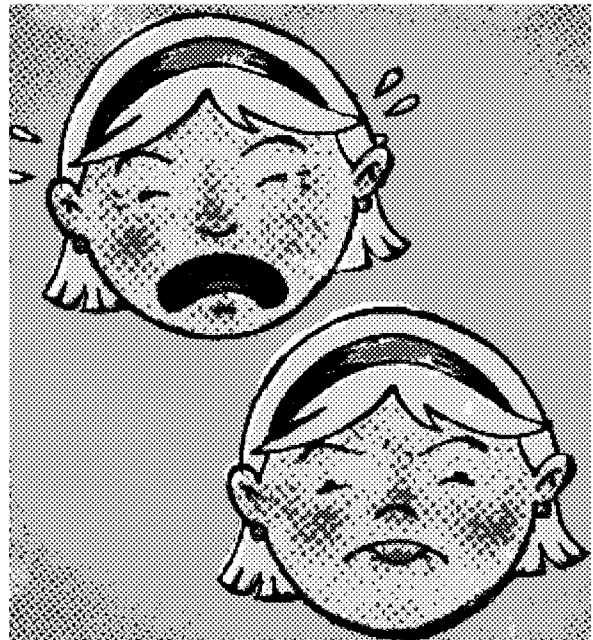


# Emozioni

Uno studio dell'università Bicocca sulle parole che indicano gli stati d'animo: ecco come influenzano il mondo interiore dei piccoli, relazioni e comportamenti

## Rabbia e paura è meglio impararle da bambini



TINA SIMONIELLO

**S**ono arrabbiato. Ho paura. Mi sento felice. Sono geloso. Imparare a utilizzare fin da piccoli queste espressioni, tipiche del lessico della psiche, migliora le capacità di comprendere gli stati mentali, le emozioni proprie e di chi ci sta intorno. E di capire che il mondo interiore influenza le relazioni e i comportamenti. In una parola: i bambini che imparano il lessico della mente sono più competenti in quella che gli esperti chiamano "Teoria della mente". E già nella prima infanzia, utilizzando giochi di parole.

«A 170 bambini di 3 e 4 anni abbiamo raccontato storie ricche di vocaboli psicologici: rabbia paura vergogna, felicità, ecc.. In seguito li abbiamo divisi in 2

gruppi. Per due mesi con alcuni di loro (gruppo sperimentale) abbiamo "giocato" con le nuove parole. Si è trattato di giochi linguistici semplici: si "lancia", cioè si propone un vocabolo ascoltato nelle narrazioni e con tecniche ad hoc se ne stimola l'uso attivo da parte dei bambini. Con gli altri invece (gruppo di controllo) ci siamo limitati alla sola narrazione di storie. Alla fine del training, tramite test standardizzati, abbiamo valutato la capacità di individuare e riconoscere gli stati mentali in tutti i bambini coinvolti. Nonostante tutti e 170 partissero da un livello linguistico-cognitivo simile, chi ha giocato con le parole mentalistiche è risultato sensibilmente più competente». A parlare è Ilaria Grazzani, associata di psicologia dello sviluppo e dell'educazione alla Milano-Bicocca e coautrice di due

studi recenti, pubblicati su *Journal of Cognition and development* e *Journal of Child Language*, sul ruolo dei giochi linguistici nella comprensione degli stati mentali dei più piccoli.

«Gli adulti — spiega — tendono a sottovalutare il linguaggio come strumento di potenziamento nei bambini e sottovalutano le loro potenzialità di apprendimento e uso del lessico mentalistico. Un peccato, perché la consapevolezza del proprio e altrui mondo interiore migliora sia le capacità cognitive sia, e soprattutto, incrementa le competenze socio-emotive cioè la capacità di condividere e rispettare e regolare le emozioni proprie e degli altri». Anna Oliverio Ferraris, psicologa dello sviluppo alla Sapienza di Roma: «I bambini vivono emozioni intense, che non sanno distinguere e nelle quali non si sanno orientare. Stimo-

larli a dare nomi a queste emozioni, e a utilizzarle, permette di comunicare ad altri i propri stati d'animo, di dividerli, e di conseguenza di sdrammatizzare le emozioni negative, o di circoscriverle: conoscere le parole giuste e usarle tranquillizza. Sappiamo, infatti, che adolescenti non abituati a nominare e comunicare le emozioni ne sono più facilmente vittime». Riprende Ferraris: «Per abituare i bambini a usare le parole della mente vanno utilizzate le occasioni di ogni giorno, evitando l'invadenza». Ma un bambino più consapevole, è un bambino più felice? «Per usare un'espressione evolutivista — conclude Grazzani — è più "adatto" ad affrontare il mondo delle relazioni». E Ferraris: «Il linguaggio è uno strumento in più per avere un buon rapporto con gli altri».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

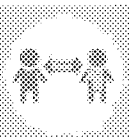
**«Il linguaggio è uno strumento in più per avere un buon rapporto con gli altri»**





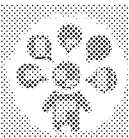
#### LA RICERCA

A un gruppo di 170 bambini di 3-4 anni per due mesi sono state narrate storie e usate le parole che indicano stati emotivi



#### I RISULTATI

Il gruppo dei bimbi che ha giocato con le parole è risultato nei test migliorato nelle capacità cognitive e relazionali



#### IL LESSICO

Pensare, arrabbiarsi, credere, avere paura, fanno parte del lessico "mentalistico". Si acquisisce intorno ai due anni



#### LA TEORIA

Si chiama "teoria della mente": comprensione del mondo interiore proprio e altrui. Si acquisisce intorno ai 3/4 anni