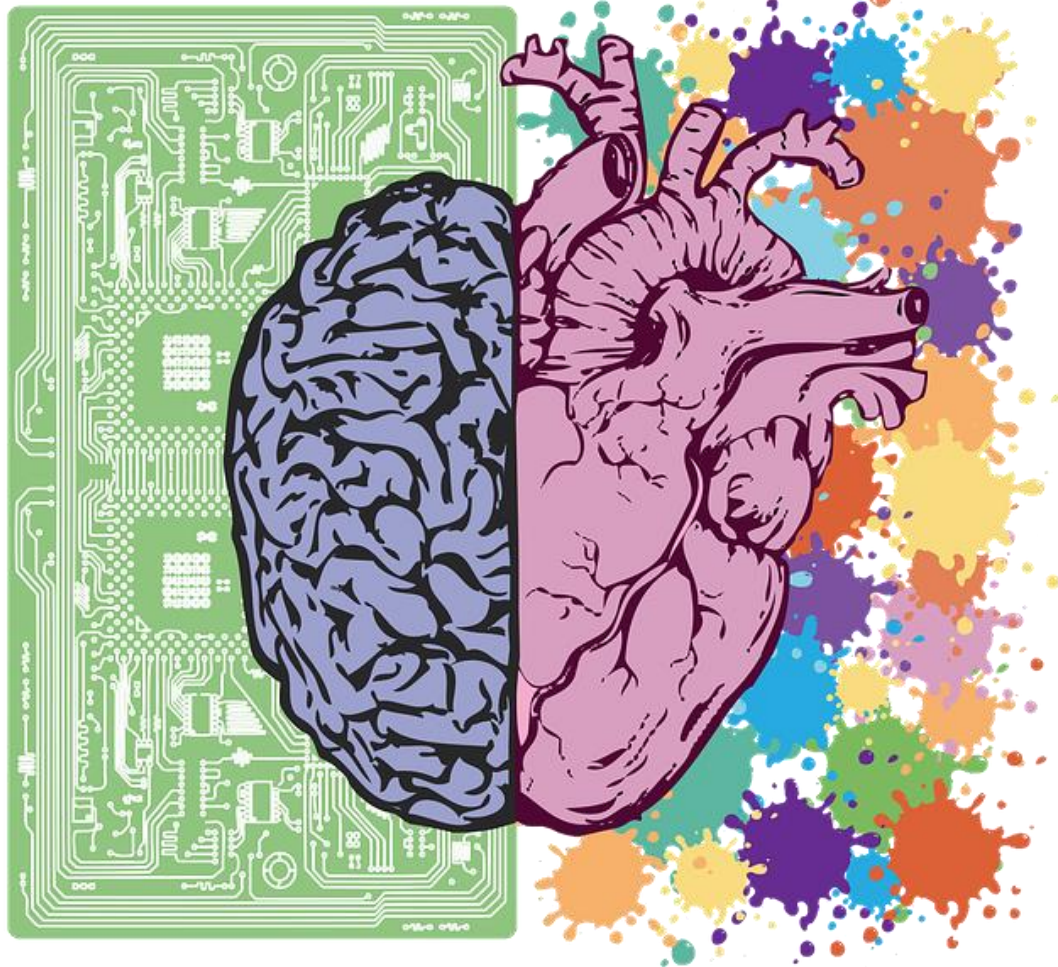


Corso di Psicologia delle emozioni

a.a.2024/2025

Docente: Roberta A. Allegretta

*International research center for Cognitive Applied Neuroscience (IrcCAN)
Research Unit in Affective and Social Neuroscience
Dipartimento di Psicologia
Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano*



1. 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



2. 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**



3. Importanza 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)
- Supporto nel **processo di regolazione delle emozioni**
- Forniscono **informazioni importanti per conoscere il bambino**



Il **ruolo degli adulti risulta quindi fondamentale**: la vita emotiva del bambino si sviluppa in modo strettamente connesso alla qualità delle relazioni con gli adulti di riferimento



4. Il ruolo degli adulti: teoria di Bowlby

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

Due ipotesi centrali della teoria:

1. 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.
2. 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.

base per le aspettative future

interpretiamo le nuove situazioni

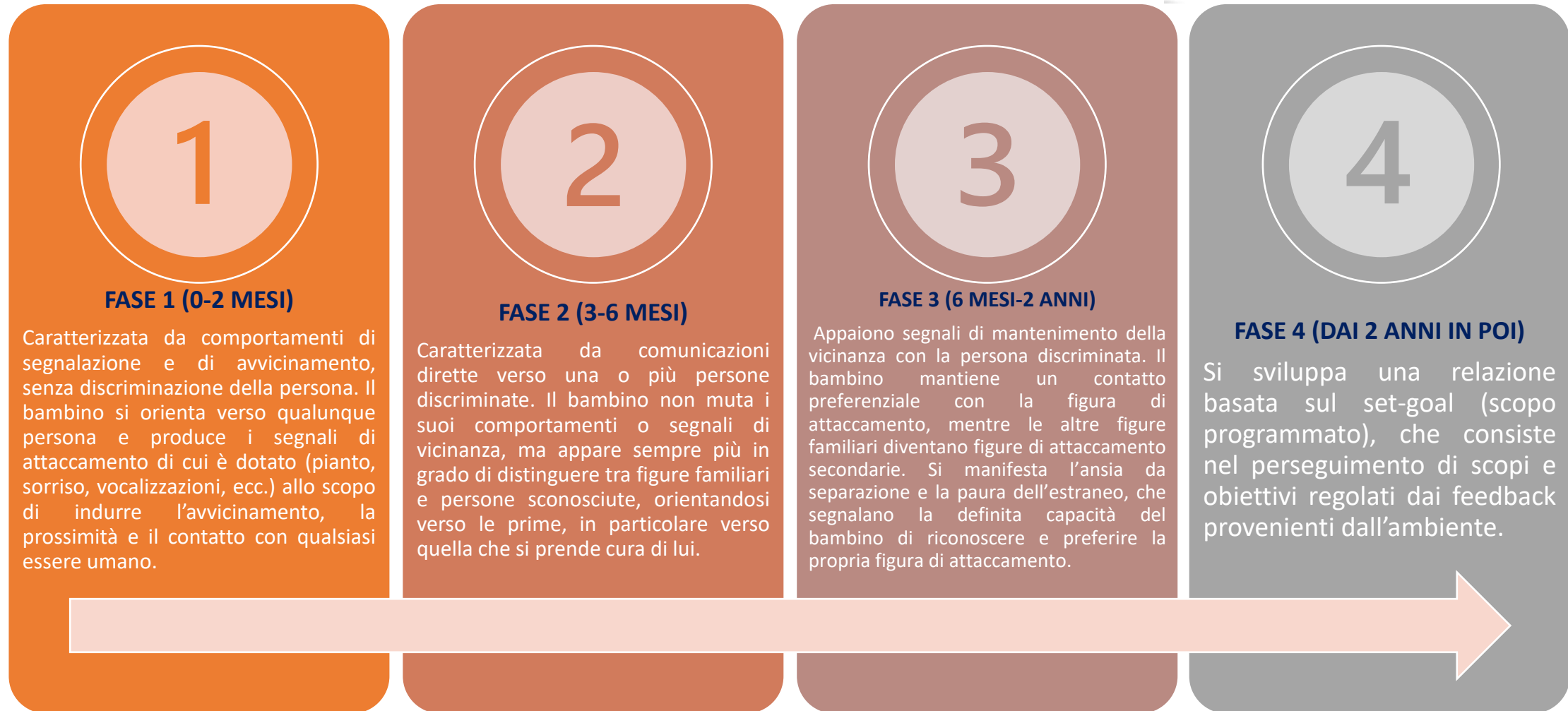
programmiamo comportamenti

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

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

L'autore differenzia **4 fasi nello sviluppo** del legame di attaccamento:

“ Anche se particolarmente evidente nella prima infanzia, il comportamento di attaccamento caratterizza l'essere umano dalla culla alla tomba. ”
John Bowlby



4. La Strange Situation

Per studiare il sistema di attaccamento del bambino (12-18 mesi) si utilizza la **Strange Situation** (Ainsworth et al., 1978), una **procedura osservativa standardizzata** ideata per valutare l'equilibrio tra il sistema di attaccamento e quello di esplorazione. Questa procedura valuta inizialmente il comportamento di esplorazione e successivamente attiva nel bambino, attraverso l'inserimento di eventi moderatamente stressanti, comportamenti volti a ricercare la vicinanza e mantenere il contatto con il caregiver.

[The Strange Situation and Attachment - YouTube](#)



Il bambino viene introdotto insieme alla madre in una stanza di laboratorio con all'interno dei giocattoli, in cui ha la possibilità di esplorare l'ambiente in presenza della madre e giocare con lei.

Entra un estraneo che inizialmente si siede in silenzio per un minuto, poi conversa con la madre per un altro minuto e infine si avvicina al bambino e lo coinvolge con qualche gioco.

Prima separazione. La madre esce e il bambino rimane solo con l'estraneo. Il comportamento dell'estraneo si modula su quello espresso dal bambino.

Prima riunione. La madre ritorna e saluta o conforta il bambino, poi cerca nuovamente di farlo giocare. L'estraneo se ne va senza fare rumore.

Seconda separazione. La madre si allontana salutandolo.

Entra l'estraneo che cerca di consolare il bambino. Il suo comportamento si modula sulla base di quello espresso dal bambino.

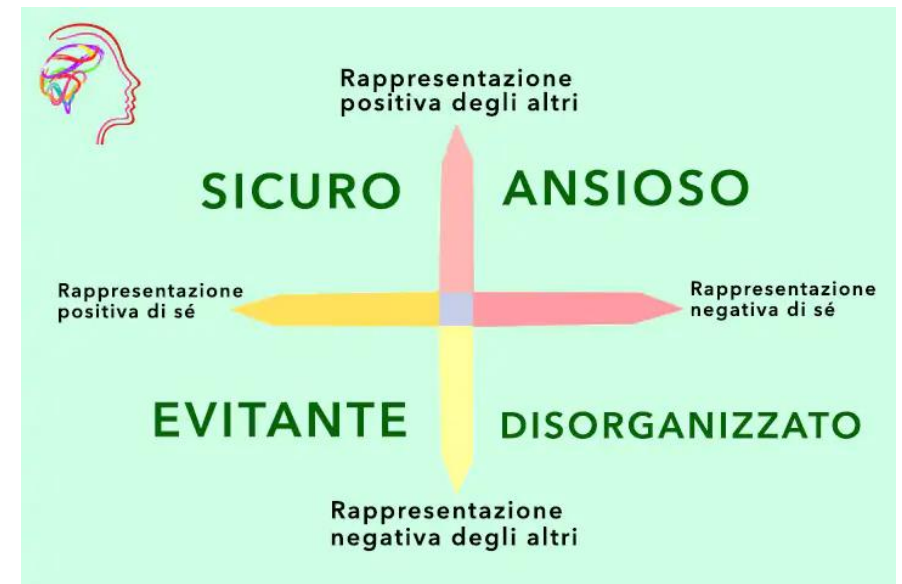
Seconda riunione. La madre entra, saluta il bambino e lo prende in braccio. L'estraneo esce senza fare rumore.

4. Gli stili di attaccamento

La classificazione del tipo di attaccamento si basa sull'osservazione del comportamento di esplorazione, delle reazioni emotive del bambino in presenza e in assenza della madre, e del suo comportamento di ricerca o evitamento della figura di attaccamento al momento della riunione, dopo la separazione.

Ainsworth e collaboratori hanno distinto 3 **tipologie di attaccamento**. Successivamente, Main e Solomon (1986) ne hanno identificata una quarta.

1. **SICURO:** Equilibrio tra comportamento di attaccamento e comportamento esplorativo
2. **INSICURO-EVITANTE:** Prevalente interesse per l'ambiente a scapito della relazione. Il comportamento di attaccamento sembra disattivato
3. **INSICURO-AMBIVALENTE:** Prevalente interesse per la relazione. Incapacità di utilizzare il caregiver come base sicura per l'esplorazione
4. **DISORGANIZZATO:** modelli di comportamento contraddittori (manifestati in simultanea o rapida sequenza), paura nei confronti del genitore



5. 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.

Seconda fase evolutiva (2-12 mesi circa)

Inizia e si sviluppa l'intersoggettività e comportamenti espressivi intenzionali.

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 nelle 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



- 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

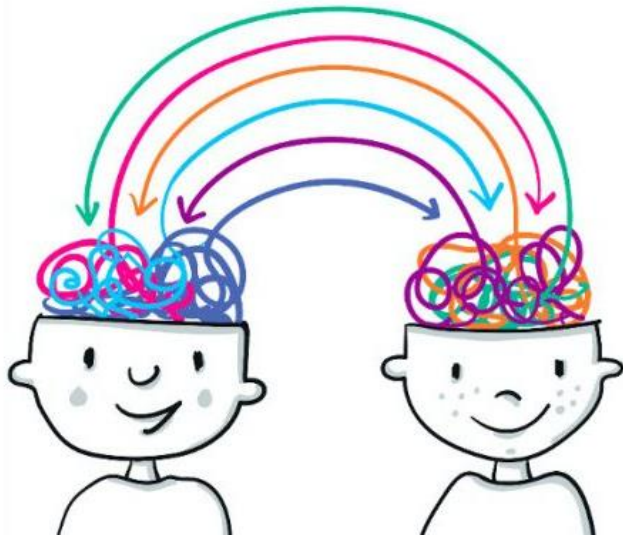
6. Lo sviluppo della comprensione emotiva

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 e comprensione dell'impatto delle norme morali sulle emozioni, e delle emozioni miste e della possibilità di controllare le emozioni.

7. 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.

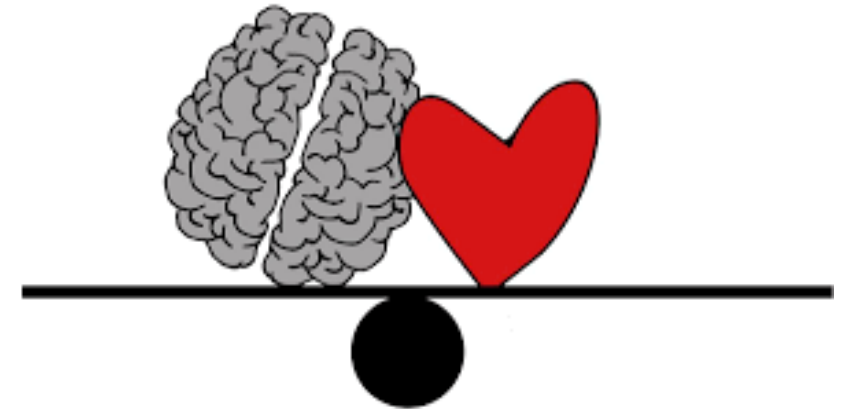
Seconda fase evolutiva (1-3 anni circa)

Ruolo dell'adulto ancora importante come sostegno in situazioni emotive intense: riferimento sociale; attaccamento.

Strategie di evitamento fisico e 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.



8. La competenza emotiva

La vita emotiva di un bambino si sviluppa con l'età e pertanto varia la **competenza emotiva**, che è l'abilità ad affrontare in maniera funzionale le proprie emozioni e quelle degli altri.

In tale processo risulta essenziale la funzione degli adulti, che aiutano il bambino nei tre processi chiave dell'educazione emotiva: regolazione, attribuzione di significato e validazione

La competenza emotiva è multi-sfaccettata e riguarda abilità come:

- 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.

Queste abilità riguardano tre dimensioni:

1. *Espressione delle emozioni* (abilità a comunicare)
2. *Comprensione delle emozioni* (capacità di dare significato a eventi emotivi propri e altrui)
3. *Regolazione delle emozioni* (quando, dove e come dovrebbero essere espresse..)

9. Teoria della mente

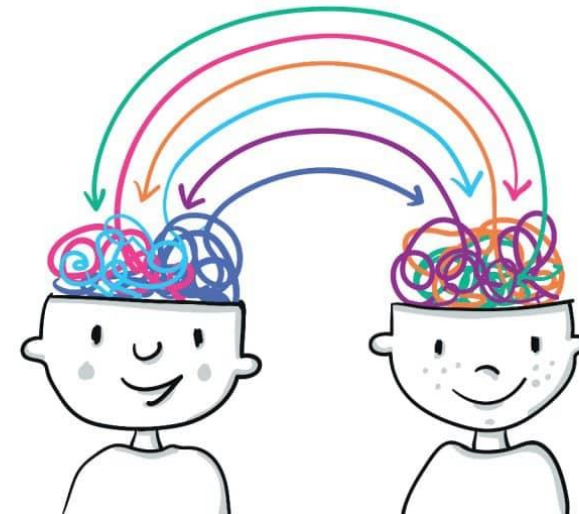
Prevedere e interpretare il comportamento degli altri è una fondamentale capacità cognitiva che si sviluppa nel tempo.

Teoria della mente -> capacità di costruire inferenze circa le intenzioni e gli stati mentali altrui (Leslie 1987), si sviluppa intorno ai 3-5 anni, ritenuta una delle pietre miliari del processo di sviluppo cognitivo

Per avere una **teoria della mente** è necessario comprendere due importanti stati mentali:

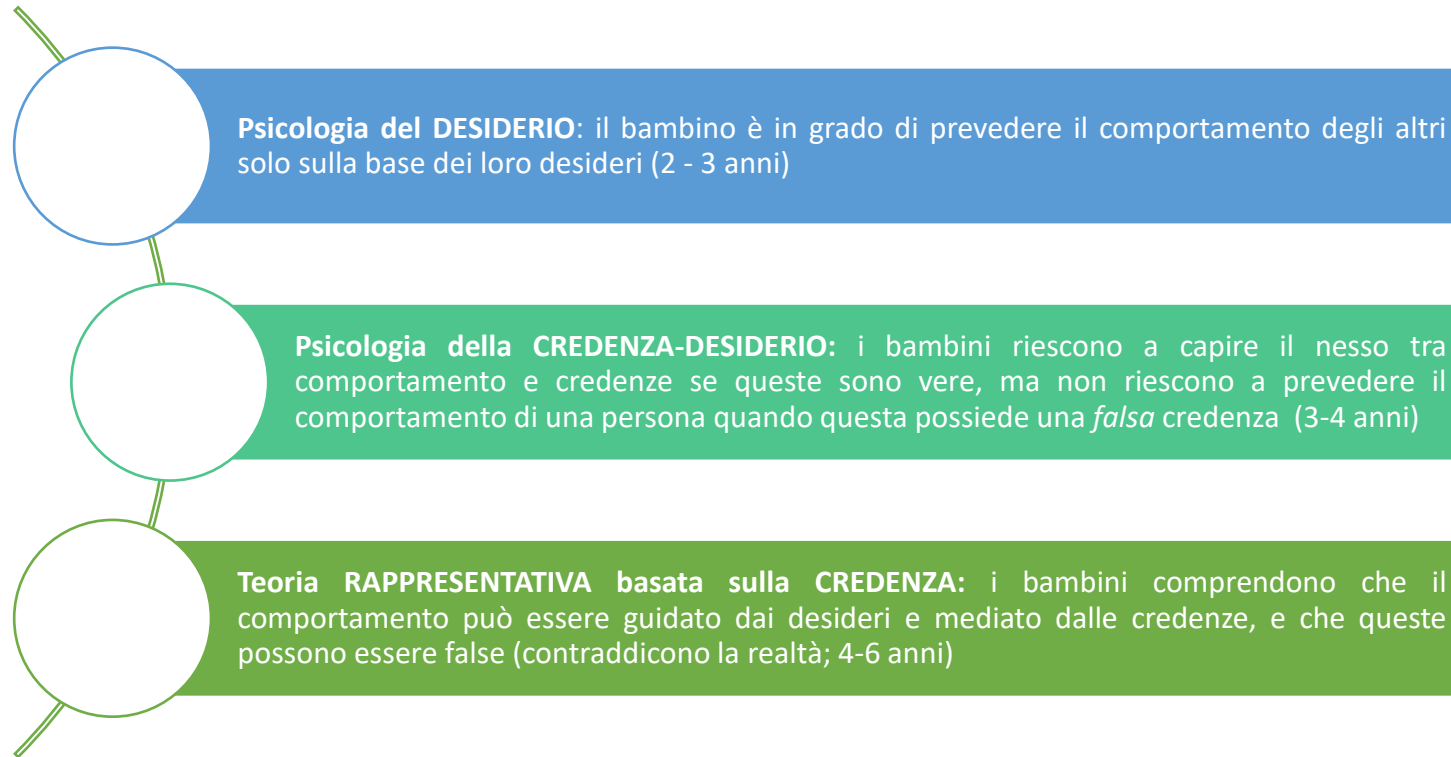
Lo stato mentale dei **desideri** (le persone fanno quello che vogliono perchè il loro comportamento è guidato dalle loro emozioni)

Lo stato mentale delle **credenze** (le persone fanno quello che credono perchè il loro comportamento è guidato dalle loro percezioni)



9. Teoria della mente

Secondo Wellman (1990) esistono 3 stadi di acquisizione della Teoria della mente:



9. ToM: Test di Sally e Anna

Nel test di Sally e Anna o test sulle false credenze, al bambino viene presentato uno scenario con due bambole, Sally ed Anna, che insieme nascondono una biglia in un cesto. In seguito, all'insaputa di Sally, Anna sposta l'oggetto in una scatola. Sally ritorna e il bambino deve dire in quale posto Sally cercherà la biglia.

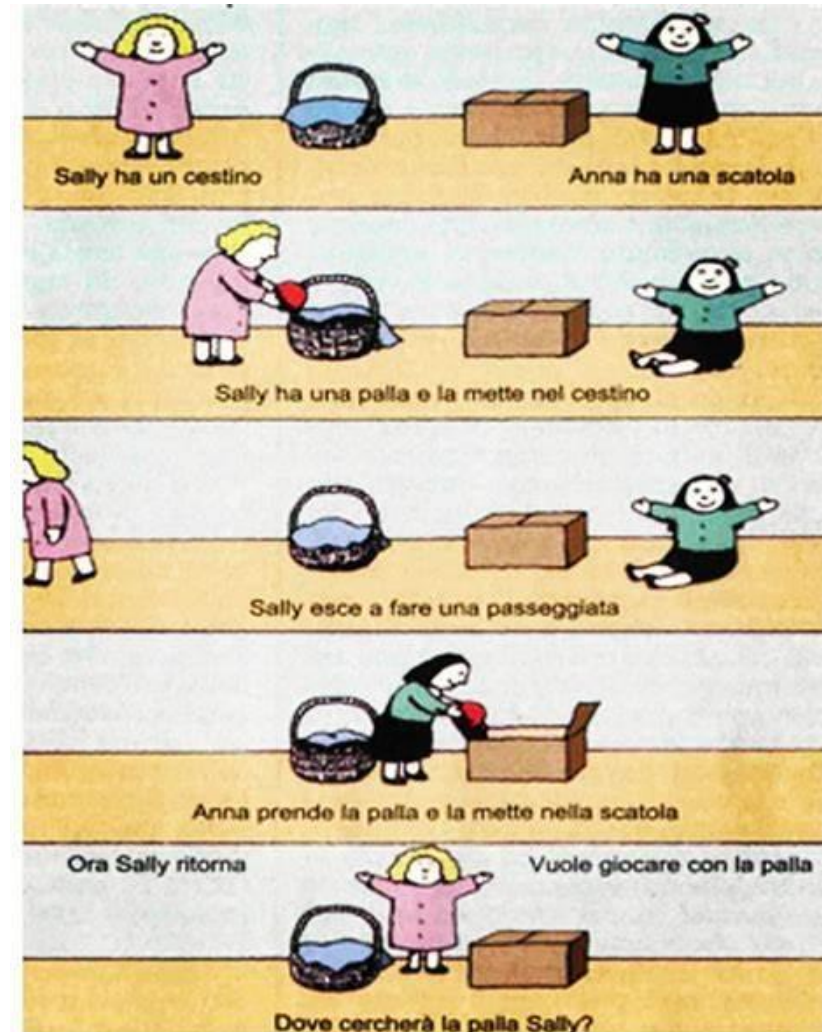
Come rispondono i bambini?

A tre anni rispondono dicendo che Sally cercherà l'oggetto nella scatola, quindi dove si trova e non dove l'ha visto nascondere.

ERRORE REALISTICO: le risposte sono basate sulla realtà piuttosto che sulla rappresentazione alternativa della realtà, in quanto il bambino non riesce ancora a rappresentarsi le credenze altrui quando sono diverse dalla realtà.

Intorno ai quattro anni i bambini risponderanno correttamente dicendo che la biglia si trova nel cesto e non nel luogo in cui si trova realmente.

<https://www.youtube.com/watch?v=RUpXZksAMPw>
<https://www.youtube.com/watch?v=jV0cl9yCRLU>



10. Gli strumenti

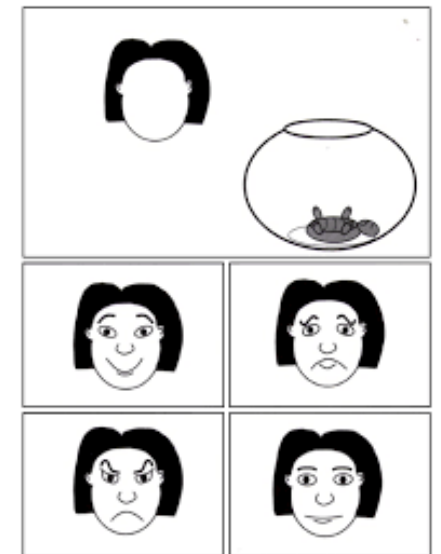
Per valutare la capacità dei bambini di esprimere, regolare e comprendere le emozioni esistono **strumenti strutturati e validati** come il TEC (Test of Emotion Comprehension), in cui *vengono raccontate delle brevi storielle con l'aiuto di vignette e poi viene chiesto al bambino di indicare l'emozione che prova il protagonista, scegliendo fra quattro immagini.*

Il TEC valuta 9 componenti:

- **Riconoscimento:** il bambino deve indicare quale espressione emotiva corrisponde all'etichetta verbale di quattro emozioni di base (tristezza, felicità, rabbia, paura), più uno stato neutro.
- **Causa esterna:** indaga se il bambino ha compreso che esistono cause esterne che tipicamente suscitano nelle persone emozioni di base
- **Desiderio:** verifica la consapevolezza da parte del bambino del fatto che i desideri hanno un ruolo sulle emozioni. Qui si racconta una storia in cui si dà una cosa ad un bambino che la desidera e ad un bimbo che invece la detesta e si chiede all'esaminato cosa, secondo lui, i due bambini provano
- **Credenza:** viene prima richiesto di identificare la falsa credenza del protagonista (es. Un coniglietto sta mangiando una carota e non sa che nascosta dietro di lui vi è una volpe pronta a mangiarselo) e l'emozione che il protagonista prova coerentemente con il suo stato di conoscenza della situazione
- **Ricordo:** è chiesto come il ricordo di un evento negativo accaduto nel passato possa influire sullo stato emotivo presente. Un bimbo cui è morto il coniglietto guarda la sua foto, come si sente?

10. Gli strumenti

- **Regolazione:** consapevolezza delle strategie corrette per gestire l'emozione negativa della tristezza. Il protagonista della storia proposta ai bambini è triste per il coniglietto morto e per smettere di essere triste può fare quattro cose diverse che passano dall'attuazione di strategie comportamentali a strategie mentali: coprirsi gli occhi, fare una passeggiata, pensare ad altro o non far nulla.
- **Nascondere.** Una consapevolezza importante rispetto alla comprensione delle emozioni è che queste possono essere celate agli altri. In questa storia un bambino che possiede tante biglie prende in giro un secondo bimbo che non ne possiede; quest'ultimo sorride ma come si sente veramente? E' davvero felice oppure no? L'esaminato deve identificare l'emozione realmente provata dal protagonista in accordo con la situazione ma in contrasto con l'espressione emotiva manifestata.
- **Miste:** è possibile sperimentare più emozioni contemporaneamente. La storia proposta parla di un bimbo che non sa andare in bici e che per il compleanno riceve in dono una bellissima bici nuova: cosa prova?
- **Morale:** quanto i bambini siano consapevoli che fare qualcosa di proibito o sbagliato implica successivamente il provare emozioni a valenza negativa come la tristezza. La storia proposta in questo caso narra di un bambino che mangia un biscotto di nascosto in casa di un amico.



10. Gli strumenti

Un altro strumento è il **TOM Storybooks**: basa sulla teoria di Wellmann che considera le diverse competenze legate alla comprensione degli stati mentali.

E' pensato per bambini tra i tre e gli otto anni e si presenta sotto forma di sei libri che raccontano le storie di Simone e della sua famiglia.

Il test prevede 77 domande a risposta chiusa e 18 a risposta aperta che contribuiscono al punteggio qualitativo (dagli 0 ai 36 punti).

Per valutare lo sviluppo del lessico emotivo tra i tre e i 10 anni si può utilizzare il **Test di lessico emotivo o TLE** si presenta come un fascicolo rilegato a colori e composto da due parti costituite da sette tavole ciascuna.

La prima parte consente di valutare la comprensione da parte del bambino del lessico emotivo riferito a sei emozioni di base più una complessa; la seconda parte valuta invece la comprensione di termini emotivi riferiti a emozioni complesse.

Si compone di storie accompagnate da illustrazioni che, senza mostrare l'espressione del protagonista, aiutano il bambino a immaginare l'episodio e a mantenere l'attenzione.

L'esaminatore legge al bambino una breve storia, poi chiede di scegliere tra due vocaboli emotivi quello più adatto ad esprimere ciò che il protagonista sta provando e si chiede di motivare la risposta.



10. Gli strumenti

Dall'altra parte è anche possibile definire **nuovi strumenti** quali griglie osservative, *individuando indicatori utili per osservare le competenze emotive*, da osservare a seguito della proposta di attività: “Fai la faccia...” oppure in particolari momenti (es. gioco cooperativo)



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

COMPRESIONE: 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 ...


11. Il valore degli adulti

Interessante è notare come **il lavoro con i bambini permette di fare esperienza anche con la propria competenza emotiva**, facendo emergere anche le proprie emozioni

Quando si comunica con i bambini è importante tenere a mente i seguenti aspetti:

- essere coerenti
- i messaggi che mandiamo ai bambini circa le loro emozioni riflettono il nostro pensiero riguardo ad esse, la nostra filosofia emotiva, spesso inconsapevole.
- adottare uno stile emotivo coaching vs dismissing (Gottman et al, 1997).

- 
- 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 intense
 - *Capacità di tollerare di trascorrere il tempo con un bambino triste, arrabbiato o impaurito* senza diventare nervosi o impazienti.

- 
- 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.

11. L'intelligenza emotiva

E' una forma d'intelligenza relativa alla **capacità di provare emozioni, riconoscere le emozioni proprie ed altrui, usare le emozioni in modo consapevole e intelligente.**

Il termine nasce dall'esigenza di spiegare il successo di persone che sono dotate di una grande intelligenza che non ha natura cognitiva di tipo logico-matematico, ma si caratterizza per una forte carica emozionale e di trascinarsi delle masse.

L'utilizzo di questa forma di intelligenza si fonda sulla **capacità di intuire i sentimenti e le aspirazioni delle persone da cui si è circondati, ed al contempo avere una piena cognizione del proprio stato emotivo.** Questo consente di orientare il comportamento nella direzione del raggiungimento degli obiettivi prefissati, siano essi individuali o comuni.

Le regole del lavoro stanno cambiando.

Oggi siamo giudicati secondo un nuovo criterio: non solo in base a quanto siamo intelligenti, preparati ed esperti, ma anche prendendo in considerazione il nostro modo di comportarci verso noi stessi e di trattare gli altri. Le nuove regole consentono di prevedere chi ha maggiori probabilità di eccellere e chi è più soggetto a perdersi lungo il cammino. (D. Goleman, 2000)

11. L'intelligenza emotiva

Secondo Mayer e Salovey (1997) l'intelligenza emotiva ha 4 caratteristiche principali:

- **Percepire accuratamente, valutare e esprimere le emozioni**
- **Utilizzare le emozioni per facilitare il pensiero:** le emozioni influiscono su ciò che pensiamo.
- **Comprendere le emozioni, le loro relazioni causali, le loro trasformazioni e le combinazioni di stati emotivi:** capacità di comprendere informazioni emozionali sui rapporti, cambiamenti da un'emozione ad un'altra, produzione linguistica sulle emozioni
- **Regolare e gestire le emozioni per promuovere la crescita emotiva e intellettuale:** capacità di gestire le emozioni e le relazioni emozionali per la crescita personale e interpersonale. Controllare le emozioni in modo che siano appropriate. Controllare l'ansia, l'irritabilità, etc. Condivisione sociale delle emozioni

11. L'intelligenza emotiva: il MSCEIT

Secondo il **MSCEIT** (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) , l'intelligenza emotiva è un insieme di abilità cognitive in **quattro ambiti principali ordinati gerarchicamente**:

- Percezione
- Produzione
- Comprensione
- Regolazione

Per ognuno di questi ambiti, i soggetti sono chiamati a rispondere a stimoli non solo di tipo verbale, ma anche a identificare espressioni facciali o ad associare stati emotivi a paesaggi e disegni astratti.

Le varie scale e sottoscale contribuiscono a determinare un punteggio punteggio totale di intelligenza emotiva, emotiva, formato dalla combinazione dei punteggi di area, ramo e compito.

Il MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test) **si configura come uno strumento di performance**, ed è utilizzato in diversi ambiti:

- In selezione, per rilevare la performance su compiti di tipo emotivo, anziché l'auto-percezione
- Come supporto ai programmi di pianificazione della carriera
- Per la progettazione dei percorsi formativi
- Per la valutazione degli stili di leadership

11. Esempio MSCEIT

Percezione delle emozioni



Infelice	1	2	3	4	5	Felice	
Non		1	2	3	4	5	Molto
Impaurita							Impaurita

Percezione delle emozioni

Un sentimento di disprezzo si avvicina maggiormente alle emozioni di _____

- a. rabbia e sorpresa
- b. paura e rabbia
- c. ansia e paura
- d. disgusto e rabbia
- e. odio e colpa

Uso delle emozioni

Quale stato d'umore potrebbe essere utile nell'organizzare una festa di compleanno?

	Non utile		Utile		
Tensione	1	2	3	4	5
Gioia	1	2	3	4	5
Paura	1	2	3	4	5

Gestione delle emozioni

John è appena tornata da una splendida gita con la sua ragazza. Si sente calmo e contento. Ha ancora alcuni giorni liberi prima di tornare a scuola. Quale di queste azioni sono maggiormente in grado di preservare il suo stato d'umore?

- a. Fare una lista delle cose di cui ha bisogno per la scuola.
molto inefficace un po' inefficace neutro un po' efficace molto efficace
- b. Chiamare il suo migliore amico per parlare della vacanza.
molto inefficace un po' inefficace neutro un po' efficace molto efficace