



Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2021/2022

Docenti: Martina Sansone

*International Research Center for Cognitive Applied Neuroscience
(IrcCAN)*

*Research Unit in Affective and Social Neuroscience
Dipartimento di Psicologia
Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano*



Le emozioni nei bambini

- Oggi dobbiamo riconoscere sempre di più il mondo del bambino e rapportarci con esso. La ricerca scientifica ha messo in evidenza che il bambino è in grado di vedere, udire, fare esperienze, toccare, apprendere ma soprattutto già dalla gestazione è in grado di provare sensazioni e di rispondere agli stimoli esterni positivi ma anche di pericolo, di sofferenza e di dolore e di attivare i suoi sistemi di allarme e di difesa
- Dagli anni '50 numerosi studiosi, mediante una collaborazione interdisciplinare che ha coinvolto campi differenti quali la ginecologia, la psichiatria, la psicologia, hanno cominciato a far luce sui processi di interazione madre-bambino in fase prenatale

Lo sviluppo delle emozioni

- Alla nascita non sono presenti emozioni vere e proprie
- Bambino somatico: tutto passa attraverso il corpo (attivazione, risposta, espressione e conoscenza)
- Affinchè si sviluppino degli stati emotivi più maturi è necessario che i genitori sappiano cogliere e dare senso a questi primi stati fisiologici del bambino

Perché ci devono interessare le emozioni nei bambini?

- Attraverso sviluppo emotivo: acquisizione di competenze fondamentali per il futuro
- Vita emotiva: componente cruciale della vita di ciascun individuo
- Emozioni espresse relazione di cura tra bambino e caregiver fin dalla nascita (garantita sopravvivenza e relazione affettiva)
- Processo di regolazione delle emozioni
- Forniscono info importanti per conoscere il bambino

Ruolo degli adulti accudenti



FONDAMENTALE

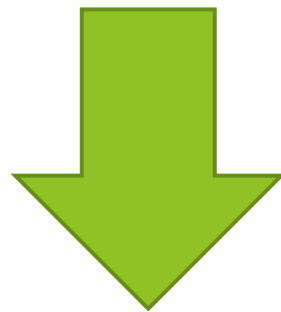
La vita emotiva del bambino si sviluppa in modo strettamente connesso alla qualità delle relazioni con gli adulti di riferimento

Lo sviluppo delle emozioni nei bambini

Può esserci soltanto se

Il potenziale biologico può essere realizzato solo dalle cure materne e così entro certi limiti lo sviluppo normale del cervello può evolvere in base alla relazione con la madre; un attaccamento sicuro è un fattore positivo per la salute mentale e fisica per l'infanzia e l'età adulta.

Lo sviluppo delle emozioni nei bambini



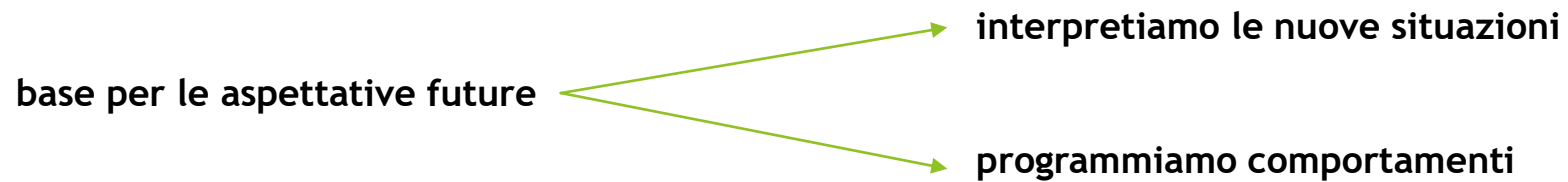
Si sviluppa a partire
dall'infanzia

Assunto di base della teoria di Bowlby: l'attaccamento gioca un ruolo centrale nel bambino quanto nell'adulto.

Due ipotesi centrali della teoria:

- I legami emotivi tra individui si strutturano a partire da una predisposizione innata all'interazione sociale ed alla creazione di un rapporto stabile e duraturo.
- tali legami svolgono una funzione biologica poiché determinano delle rappresentazioni mentali di sé e dell'altro, grazie alle quali ogni persona può comprendere e predire il proprio ambiente così da attuare comportamenti atti alla sopravvivenza.

Bowlby enfatizza l'importanza del bisogno di attaccamento durante tutto l'arco della vita.



Bambino ricerca contatto fisico, prossimità con figura di accudimento perché assicura protezione e sicurezza.

Modello dell'attaccamento spiega il modo in cui la carenza delle cure materne determina una forma psicopatologica ed il perché degli effetti.

La relazione madre-bambino è il prodotto dell'attività di diversi sistemi comportamentali che hanno come fine la vicinanza con la madre.

Tra i 9 e 18 mesi i modelli comportamentali di attaccamento vengono incorporati in sistemi (finalizzato allo scopo) elaborati.

Dai due anni di età esperienze di allontanamento o paurose attivano tali sistemi così da determinare un comportamento di attaccamento.

4 fasi in cui si evolve il rapporto:

- I. **Preattaccamento** (0- settimane): comportamento caratterizzato da riflessi (afferrare, piangere, sorridere, seguire con lo sguardo), preferenza della voce materna.
- II. **Formazione del legame di attaccamento** (6 sett.- 6/8 mesi). Bambino preferisce la madre. La separazione determina protesta e pianto.
- III. **Angoscia da separazione** (8-18/24 mesi): legame di attaccamento emerge dall'angoscia del 7 mese (Piaget-permanenza dell'oggetto). Bambino affinando sviluppo motorio può dirigersi attivamente verso la madre che esplorare ambiente esterno.
- IV. **Formazione del legame reciproco attraverso il linguaggio** → supera angoscia separazione (2 anni e oltre).

Lo sviluppo dell'espressività emotiva

Prima fase evolutiva (0-2 mesi) Risposte riflesse regolate da processi biologici. Sorriso endogeno, interesse e attenzione precoce coatta, trasalimenti, sconforto. Pianto reattivo "empatico".

Seconda fase evolutiva (2-12 mesi circa) Inizia e si sviluppa l'intersoggettività. I comportamenti espressivi diventano da non intenzionali a intenzionali. Importanza dello scambio madre-bambino: affinamento capacità espressive e di riconoscimento e risposta appropriata alle manifestazioni emotive dell'altro. Sorriso sociale, sorpresa, rabbia e tristezza, gioia, paura ed empatia egocentrica.

Terza fase evolutiva (12-36 mesi circa) Compare e si sviluppa l'espressione delle emozioni sociali: nascono dalla comprensione delle norme sociali. Vergogna, imbarazzo, colpa, emozioni miste, timidezza ed esperienze empatiche accompagnate da condotte pro-sociali.

Età prescolare e oltre: Apprendimento delle regole di esibizione delle emozioni

Saper esprimere le emozioni

- Manifestare i propri stati d'animo in maniera coerente con il contesto e comprensibile per i destinatari
- Saper utilizzare i canali verbali e non verbali
- I bambini diventano sempre più competenti nell'utilizzo di diversi canali per esprimere le emozioni

Le regole di espressione

Sono le norme culturali che regolano la manifestazione delle emozioni (sia il tipo di emozione da esternare, sia le circostanze più adeguate).

- Regole di minimizzazione
- Regole di massimizzazione
- Regole di mascheramento (espressione neutra)
- Regole di sostituzione

Lo sviluppo della comprensione emotiva

Prima fase evolutiva (0-14 mesi) Interesse, piacere e disagio espressi e compresi in risposta allo sguardo dell'altro prima su di sé, poi sugli oggetti ed infine sulle azioni compiute con e sugli oggetti.

Seconda fase evolutiva (2-5/6 anni circa) Comprensione di eventi esterni ed osservabili come cause principali delle emozioni, che vengono riconosciute soprattutto sulla base di indizi espressivi facciali. Uso del lessico psicologico e comprensione del ruolo dei ricordi.

Terza fase evolutiva (5/6-8 anni circa) Comprensione delle emozioni complesse e del ruolo di desideri e credenze come cause emotigene (fattori mentali, non osservabili possono far nascere emozioni). Distinzione tra emozione espressa ed emozione provata.

Quarta fase evolutiva (8-11/12 anni circa) Capacità di riflettere sugli eventi emotivi. Comprensione dell'impatto delle norme morali sulle emozioni, comprensione delle emozioni miste e della possibilità di controllare le emozioni.

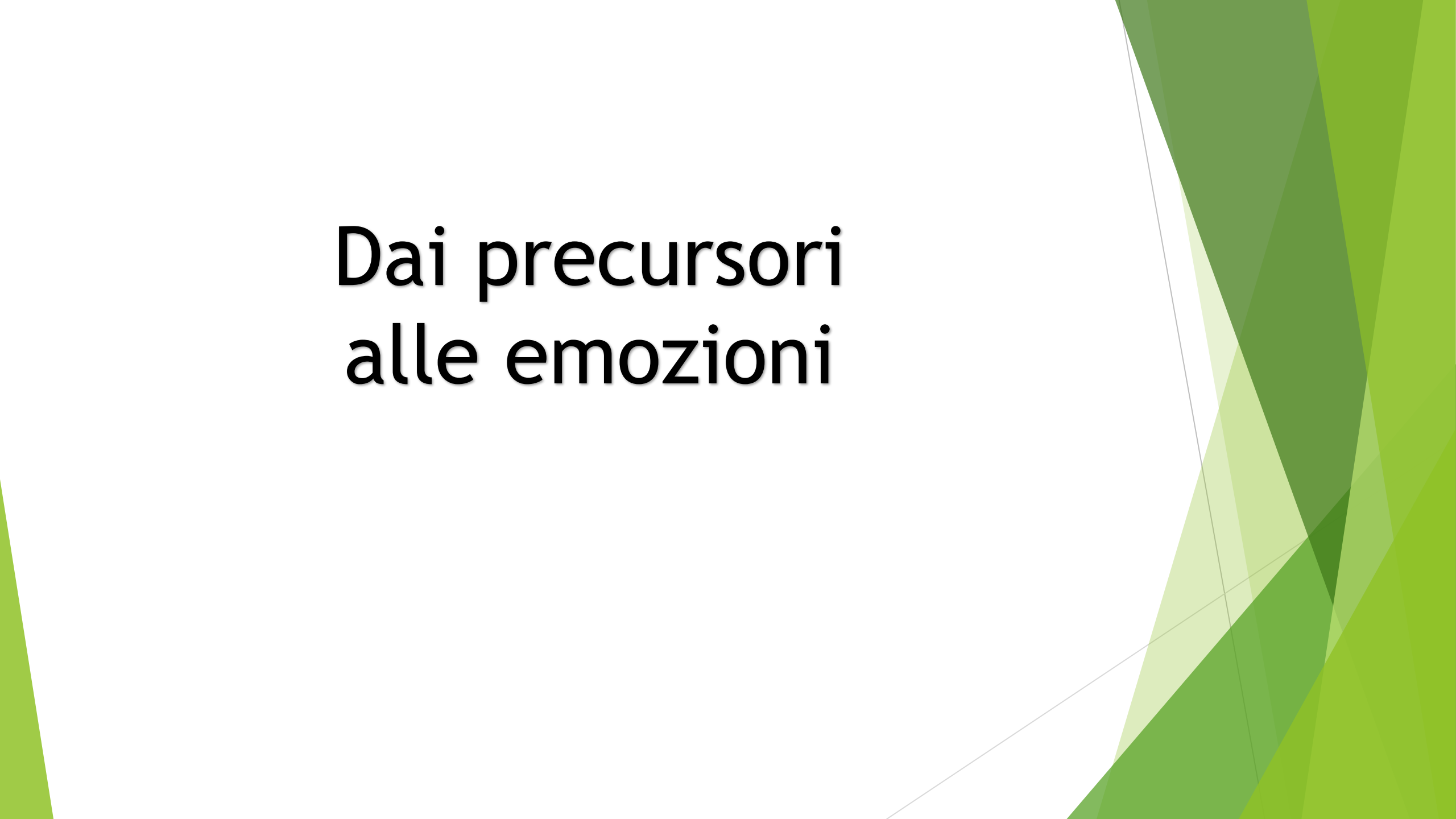
Lo sviluppo della regolazione emotiva

Prima fase evolutiva (0-12 mesi) L'adulto dà significato alle esperienze del bambino. Prime strategie autoregolatorie: ri-orientamento attenzione; autoconsolazione; ricerca attiva dell'adulto; uso di oggetti transizionali.

Seconda fase evolutiva (1-3 anni circa) Ruolo dell'adulto ancora importante come sostegno in situazioni emotive intense: riferimento sociale; attaccamento. Strategie di evitamento fisico; importanza del gioco simbolico e di finzione per rielaborare e dar senso alle esperienze emotive.

Terza fase evolutiva (3-6/7 anni circa) Controllo verbale, atteggiamenti consolatori. Utilizzo sempre maggiore di strategie mentalistiche e flessibilità. Distanziamento cognitivo.

Dai precursori alle emozioni



Dopo il primo anno di vita

Emozioni sociali complesse

- **COSA CAMBIA CON L'ETÀ: COMPETENZA EMOTIVA**

- La vita emotiva di un bambino si sviluppa con l'età pertanto varia la competenza emotiva, che è l'abilità ad affrontare in maniera funzionale le proprie emozioni e quelle degli altri.
- È multi-sfaccettata e riguarda tali abilità: la consapevolezza dei propri stati emotivi; la capacità di conoscere e riconoscere le emozioni degli altri; la conoscenza e l'utilizzo di un lessico emozionale in modo appropriato dal punto di vista sociale e culturale a partire dalla seconda infanzia;
- la sensibilità empatica alle esperienze emotive degli altri; la capacità di affrontare in maniera adattiva anche le emozioni negative utilizzando strategie di autoregolazione che riducono l'intensità o la durata di tali stati emotivi; l'aumentata consapevolezza che l'espressione delle emozioni gioca un ruolo importante sulla natura delle relazioni.
- Tutte queste abilità riguardano tre aspetti, tre dimensioni della competenza emotiva: espressione delle emozioni (abilità a comunicare), la loro comprensione (capacità di dare significato a eventi emotivi propri e altrui) e la loro regolazione (quando, dove e come dovrebbero essere espresse..

- Prima infanzia lo sviluppo emotivo riguarda l'indagine delle emozioni primarie/fondamentali che permette lo stabilirsi di una sana relazione di cura tra caregiver-bambino
- Seconda infanzia invece si investiga se il bambino riesce a dare un nome alle emozioni più semplici proprie e altrui e se parla delle cause e conseguenze di alcune emozioni, se identifica le emozioni associate a certe situazioni; se usa il linguaggio emotivo nel gioco immaginario; è importante la regolazione delle emozioni e le relazioni tra pari
- Nella fascia 5-10 si verifica se ci sono stati miglioramenti nella comprensione e gestione delle emozioni

EMOZIONI ED ETÀ SCOLARE O FANCIULLEZZA

- Regolazione emotiva e maggiore competenza sociale
- Aumentata abilità nel comprendere le emozioni complesse e interiorizzarle con senso di responsabilità personale
- Comprensione maggiore che in una situazione particolare si può sperimentare più di un'emozione
- Maggiore considerazione degli eventi che conducono a reazioni emotive, maggiore contestualizzazione
- Miglioramenti nel sopprimere o nascondere reazioni emotive negative nel rispetto della cultura di appartenenza
- L'uso di strategie per ridirigere sentimenti ad es. l'utilizzo di pensieri distraenti
- Maggiore capacità empatica

In questo processo sono fondamentali tre funzioni degli adulti:

Gli adulti significativi sono la dimensione inter-soggettiva; aiutano il bambino nei tre processi chiave dell'educazione emotiva:

REGOLAZIONE

ATTRIBUZIONE DI SIGNIFICATO

VALIDAZIONE

Dalla ricerca risulta che...

- I bambini in grado di autoregolare le proprie emozioni hanno più successo nel rapporto con i coetanei
- I bambini che sanno esprimere con chiarezza i propri stati emotivi sono più apprezzati dai coetanei
- I bambini con un vocabolario emozionale adeguato sono più popolari
- I bambini che si esprimono in termini più positivi hanno relazioni più soddisfacenti
- I bambini che sanno meglio interpretare i messaggi emotivi degli altri hanno una maggiore approvazione sociale
- I bambini che gestiscono la collera in maniera meno aggressiva hanno una maggiore competenza sociale e più successo come leader

Quali strumenti?

Esistono degli strumenti già strutturati, es. il **TEC (Test of Emotion Comprehension)** per valutare la comprensione delle emozioni

Vengono raccontate delle brevi storielle con l'aiuto di vignette e poi viene chiesto al bambino di indicare l'emozione che prova il protagonista, scegliendo fra quattro immagini

Costruirsi degli strumenti?

- Ad esempio delle griglie osservative.
- Individuare indicatori utili per osservare le competenze emotive dei bambini.

ESPRESSIONE REGOLAZIONE COMPrensIONE

ESPRESSIONE Utilizza espressioni facciali comprensibili da tutti Verbalizza stati d'animo ...

COMPRENSIONE Risponde coerentemente ai segnali emotivi espressi da altri Conforta bambini in difficoltà ...

REGOLAZIONE Cerca strategie per negoziare i conflitti Esprime l'emozione con intensità inappropriata ... E

Costruirsi degli strumenti?

- Osservazione naturalistica nelle interazioni spontanee o più strutturata, favorendo l'emergere delle componenti
- Ad es. proponendo delle attività: “Fai la faccia...”
- Ad es. scegliendo momenti particolari: gioco cooperativo...

Il ruolo degli adulti

- Fare esperienza con la propria competenza emotiva: il lavoro coi bambini fa emergere anche le nostre emozioni
- E' importante essere coerenti (anche tra CV e CNV)
- I messaggi che mandiamo ai bambini circa le loro emozioni riflettono il nostro pensiero riguardo ad esse, la nostra filosofia emotiva, spesso inconsapevole.
- Stile emotivo coaching o dismissing (Gottman et al, 1997).

Coaching

- Implica essere consapevoli e accettare le emozioni dei bambini, aiutandoli a dare un nome alla propria esperienza emotiva
- Insegnare al bambino come affrontare le emozioni intense, confortarlo in caso di emozioni ad alta intensità.
- Capacità di tollerare di trascorrere il tempo con un bambino triste, arrabbiato o impaurito senza diventare nervosi o impazienti.

Dismissing

- Implica timore di non saper controllare la situazione, e scarsa conoscenza di modalità per incanalare le emozioni negative dei bambini.
- Tendenza ad ignorare o respingere tali emozioni, scarsa tolleranza.
- Minimizzazione/svalutazione dell'esperienza emotiva; rassicurazione: i sentimenti negativi passeranno velocemente e senza lasciare effetti.