazione** dei comportamenti dei membri familiari, sulle **pratiche** messe quotidianamente in atto nei confronti delle esperienze ed espressioni emotive dei figli e sul **clima** emotivo familiare (Morris et al., 2007; Eisenberg et al., 1998).



- ✓ Fattori considerati in relazione all'impatto che hanno sulla *regolazione emotiva* del bambino che, a sua volta, svolge un ruolo importante sull'*adattamento sociale*.
- ✓ Il rapporto tra le diverse componenti del modello è bidirezionale: le caratteristiche della regolazione emotiva possono a loro volta avere un'influenza, per esempio, sul clima familiare e questo agire – con un effetto di ritorno – sui comportamenti e sulle credenze genitoriali.

La socializzazione emotiva nei contesti extra-familiari

Esperienze emotive e acquisizione delle conoscenze sulle emozioni nelle interazioni quotidiane con gli insegnanti e con i pari.

Insegnanti di scuola dell'infanzia → funzione di facilitazione dello sviluppo della competenza socio-emotiva dei bambini (Denham et al., 2012; Pianta & Hamre, 2009).

- ✓ *Modeling* → l'espressività negativa degli insegnanti risulta negativamente correlata con la espressività positiva dei bambini più grandi d'età prescolare.
- ✓ *Contingency* → le insegnanti incoraggiano o scoraggiano l'espressione emotiva dei bambini con comportamenti di conforto, distoglimento dell'attenzione, soluzione del problema, punizione o minimizzazione.
- ✓ *Teaching* → programmi scolastici *evidence-based* per la promozione dell'apprendimento socioemotivo, che hanno impatto sulla riuscita scolastica, sul benessere a scuola, e sull'adattamento sociale.