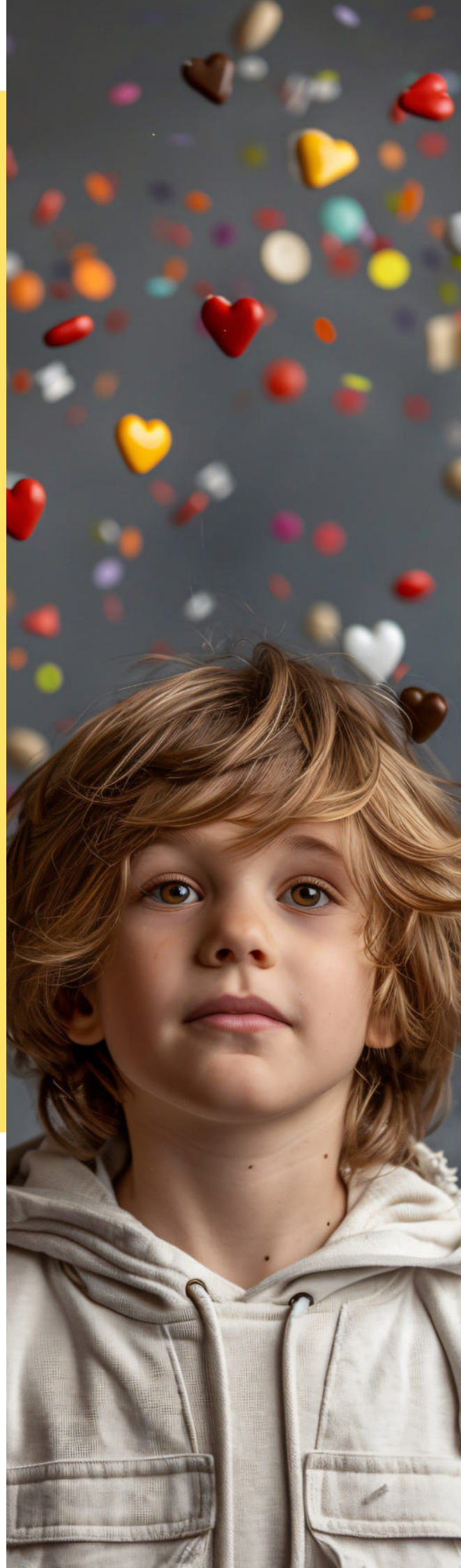


Osservare le emozioni
e i comportamenti nel
processo di sviluppo

Osservare l'espressione emotiva e il comportamento nei bambini



Co-funded by
the European Union

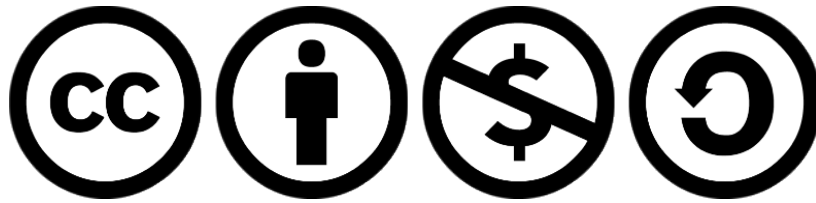


UNITÀ 2



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



These Publications and Documents was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Osservare l'espressione emotiva e il comportamento nei bambini

Comprendere il mondo emotivo dei bambini è una delle condizioni fondamentali per sostenere in modo sano i loro processi di sviluppo. In particolare nella prima infanzia, il modo in cui vengono espresse le emozioni e la qualità delle relazioni stabilite con l'ambiente circostante giocano un ruolo decisivo sia nello sviluppo individuale del bambino sia nella sua adattabilità sociale. In questo contesto, la capacità di educatori e genitori di osservare le espressioni emotive dei bambini e di interpretare correttamente i loro comportamenti è di grande importanza.

L'intelligenza socio-emotiva si basa sulla capacità dell'individuo di conoscere sé stesso e di esprimere i propri sentimenti e pensieri in modo costruttivo. Questo concetto include la consapevolezza dei propri punti di forza e delle aree di miglioramento, così come l'espressione delle reazioni emotive in modi non distruttivi. Nel contesto delle relazioni sociali, è legato alla capacità di comprendere i sentimenti e i bisogni degli altri e di stabilire relazioni sane, reciprocamente soddisfacenti e sostenibili, basate sulla cooperazione.

Gli indicatori fondamentali dell'intelligenza socio-emotiva includono la capacità dell'individuo di conoscere sé stesso e di esprimere chiaramente i propri sentimenti, di equilibrare le proprie reazioni emotive, di comprendere i sentimenti degli altri e di instaurare relazioni sane. Allo stesso tempo, anche la capacità di adattarsi alle difficoltà incontrate nella vita quotidiana e di elaborare soluzioni viene considerata parte integrante di questa competenza.

Oggi, crescere individui capaci di agire con consapevolezza nei momenti di crisi, di mantenere flessibilità emotiva, di prendere decisioni efficaci di fronte ai problemi e di gestire in modo sano i processi di cambiamento è diventata una necessità sociale. In questo senso, sostenere i bambini nello sviluppo socio-emotivo sin dalla prima infanzia è di grande importanza. Rafforzare lo sviluppo socio-emotivo dei bambini attraverso programmi strutturati e basati su competenze è considerato un bisogno critico, al fine di aumentare sia il loro successo scolastico che la soddisfazione nella vita.

Sebbene esistano approcci teorici differenti e disaccordi nella definizione delle emozioni, vi è una generale concordanza circa il ruolo e la funzione delle emozioni nella vita umana. Le emozioni svolgono un ruolo importante nel soddisfacimento dei bisogni fondamentali dell'individuo, nella creazione e nel mantenimento della comunicazione interpersonale, nella comprensione dell'altro, nella conoscenza di sé e nelle decisioni e azioni legate alla propria vita (Bursa & Dinç, 2020).

Le emozioni fungono da guida interna che indica all'individuo ciò che è prezioso e dove dirigere l'attenzione. Aiutano le persone ad adattarsi all'ambiente oppure a modellare l'ambiente in linea con i propri obiettivi e valori. Allo stesso tempo, permettono all'individuo di determinare a quali situazioni dare priorità ed agire di conseguenza. In questo contesto, le emozioni non sono solo esperienze interne; esse rappresentano un fattore determinante nella formazione delle reazioni dell'individuo nella vita quotidiana.





La regolazione emotiva comprende sia i processi interni che quelli ambientali che permettono agli individui di riconoscere le proprie reazioni emotive e di gestire in modo adeguato il momento, l'intensità e la durata di tali reazioni per raggiungere obiettivi specifici. Questa competenza implica la capacità di vivere ed esprimere le proprie emozioni in modo appropriato rispetto alla situazione in cui ci si trova, e di controllarle quando necessario. Mantenere l'equilibrio di fronte a emozioni, pensieri o comportamenti intensi è una parte importante del processo di regolazione emotiva.

Per fare un esempio dalla vita quotidiana: prendersi una pausa durante una discussione per proteggere una relazione, oppure rinunciare a un desiderio momentaneo in favore di un obiettivo a lungo termine evitando di fare acquisti, indica che le emozioni vengono gestite in modo funzionale. Tali esempi dimostrano che la consapevolezza emotiva e le competenze di autocontrollo della persona sono ben sviluppate.

La relazione tra carenze nella regolazione emotiva e problemi di salute mentale è stata dimostrata in vari modi da numerosi studi scientifici. Molte ricerche hanno evidenziato una forte connessione tra la capacità dell'individuo di gestire le proprie emozioni ed il suo benessere mentale. Le competenze di regolazione emotiva, soprattutto se sviluppate in età precoce, svolgono un ruolo fondamentale nello stabilire relazioni sociali sane e nel mantenere un funzionamento emotivo equilibrato.

La capacità di riconoscere e dare un nome alle emozioni è il primo passo per regolarle. Rendersi conto di quale sia l'emozione in quel momento e riuscire a esprimerla correttamente (ad esempio, gioia, paura, ansia, tristezza) è molto importante affinché un individuo possa gestire i propri processi emotivi.

Essere consapevoli delle sensazioni corporee è un'altra dimensione della consapevolezza emotiva. Le emozioni spesso si manifestano nel nostro corpo attraverso varie reazioni fisiche. Ad esempio, un bambino che prova ansia può avvertire mal di pancia, battito cardiaco

accelerato o tensione. Riconoscere queste reazioni facilita nei bambini il riconoscimento delle emozioni e lo sviluppo di strategie per affrontarle in futuro. Queste sensazioni corporee possono variare da persona a persona; perciò, è importante incoraggiare ogni bambino a comprendere le proprie esperienze.

Cosa non rientra nella regolazione delle emozioni?

Reprimere, ignorare o cercare di non provare affatto le emozioni non significa regolare le emozioni. Emozioni come la tristezza, la rabbia o l'ansia non scompaiono quando vengono represses; cambia solo il modo in cui vengono espresse. Pertanto, una sana regolazione emotiva comporta il riconoscimento delle emozioni senza reprimerle e la loro espressione in modi appropriati.

Cosa aiuta a sviluppare la capacità di regolare le emozioni?

Il passo più importante per acquisire questa abilità è "riconoscere consapevolmente le emozioni".

Man mano che si sviluppa la consapevolezza emotiva, un individuo può comprendere ciò che prova, analizzare la situazione che ha causato quell'emozione e scegliere modi adeguati per affrontarla.

L'osservazione strutturata, la guida e sostegni ambientali appropriati sono molto efficaci nel supportare questo processo.

La capacità di riconoscere la fonte di un'emozione ed i fattori che ne determinano la durata è un passo importante per aumentare la consapevolezza emotiva di un individuo.

Comprendere quale evento o situazione scatena quale emozione rende più significativo ciò che si sta provando in quel momento.

Allo stesso tempo, saper riconoscere i fattori interni ed esterni che influenzano la durata di un'emozione contribuisce a una sana regolazione emotiva.

La capacità di sostenere se stessi in situazioni difficili si riferisce all'atteggiamento comprensivo, compassionevole e di supporto che l'individuo ha verso se stesso durante momenti di stress o emozioni intense.

Questo tipo di supporto interiore facilita l'elaborazione delle emozioni e rafforza la fiducia in sé stessi.

L'uso di risorse di auto-aiuto può aiutare gli individui a sviluppare le proprie competenze nel riconoscere e regolare le emozioni.

Guide e materiali specificamente progettati a questo scopo sono tra gli strumenti efficaci per aumentare la consapevolezza di sé.

Gli esercizi di respirazione sono un metodo utile per ottenere rilassamento fisico, calmare i processi mentali e ristabilire l'equilibrio emotivo generale nei momenti di forte intensità emotiva.

Le tecniche di respirazione profonda e controllata contribuiscono a vivere le emozioni in modo più regolare.

Alcune abilità che si sviluppano in dalla prima infanzia costituiscono anch'esse e basi della regolazione emotiva.

Tra questi vi sono:

- Il riconoscimento delle emozioni e la loro espressione con nomi appropriati;
- La capacità di distinguere le emozioni attraverso le espressioni facciali e il linguaggio del corpo;
- La comprensione delle ragioni delle proprie emozioni e di quelle altrui;
- Una comunicazione sana con gli altri e competenze efficaci di gestione delle emozioni.

Le competenze gestione emotiva rappresentano un processo di adattamento che consiste nella regolazione consapevole delle reazioni emotive, mentali, comportamentali e ambientali dell'individuo agli eventi stressanti. Questo processo svolge un ruolo importante nel controllo delle emozioni.

Poiché la regolazione emotiva è una competenza che si applica non solo nelle situazioni stressanti, ma anche nei diversi momenti della vita quotidiana, il coping può essere considerato una forma particolare di questo processo legata allo stress.



La capacità di accettare e tollerare le emozioni difficili è anch'essa una competenza fondamentale nella regolazione emotiva.

La possibilità per un individuo di accettare emozioni complesse senza reprimerle, di rimanere in loro compagnia per un po' e di lasciare loro lo spazio per svanire naturalmente, aumenta la flessibilità emotiva.

Questo processo sostiene la capacità dell'individuo di passare da un'emozione all'altra in modo più sano.

È di grande importanza che i bambini imparino fin da piccoli diverse strategie per affrontare emozioni difficili e scoprano, attraverso l'esperienza, i metodi che sono più adatti a loro.

Infatti, le modalità di coping possono manifestarsi in modo diverso in ogni individuo.

In alcuni casi, possono risultare attraenti metodi che forniscono un sollievo momentaneo ma che, nel lungo termine, possono portare a problemi più gravi.

Per questo motivo, i bambini dovrebbero essere sostenuti nello sviluppo di competenze di gestione delle emozioni sane e sostenibili, per affrontare il disagio emotivo o situazioni stressanti.

Come avviene il processo di sviluppo della regolazione emotiva?

Le competenze di regolazione emotiva iniziano a formarsi nelle primissime fasi dello sviluppo umano. Le prime basi di questo processo si pongono già nel grembo materno. Dopo la nascita, l'interazione faccia a faccia tra il neonato e chi si prende cura di lui, specialmente attraverso il contatto visivo, garantisce la formazione di un forte legame emotivo.

Questa interazione non crea solo una vicinanza affettiva: è anche cruciale per lo sviluppo cerebrale. Il neonato forma i suoi primi significati emotivi sull'ambiente attraverso le espressioni del volto del caregiver. Soprattutto nei momenti di stress, le reazioni calmanti e sensibili del caregiver aiutano il bambino a regolare le sue reazioni emotive. Queste interazioni favoriscono un neurosviluppo sano, favorendo la formazione di connessioni cerebrali sicure, ordinate e armoniose. Lo sviluppo delle competenze emotive non è limitato all'infanzia; queste capacità si evolvono rapidamente, soprattutto nel periodo prescolare, quando il bambino comincia a partecipare più attivamente all'ambiente sociale.

Durante questo processo, il bambino impara come si esprimono le emozioni, quali comportamenti sono associati a ciascuna emozione e quali sono le conseguenze osservando gli adulti significativi intorno a lui, in particolare i caregiver.

L'interiorizzazione delle esperienze emotive attraverso l'apprendimento sociale aiuta il bambino a dare senso e regolare le proprie reazioni emotive.

Le ricerche dimostrano che l'ambiente socioculturale, in particolare l'ambiente familiare, è determinante nella gestione delle emozioni sia nell'infanzia che nell'adolescenza. Si osserva che i bambini hanno bisogno di supporto esterno per calmare le proprie emozioni, ritrovare la calma e ristabilire l'equilibrio emotivo. A questo punto entra in gioco il concetto di co-regolazione, importante da un punto di vista evolutivo.



Cos'è la co-regolazione?

La co-regolazione si riferisce al bisogno, da parte di bambini e adolescenti, di guida e supporto da parte di un adulto per riuscire a gestire le proprie emozioni. I bambini, il cui sistema di funzioni esecutive non è ancora completamente sviluppato, possono avere difficoltà nel controllare le emozioni e nel fornire risposte adeguate. Questo può anche ostacolarli in ambiti come la concentrazione, il rispetto delle regole oppure il mantenimento di un comportamento armonioso durante l'espressione emotiva. Perciò, i bambini hanno bisogno di una guida adulta che sia calmante, esplicativa e di sostegno per riuscire a regolare le proprie emozioni.

Il processo di co-regolazione non solo aiuta i bambini a gestire i propri stati emotivi attuali, ma crea anche le basi per acquisire le competenze fondamentali necessarie per raggiungere l'equilibrio emotivo in autonomia.



In questo contesto, emergono tre componenti fondamentali della co-regolazione:

1. Stabilire relazioni calde e sensibili

Un approccio empatico, comprensivo e stabile da parte dell'adulto nei confronti del bambino sostiene la sicurezza emotiva del bambino.

2. Offrire un ambiente di supporto

Creare ambienti in cui i bambini possano esprimersi e imparare senza la paura di commettere errori incoraggia uno sviluppo emotivo sano.

3. Guida e modellamento delle abilità di autoregolazione

L'adulto che funge da esempio per il bambino, mostrando come regolare le proprie emozioni, gioca un ruolo importante nell'interiorizzazione di questa competenza da parte del bambino.

La co-regolazione non è solo un supporto temporaneo per lo sviluppo emotivo dei bambini; è anche un processo di apprendimento fondamentale che consente loro di acquisire resilienza emotiva. Le esperienze positive vissute durante questo processo costituiscono la base della capacità dei bambini di regolare le proprie emozioni in modo autonomo negli anni successivi.



Il contributo positivo della relazione insegnante-bambino nei processi di regolazione emotiva

L'età scolare è un periodo in cui il cerchio sociale del bambino si amplia, le relazioni al di fuori della famiglia diventano più determinanti, e in particolare il legame instaurato con gli insegnanti gioca un ruolo critico nello sviluppo emotivo. Per i bambini di questa fascia d'età, gli insegnanti non sono solo persone che trasmettono informazioni; sono anche una figura di attaccamento sicuro, un modello e una guida emotiva. L'atteggiamento dell'insegnante, il suo approccio e la qualità della relazione sono estremamente decisivi, soprattutto per lo sviluppo delle competenze legate all'espressione, al riconoscimento e alla regolazione delle emozioni.

1. Stabilire una relazione basata sulla fiducia

Quando un bambino instaura una relazione di fiducia con il proprio insegnante, si sente valorizzato, accettato e compreso. Questa fiducia emotiva apre la strada al bambino per esprimere i propri sentimenti senza reprimerli e per essere ricettivo ai feedback dell'insegnante. L'atteggiamento non giudicante, paziente ed empatico dell'insegnante rappresenta un elemento di sostegno importante per aiutare il bambino ad affrontare emozioni difficili come vergogna, rabbia e ansia.

2. Modellamento e prosecuzione della co-regolazione

Il processo di co-regolazione, che ha inizio in famiglia durante la prima infanzia, prosegue nel contesto sociale in cui l'insegnante assume un ruolo durante l'età scolare. Quando l'insegnante dimostra in modo consapevole come gestisce le proprie emozioni e come affronta le situazioni difficili, il bambino apprende questi comportamenti attraverso l'osservazione. Questo processo di modellamento aiuta il bambino a sviluppare abilità di autoregolazione. Ad esempio, l'insegnante che fa respiri profondi per calmarsi quando è arrabbiato o che comunica apertamente in una situazione difficile rappresenta un potente esempio per il bambino nel modellare il proprio comportamento.

3. Guida alla denominazione e comprensione delle emozioni

I bambini spesso hanno difficoltà a identificare o esprimere ciò che provano. Quando un insegnante osserva il comportamento del bambino e dà un nome all'emozione con frasi come "Sembri davvero frustrato in questo momento" oppure "Penso che tu possa sentirti un po' in ansia", aiuta il bambino a dare un significato al proprio mondo interiore. Questo tipo di linguaggio di supporto aumenta la consapevolezza emotiva del bambino e lo aiuta a sviluppare strategie per affrontare le proprie emozioni.



4. Creare un ambiente di classe di supporto

Le competenze di regolazione emotiva non sono legate solo alle relazioni individuali, ma anche alla qualità dell'ambiente sociale in cui il bambino si trova. L'ambiente di sicurezza psicologica creato dall'insegnante in classe sostiene gli studenti nell'espressione dei propri sentimenti e li incoraggia ad avere il coraggio di mettersi alla prova e imparare senza paura di sbagliare. L'approccio empatico dell'insegnante e una gestione inclusiva della classe contribuiscono sia allo sviluppo accademico che sociale dei bambini, aumentando la loro sicurezza emotiva.

5. Fornire una guida nell'affrontare emozioni difficili

Nel contesto scolastico, i bambini si trovano ad affrontare molte situazioni emotive, come conflitti tra pari, ansia da verifica o fallimenti. In queste circostanze, è molto prezioso che l'insegnante sia presente per il bambino e lo sostenga nel trovare modalità per comprendere e regolare le proprie emozioni, invece di reprimerle. Durante questo processo, l'insegnante può aiutare il bambino a individuare la fonte dell'emozione, proporre soluzioni alternative e guidarlo nella gestione della risposta emotiva.

Di conseguenza, gli insegnanti non hanno solo un effetto indiretto sullo sviluppo delle competenze di regolazione emotiva nei bambini in età scolare; essi svolgono anche un ruolo diretto e su più livelli. Stabilire una relazione basata sulla fiducia, guidare nell'ambito emotivo, fungere da modello e offrire un ambiente di supporto sono i pilastri del contributo degli insegnanti a questo processo. Per questo motivo, rafforzare la consapevolezza emotiva degli insegnanti, sostenere le loro stesse abilità di regolazione emotiva e dotarli di formazione psicosociale rappresenta un investimento fondamentale per lo sviluppo emotivo sano dei bambini.

La regolazione emotiva è la capacità dell'individuo di controllare emozioni intense, pensieri e comportamenti. Questa abilità permette alla persona di adattare le proprie risposte emotive in base alla situazione, alle condizioni ambientali e ai pensieri e sentimenti del momento. Soprattutto nei bambini, questa competenza svolge un ruolo di supporto nell'affrontare le fluttuazioni emotive e li aiuta a sentirsi più forti nei momenti difficili. I bambini che sanno riconoscere e gestire le proprie emozioni possono compiere scelte più consapevoli e funzionali, invece di reagire in modo istintivo; ciò li aiuta ad affrontare lo stress in modo più sano ed efficace.

Come acquisiscono questa abilità i bambini? Un legame solido con un adulto sicuro nei primi anni di vita è fondamentale per lo sviluppo delle abilità di regolazione emotiva. Inizialmente, il bambino non è in grado di gestire da solo emozioni intense; tuttavia, grazie all'approccio calmante dell'adulto che si prende cura di lui, impara nel tempo a gestirle. Il genitore o il caregiver non solo funge da esempio, ma guida attivamente il bambino nella gestione delle emozioni. Durante questo processo, il bambino osserva, imita e interiorizza come l'adulto regola le proprie emozioni.

Queste interazioni affettuose, di supporto e sensibili sono definite nella letteratura come "co-regolazione" e permettono al bambino di comprendere, esprimere e regolare emozioni, pensieri e comportamenti.





Riconoscere le emozioni è il primo passo nella regolazione emotiva. I bambini piccoli possono non capire cosa sia un'emozione o perché si verifichi la prima volta che la provano. Per questo, introdurre le emozioni di base (come gioia, paura, rabbia, tristezza, ansia e noia) è importante per sviluppare la consapevolezza emotiva. Usare espressioni verbali per descrivere le emozioni vissute dal bambino e accompagnare l'emozione con il tono di voce (es. "Eri così emozionato" oppure "Sembri un po' triste") sostiene questo processo. Col tempo, quando il bambino rivivrà la stessa emozione, potrà associarla alle esperienze precedenti. Inoltre, lavorare con carte emotive che mostrano varie espressioni facciali può aiutare i bambini a migliorare la capacità di riconoscere, nominare e valutare le emozioni nel contesto. Si può rafforzare la consapevolezza chiedendo, ad esempio, "Quando hai provato questa emozione?" utilizzando le carte.

Prendere consapevolezza delle sensazioni corporee

I bambini iniziano spesso a riconoscere le proprie emozioni attraverso le reazioni fisiche percepite nel corpo. Queste reazioni possono variare da persona a persona. Ad esempio, provare ansia può manifestarsi in alcuni bambini come un leggero formicolio allo stomaco, stringere i pugni o contrarre le dita dei piedi. Riuscire a riconoscere e dare un nome a questi sintomi fisici facilita il riconoscimento delle emozioni.

simili in futuro. Tuttavia, alcuni bambini possono aver bisogno di ripetere più volte per acquisire questa consapevolezza. È quindi importante offrire un supporto paziente.

Rilassarsi con esercizi di respirazione

Quando le emozioni diventano troppo intense, gli esercizi di respirazione possono essere un modo efficace per aiutare i bambini a ritrovare rilassamento fisico ed equilibrio mentale. Questi esercizi calmano sia il sistema corporeo sia le emozioni. Durante l'attività, si può chiedere ai bambini di appoggiare le mani sull'addome. Poi, si chiede loro di fare un respiro profondo dal naso e di sentire l'addome che si espande. In seguito, si invita il bambino a espirare lentamente dal naso. Ripetendo questo ciclo per tre volte, il bambino può diventare più calmo prendendo consapevolezza sia del respiro sia del corpo.

Usare le storie

Le storie sono uno strumento potente per parlare di emozioni con i bambini. Durante la lettura, si può chiedere al bambino di interpretare le espressioni facciali o i comportamenti dei personaggi. Questo metodo può essere usato anche con i bambini più grandi, parlando di scene di film o serie TV. Inoltre, i giochi di ruolo o le attività con marionette, combinati con le storie, possono rendere l'espressione delle emozioni un'esperienza divertente. Associare le emozioni alla musica è anche un metodo efficace. La consapevolezza emotiva dei bambini può essere sostenuta ascoltando canzoni diverse e ponendo domande come: "Come ti ha fatto sentire questa canzone?"



Imparare attraverso il gioco

I bambini non si divertono solo mentre giocano; acquisiscono anche molte abilità di regolazione emotiva senza rendersene conto. Attraverso il gioco libero o i giochi da tavolo, possono imparare ad avere pazienza e sviluppare flessibilità di pensiero mentre interagiscono con giocatori diversi. Inoltre, abilità come il controllo degli impulsi, l'accettazione dei feedback e la gestione di situazioni come la vittoria e la sconfitta si sviluppano naturalmente durante questo processo. Il gioco è un potente ambito di esperienza che rafforza le competenze sociali ed emotive del bambino.

Modello delle Regioni Emotive

Le aree di regolazione emotiva possono essere concretizzate con un sistema basato sui colori per aiutare i bambini a comprendere ed esprimere meglio le proprie emozioni. Questo metodo facilita la classificazione e la denominazione delle emozioni. In questo modo, viene supportato il processo di riconoscimento, accettazione e sviluppo del controllo sulle emozioni.

In questo modello:

- La Zona Rossa è associata a livelli elevati di attivazione e a emozioni intense. La rabbia oppure l'irritabilità estrema si collocano solitamente in quest'area.
- La Zona Gialla rappresenta un'area in cui occorre prestare maggiore attenzione, dove compaiono emozioni come ansia, frustrazione, stress oppure eccitazione eccessiva.
- La Zona Verde riflette uno stato mentale emotivamente equilibrato, calmo e concentrato. In questo stato, il bambino può sentirsi felice, sereno e pronto ad apprendere.
- La Zona Blu comprende le emozioni legate a una bassa energia; i bambini che si sentono tristi, stanchi o annoiati possono trovarsi in quest'area.

Quando un bambino è in grado di dire: "Adesso sono nella Zona Gialla, ma voglio passare alla Zona Verde", ha compiuto un passo importante verso il riconoscimento e la gestione delle proprie emozioni.

A questo punto, è anche molto utile che il bambino scopra quali attività possono aiutarlo a spostarsi verso un altro stato emotivo.

Modi per supportare la regolazione emotiva

Imparare a gestire le emozioni è un processo che si sviluppa nel tempo e richiede ripetizione. Non è realistico aspettarsi che i bambini acquisiscano questa abilità immediatamente; anche la maggior parte degli adulti può avere difficoltà a regolare le proprie emozioni in alcune situazioni. Poiché il cervello dei bambini non è ancora completamente sviluppato, hanno bisogno di un supporto maggiore durante questo processo.

Quando un bambino non è ancora in grado di regolare le emozioni in modo sano, è molto importante che gli adulti adottino un atteggiamento paziente e comprensivo. A questo punto, uno dei modi più efficaci per aiutare i bambini è che gli adulti sviluppino la propria consapevolezza emotiva.



Riconoscere le proprie emozioni, verbalizzarle e mostrarle come modello rende più facile per i bambini interiorizzare questa competenza. Ad esempio, affermazioni come “In questo momento sono un po’ triste” oppure “Questa notizia mi rende molto felice” aiutano i bambini a comprendere l’esistenza, l’espressione e la naturalezza delle emozioni.

La regolazione emotiva è un processo evolutivo che inizia nell’infanzia e continua fino all’età adulta. Questa abilità non solo facilita la gestione delle emozioni, ma rende anche più semplice l’adattamento ai cambiamenti della vita. Attività regolari di regolazione emotiva aiutano i bambini a sviluppare competenze nella vita sociale e personale. Più si esercitano, più i bambini saranno in grado di rispondere in modo flessibile e sano agli alti e bassi della vita.

Gioco di Respirazione “Le Emozioni e il Mio Corpo”

Obiettivo: I bambini notano le sensazioni del loro corpo e sviluppano abilità di rilassamento.

Come si fa:

- I bambini si sdraiano sulla schiena o si siedono comodamente su una sedia.
- Viene chiesto loro di posare le mani sullo stomaco, inspirare profondamente dal naso ed espirare lentamente dalla bocca.
- A ogni respiro, si usano metafore come “un palloncino della paura” oppure “una nuvola della rabbia” per guidare i bambini a lasciare andare dolcemente queste emozioni.
- Alla fine dell’attività, ciascuno nomina un’emozione dicendo: “Ecco come mi sento adesso.”

“Il Mio Diario delle Emozioni” / “La Mia Ruota delle Emozioni”

Obiettivo: I bambini diventano consapevoli delle emozioni e le esprimono nel corso della giornata.

Come si fa:

- A ogni bambino viene fornito un “diario delle emozioni” o una “ruota delle emozioni” incollata su un grande cartoncino.
- Alla fine della giornata, viene chiesto ai bambini di scegliere l’emozione che hanno provato e di spiegarne il motivo con un disegno, un colore o delle parole.
- Si pongono domande come: “Cosa hai provato oggi?”, “Di che colore coloreresti questa emozione?”, “Cosa potresti fare se provassi di nuovo questa emozione?”





Attività Teatrale “Giocattoli Emotivi”

Obiettivo: Sviluppare empatia e consapevolezza emotiva.

Come si fa:

- In classe si usano peluche o bambole di vario tipo.
- A ogni giocattolo viene assegnata un’emozione e alla classe viene posta la domanda: “Perché questo giocattolo potrebbe sentirsi così oggi?”
- I bambini prendono il posto dei giocattoli e si comportano come se stessero provando quell’emozione, esprimendola con espressioni facciali e tono di voce.

Gioco del “Dado delle Emozioni”

Obiettivo: Nominare le emozioni, riconoscerne le espressioni fisiche e sviluppare abilità sociali.

Come si fa:

- Si prepara un grande dado con immagini delle emozioni di base.
- Il bambino a cui tocca lancia il dado e racconta una breve storia oppure rappresenta l’emozione con il linguaggio del corpo.
- Gli altri bambini indovinano quale emozione è stata mostrata e discutono su come affrontarla.

“Mandala con i Colori delle Emozioni”

Obiettivo: Esprimere le emozioni in modo creativo e sviluppare abilità di rilassamento.

Come si fa:

- Si consegnano ai bambini dei mandala vuoti da colorare.
- Alla domanda “Di che colore sono oggi?”, i bambini sono invitati a colorare il mandala con il colore che meglio li rappresenta.
- Chi lo desidera può scrivere o descrivere il nome della propria emozione.

Gli insegnanti che prendono annotazioni osservative durante queste attività hanno un’opportunità importante per notare quali bambini hanno difficoltà nel riconoscere determinate emozioni e quali espressioni trovano più facili o più difficili.

Inoltre, queste pratiche contribuiscono alla creazione di un ambiente di fiducia emotiva all’interno della classe.



Fonti e Riferimenti Scientifici

- + Berk, L. E. (2005). *Infants, children, and adolescents* (5ª ed.). Allyn & Bacon.
- + Cole, P. M. (2014). *Emotion regulation in early childhood*. Cambridge University Press.
- + Eisenberg, N. (2010). Empatia e regolazione: implicazioni morali. In Mikulincer & Shaver (Eds.), *Prosocial motives...* APA.
- + Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Taking stock and moving forward. *Emotion*, 13(3), 359–365.
- + GY, B., & Dinç, B. (2020). Opinioni degli insegnanti di scuola dell'infanzia su pratiche di supporto alla regolazione emotiva. *Eğitim ve Bilim*, 45(202), 143–163.
- + Kopp, C. B. (1989). Regulation of Distress and Negative Emotions: A Developmental View. *Developmental Psychology*, 25, 343–354.
- + Southam-Gerow, M. A., & Kendall, P. C. (2002). Emotion regulation and understanding. *Clinical Psychology Review*, 22(2), 189–222.
- + Thompson, R. A. (2011). Emotion regulation: A theme in search of definition. In Vohs & Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation* (2ª ed.).
- + Thompson, R. A., Lewis, M. D., & Calkins, S. D. (2013). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 7(1), 20–26.
- + Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., & Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 27(2), 155–168.