

Meloni, Samantha

L'importanza di sviluppare l'intelligenza emotiva in età prescolare

München; Wrocław : Selbstverlag 2024, 138 S.



Quellenangabe/ Reference:

Meloni, Samantha: L'importanza di sviluppare l'intelligenza emotiva in età prescolare. München; Wrocław : Selbstverlag 2024, 138 S. - URN: urn:nbn:de:0111-pedocs-357855 - DOI: 10.25656/01:35785

<https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0111-pedocs-357855>

<https://doi.org/10.25656/01:35785>

Nutzungsbedingungen

Dieses Dokument steht unter folgender Creative Commons-Lizenz: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de/deed> - Sie dürfen das Werk bzw. den Inhalt unter folgenden Bedingungen vervielfältigen, verbreiten und öffentlich zugänglich machen: Sie müssen den Namen des Autors/Rechteinhabers in der von ihm festgelegten Weise nennen. Dieses Werk bzw. dieser Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und es darf nicht bearbeitet, abgewandelt oder in anderer Weise verändert werden. Mit der Verwendung dieses Dokuments erkennen Sie die Nutzungsbedingungen an.

Terms of use

This document is published under following Creative Commons-License:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/de/deed.en> - You may copy, distribute and transmit, adapt or exhibit the work in the public as long as you attribute the work in the manner specified by the author or licensor. You are not allowed to make commercial use of the work or its contents. You are not allowed to alter, transform, or change this work in any other way.

By using this particular document, you accept the above-stated conditions of use.



Kontakt / Contact:

peDOCS
DIPF | Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation
Informationszentrum (IZ) Bildung
E-Mail: pedocs@dipf.de
Internet: www.pedocs.de

Mitglied der


Leibniz-Gemeinschaft

L'IMPORTANZA DI SVILUPPARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA IN ETÁ PRESCOLARE

Autrice: Samantha Meloni

Anno di pubblicazione: 2024

ISBN: 979-8336643589

Area tematica:

Pedagogia/Educazione della prima
infanzia

INDICE

Introduzione

Empatia

Le emozioni

Perché è importante sviluppare

l'intelligenza emotiva

Lo sviluppo emotivo da 0 a 6 anni

Il ruolo dell'attaccamento nello

sviluppo della personalità

Gli stili educativi

Il gioco: mezzo efficace nello
sviluppo dell'intelligenza emotiva

Le fiabe

Conclusioni

Bibliografia

INTRODUZIONE

Affrontare il tema dell'intelligenza emotiva mi ha sempre affascinato e l'interesse è cresciuto da quando lavoro come educatrice professionale.

Le emozioni riguardano la vita di ogni individuo e, per questo motivo, mi sono posta tante domande che accompagnano la mia vita professionale.

Chi lavora in questo settore è consapevole di avere una grande responsabilità e, per questo motivo, sono interessata ad approfondire e ad arricchire la mia conoscenza e competenza riguardo questa tematica.

Ho deciso di scrivere questo libro perché, lavorando come educatrice in una struttura in Germania (definita Kinderhaus: Casa del bambino, che comprende un gruppo di asilo nido ed un gruppo della scuola dell'infanzia) mi capita spesso di

osservare episodi in cui i bambini assumono atteggiamenti aggressivi, causati sicuramente dal mancato riconoscimento delle emozioni.

L'obiettivo di questo libro è renderlo non solo informativo, ma anche sensibilizzare i lettori sull'importanza di sviluppare l'intelligenza emotiva nei bambini.

Sia la famiglia e sia la scuola sono responsabili nel gestire e portare avanti questo percorso di educazione alle emozioni.

Avere l'intelligenza emotiva dimostra non solo di essere in grado di amare e comprendere le altre persone, ma significa anche rimanere sé stessi in tutte le attività quotidiane, sia quelle piacevoli e sia quelle spiacevoli.

“Il figlio è una persona. L'emozione è al centro dell'individuo, è espressione della sua vita. Saperla ascoltare, rispettarla, significa ascoltare e rispettare la sua persona.” (Isabelle Filliozat, 2018).

È importante che il bambino impari a riconoscere le emozioni e ad evitare di reprimerle, perché tale atteggiamento potrebbe dar luogo a processi di difesa e, talvolta, a depressione.

Quotidianamente proviamo emozioni diverse e la conoscenza di queste ultime ci consente di capire cosa stiamo provando; in questo modo saremo in grado di gestire le varie circostanze della vita.

Corsaro e Cigala (2021) affermano che, tra i 3 e i 6 anni, i bambini vivono una fase

dello sviluppo in cui vengono messe in discussione le competenze evolutive costruite finora nei rapporti con la famiglia, poiché si trovano in un contesto diverso, dove si sviluppano relazioni non solo con i coetanei, ma anche con gli adulti di riferimento.

Arlati (2016) ritiene che durante la fase della scuola dell'infanzia i bambini sviluppino nuove emozioni e questa è decisamente una fase difficile, perché sono

confusi e reagiscono con atteggiamenti aggressivi.

Questi episodi si presentano quando un bambino non è capace di riconoscere, comprendere e gestire le proprie emozioni.

Maccarini (2021) dichiara che una scuola dovrebbe avere dei requisiti specifici: un ambiente caratterizzato dalla responsabilità, dall'onestà.

È fondamentale che sia presente un programma che abbia come obiettivo lo sviluppo delle Social e delle Emotional

Skills e che si occupi dello sviluppo psico-sociale dei bambini.

I vantaggi includono un rendimento scolastico soddisfacente, successo nella carriera professionale, la capacità di instaurare relazioni sociali positive e un benessere psicologico.

Pertanto, un insegnante deve essere capace di riconoscere le emozioni dei propri studenti, mostrarsi empatico nei loro confronti, rassicurarli e accompagnarli

verso una vita equilibrata e serena
(Gottman & Declaire, 2016).

EMPATIA

Il termine "empatia" ha origine dal greco (empátheia: sofferenza, sentimento) ed è la connessione con gli altri, cioè la capacità di sentire ciò che l'altro prova, comprendendo e condividendo i suoi sentimenti.

L'empatia è una capacità importante dell'intelligenza emotiva perché, attraverso questo elemento, si crea un legame con gli altri a livello profondo.

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere e gestire sia le proprie emozioni che quelle altrui; l'empatia, invece, consiste nel sentire e percepire quello che gli altri sentono.

Questa abilità si presenta in moltissime situazioni, sia nella vita professionale e sia in quella privata.

“Se è vero che la normale modalità di espressione della mente razionale è la parola, quella delle emozioni è invece di natura non verbale.

Quando le parole di un individuo non sono in armonia con quanto egli comunica con il tono di voce, i gesti o altri canali non verbali, la verità va ricercata nel come quell'individuo sta comunicando, non tanto in ciò che dice" (Goleman, 1997).

Un individuo empatico possiede queste caratteristiche: è un buon ascoltatore, è sensibile alle emozioni altrui, assorbe le emozioni degli altri nel bene o nel male, sperimenta l'umore altrui e può percepire ansia, depressione.

Le persone empatiche sono
fondamentalmente introversi, molto
intuitive e preferiscono trascorrere del
tempo da sole, in quanto utilizzano troppa
energia quando stanno con gli altri.

L'empatia è una competenza che può
essere appresa col tempo.

Per praticarla è importante essere
predisposti all'ascolto, essere aperti alle
esperienze altrui ed è necessario evitare di
giudicare.

La costruzione di questa competenza richiede tempo e, durante l'ascolto empatico, vi è la massima comprensione del sentimento che l'altra persona prova, ma il comportamento non è sempre tollerato.

Per esempio, se un bambino subisce un torto da un coetaneo, è comprensibile ciò che prova, ma non può essere tollerato il comportamento violento nei confronti del compagno che ha commesso il torto.

Questa competenza si sviluppa gradualmente e viene alimentata dalle esperienze di tutti i giorni.

Nel settore dell'educazione emotiva è essenziale motivare il bambino a sviluppare questa abilità e si possono utilizzare alcuni strumenti come, ad esempio, giochi o attività, affinché il bambino sia in grado di costruire relazioni empatiche e significative.

LE EMOZIONI

Le emozioni sono reazioni psicofisiologiche, che emergono in risposta a stimoli interni o esterni.

Esse sono importanti per il benessere psicologico delle persone ed influenzano il modo in cui ognuno di noi percepisce ed interagisce nella vita quotidiana.

Ciascuna emozione ha un ruolo importante nella psiche delle persone perché ci

permette di superare le difficoltà di ogni giorno.

La radice della parola "emozione" proviene dal verbo latino *moveo*, ossia "muovere", combinato con il prefisso "e-" (che indica un movimento da). Questo suggerisce che nelle emozioni è intrinseca una spinta ad agire.

È evidente che le emozioni stimolano l'azione, soprattutto quando osserviamo animali o bambini. Tuttavia, tra gli adulti "civilizzati" si riscontra frequentemente

un'anomalia, rara nel regno animale: la separazione tra le emozioni, che originariamente sono impulsi ad agire, e la loro naturale reazione corrispondente (Goleman, 1996).

Le espressioni facciali delle emozioni sono riconosciute da tutte le culture, inclusi i popoli analfabeti che non hanno subito alcuna influenza da altre culture.

È importante comprendere che tutte le emozioni sono valide, ma non tutti i comportamenti lo sono.

È normale provare rabbia dopo aver subito un'ingiustizia, ma non è accettabile reagire con violenza (Antognazza, 2017).

Le emozioni possono essere positive e negative: tra quelle positive rientrano la felicità, la sorpresa e l'amore; tra le emozioni negative sono presenti la rabbia, la tristezza, il disgusto, la paura; queste rappresentano le emozioni principali.

L'impulso positivo per eccellenza è rappresentato dalla felicità; infatti, quando una persona è felice desidera condividere

questa emozione con gli altri e cercare la compagnia. Essendo una emozione positiva, la felicità contribuisce a ridurre i sentimenti negativi.

La felicità offre all'organismo un generale senso di riposo, rendendolo meno incline e motivato ad affrontare qualsiasi compito, ma allo stesso tempo pronto a lottare per raggiungere diversi obiettivi (Goleman, 1996).

Il sorriso rappresenta l'espressione facciale di questa emozione.

Gli elementi che possono incidere sulla felicità di un individuo comprendono le risorse a disposizione, come il reddito, il lavoro, l'istruzione, lo stato di salute, il contesto familiare e le opportunità di svago (Perna, 2004).

IL sollevamento delle sopracciglia rappresenta l'espressione facciale della sorpresa, permette di avere una visione più vasta e ciò consente di acquisire maggiori informazioni sull'evento inatteso. Quando siamo di fronte a qualcosa di

inaspettato proviamo brivido seguito da paura o gioia.

La gioia è l'emozione che può essere prodotta anche dall'amore.

Rientra in questa emozione una serie di reazioni che stimolano uno stato generale di accettazione, fiducia, gentilezza, benevolenza, infatuazione.

Quando siamo arrabbiati, il sangue affluisce maggiormente verso le mani, facilitando il prendere e lanciare oggetti o l'istinto di dare pugni.

Inoltre, accelera il battito cardiaco e viene rilasciata l'adrenalina, fornendo una carica energetica che ci permette di compiere azioni fisiche decise e intense (Goleman, 1996).

Anche la rabbia, come la paura, è fondamentale per la sopravvivenza. Questa emozione serve come strumento per competere, cercare cibo, trovare riparo, difendere il territorio e persino attrarre un partner. In sostanza, la rabbia spinge alla

lotta per il predominio e il potere (Perna, 2004).

L'espressione facciale della paura è rappresentata da sopracciglia e fronte contratte, da occhi chiusi e dalla bocca semiaperta; queste sono espressioni specifiche riconoscibili da tutte le culture.

A livello psicofisiologico, la rabbia fa sì che il sangue affluisca maggiormente ai muscoli, che diventano tesi, e che il battito cardiaco acceleri.

Questo stato prepara il corpo a rispondere con un'azione di attacco o di fuga (Perna,2004).

Per la sopravvivenza della specie sono fondamentali molte paure, come ad esempio la paura verso un animale feroce.

Quando siamo tristi, il volto mostra occhi semichiusi, un'espressione accigliata, angoli della bocca abbassati e sopracciglia inclinate verso il basso.

Questa emozione è importante perché ci permette di adattarci ad una certa perdita

significativa come un lutto importante o una grande delusione.

Come conseguenza della tristezza vi è la perdita di interesse ed entusiasmo per le attività quotidiane.

Essa spesso provoca una chiusura in sé stessi, che può fornire il tempo necessario per elaborare il lutto, riflettere sulle conseguenze degli eventi nella nostra vita e, una volta recuperate le energie, prepararsi per nuovi progetti (Goleman, 1996).

Il disgusto si esprime attraverso una precisa espressione della faccia: gli occhi sono chiusi, il volto corrugato e il naso arricciato.

Di solito, si osserva anche una contrazione dei muscoli intorno agli occhi, ma questo non è esclusivo del disgusto, poiché può verificarsi anche in risposta ad altre emozioni negative (Vrana, 2009).

Questa emozione si manifesta attraverso un allontanamento da qualcosa come, ad esempio, da un oggetto o da una

situazione, caratterizzato da un rifiuto (di un cibo per esempio) o da evitamento.

L'INTELLIGENZA EMOTIVA

L'intelligenza emotiva è l'attitudine a capire, riconoscere e gestire sentimenti ed emozioni propri e degli altri, in modi positivi per comunicare efficacemente ed entrare in empatia con gli altri.

Negli anni 90 è stato inserito il termine di intelligenza emotiva da Mayer e Salovey, e in seguito è stato ripreso da Goleman, il quale riteneva che l'esistenza del mondo emotivo fosse indispensabile.

Infatti, con i suoi studi, Goleman ebbe un successo mondiale e fu il primo a definire l'intelligenza emotiva come un insieme di competenze empatiche, relazionali e di essere connessi con gli altri.

Precedentemente si riteneva che il principale fattore di successo scolastico e professionale fosse l'intelligenza razionale.

In seguito, però, gli esperti nel campo dell'intelligenza emotiva hanno ritenuto che questa convinzione non fosse esatta, ipotizzando che un elemento importante di

successo sarebbe la capacità di gestire bene le proprie emozioni.

“Il mio modello di intelligenza emotiva presenta tre livelli: circuiti cerebrali, domini che emergono dall’attività di questi circuiti e competenze che dipendono da ciascun dominio dell’intelligenza emotiva.

Innanzitutto, sono in gioco i circuiti neuronali, in particolar modo la dinamica tra la corteccia prefrontale- il centro direttivo del cervello- e il sistema di circuiti emotivo, in special modo l’amigdala, che

da una parte scatena turbamenti e
dall'altra ci fornisce motivazione.

I domini dell'intelligenza emotiva relativa
all'autoconsapevolezza e
all'autoregolazione dipendono da questa
attività cerebrale.

Poi, a parte, nel prosencefalo si trova una
serie di circuiti al servizio di funzioni
sociali quali empatia, sintonizzazione e
sincronia.

L'empatia e le abilità sociali derivano in gran parte dall'attività di questi circuiti cerebrali sociali" (Goleman, 2022).

Alcune ricerche su questo argomento affermano che l'intelligenza emotiva è una caratteristica innata; altri studi ritengono, invece, che possa essere acquisita e rafforzata.

Goleman sostiene che l'intelligenza emotiva è caratterizzata da alcune componenti: autoconsapevolezza, la

gestione del sé, motivazione, empatia, consapevolezza sociale.

L'autoconsapevolezza rappresenta la capacità di identificare e comprendere sia le nostre emozioni sia il modo in cui ci condizionano; è essenziale riconoscerle perché possono permetterci di realizzare i nostri obiettivi.

Inoltre, nell'autoconsapevolezza, è inclusa la capacità di distinguere i punti di forza e le debolezze.

La gestione del sé è la seconda componente dell'intelligenza emotiva e consiste nell'abilità di gestire le proprie emozioni e permette di adattarsi alle circostanze.

Poiché le emozioni esprimono i nostri sentimenti primordiali e innati e sono modellate dalla chimica individuale del nostro cervello, che differisce per ciascuno di noi, non possiamo sempre dominare ciò che sentiamo.

Tuttavia, possiamo controllare come reagiamo o decidiamo di non reagire a questi sentimenti.

Sviluppare l'autocontrollo può aiutare a evitare di esprimere o compiere azioni di cui potremmo rimpiangere, in particolare in contesti emotivamente intensi (Bariso, 2022).

La motivazione è l'abilità di motivare sé stessi e permette di concentrare l'attenzione nel raggiungimento degli obiettivi.

L'empatia rientra tra le componenti elencate; essa consiste nell'abilità di comprendere le emozioni altrui.

Chi possiede questa capacità è una persona sensibile, un attento ascoltatore che aiuta gli altri, senza anteporre il proprio punto di vita.

L'abilità di comprendere le emozioni altrui e comprendere come possono condizionare il comportamento è la consapevolezza sociale.

Le persone che possiedono questa capacità sono empatiche, sensibili e attenti ascoltatori e si relazionano positivamente con gli altri; inoltre, sono capaci di gestire in modo costruttivo potenziali conflitti.

Goleman ritiene che l'intelligenza emotiva e razionale non siano opposti, ma complementari.

Mentre l'intelligenza razionale rappresenta un sistema di conoscenza predominante nella consapevolezza e riflessione, in grado

di riflettere e valutare, l'intelligenza emotiva è un sistema di conoscenza capace di comprendere, riconoscere e gestire le proprie emozioni e quelle altrui.

Erasmus da Rotterdam usò toni ironici nel descrivere la distinzione tra la ragione e l'emozione.

Nel libro "Elogio della Follia" di Erasmo da Rotterdam, si discute di come Giove abbia dato agli uomini sia la ragione che la passione. Giove ha messo due grandi nemici contro la ragione: l'ira e la lussuria.

Ogni giorno vediamo quanto sia difficile per la ragione combattere contro questi nemici. La ragione cerca di insegnare i principi dell'onestà, ma l'ira e la lussuria, con il loro tumulto e le loro insidie, creano tali difficoltà che alla fine la ragione, stanca e sopraffatta, si arrende.

PERCHÉ È IMPORTANTE SVILUPPARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA NEI BAMBINI

Per prima cosa è fondamentale sapere che il cervello umano è un organo sociale e molto plastico e accresce esclusivamente se è in relazione con un altro cervello.

Attraverso la qualità e la quantità delle relazioni affettive ed emotive che avverranno tra questi due organi, si svilupperà un cervello dotato di circuiti neurobiologici articolati, una mente aperta

e raffinata, una persona indipendente e competente.

Sin dalla nascita i bambini formano la propria identità basandosi sugli stati mentali e sulle sensazioni dei caregiver: le menti dei genitori o di chi si prende cura di loro, rappresentano gli unici specchi di riferimento.

Se per qualche motivo i pensieri dei genitori dovessero risultare inaccessibili, il bambino percepirebbe solo l'esclusione.

Il bambino, alla nascita, è nella fase iniziale del suo percorso e della sua personalità, per poter crescere, richiede di realizzare una buona sintonia con i caregiver.

In questa fase il bambino ha già molti bisogni e l'unico modo per esprimerli è il pianto.

Il caregiver dev'essere reattivo, capire e soddisfare i bisogni del bambino.

In tal modo il genitore sta insegnando al figlio le emozioni.

Un altro passo importante per sviluppare l'intelligenza emotiva è attribuire un nome alle emozioni.

Durante l'interazione con gli altri aumentano le emozioni e, per insegnare questa competenza, il genitore deve diventare un allenatore emotivo, cioè in grado di offrire consigli, essere positivo per poter influenzare positivamente lo sviluppo dell'intelligenza emotiva.

Il contesto genitore-figlio rappresenta il contesto principale in cui si sviluppa

questo processo: si manifestano continui scambi di informazioni emotive che permettono lo sviluppo di comportamenti sociali e la regolazione delle emozioni espresse.

Numerose ricerche indicano che un solido sviluppo delle abilità socio-emotive contribuisce a migliorare le performance scolastiche e favorisce una salute fisica e mentale ottimale nei bambini.

I bambini emotivamente allenati riescono a calmarsi più rapidamente e dimostrano

una maggiore concentrazione e gestione di situazioni sociali complesse.

Ci sono situazioni in cui i caregiver presentano delle difficoltà nell'accettazione degli stati d'animo negativi provati dai bambini.

Goleman dichiara che è errato svalutare le emozioni come la tristezza, la rabbia e la paura.

Tali emozioni non devono essere motivo di rimprovero, perché si rischierebbe di non

dare importanza a ciò che il bambino sta provando in quell'istante.

In questo caso, si potrebbe rischiare di far sentire il bambino inadeguato e non compreso.

Per assicurare un'adeguata educazione emotiva, è fondamentale che il genitore si impegni in un ascolto attento ed empatico nei confronti del figlio.

È essenziale comprendere le emozioni che il bambino sta attraversando e, di

conseguenza, offrirgli il supporto necessario per gestirle in modo efficace.

In generale, un bambino che è più competente nella comprensione delle emozioni tende a mostrare maggiore abilità nelle interazioni sociali, come la risoluzione dei problemi e la gestione dei conflitti.

Questo aumenta le sue probabilità di essere accettato dai coetanei e di costruire e mantenere amicizie durature (Denham, 2007).

All'età di tre anni il bambino inizia, attraverso il gioco, a rappresentare in modo più strutturato le emozioni: è importante dar loro un nome affinché il bambino possa creare un collegamento tra esse e le attività di gioco che mette in atto.

Il bambino, attraverso un allenamento caratterizzato dando un nome alle emozioni, diventerà più competente.

Un altro aspetto fondamentale consiste nell'insegnargli a riconoscere le emozioni altrui: leggere libri o giocare insieme

saranno ottimi metodi per iniziare a identificarsi negli altri.

Leggere le favole rappresenta uno strumento utile, in età prescolare, per parlare di emozioni; anche i giochi di ruolo rappresentano un metodo utile per allenare l'empatia.

Una fase evolutiva importante per il bambino è sicuramente l'età dai 3 ai 6 anni, poiché i bambini mettono in discussione le competenze sviluppate all'interno della famiglia.

I bambini che frequentano la scuola dell'infanzia, attraverso le loro esperienze, acquisiscono, modificano e sviluppano la loro conoscenza sulla competenza emotiva.

I bambini considerano utili sia le strategie esterne, come tentare di alterare la situazione, sia le strategie interne, come focalizzarsi su pensieri ottimistici (Corsano & Cigala, 2011).

Gottman ha individuato cinque fasi del coaching emotivo, che possono essere di

aiuto a genitori ed insegnanti per poter essere emotivamente competenti.

Innanzitutto, Gottman sottolinea l'importanza della consapevolezza emotiva, ovvero la capacità di riconoscere e comprendere sia le proprie emozioni che quelle degli altri.

La seconda fase consiste nella connessione, distinguere i migliori momenti emotivi come migliore occasione per avvicinarsi.

La terza fase consiste nella capacità di ascoltare con empatia, non giudicando o criticando, ma ascoltare l'altro nella sua unicità.

La quarta fase implica avere un ampio vocabolario emotivo.

Il quinto punto riguarda l'individuazione di soluzioni adeguate: è importante iniziare a esplorare strategie efficaci per gestire le emozioni.

Inizialmente, si dovrebbe permettere al bambino di proporre le proprie idee e, se

una soluzione non è praticabile, aiutarlo a trovare alternative accettabili dal punto di vista sociale (Gottman & Declaire, 2016).

LO SVILUPPO EMOTIVO

DA 0 A 6 ANNI

Quando si affronta un argomento come l'intelligenza emotiva, è importante non sottovalutare le fasi di crescita emotiva.

Un buon sviluppo di questa competenza garantisce un successo professionale, benessere psicologico e permette di sviluppare relazioni sociali positive; per

questo motivo è bene iniziare sin dalla nascita a svilupparla.

L'infanzia è un periodo fondamentale per ogni individuo, perché è il momento in cui si sviluppa la fiducia di base nei confronti dell'ambiente che lo circonda.

Attraverso questo periodo i bambini riconoscono le emozioni primarie e a darle un nome: gioia, tristezza, rabbia, paura.

Il neonato non è ancora capace di esprimersi verbalmente, ma riesce a comunicare con il mondo esterno

attraverso il linguaggio corporeo e quello sonoro.

Tra 0 e 6 mesi il bambino riconosce il volto della mamma e, col tempo, impara a conoscerla meglio.

Nei primi mesi il bambino comunica attraverso il pianto, che può significare fame, stanchezza o disagio.

I genitori, col passare del tempo, capiscono meglio i vari tipi di pianto, rispondendo in modo corretto alle esigenze del neonato.

Nel secondo mese di vita il bambino inizia a sorridere al mondo esterno e riesce ad esprimere gioia; a tre mesi diventa più attivo nei rapporti con gli altri.

In questa fase gli adulti che si prendono cura del bambino utilizzano un linguaggio infantile; inoltre, usano un tono di voce divertente grazie al quale, il bambino mantiene l'interesse nei confronti di chi gli sta parlando.

Il contatto visivo è anche un elemento fondamentale perché, attraverso scambi

visivi tra bambino e genitore, si crea un legame emotivo.

Inoltre, è emerso che questa sia una fase delicata, perché, se una mamma è depressa, il bambino riprodurrà le emozioni come la tristezza, la rabbia e se la mamma continua ad essere depressa per un anno, il bambino manifesterà ritardi nello sviluppo del linguaggio e nello sviluppo cognitivo.

Se questi bambini sono affidati alle cure di caregiver non depressi, saranno in grado

di avere una relazione positiva con queste persone.

Un aspetto da non sottovalutare in questa fase è che il bambino ha bisogno di attività alternate a momenti di passività; se mostra entusiasmo mentre gioca, può succedere che improvvisamente distolga l'attenzione da un gioco restando indifferente

Nella fase tra i sei e gli otto mesi i bambini

esplorano oggetti, luoghi e persone;
inoltre, imparano nuovi modi di esprimere
e condividere le emozioni.

A otto mesi il bambino inizia a scoprire il
mondo che lo circonda gattonando.

In questo periodo inizia a distinguere le
persone che incontra e inizia a manifestare
la paura.

In precedenza, il bambino sorrideva a tutti,
ora inizia ad aver paura degli estranei.

Questa situazione si manifesta perché il
piccolo ha costruito legami di

attaccamento specifico con i genitori, per cui loro sono la sua base sicura anche dal punto di vista emotivo.

Dai nove ai dodici mesi il bambino acquisisce altre importanti capacità, come imparare a camminare.

Inoltre, il bambino inizia a capire che può condividere emozioni e pensieri con chi si prende cura di lui e che può stabilire una connessione emotiva con loro.

Con il trascorrere del tempo il bambino sarà in grado di esprimere diverse

emozioni come ad esempio la sorpresa, la curiosità, la frustrazione.

Tra 1 e 3 anni il bambino inizia a diventare più autonomo, esplora e conosce meglio sé stesso e il mondo.

“Questo è il momento che viene definito “i terribili due anni” e, anche se il termine terribili può essere esagerato, la situazione che si vive è quella in cui il bambino vuole affermare sé stesso, la propria individualità con una certa decisione e comincia a dire di no, a non ascoltare il

genitore, insomma, inizia a farsi sentire”
(Mamme imperfette,2022).

In questa fase i bambini vengono definiti
“decisori” perché vogliono decidere da soli
ed essere autonomi, anche se ancora non
lo sono.

In questo periodo della vita è importante
stabilire delle regole, ma non tante,
affinché i bambini le rispetteranno.

Un altro aspetto importante in questa fase
è che le abilità sociali del bambino non

sono ancora sviluppate, ma il bambino gioca volentieri con i coetanei.

Inoltre, la sua capacità di condivisione è ancora limitata e il bambino non condivide i suoi spazi e i suoi giochi con gli altri; infatti, in questo periodo è frequente vedere conflitti tra i bambini.

Alcune volte accade che i bambini reagiscano picchiando i coetanei; in questi casi è importante intervenire, parlare con il bambino che ha aggredito il coetaneo, esprimere comprensione per il sentimento

provato e spiegargli che non è corretto picchiare i compagni e raccontargli che ci sono altri modi per interagire.

È importante consolare il bambino aggredito.

Per evitare conflitti, come quello appena descritto, si può adottare un metodo utile, che consiste nel dare ad ogni bambino un tempo limite per giocare e, allo scadere del tempo, dare il turno ai coetanei.

L'asilo nido offre socializzazione e crescita al di fuori dell'ambiente familiare.

Le attività dell'asilo nido, come anche gli spazi e i tempi, sono studiati rigorosamente per favorire interazioni significative e opportunità di gioco.

“Sembra infatti che i risultati scolastici dei bambini che hanno frequentato l'asilo per almeno un anno siano migliori e che l'utilizzo precoce di un servizio per l'infanzia abbia effetti positivi anche sulle capacità di ascolto e di relazione e sullo sviluppo del potenziale creativo.

Inoltre, sembra che i bambini che hanno frequentato il nido siano più estroversi e meno timidi e ansiosi e raggiungano più velocemente l'autonomia.

Insomma: sembra proprio che gli asili nido siano officine di intelligenza emotiva” (R. Schiralli, 2024).

Durante il periodo della scuola dell'infanzia il bambino riceve stimoli diversi e vive le prime amicizie.

Stringere nuove amicizie è un elemento fondamentale per l'intelligenza emotiva

perché, attraverso di essi, i bambini vivono in prima persona i conflitti e imparano a risolverli, a condividere giochi e i propri spazi e a rispettare il proprio turno.

A quest'età i bambini preferiscono giocare in coppia, perché la loro gestione delle relazioni è piuttosto limitata.

Le esperienze vissute nei primi anni dell'infanzia influenzano profondamente la struttura emotiva della persona per gli anni successivi.

IL RUOLO DELL'ATTACCAMENTO NELLO SVILUPPO DELLA PERSONALITÀ

La qualità delle cure da parte dei genitori è la condizione necessaria, un fattore rilevante per lo sviluppo di un attaccamento sicuro nel bambino.

Bowlby è stato uno degli psicologi a sottolineare l'importanza della presenza di

una figura di attaccamento nei primi anni di vita dell'essere umano.

L'autore ha ritenuto che la sopravvivenza della specie, ed in particolare dei piccoli, è garantita quando viene mantenuta la vicinanza alla persona preferita.

Il comportamento di attaccamento si manifesta soprattutto quando l'individuo è spaventato o malato e diminuisce quando questi riceve cura e conforto; questo legame si sviluppa nella prima infanzia e persiste per tutta la vita.

I modelli di comportamento di attaccamento di un individuo cambiano in base all'età, al sesso e alle esperienze che egli ha vissuto con le prime figure di attaccamento della sua vita.

Prendendo in considerazione il modello di Bowlby, Ainsworth ha elaborato un metodo chiamato "Strange Situation" (attraverso il quale ha descritto tre stili di attaccamento: attaccamento sicuro, attaccamento insicuro/evitante e attaccamento ansioso/ambivalente) mediante il quale ha

osservato il modo in cui i bambini piccoli reagiscono all'assenza e alla ricomparsa della madre.

Nel 1960 l'Organizzazione Mondiale della Sanità diede a Bowlby il compito di comprendere quali potessero essere i fattori dannosi causati da separazioni precoci tra bambino e madre.

Con il passare del tempo è aumentata l'attenzione nei confronti dell'infanzia e da vari studi è emerso che, separare anche per breve periodo i bambini dalle madri,

poteva causare sintomi assimilabili a quelli causati da disturbo da stress post traumatico, con conseguenze importanti come ad esempio perdita del linguaggio, anaffettività.

Bowlby descrive l'attaccamento come qualsiasi comportamento che spinge una persona a cercare o mantenere la vicinanza con un altro individuo ritenuto più esperto o più forte (J. Bowlby, 1982).

Questo comportamento si manifesta soprattutto quando l'individuo è

spaventato o malato e diminuisce quando questi riceve cura e conforto.

Sapere, per un individuo, di avere una persona disponibile nei momenti ardui, fornisce un forte senso di sicurezza e valorizza il legame.

L'attaccamento è un comportamento che può essere osservato in tutti gli esseri umani con caratteristiche diverse ed è considerato parte integrante di ogni individuo; questo legame si manifesta soprattutto nella prima infanzia e persiste

per tutta la vita, in particolare modo, nei momenti difficili.

“L’attaccamento è dunque un istinto biologico innato che si attiva in determinati momenti critici: ha la funzione di consentire al bambino di essere qualcuno per apprendere con gradualità quanto è necessario per sopravvivere, per difendersi, per provvedere a dispiegare le proprie potenzialità adattive” (R. Schiralli, 2024).

La teoria dell'attaccamento riconosce importanza a determinate caratteristiche:

1)Specificità: il comportamento di attaccamento è rivolto verso una o poche persone, seguendo un ordine di preferenza

2)Durata: un legame dura per tutta la vita. Anche se durante il periodo adolescenziale i primi attaccamenti possono indebolirsi o, in alcuni casi, essere sostituiti da altri, i primi non vengono abbandonati facilmente

3)Ruolo delle emozioni: la maggior parte delle emozioni più intense nasce durante

la formazione, il mantenimento, la
distruzione e il riproporsi di relazioni di
attaccamento

4)Ontogenesi: il legame di attaccamento
agli adulti si evolve, normalmente, durante
i primi nove mesi di vita.

La principale figura di attaccamento di un
bambino sarà la persona che, più di altri,
avrà cura di lui

5)Apprendimento: un processo
fondamentale nello sviluppo
dell'attaccamento consiste nell'imparare a

distinguere le persone familiari dalle persone estranee.

Un attaccamento si può sviluppare anche quando la figura preferita punisce ripetutamente il bambino

6)Organizzazione: prendendo in considerazione il modello di Bowlby, Ainsworth ha descritto, seguendo un metodo di osservazione chiamato “Strange Situation”, tre stili di attaccamento: stile di attaccamento sicuro, stile di attaccamento

insicuro-evitante, stile di attaccamento ambivalente.

Stile di attaccamento sicuro: nel primo anno di vita i bambini, che sperimentano una “madre responsiva” ai loro bisogni, creano con lei un legame di attaccamento sicuro.

Essi, nel caso in cui la madre dovesse separarsi da loro, sarebbero scontenti però, in seguito, sarebbero capaci di esplorare l'ambiente attivamente.

Nella Strange Situation, al momento del distacco, il piccolo si ribella e piange anche se poi si calma e accoglie la mamma quando ritorna, salutandola o facendosi consolare quando ha sofferto durante la separazione.

Stile di attaccamento insicuro-evitante: gli infanti, che nel primo anno di vita esperiscono una madre insensibile ai loro bisogni, formano con lei un legame di attaccamento di tipo ansioso-insicuro; in questo periodo essi si dimostrano

indifferenti alla presenza o assenza della madre, mostrano un eccesso di autonomia, sono concentrati nel gioco distogliendo lo sguardo e si mantengono a distanza da lei evitando il contatto.

Stile di attaccamento ansioso-ambivalente: nei primi mesi di vita si forma un legame di attaccamento ansioso-ambivalente quando il bambino sperimenta una madre che è incline a manifestare un comportamento affettuoso quando non è lui a richiederlo, ma quando è lei a sentire

il bisogno attraverso il contatto fisico e, in altre situazioni, si rifiuta a dargli affetto quando è lui a richiederlo.

Quando la donna si allontana dal figlio, questi piange e non esplora l'ambiente da solo.

Il piccolo manifesta la cosiddetta “rabbia disfunzionale”, cioè, aggredisce nei momenti sbagliati.

Quando il bambino desidera essere confortato, respinge la madre e si dimostra diffidente nei suoi confronti.

Negli anni successivi è stato aggiunto un quarto stile di attaccamento definito “evitante ambivalente” (Crittenden e Di Lalla, 1988).

Questo tipo di attaccamento è visto come un fallimento nella formazione del legame con la figura materna, poiché il bambino non riesce a sviluppare un comportamento coerente nei confronti della persona a lui più cara.

7) Funzione biologica: il comportamento di attaccamento non si realizza solo negli

uomini ma anche nei cuccioli di molte specie di mammiferi.

“La funzione biologica che viene assegnata al piccolo è quella della protezione.

L’attaccamento alla persona preferita, che è sempre disponibile a proteggere il figlio nei momenti difficili, favorisce la sopravvivenza del bambino”
(Bowlby, 1982).

Lo sviluppo del comportamento di attaccamento nell'uomo

Lo sviluppo del comportamento di attaccamento nel primo anno di vita si differenzia dagli anni successivi; infatti, nel secondo e nel terzo anno è presente nel bambino una maggiore capacità di comprensione del mondo circostante; egli diventa sempre più cosciente di un distacco “incombente” (Bowlby,1976).

Il piccolo, nel primo anno di vita, protesta quando la madre lo lascia nella culla o

quando è occupata in altre faccende e da questo momento inizia ad osservarla.

Nello stesso anno l'infante è in grado di prevedere quando la figura materna si allontana da lui e inizia a protestare ancora prima che la donna vada via.

Il comportamento di attaccamento è regolare fino al terzo anno di vita; in questo periodo si manifesta un cambiamento messo in evidenza dagli insegnanti di scuola materna.

La maggior parte dei bambini di due anni inizia a piangere quando la mamma li accompagna all'asilo; essi, in sua assenza, si isolano dai compagni e pretendono l'attenzione dell'insegnante.

Intorno ai tre anni, invece, i piccoli iniziano a tollerare meglio le assenze temporanee della figura materna e sono disposti a giocare con i loro coetanei.

Dopo i tre anni si manifesta un mutamento fondamentale in quanto i bambini diventano più sicuri in ambienti esterni

con figure di attaccamento secondarie, come per esempio un insegnante o un parente.

Questo senso di sicurezza dipende da alcune condizioni: in primo luogo, le figure di riferimento devono essere persone che il bambino ha conosciuto in presenza della madre; in secondo luogo, il piccolo dev'essere sano e tranquillo; in terzo luogo, deve avere la certezza che la mamma ritorni da lui successivamente.

In assenza di queste condizioni è probabile che il bambino possa diventare “mammone” (Bowlby, 1982).

Negli anni successivi il comportamento di attaccamento, nonostante si manifesti in modo meno intenso, continua ad essere un aspetto fondamentale del comportamento.

I bambini di cinque e sei anni, quando hanno problemi con altri coetanei, ritornano dal genitore per poter essere confortati e rassicurati.

Nel periodo adolescenziale si verifica una diminuzione dell'attaccamento nei confronti dei genitori: altri adulti possono sostituirsi a loro e si verificano attrazioni sessuali nei confronti dei coetanei.

Si verificano variazioni individuali (Bowlby,1982).

Vi sono adolescenti che si allontanano dai genitori ed altri che, invece, non sono capaci di separarsi da loro e, di conseguenza, non riescono a rivolgere l'attaccamento verso altre persone.

La maggior parte dei ragazzi ritiene che, nonostante sia forte il legame con i genitori, siano fondamentali anche i legami verso altri individui.

Il legame con i genitori permane tutta la vita ed influisce sul comportamento: Young e Willmott (1957) hanno dimostrato che, in una società occidentale urbanizzata, il legame tra madre e figlia ha un ruolo importante nella vita sociale.

In età avanzata il comportamento di attaccamento non è più rivolto verso i

genitori ma si indirizza verso i membri di una generazione successiva.

Nell'adolescenza e nell'età adulta il comportamento di attaccamento è rivolto anche verso gruppi e istituzioni esterne alla famiglia.

In condizioni di pericolo improvviso, un individuo sicuramente cercherà un contatto con persone fidate.

GLI STILI EDUCATIVI

John Gottman, psicologo noto in tutto il mondo per le sue ricerche sulle emozioni nella crescita e nel rapporto tra genitori e figli, ha individuato alcuni stili educativi genitoriali.

Il concetto di allenamento emotivo è piuttosto semplice, fondato su principi di buon senso e profondamente radicato nei nostri sentimenti di affetto e comprensione verso i figli. Tuttavia, non tutti i genitori

riescono a praticare l'allenamento emotivo semplicemente perché provano amore per i loro bambini (J. Gottman, 2001).

Tutti i genitori possono diventare allenatori emotivi, ma dovranno innanzitutto superare degli ostacoli, derivanti dalle famiglie di origine.

Sono stati individuati dallo psicologo quattro differenti stili educativi: il genitore non curante, il genitore censore, il genitore lassista, il genitore allenatore emotivo.

Una competenza importante per poter essere allenatori emotivi è sicuramente l'empatia, che non è una competenza innata.

Tra gli stili educativi di Gottman vi è il genitore non curante, che è colui che ignora e sminuisce le emozioni dei figli; si disinteressa dei sentimenti utilizzando la distrazione come tattica per non sentire le emozioni altrui.

Questo tipo di genitore può trascorrere tanto tempo con i figli, ma si disinteressa

alle emozioni dei figli; se il figlio si esprime emotivamente, il genitore non curante si sente spaventato, temendo di perdere il controllo dal punto di vista emotivo.

Questo tipo di genitore è convinto, inoltre, che il trascorre del tempo aiuti a risolvere la maggior parte dei problemi.

Il genitore distaccato si sente irritato, spaventato e a disagio quando il figlio tenta di esprimere le proprie emozioni.

Ha paura di perdere il controllo e di essere sopraffatto dalle emozioni del bambino.

Non avendo idea di come reagire o connettersi con il figlio, cerca di ignorare o minimizzare le sue manifestazioni emotive, rimandando la questione fino a che le richieste del bambino non si estinguono da sole (Schiralli, 2024).

I bambini che ricevono questo stile educativo imparano a valutare i propri sentimenti come inadeguati e privi di valore.

Ritengono che nel loro intimo ci sia qualcosa di errato e potrebbero avere problemi nel gestire le emozioni.

Il genitore censore è anche non curante e, se i bambini manifestano emozioni negative, li punisce o li rimprovera.

Inoltre, ritiene che le emozioni rendano deboli le persone, ma i figli devono fortificarsi per affrontare le difficoltà della vita.

“I figli dei genitori non curanti o censori coglieranno quindi il fatto che i loro

sentimenti sono sbagliati, che farebbero meglio a relegare l'emotività ad una sfera molto privata, perché l'intimità emotiva con un'altra persona può portare a situazioni spiacevoli, delusioni, umiliazioni, violenza” (Mamme imperfette,2022).

Gli effetti di questo stile potrebbero essere simili a quelli dello stile precedente.

Il genitore permissivo, diversamente dai due stili precedenti, mostra empatia verso

i figli e si impegna a comprendere le loro emozioni.

Tuttavia, non fornisce loro un aiuto pratico per affrontare i problemi e non insegna strategie per superare le difficoltà. È indulgente e non stabilisce regole chiare o metodi per gestire le sfide.

Questi genitori adottano una filosofia di distacco rispetto ai sentimenti dei figli. Considerano la rabbia e la tristezza come emozioni da lasciar passare senza intervenire.

In sostanza, ritengono che, una volta che il bambino ha avuto la possibilità di esprimere le sue emozioni, il loro compito di genitori sia completato (Gottman,2001).

I bambini che ricevono questo stile educativo possono avere difficoltà a socializzare e a gestire le proprie emozioni.

Il genitore allenatore emotivo è colui che accetta incondizionatamente i sentimenti dei figli, è sensibile alle emozioni dei figli e dà loro un valore.

Inoltre, ascolta il figlio e lo aiuta a dare un nome all'emozione che sta provando.

Le ricerche hanno dimostrato che i genitori che si dedicano all'allenamento emotivo possiedono una profonda comprensione delle loro stesse emozioni e di quelle dei loro cari. Inoltre, tali genitori comprendono che tutte le emozioni, comprese quelle comunemente percepite come negative, come tristezza, rabbia e paura, possono avere un ruolo positivo nella nostra vita (Gottman, 2001).

I bambini, che rientrano in questo stile educativo, riescono a gestire le proprie emozioni, hanno una buona autostima e sono in grado di risolvere i propri problemi.

IL GIOCO: MEZZO EFFICACE NELLO SVILUPPO DELL'INTELLIGENZA EMOTIVA

Il gioco rappresenta un importante strumento nello sviluppo dell'intelligenza emotiva nei bambini, perché giocando, esplorano il mondo.

I bambini, giocando con i coetanei, imparano a comprendere e a riconoscere le emozioni degli altri; queste interazioni

permetteranno al bambino di sviluppare le competenze sociali, che sono essenziali per costruire relazioni positive.

Inoltre, il gioco offre opportunità di imparare lezioni importanti come ad esempio la condivisione, la negoziazione e l'empatia.

Un altro elemento importante, che favorisce il gioco, è imparare ad essere resilienti.

Il bambino, perdendo ad un gioco, impara a sviluppare anche la perseveranza.

La creatività e il pensiero critico sono stimolati dal gioco; i bambini svilupperanno la capacità di pensare in modo critico, esplorando varie soluzioni ai problemi e di poter esprimere le proprie idee.

Il gioco è un mezzo efficace nello sviluppo dell'intelligenza emotiva, perché il bambino apprende, si diverte e fa esperienza della vita quotidiana; questi elementi sono essenziali per avere una crescita equilibrata.

Il gioco, quindi, non è solo trascorrere del tempo in un'attività, ma rappresenta un mezzo importante, attraverso il quale, si può crescere e apprendere.

Nel tempo, il tipo di gioco può evolversi, ma il valore del gioco rimane invariato. Gli adolescenti e gli adulti, sebbene non trascorrono più pomeriggi a inventare mondi immaginari, continuano a impegnarsi in attività ludiche come videogiochi, hobby creativi, sport e altre occupazioni.

Queste esperienze offrono pause dalla routine quotidiana, rafforzano le relazioni sociali e creano occasioni per l'apprendimento continuo e l'autoespressione (Petracca,2023).

Il gioco di ruolo o il gioco da tavolo rappresentano semplici attività ludiche, dove il bambino impara a pensare e a sentire come il personaggio che sta interpretando.

Attraverso questo tipo di gioco i bambini assumono diversi ruoli, spesso ispirati al

mondo degli adulti e, non rendendosi conto, imitano i loro genitori.

Così facendo sviluppano empatia ed imparano a veder il mondo da diverse prospettive.

Alcune proposte di giochi di ruolo adatti ai bambini sono:

Giocare a mamma e papà: attraverso questo gioco i bambini imitano i loro genitori e ciò che osservano a casa; sperimentano il mondo degli adulti,

alternandosi ad essere severi ad essere affettuosi.

In questo modo i bambini impareranno a comprendere i sentimenti degli altri.

Giocare ad essere supereroi: in questa attività i bambini interpretano i supereroi, creature forti; i bambini inventano le storie per salvare il mondo.

Giocare a mostri e fantasmi: in questa attività i bambini interpretano mostri e fantasmi creando storie e inventando regole.

Interpretando i mostri o animali feroci, il bambino sperimenta le paure ed impara a proteggersi dalle sue stesse angosce.

Queste sono alcune attività di gioco libero che i bambini prediligono.

Il gioco libero è uno strumento valido, attraverso il quale il bambino potrà esplorare il mondo delle emozioni e imparerà a riconoscerle, a gestirle e a comunicarle.

Lo sport rientra tra le attività che promuovono lo sviluppo emotivo e sociale.

Attraverso questa attività si impara a gestire la frustrazione.

Affrontando la frustrazione il bambino imparerà che non è importante vincere una partita, ma concentrarsi sugli errori commessi per potersi migliorare in futuro, ritenendo questa esperienza un'occasione di crescita.

Gli episodi di sconfitta permettono di sviluppare anche la resilienza e la determinazione.

Nel gioco di squadra i compagni hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo personale di ogni componente, perché, nei momenti di difficoltà, i compagni si supportano e si incoraggiano.

“La pratica sportiva, con il suo continuo alternarsi di successi e sconfitte, prepara instabilità della vita, insegnando che ogni caduta può essere l’anticamera di una risalita, e che dietro ogni sconfitta si nasconde una lezione” (Petracca, 2023).

LE FIABE

Le fiabe sono un valido strumento che accompagna la crescita e lo sviluppo del bambino.

Lo psicoanalista Bettelheim afferma che la fiaba mostra, attraverso la fantasia, il procedimento dello sviluppo umano, descrivendolo in modo attraente e, stimolando l'immaginazione dei bambini, permette di soddisfare i loro bisogni su un

piano completamente differente da quello della realtà.

La struttura delle fiabe è accessibile e comprensibile perché in esse i problemi esistenziali sono descritti in modo chiaro.

Attraverso la fiaba il bambino sarà in grado di scoprire il suo mondo emotivo e interiore e arriverà anche a comprendere i sentimenti.

Il bambino si immedesima nei protagonisti delle storie ed entra in contatto con le emozioni sperimentate, distinguendole,

nominandole e ad esternarle; questo favorisce lo sviluppo dell'empatia, che permette di costruire relazioni sane e significative.

Le fiabe utilizzano un linguaggio semplice e, grazie ad esse, il bambino può ottenere un insegnamento utile per affrontare i conflitti interiori della sua età.

Inoltre, le fiabe aumentano l'immaginazione dei bambini e questa capacità è fondamentale per lo sviluppo creativo e per la risoluzione dei problemi.

La lettura delle fiabe può avvenire sin dalla nascita perché, anche se i neonati non comprendono il linguaggio, reagiscono ai toni rassicuranti delle voci a loro familiari.

Intorno ai sei mesi il bambino inizia ad apprezzare le immagini colorate e verso i due anni cresce in lui la curiosità e, toccando le pagine del libro, interagisce con le immagini.

Tra i 3 e i 5 anni i bambini prediligono storie più complesse e, attraverso la

lettura, avverrà lo sviluppo del linguaggio e delle abilità cognitive.

Le fiabe, inoltre, contengono insegnamenti morali; ogni fiaba ha una tematica specifica come, ad esempio, racconti dove il bambino comprende il significato di amicizia, onestà.

La lettura delle fiabe rappresenta un'opportunità unica per instaurare o rafforzare legami familiari e creando momenti di condivisione.

In conclusione, è doveroso sottolineare l'importanza di questo strumento perché le fiabe non raccontano solo storie, ma hanno un ruolo importante nell'educazione e nello sviluppo del bambino.

CONCLUSIONI

L'intelligenza emotiva indica la capacità di percepire i propri sentimenti e quelli altrui.

L'analfabetismo emotivo si ripercuote negativamente sullo sviluppo emotivo e cognitivo dei bambini.

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva dovrebbe iniziare molto presto, in particolare tra i 2 e i 6 anni, perché questa

rappresenta l'età dell'apprendimento, dei ricordi e della partecipazione sociale.

Proprio in questa fase avviene un rapido sviluppo: i bambini iniziano ad imparare e a imitare i comportamenti o le espressioni dei propri caregiver e a connettere semplici esperienze.

I bambini non sono ancora in grado di dare un significato a queste esperienze e, per questo motivo, è fondamentale che gli adulti di riferimento promuovano in

maniera corretta lo sviluppo di tale competenza.

Un'elevata intelligenza emotiva offre varie opportunità di successo scolastico e lavorativo, migliora le relazioni personali rendendo la nostra vita soddisfacente.

L'obiettivo di questo libro è renderlo non solo informativo, ma anche sensibilizzare i lettori sull'importanza di sviluppare l'intelligenza emotiva nei bambini.

BIBLIOGRAFIA

Ainsworth M. D. S., Attachment and dependency: A Comparison. In Gewirz, J.L., Washington, 1972

Anolli L. Le emozioni, Edizioni Unicopli, Milano, 2002

Anolli L., Ciceri R., La voce delle emozioni. Verso una semiosi della comunicazione

vocale non verbale delle emozioni, Franco
Angeli, Milano, 1997

Arlati V. Le fiabe per dirlo, Red Edizioni,
2019

Arsenio W. F., Lover A. Emotions conflicts
and aggression during preschoolers
freeplay, British Journal of Developmental
Psychology, 1997

Bandura A. Autoefficacia, Erickson, Trento,
2000

Bariso J. Intelligenza emotiva applicata,
Unicomunicazione, 2021

Battacchi M.W., Lo sviluppo emotivo,
Laterza, Roma, 2004

Bonichini S., Prima infanzia: emozioni e
vita sociale, Carocci, Roma, 2002

Bowlby J. Attaccamento e perdita, Volume
Primo, Editore Boringhieri, Milano, 1976

Bowlby J. Costruzione e rottura dei legami
affettivi, Raffaello Cortina Editore, Milano,
1982

Bowlby J. Una base sicura, Applicazioni
cliniche della teoria dell'attaccamento,
Raffaello Cortina Editore, Milano, 1988

Brazelton T. B. Nascita di una famiglia. La crescita dell'attaccamento, Unicopli, Milano, 1987

Bulgarelli N. Saitta L.R. Comunicazione interpersonale e inserimento del bambino all'asilo nido, La Nuova Italia, Firenze, 1981

Contini M. Per una Pedagogia delle emozioni, Editore La Nuova Italia, Firenze, 1992

Crittenden P.M. e Di Lalla D., Compulsive Compliance: the Development of an

Inibitory Coping Strategy in Infancy, in
Journal of Abnorm Child Psychology, 1988

Di Blasio P. Psicologia del bambino
maltrattato, Società Editrice 2, Mulino,
2000

Di Pietro M. L'abc delle mie emozioni,
Erickson, Trento, 1992

Di Pietro M. L'educazione razionale-
emotiva, Erickson, Trento, 1992

Dotto F. Come allevare un bambino felice,
Mondadori, Milano, 1994

D'Urso V. Trentin R. Introduzione alla psicologia delle emozioni, Editori Laterza, Bari, 1998

Filliozat I. Le emozioni dei bambini, Mondadori Libri, S.p.A. Milano, 2018

Galimberti U. Il libro delle emozioni, Feltrinelli, Milano, 2021

Goleman D. Intelligenza emotiva, Rizzoli, Milano, 1997

Gordon T. Genitori efficaci. Educare figli responsabili, La Meridiana, Molfetta, 1994

Gottman J. Intelligenza emotiva per un figlio, Bur Rizzoli, Milano, 2016

Mamme imperfette, Intelligenza emotiva da mamma a mamma, Mamme imperfette, 2022

Pelletier G. Come sviluppare l'intelligenza emotiva e l'autostima del bambino, Red Edizioni, 2022

Petracca A. Educare alle emozioni, 2

INDICE

Introduzione	1
Empatia	10
Le emozioni	16
Perché è importante sviluppare l'intelligenza emotiva	41
Lo sviluppo emotivo da 0 a 6 anni	55
Il ruolo dell'attaccamento nello sviluppo della personalità	70

Gli stili educativi	94
Il gioco: mezzo efficace nello sviluppo dell'intelligenza emotiva	105
Le fiabe	115
Conclusioni	121
Bibliografia	124

