



Mario Di Pietro e Ilaria Lupo

# CONOSCO LE MIE EMOZIONI?

Strumenti per la valutazione  
e il potenziamento delle competenze  
socio-affettive

3-6  
ANNI

iMATERIALI

Erickson

**L**a capacità di un bambino di gestire le proprie emozioni e di stabilire buoni rapporti interpersonali è un importante prerequisito per una crescita serena. In particolare, l'età prescolare risulta essere un momento ottimale per facilitare lo sviluppo della competenza socio-affettiva e ridurre reazioni aggressive o di chiusura sociale prima che questi comportamenti si consolidino in schemi permanenti, che potrebbero creare difficoltà anche dopo l'ingresso alla scuola primaria.

Pensato principalmente per insegnanti e educatori della scuola dell'infanzia, il questionario «Conosco le mie emozioni?» è uno strumento semplice ed efficace per sondare alcune importanti competenze socio-emotive nei bambini tra i 3 e i 6 anni e per verificare l'esito di un'eventuale esposizione a programmi di potenziamento di tali capacità.

Considerando quattro emozioni di base (gioia, tristezza, rabbia, paura), vengono indagate 5 competenze:

1. Riconoscere l'espressione facciale delle emozioni
2. Identificare le emozioni in base ai segnali del corpo
3. Riconoscere le emozioni associate a eventi
4. Strategie di coping
5. Competenza metacognitiva.

Oltre a tutti i materiali necessari per la somministrazione del questionario — protocolli, scheda di registrazione, guida all'interpretazione dei risultati e tavole illustrate a colori — il volume offre alcune attività e spunti operativi per creare un percorso di potenziamento basato sui principi dell'Educazione Razionale Emotiva.



Mario Di Pietro

## **L'ABC DELLE MIE EMOZIONI** 4-7 ANNI

Programma di alfabetizzazione socio-affettiva secondo il metodo REBT



ISBN 978-88-590-2006-6



€ 23,50

volume + allegati  
indivisibili

# INDICE

- 9** Introduzione
- 11** CAP. 1 Aspetti teorici: le competenze socio-affettive
- 25** CAP. 2 School readiness: abilità di base per il passaggio dalla scuola dell'infanzia alla primaria
- 33** CAP. 3 Descrizione e interpretazione del questionario «Conosco le mie emozioni?»
- 39** CAP. 4 Esempio di applicazione del questionario nella scuola dell'infanzia
  
- MATERIALE OPERATIVO**
- 49** Protocollo di somministrazione per bambini
- 67** Protocollo di somministrazione per bambine
- 85** Scheda di registrazione
- 87** Attività di potenziamento delle competenze socio-affettive
  
- 115** APPENDICE Uno studio pilota sull'applicazione del questionario per la valutazione della competenza emotiva in età prescolare
  
- 127** Bibliografia

# Introduzione

Lo *sviluppo emotivo* ha sempre esercitato un forte fascino su molti professionisti e ricercatori che si occupano dell'infanzia. Una componente essenziale dell'educazione del bambino in età prescolare riguarda infatti come aiutarlo ad apprendere modelli sani di regolazione emotiva, affinché possa esprimere le proprie emozioni in modo funzionale.

Vari studi hanno confermato che, se nell'ambiente in cui il bambino trascorre buona parte del tempo si creano rapporti emotivamente distaccati o duri, ciò si ripercuote negativamente sul suo sviluppo socio-affettivo. Rapporti insicuri o conflittuali all'interno della scuola dell'infanzia sono collegati a problemi sociali e scolastici negli anni successivi (Hamre e Pianta, 2001; Howes e Ritchie, 2002). I bambini che escono dalla scuola dell'infanzia con fragilità emotive, in difficoltà nel regolare la propria rabbia o frustrazione, saranno meno in grado di impegnarsi efficacemente nell'apprendimento quando faranno il loro ingresso nella scuola primaria.

Le esperienze che il bambino fa in quella parte della giornata che trascorre nella scuola dell'infanzia hanno un impatto rilevante su diversi aspetti del suo comportamento sociale e affettivo. Spesso reazioni emotive inadeguate o eccessi comportamentali vengono facilmente attribuiti a una presunta immaturità o a problematiche all'interno della famiglia. Non si tiene conto delle notevoli possibilità che un insegnante ha di intervenire precocemente, favorendo uno sviluppo armonico del bambino e compensando in parte una situazione di svantaggio ambientale attraverso attività che stimolino lo sviluppo di competenze socio-affettive.

Nel capitolo 1 vengono esaminati i presupposti teorici relativi allo sviluppo delle competenze socio-affettive con particolare riferimento all'Educazione Razionale Emotiva (ERE) che fornisce le basi sia per la valutazione che per lo sviluppo della capacità di autoregolazione emotiva.

Nel capitolo 2 vengono forniti chiarimenti relativi alla valutazione della *school readiness*, ossia di quanto il bambino sia pronto per il passaggio dalla scuola dell'infanzia alla scuola primaria. Il questionario «Conosco le mie emozioni?» può essere inserito in un progetto generale di valutazione della *school readiness*, in quanto lo sviluppo socio-affettivo costituisce una delle dimensioni fondamentali di tale costrutto (Zanetti e Cavioni, 2014).

Nel capitolo 3 viene descritto il questionario per la valutazione della competenza socio-affettiva, la sua modalità di somministrazione e come interpretare i risultati.

Infine, nel capitolo 4 viene riportato un esempio di utilizzo del questionario in uno studio che si proponeva di verificare la sensibilità dello strumento nel valutare l'impatto di un intervento di educazione socio-affettiva con bambini in età prescolare.

Nel Materiale operativo, sono contenuti i *Protocolli di somministrazione* (per bambini e per bambine) e la *Scheda di registrazione*. Successivamente, sono state incluse alcune *Attività di potenziamento delle abilità socio-affettive*, rivolte a bambini che risultino carenti in una o più di tali abilità. L'intento è quello di fornire alcuni spunti operativi agli insegnanti che potranno, sulla falsariga di tali materiali, mettere a punto ulteriori attività da inserire in un percorso strutturato di Educazione Razionale Emotiva.

Il questionario «Conosco le mie emozioni?» ha lo scopo di fornire agli insegnanti un semplice strumento per sondare alcune importanti competenze che sono alla base di un adeguato sviluppo socio-affettivo del bambino. Lo strumento è soprattutto utilizzabile per valutare l'evolversi delle competenze nel gestire le proprie emozioni e per verificare l'esito di un'eventuale esposizione a programmi di potenziamento di tali capacità. Non va quindi considerato un test, tanto meno un test clinico, e non pretende di essere uno strumento completo, ma un punto di partenza per un'ulteriore evoluzione.

# Descrizione e interpretazione del questionario «Conosco le mie emozioni?»

## Struttura del questionario

Il presente strumento di valutazione è destinato a bambini dai 3 anni e 6 mesi ai 6 anni, pertanto verrà somministrato attraverso tavole illustrate (presenti in allegato), mentre le domande da rivolgere al bambino sono riportate nei Protocolli di somministrazione nella seconda parte del volume «Materiale operativo» (nella doppia versione, per i bambini e per le bambine).

La competenza socio-affettiva viene specificata in 5 competenze. Per ogni competenza sono inclusi 4 item/domande, per un totale di 20 item. Il punteggio ad ogni item è 1 oppure 0 (solo una risposta è corretta), quindi il punteggio massimo ottenibile è 20. Il questionario considera quattro emozioni di base:

- gioia
- paura
- rabbia
- tristezza.

Per ogni emozione si indaga quanto il bambino è in grado di riconoscerla dall'espressione del viso e dai segnali del corpo (competenze 1 e 2). Successivamente viene chiesto al bambino di individuare quale tra le quattro emozioni di base può essere associata a determinati eventi o situazioni (competenza 3), per poi esaminare se riconosce quali potrebbero essere le strategie di fronteggiamento (coping) più adatte per gestire ciascuna emozione (competenza 4). Si passa infine a indagare la competenza metacognitiva, ossia quanto il bambino è in grado di riconoscere l'influenza che ha il pensiero sulla tonalità emotiva (competenza 5).

### *Parte introduttiva*

Il questionario inizia con una breve indagine sul concetto che il bambino ha di «emozione» per poi fornirgli una definizione semplice che gli consenta di comprendere a cosa ci si riferisce quando si usa tale termine.

### *Competenza 1: Riconoscere l'espressione facciale delle emozioni*

Comprende 4 item nei quali si chiede al bambino di riconoscere l'emozione dall'espressione del viso. È un punto di partenza per poi proseguire con livelli più sofisticati di indagine.

### *Competenza 2: Identificare le emozioni in base ai segnali del corpo*

Comprende 4 item che indagano quanto il bambino sia in grado di riconoscere le emozioni da alcuni segnali del corpo, quali tremare, saltellare e sorridere, urlare, piangere e rannicchiarsi.

### *Competenza 3: Riconoscere le emozioni associate a eventi*

Comprende 4 item nei quali vengono proposti scenari che con molta probabilità facilitano l'insorgere di specifiche emozioni, quali un forte temporale con tuoni, ricevere un premio, subire un torto, non poter andare a giocare con altri bambini perché si è ammalati.

### *Competenza 4: Strategie di coping*

Comprende 4 item nei quali si indaga come il bambino affronta a livello comportamentale una data emozione: la paura di essere puniti, il desiderio di rimanere in una situazione associata a gioia, la tristezza associata al rifiuto, la rabbia per aver subito un dispetto.

### *Competenza 5: Competenza metacognitiva*

Comprende 4 item attraverso i quali si valuta quanto il bambino sia in grado di collegare l'emozione a un dato contenuto mentale. Viene utilizzato l'espedito grafico della nuvoletta dei pensieri e compito del bambino è associare in modo congruente il pensiero all'emozione.

## **Modalità di somministrazione**

Il questionario viene somministrato individualmente e richiede tra i 10 e i 15 minuti. L'esaminatore è seduto a fianco del bambino e legge le domande dal protocollo del questionario, ponendo di volta in volta l'apposita tavola di fronte al bambino. L'esaminatore indica con il dito le possibili risposte, facendo attenzione a non dare nessun indizio che possa influenzare la risposta del bambino.

Annota poi le risposte date dal bambino ai diversi item sull'apposita Scheda di registrazione riportata successivamente ai Protocolli di somministrazione.

## **Interpretazione dei risultati**

Il questionario, nella forma attuale, è destinato a bambini dai 3 anni e 6 mesi ai 6 anni.

Nella tabella 3.1 sono indicati i punteggi cut-off, ossia i punteggi al di sotto dei quali una data competenza risulta carente, in quanto è un punteggio inferiore a quello ottenuto dal 95% dei bambini in una data fascia d'età. Ad esempio, se nella competenza 1 un bambino di 3 anni e 8 mesi (fascia 1) ottiene un punteggio al di sotto di 2 significa che è ancora carente in questa competenza, ossia nella capacità di distinguere l'emozione dall'espressione del viso. Così se nella competenza 3 un bambino di 5 anni e 9 mesi (fascia 5) ottiene un punteggio al di sotto di 3 significa che è carente nella capacità di associare le emozioni a determinati eventi.

# Riconoscere l'espressione facciale delle emozioni

Ora ti mostrerò alcune immagini di un bambino che si chiama Marco. Ognuna mostra un'emozione diversa. Vuoi provare a indovinarle?

ITEM 1

Paura

Mi indichi dove Marco prova paura?

ITEM 2

Rabbia

Mi indichi dove Marco prova rabbia?

ITEM 3

Gioia

Mi indichi dove Marco prova gioia?

ITEM 4

Tristezza

Mi indichi dove Marco prova tristezza?

A



B



C



D



## Identificare le emozioni in base ai segnali del corpo

Adesso proviamo a vedere cosa succede al corpo di Marco quando prova un'emozione. Ti farò delle domande, guarda bene le figure per rispondere. Pronto?

ITEM 5

Paura

**Cosa succede al corpo di Marco quando ha paura?**

- a) Può tremare forte in tutto il corpo
- b) Può saltellare con il sorriso sulle labbra
- c) Può urlare e diventare tutto rosso in viso
- d) Può avere le lacrime agli occhi e rannicchiarsi per terra

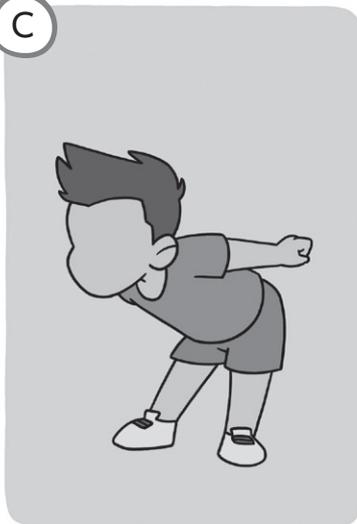
A



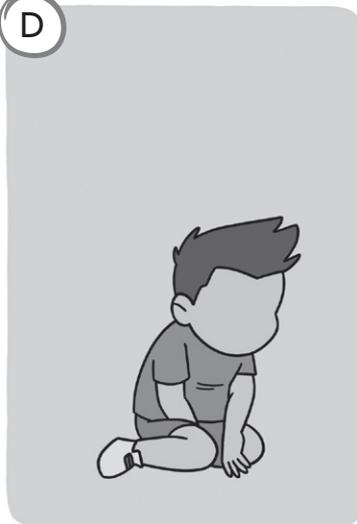
B



C



D



## ITEM 12

## Tristezza

Lucia è a letto con la febbre e non può andare giocare a pallone con i suoi amici. Riesci a indicarmi che emozione potrebbe provare Lucia?

- a) gioia
- b) tristezza
- c) rabbia
- d) paura



The illustration shows a girl named Lucia lying in bed, looking unwell with a fever. She is wearing a white blanket and a small hat. Outside the window, two other children are playing with a ball. Below the illustration are four options labeled A, B, C, and D, each with a corresponding cartoon face showing a different emotion.

A B C D



## Strategie di coping



A volte Lucia non sa bene come comportarsi. Adesso ti racconterò alcune cose che le sono successe e tu mi dirai cosa, secondo te, potrebbe fare.

ITEM 13

Paura

**Lucia ha tanta paura di essere punita dalla mamma perché ha strappato la maglietta nuova giocando nel parco. Cosa può fare Lucia secondo te?**

- a) Nascondere lo strappo della maglietta per non farlo vedere alla mamma
- b) Dare la colpa alla sua amica di aver strappato la maglietta
- c) Raccontare alla mamma la verità e dirle che è molto dispiaciuta dell'accaduto



# Riconosco la gioia

## SCOPO

Aiutare il bambino a riconoscere l'espressione della gioia. Familiarizzare con le parole *gioia*, *felicità*<sup>1</sup> e con l'espressione *essere contento*.

## MATERIALI

Scheda 1.

## PROCEDURA

L'insegnante sceglierà tre bambini e si metterà di fronte a loro. Poi assumerà un'espressione molto sorridente e chiederà ai bambini:

*Cosa sto facendo?*

*Sì, sto sorridendo: quando mi sento felice, sorrido.*

Poi l'insegnante farà una bella risata e chiederà ai bambini:

*Adesso cosa sto facendo?*

*Sì, sto ridendo: quando provo gioia a volte rido.*

*Quando sorrido o rido mi sento contenta e felice.*

*Anche quando mi diverto mi sento felice e rido.*

L'insegnante ripeterà la stessa procedura con altri tre bambini.

Successivamente mostrerà ai bambini una copia dell'immagine rappresentata nella Scheda 1 e si rivolgerà loro dicendo:

*Qui vedete disegnato il viso di una bambina. Cosa sta facendo?*

*Sì, sta sorridendo (o ridendo). Come credete che si senta questa bambina?*

*Sì, è felice (o contenta). Da cosa avete capito che è felice?*

*Proprio così, si vede che è felice, perché ha un viso sorridente.*

<sup>1</sup> In realtà, secondo la teoria delle emozioni bisognerebbe distinguere tra l'emozione della gioia e il sentimento della felicità (che è più duraturo e pervasivo), ma dato il livello di sviluppo cognitivo dei bambini in età prescolare eviteremo di addentrarci in questa sottigliezza teorica.

# Riconosco la tristezza

## SCOPO

Potenziare la capacità dei bambini di identificare l'emozione della tristezza in se stessi e negli altri.

## MATERIALI

Scheda 2.

## PROCEDURA

L'insegnante sceglierà tre bambini e si metterà di fronte a loro, dicendogli di guardare il suo viso. Poi assumerà un'espressione molto triste fingendo di piangere e chiederà ai bambini:

*Cosa sto facendo?*

*Sì, sto piangendo: quando piango è perché mi sento molto triste.*

*Come mi sento quando piango? Sì, mi sento triste.*

Poi l'insegnante si rivolgerà a un bambino e gli chiederà:

*[Nome del bambino], mi mostri la tua faccia triste?*

*Molto bene, [rivolgendosi agli altri bambini] ... cosa sta facendo [nome del bambino]?*

*Sì, certo, sta piangendo.*

L'insegnante ripeterà la stessa procedura con altri bambini.

Successivamente mostrerà loro una copia dell'immagine rappresentata nella Scheda 2 e si rivolgerà ai bambini dicendo:

*Qui vedete disegnato il viso di un bambino. Cosa sta facendo?*

*Sì, sta piangendo. Come credete che si senta questo bambino?*

*Sì, è triste. Da cosa avete capito che è triste?*

*Proprio così, si vede che è triste perché sta piangendo.*

Far notare che non c'è niente di male nel piangere, tutti possiamo piangere, per quanto si può essere tristi anche senza piangere.

Chiedere ai bambini se qualcuno di loro a volte si sente triste senza che gli venga da piangere.

Poi chiedere:

*A qualcuno di voi viene in mente un episodio in cui ha pianto ma non perché era triste, magari perché era arrabbiato o spaventato?*