Conoscere le emozioni aiuta i bambini a essere più empatici e altruisti. Già a due anni. È il risultato dello studio How to foster toddlers' mental-state talk, emotion understanding and prosocial behavior: A conversation-based intervention at nursery school, condotto dall'Università di Milano-Bicocca e pubblicato sulla rivista Infancy (DOI: 10.111/infa.12107). Centocinque i bambini coinvolti nello studio, tutti di età compresa tra i due e i tre anni (età media di 2 anni e 5 mesi).

I bambini, iscritti a sette nidi dell'hinterland milanese, sono stati suddivisi in un gruppo sperimentale e uno di controllo. Quelli del gruppo sperimentale, una cinquantina, hanno partecipato a un intervento intensivo di due mesi durante il quale, a piccoli gruppi, hanno ascoltato, a rotazione, otto brevi storie a contenuto emotivo. I racconti riguardavano episodi di paura, tristezza, rabbia e felicità dei protagonisti. Dopo l'ascolto, i bambini hanno partecipato a una conversazione guidata che toccava aspetti legati all'esperienza emotiva dei protagonisti delle storie: esprimere emozioni, conoscerne le cause, imparare a regolarle. I bambini del gruppo di controllo hanno ascoltato le stesse storie, ma non hanno partecipato alla conversazione guidata. Prima e dopo la fase di intervento, per valutare le abilità linguistiche e socio-emotive, tutti i bambini hanno svolto semplici compiti di riconoscimento e comprensione delle emozioni; successivamente sono stati osservati, tramite videoregistrazione, in situazioni di interazione spontanea al nido.

I ricercatori hanno dimostrato che i bambini del gruppo sperimentale migliorano significativamente, rispetto al gruppo di controllo, le abilità socio-emotive, e in particolare diventano più empatici nei confronti dei compagni in difficoltà. Complessivamente i bambini del gruppo sperimentale hanno aumentato in modo statisticamente significativo i comportamenti altruisti e prosociali durante i momenti di gioco libero al nido, passando da un totale di 14 azioni prosociali a un totale di 28 azioni (Grafico 1). In particolare, sono aumentati (Grafico 2) i comportamenti di aiuto (porgere oggetti, chiamare l'adulto in soccorso), quelli di consolazione e conforto (fare carezze, parlare) e di condivisione (giocare insieme con gli stessi materiali).

«L'aumento di questi comportamenti – spiegano Ilaria Grazzani, coordinatrice dello studio e docente di psicologia dello sviluppo e Veronica Ornaghi, assegnista di ricerca dell'Università di Milano-Bicocca - rappresenta un precoce fattore di protezione da condotte negative verso l'altro, come aggressività, bullismo e azioni antisociali. I risultati di questa ricerca, la prima a essere stata condotta al nido con bambini di due anni allo scopo di incrementare abilità socio-emotive e prosociali, hanno importanti ricadute applicative. Abbiamo infatti validato una nuova proposta di attività, che può essere inserita nei percorsi educativi dei bambini frequentanti i contesti educativi per l'infanzia».