

**SVILUPPO DELLA COMPETENZA EMOTIVA: ESPRESSIONE, COMPRESIONE, REGOLAZIONE**

**LO SVILUPPO DELL'ESPRESSIONE EMOTIVA**

Prima fase evolutiva (0-12 mesi circa)	Sorriso endogeno; attenzione precoce coatta; trasalimento; sconforto; disgusto Sorriso sociale Rabbia o suoi precursori Gioia; tristezza; paura
Seconda fase evolutiva (12/13 mesi-36 mesi circa)	Timidezza; disprezzo; imbarazzo Orgoglio; vergogna; emozioni miste

**LO SVILUPPO DELLA COMPRESIONE EMOTIVA**

Fase della comprensione delle cause esterne come determinanti delle emozioni

2 anni circa	Uso del lessico psicologico emotivo
3-5 anni circa	Riconoscimento e categorizzazione di gioia, paura, tristezza, collera Comprensione delle cause esterne (3 anni), del ruolo dei desideri (4 anni), dell'influenza dei ricordi (5-6 anni)

**LO SVILUPPO DELLA REGOLAZIONE EMOTIVA**

Prima fase evolutiva (0-1 anno circa)

<i>ETÀ</i>	<i>STRATEGIA DI REGOLAZIONE</i>	<i>COMPORTEMENTI</i>
3 mesi	Riorientamento dell'attenzione Autoconsolazione Ricerca dell'adulto	Allontanamento dello sguardo dalla fonte di eccitamento Suzione del dito; torsione dei capelli; cullarsi Comportamenti di attaccamento per mantenere vicinanza e contatto con l'adulto
nel primo anno	Uso di oggetti transizionali	Tenere e stringere oggetti morbidi con significato transizionale

Seconda fase evolutiva (1-3 anni circa)

<i>ETÀ</i>	<i>STRATEGIA DI REGOLAZIONE</i>	<i>COMPORTEMENTI</i>
nel secondo anno	Evitamento fisico Gioco di finzione	Allontanamento dalla situazione che provoca disagio Espressione delle emozioni nel gioco del far finta
2-3 anni		

Terza fase evolutiva (3-5 anni circa)

<i>ETÀ</i>	<i>STRATEGIA DI REGOLAZIONE</i>	<i>COMPORTEMENTI</i>
3-5 anni	Controllo verbale Inibizione delle emozioni	Parlare delle emozioni Non pensare alla fonte di sofferenza
5 anni		