



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI BERGAMO

La gentilezza

Dott.ssa Aurora Rinaldi
aurora.rinaldi@unibg.it

Insegnamento: Psicologia dello sviluppo - 139044
Corso di Laurea: SCIENZE DELLA FORMAZIONE
PRIMARIA, Laurea Magistrale Ciclo Unico 5 anni

05/03/2025

Obiettivi della lezione

1. Comprendere il concetto di gentilezza
2. Esplorare le dimensioni psicologiche e sociali della gentilezza
3. Analizzare l'importanza della gentilezza nello sviluppo dei bambini
4. Identificare strategie per promuovere la gentilezza in contesti educativi



Cosa ti viene in mente pensando alla parola gentilezza?

<https://www.menti.com/albyuy4tdj63>



Perché parlare di gentilezza?

È un costrutto che ci aiuta nel sostenere la promozione del **benessere**.

La gentilezza è un mediatore in grado di aiutare le persone nell'elaborare il **peso emotivo** e il significato di ciò che sta accadendo e porre le basi perché una **comunità** possa sostenersi.

Inoltre, aumenta il livello di **resilienza**, incrementa la **motivazione** a cercare **supporto** e **riduce** le sensazioni di **isolamento**.

L'introduzione di azioni gentili può contribuire ad aumentare la percezione di benessere e di connessione in questo delicato momento storico?



Come definire il costrutto gentilezza?

La gentilezza è un costrutto sfuggente: facile da riconoscere, difficile da definire.

Il costrutto della gentilezza è composto da vari elementi e trova corrispondenza (e sovrapposizione) con altri costrutti, tra cui **compassione** (sentimento che nasce di fronte alla sofferenza altrui e che motiva il desiderio di aiutare), **altruismo**, **empatia** (esperienza vicaria delle emozioni altrui), **comportamenti prosociali**.

Poiché la definizione stessa di questi concetti è di per sé controversa e alterata da tradizioni filosofiche e morali, anche la **descrizione di gentilezza** subisce lo stesso destino e le definizioni in letteratura sono sovrapposte con molti e diversi ambiti di studio, tra cui filosofia, etica, teorie dello sviluppo e teorie prosociali.

È importante riuscire ad osservare la gentilezza come costrutto a sé stante, considerandone tuttavia i legami comuni, in modo da poterlo distinguere dalla **compassione** e dall'**altruismo**.

La gentilezza, attraverso la **compassione**, permette di riconoscere quanto è importante, fragile e preziosa la vita umana. Riconoscere gli aspetti che accomunano tutti gli individui sviluppa la necessità e il desiderio di trattare ogni persona (se stessi e l'altro) con **rispetto** e **dignità**.

La gentilezza – teorie filosofiche (1)

Il discorso sulla **gentilezza** ha **origini filosofiche** che risalgono a Aristotele, Confucio, Kant, Schopenhauer. Le loro riflessioni hanno tentato di definire il costrutto nelle sue **implicazioni morali** come parte della vita quotidiana.

I filosofi hanno tentato, infatti, di rispondere a domande fondamentali quali *“Come dovrei vivere? Che tipo di persona sono e dovrei essere? Come si definisce una vita all’insegna del benessere?”*.

In questa accezione troviamo i primi collegamenti tra il costrutto della **gentilezza** e altre forme di **comportamento sociale**: la gentilezza si iscrive come criterio determinante nelle **relazioni di cooperazione**.

La **compassione** è una di queste forme. Essa si definisce come la **preoccupazione profonda e genuina per le altre persone**, innesca comprensione e condivisione del dolore e della sofferenza altrui.



La gentilezza – teorie filosofiche (2)

L'attenzione per la gentilezza richiama il principio secondo il quale **essere gentili con gli altri**, con sé stessi, con gli animali, con la natura... **significa rispettare la vita stessa.**

Significa comprendere la bellezza nell'imperfezione della vita umana e trattare ogni essere vivente con stima, in risposta al riconoscimento delle sue qualità positive ed etiche.

La gentilezza agisce e crea connessione tra il Sé e l'Altro; pone l'accento sull'importanza di prendersi cura del proprio e altrui **benessere**, con risultati positivi sia per l'agente che per chi riceve gli atti gentili: è considerata parte delle virtù dell'essere umano, ovvero parte del **carattere morale dell'individuo**, assieme ad integrità, disciplina, tolleranza.



La gentilezza – teorie psicologiche (1)

Nelle teorie psicologiche dello sviluppo e dello sviluppo morale, il costrutto della **gentilezza** è declinato secondo un **punto di vista sociale** e di **sviluppo cognitivo**.

La tendenza degli studiosi è quella di soffermarsi sull'**esperienza emotiva**, fondamento dello sviluppo morale e della gentilezza, e in particolare sulle abilità di introspezione e di autoriflessione circa il modo in cui le azioni influenzano la vita del soggetto e quella di chi lo circonda.

Il **comportamento d'aiuto** e le **azioni di gentilezza verso l'altro** rappresentano tentativi di modificare l'ambiente per auspicare ad un miglioramento della propria condizione. Nell'esperienza dei benefici che derivano dall'aiutare gli altri, si coltiva **sicurezza in sé stessi**, **autodeterminazione** e **autoefficacia**.



La gentilezza – teorie psicologiche (2)

Il tema della gentilezza emerge spesso nelle **teorie psicologiche del comportamento prosociale**, in quanto molte azioni gentili rilevabili entro il contesto, possono essere ricondotte a questa macroarea. Il **comportamento prosociale** e il **contesto d'aiuto** hanno alcune accezioni cognitive e motivazionali in comune.

Il costrutto della gentilezza si delinea anche nelle **teorie psicologiche basate sulla cura, sulla salute e sulla relazione d'aiuto**: presentano un orientamento il cui focus è sulla dimensione dell'altro e sulla sua condizione. La gentilezza, in questo caso, rappresenta l'elemento alla guida delle azioni di chi si occupa dell'altro, in termini di descrizione delle procedure, degli standard e dei comportamenti perché sia preservata la dignità dell'altro che soffre.



La gentilezza – Il modello di Tina Malti

Tina Malti è una psicologa infantile canadese-tedesca di origine palestinese.

La ricerca di Tina si concentra sullo **sviluppo socio-emotivo** e sulla **salute mentale** dei bambini che sperimentano diversi livelli di avversità. Sulla base di questo lavoro e di un **approccio umanistico allo sviluppo infantile**, crea e sperimenta interventi che aiutano i bambini a raggiungere il loro pieno potenziale, a superare gli effetti negativi di traumi, avversità e violenza e coltiva la **gentilezza** e i punti di forza etici.

Per raggiungere questi obiettivi, Tina conduce e dirige la **ricerca multidisciplinare**, la formazione e gli sforzi politici che sfruttano principi inclusivi e innovazioni tecnologiche per raggiungere ogni bambino, di ogni ceto sociale.



La gentilezza – definizione di Tina Malti

Secondo Tina Malti (2020), in psicologia, **la gentilezza è uno stato dell'essere che si manifesta nella relazione con gli altri e con sé stessi**. Dà nuovo valore e significato alle **emozioni**, alle **cognizioni** e ai **comportamenti**, siano essi riferiti all'interno (verso il sé) o all'esterno (verso gli altri) (Malti, 2020).

Questo implica una **preoccupazione profonda sia per gli altri che per sé stessi**; richiede **consapevolezza** degli stati emozionali degli altri, dei propri stati interni e del tipo di relazione instaurata tra sé e gli altri (Malti, 2020).

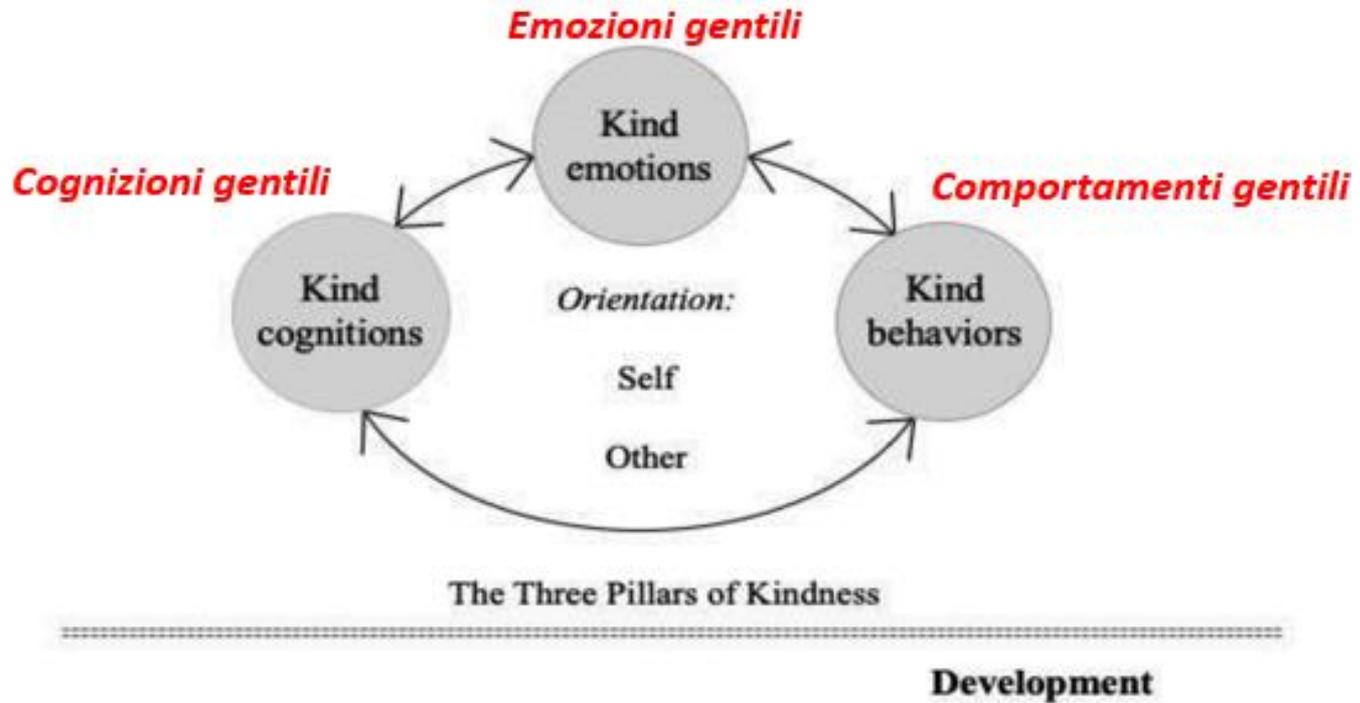
Tale atteggiamento può essere espresso attraverso **sentimenti, pensieri e azioni** e per questo motivo la gentilezza ha molte sfaccettature e **si sviluppa in modo diverso nel corso della vita**: aiuta a far crescere, permette di apprezzare le differenze e unicità di ciascuno, sviluppa un senso di appartenenza e agency.

Sempre secondo Malti (2020), la gentilezza si concettualizza **in tre componenti**, ognuna delle quali può tradursi in differenti traiettorie di sviluppo, che non è lineare e omogeneo e avviene dai primi anni fino all'adolescenza.



Secondo il modello di Malti la gentilezza è un costrutto **multidimensionale** e per tale ragione **essere gentili** richiede:

1. Provare **preoccupazione** per le condizioni degli altri (*sympathy*)
2. Comprendere le **prospettive mentali** degli altri (*teoria della mente*)
3. Mostrare **comportamenti** volontari a beneficio degli altri (*comportamento prosociale*).



La gentilezza – The Three Pillars of Kindness (Tina Malti)

Più queste tre componenti **fondamentali** sono integrate ed esperite nella vita quotidiana, maggiore sarà il loro potere trasformativo sul sé e sugli altri.

La visione di Tina Malti sul costrutto della gentilezza si concentra sull'importanza di questa nell'ambito dello **sviluppo socio-emotivo** dei bambini e degli adolescenti.

L'emergere dei tre pilastri della gentilezza non è ancora del tutto chiaro e durante questo processo vi sono diversi **fattori** che assumono un ruolo importante:

- i **fattori disposizionali** (caratteristiche temperamentali, regolarità del sonno);
- i **fattori contestuali** (relazioni con genitori, competenze socio-cognitive ed emotive dei genitori/insegnanti/pari, pratiche educative).



Le tre componenti della gentilezza comportano varie sottocomponenti.

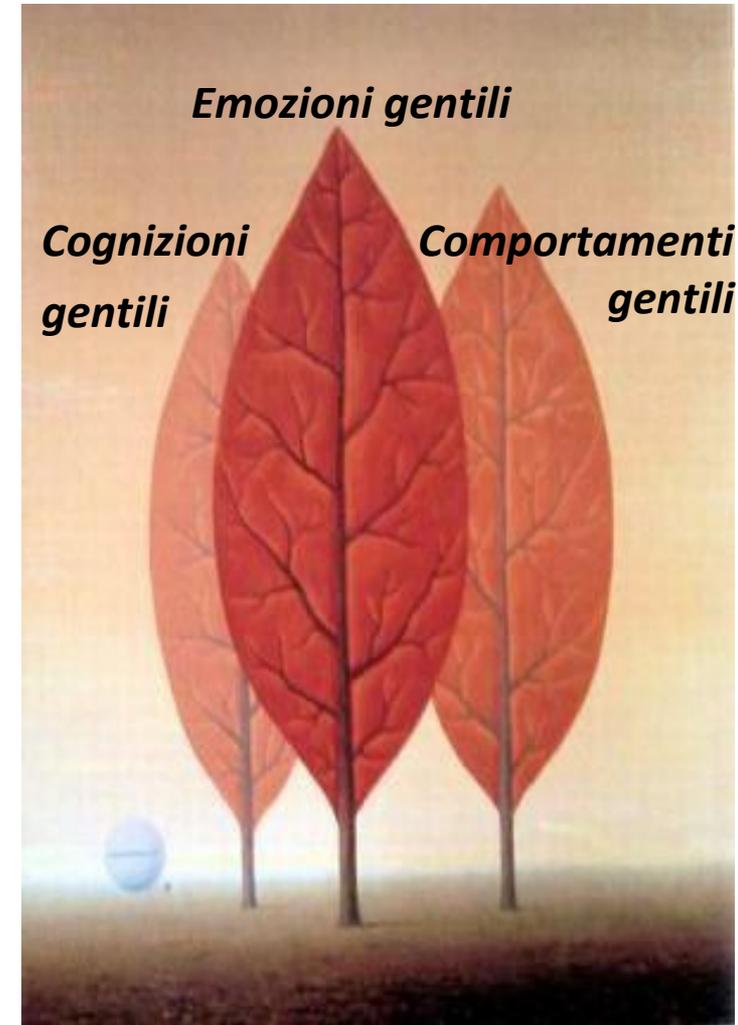
Lo sviluppo di ciascuna di queste sottocomponenti può essere visto come traiettorie distinte, anche se hanno caratteristiche condivise.

Ciò che è meno noto è se, come e quando i vari sub-componenti diventano più integrati all'interno di una persona nel tempo.

Ognuna di queste tre componenti (*emozioni gentili*, *cognizioni gentili e comportamenti gentili*) include una dimensione di crescita e cambiamento.

Tale dimensione è, necessariamente, influenzata dal contesto storico e dai valori culturali e sociali in cui la gentilezza viene attuata.

La sua espressione si modifica e si plasma in modi diversi, a seconda dell'ambiente e della cornice di riferimento (Malti, 2020).



1° PILLAR: *sympathy* → Emozioni gentili

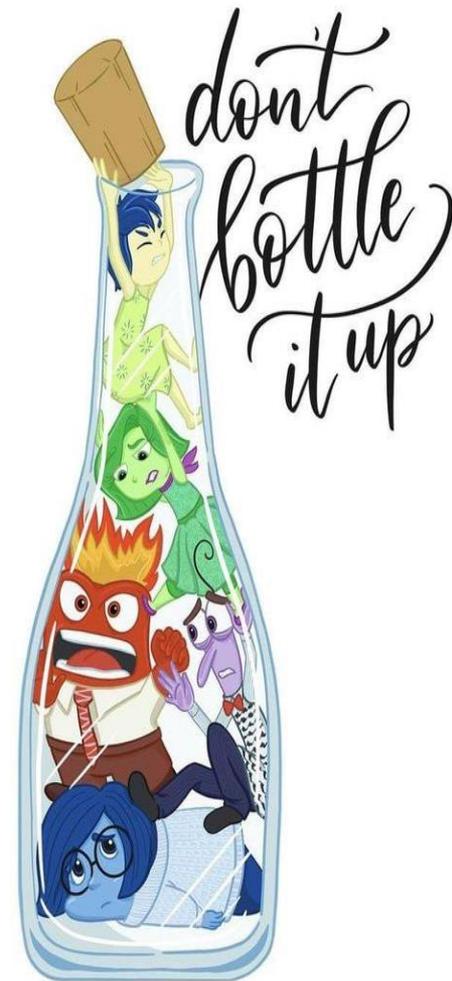
- *Verso gli altri*: compassione, empatia, rispetto della dignità dell'altro;
- *Verso il sé*: tristezza e senso di colpa suscitato dall'essere consapevoli di aver causato danno o dolore all'altro.

Malti (2020) parla di *mindfulness*: le emozioni, nella loro complessità, necessitano della capacità di **osservare ed essere consapevoli dei propri stati interni emotivi** e dei propri pensieri e di come questi interagiscono nella relazione con le altre persone.

La **preoccupazione per il benessere altrui** sostiene il **comportamento prosociale** e la **gentilezza**, i quali possono essere inibiti nel caso in cui venga minacciato il proprio benessere (Sanderson, Mcquilkin, 2017).

Le **emozioni gentili** tendono ad esperire **preoccupazione genuina per l'altro** e possono favorire uno stato di compassione e l'insorgenza di comportamenti prosociali.

Invece di ignorare la situazione dolorosa che coinvolge l'altro, si cerca attivamente di **riflettere e capire quali emozioni vengono generate dentro di sé**, spesso si scopre la volontà di voler alleviare quel dolore in qualche modo (Neff, Davidson, 2016). Questa preoccupazione ha un ruolo importante nel determinare la motivazione che sta dietro i comportamenti prosociali e nel mitigare quelli antisociali.



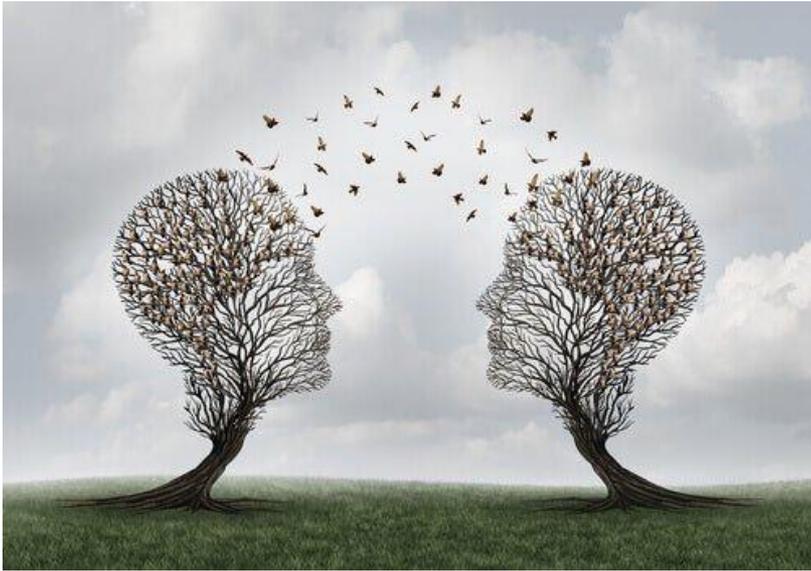
Intorno ai 3-5 anni, i bambini iniziano a provare tristezza in risposta a specifiche trasgressioni, come immaginare di spingere un altro bambino fuori dall'altalena, e questi sentimenti predicono comportamenti prosociali e prevengono comportamenti aggressivi.

La ricerca sullo **sviluppo della tristezza e colpa** indica che c'è un forte aumento di queste emozioni tra i 4 e gli 8 anni di età.



2° PILLAR: *teoria della mente* → **Cognizioni gentili**

- *Verso gli altri*: processo attivo di **comprensione** e **integrazione** delle prospettive dell'altro all'interno delle proprie, ovvero il tentativo di comprendere come le proprie azioni possono influenzare l'ambiente circostante
- *Verso il sé*: componente di **autoriflessione** e **apertura mentale**, essenziali per comprendere le varie prospettive individuali e farne una sintesi. Favoriscono la presenza di comportamenti gentili perché permettono di concretizzare la propria esperienza di vita (eventi, sentimenti, vicissitudini) come parte dell'esperienza comune di tutti gli esseri umani.



Le **cognizioni gentili** aumentano la capacità di **integrare nuove prospettive, promuovendo i comportamenti prosociali**. Giocano un ruolo importante nel valutare il peso dei costi e benefici di un'azione, in particolare nell'analisi dei vantaggi che possono derivare dall'impegno in un determinato compito, il quale spesso comporta un elevato sforzo sociale e personale. La gentilezza spesso non è una scelta attuata senza fatica. Proprio per questo, però, innesca **meccanismi di gratitudine e avvicina le persone**, aiutando, quindi, a **costruire relazioni**.

Con l'espressione **teoria della mente** ci si riferisce a una delle componenti che tipicamente contraddistinguono lo sviluppo della mente umana, ovvero alla capacità di comprendere e attribuire – a sé e agli altri – stati mentali quali **desideri, intenzioni, pensieri e credenze** e di spiegare e prevedere comportamenti sulla base di queste inferenze (Premack e Woodruff, 1978). Si parla di **teoria** perché nel ragionare e parlare di **noi stessi e degli altri** ci riferiamo costantemente a stati mentali quali desideri, emozioni, intenzioni **non direttamente osservabili**, che colleghiamo ai comportamenti fino a formare un sistema esplicativo coerente e unitario.

I precursori della teoria della mente nella **prima infanzia** sono le variabili che venendo prima della ToM ne preparano l'acquisizione. Tali precursori si possono individuare nei primi 2 anni di vita del bambino e precisamente, **nell'attenzione condivisa, nell'imitazione facciale, nel gioco di finzione**.

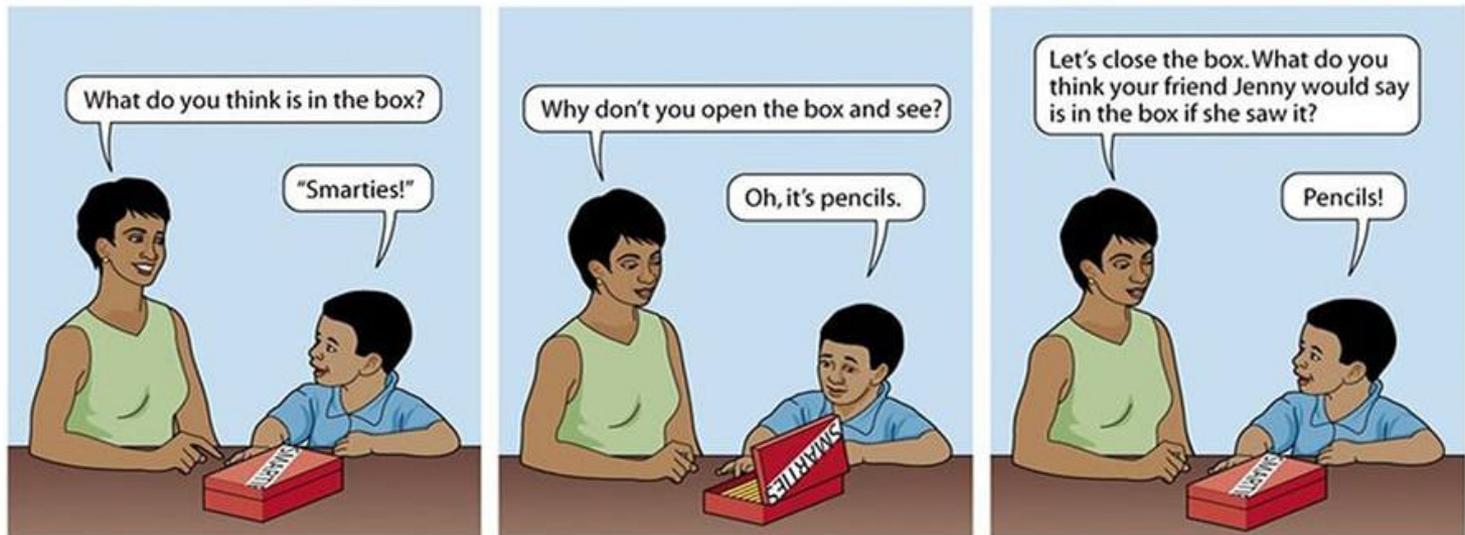
In età prescolare, i bambini iniziano a sviluppare gradualmente questa capacità, che è essenziale per le **interazioni sociali** e la **comprensione degli altri**. La **fascia d'età compresa fra 3 e i 6 anni** ha rappresentato per molto tempo la tradizione di ricerca dominante in quest'area di studio e l'età nella quale compare la Tom nella sua configurazione di base. Ovviamente, il **bambino fin da età molto precoci è in grado di relazionarsi con l'altro in una relazione diadica**, piena di contenuti **sia affettivi sia cognitivi**, ma il concetto di Teoria della Mente implica una **struttura che possiamo definire triadica**, in quanto costituita da un *“io penso che tu pensi l'oggetto x”*.



Compito sperimentale della falsa credenza (1): Smarties Task

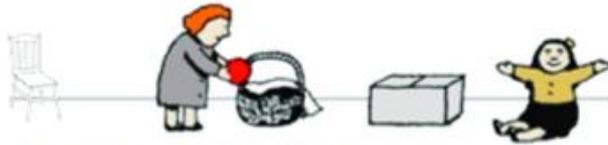
La prima applicazione dell'intuizione di Premack e Woodruff ha coinvolto un gruppo di bambini della fascia d'età **3-6 anni** ai quali è stato proposto il **compito sperimentale della falsa credenza** che da allora viene considerato il test privilegiato per valutare la teoria della mente. Una versione del test è lo *Smarties Task* che utilizza una scatola di Smarties presentata ad un bambino:

la scatola è chiusa ma il contenuto è sostituito con delle matite. Si chiede al bambino che cosa contiene questa scatola. Il bambino risponde «Smarties». Una volta ottenuta la risposta, si apre la scatola e gli si mostra il vero contenuto → in questo momento il bambino **sperimenta la propria falsa credenza e la rappresentazione della realtà**. Richiudendo la scatola, si chiede al bambino cosa pensa che un altro bambino risponderà quando gli chiederemo cosa contiene la scatola. Se il bambino risponde «Smarties» → significa che possiede una ToM, perché tiene presente che l'altro bambino non ha visto il contenuto reale della scatola e quindi è in grado di attribuire correttamente a lui una falsa credenza.



Compito sperimentale (2): spostamento inatteso

A. False-Belief Task



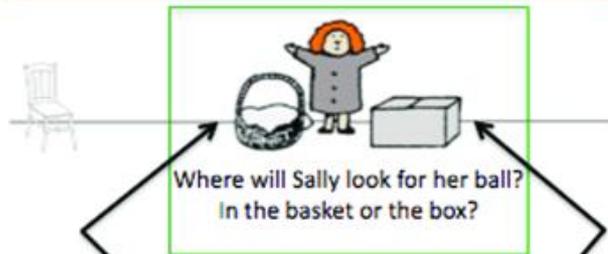
Sally puts her ball in the basket.



Then she goes for a walk.



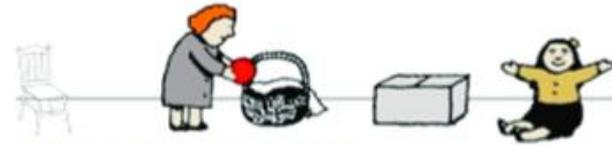
While Sally is gone, Anne moves the ball to the Box.



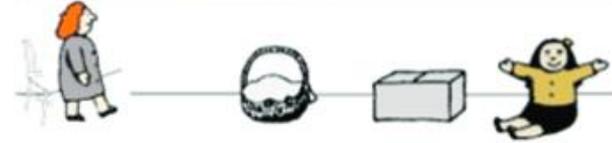
Pass

Fail

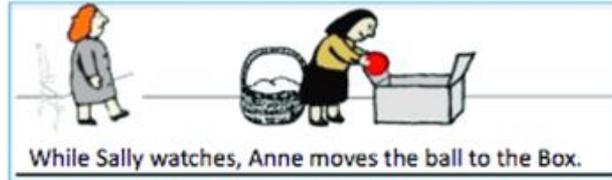
B. True-Belief Task



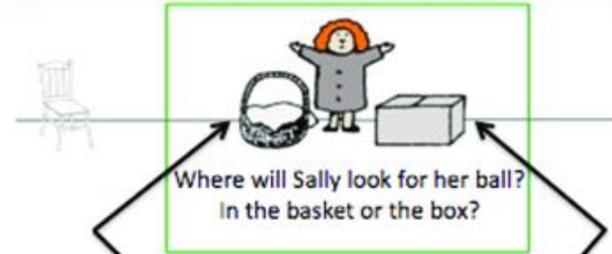
Sally puts her ball in the basket.



Then she sits in the chair.



While Sally watches, Anne moves the ball to the Box.



Fail

Pass

Belief Attribution

Belief Reasoning

Nella prospettiva di ciclo di vita è importante ricordare come non solo i 4 anni d'età (quando si supera la falsa credenza), ma tutto il **periodo prescolare** sia caratterizzato da **importanti cambiamenti nella teoria della mente**. L'acquisizione della falsa credenza è preceduta da una serie di acquisizioni precoci quali il **gioco di finzione**, e rappresenta di per sé un'acquisizione lenta e graduale che si realizza attraverso una serie di passaggi ben definiti.

Secondo le ricerche nella **teoria dello sviluppo cognitivo**, **lo sviluppo della teoria della mente nei bambini prescolari passa attraverso diverse fasi:**

- **Comprensione delle emozioni:** i bambini prescolari iniziano a identificare e comprendere le emozioni di base negli altri, come la felicità, la tristezza, la rabbia e la paura. Possono anche iniziare a comprendere che le emozioni possono essere influenzate da eventi esterni.
- **Comprensione delle intenzioni:** i bambini iniziano a sviluppare la capacità di comprendere che gli altri hanno intenzioni e desideri diversi dai propri. Possono iniziare a interpretare il comportamento degli altri in base a ciò che credono che gli altri vogliano o intendano fare.

I bambini sviluppano la consapevolezza che ogni individuo ha una **mente separata**, con pensieri, desideri e credenze uniche. Questa comprensione consente loro di interpretare il comportamento degli altri in modo più sofisticato e complesso.



A 18 mesi i bambini dimostrano una chiara comprensione dell'intenzionalità delle azioni, per esempio imitando un'azione interrotta solo quando questa è voluta e non quando è accidentale o collaborando con un'altra persona per raggiungere un obiettivo condiviso.

Nel 2° anno d'età dimostrano di possedere delle aspettative basate sulle false credenze delle altre persone. Intorno ai 4-5 anni di età iniziano a comprendere che le persone possono avere credenze errate sulla realtà e possono agire in base a queste credenze.

Nel corso della prima infanzia i bambini sviluppano un sistema concettuale che li porta a comprendere in modo implicito le false credenze delle persone, a partire dalla comprensione delle loro intenzioni e della loro percezione degli oggetti target.

In sintesi, lo sviluppo della teoria della mente in età prescolare è un processo graduale che porta i bambini a comprendere sempre meglio gli stati mentali degli altri e a utilizzare questa conoscenza per navigare nelle interazioni sociali. Questa capacità è fondamentale per la comprensione del comportamento sociale e per la costruzione di relazioni significative con gli altri.

Inoltre, l'età prescolare, oltre a essere caratterizzata da relazioni di tipo familiare, rappresenta anche il momento in cui la maggior parte dei bambini incomincia a frequentare in modo costante ambienti extrafamiliari, primo fra tutti quello della scuola dell'infanzia, ed è pertanto contraddistinta anche dalla formazione di importanti legami con i pari. La qualità delle relazioni che il bambino sviluppa con il gruppo dei pari è definita in termini di accettazione e di rifiuto da parte del gruppo dei pari stessi.

Si parla di un modello circolare in cui le relazioni con i pari favoriscono lo sviluppo della teoria della mente e la teoria della mente consente la formazione di relazioni sociali più numerose e più positive.



La ricerca sullo sviluppo della teoria della mente in età prescolare rappresenta una delle aree più produttive e maggiormente attive nella psicologia dello sviluppo. Nell'ampio panorama di lavori presentati e discussi, due meritano ulteriori riflessioni in quanto offrono interessanti spunti per la ricerca futura.

- 1) **Analisi dei correlati neurali di Liu e colleghi (2009) sottostanti la comprensione della falsa credenza nei bambini.** È il primo lavoro che si rivolge ai bambini. Hanno dimostrato come nei bambini che riescono a risolvere la falsa credenza vi sia un'attivazione della **corteccia prefrontale**, riscontrata anche negli adulti. Mentre nei bambini al di sotto dei 4 anni che non riescono a risolvere la falsa credenza l'attivazione risulta essere più diffusa, meno lateralizzata e meno specifica per la comprensione della falsa credenza rispetto alla vera credenza. Questo lavoro apre le porte a un modo diverso di **studiare la patologia autistica** e permetterà meglio analizzare e interpretare il deficit mentalistico tipico dell'autismo.
- 2) **Trasmissione intergenerazionale della teoria della mente realizzato da Sabbagh e Seamans (2008).** Lo studio dimostra come il livello di teoria della mente della madre sia strettamente legato a quello dimostrato dai bambini alle prove di falsa credenza. Si apre il dibattito riguardante il **ruolo della genetica e dell'ambiente nello sviluppo della teoria della mente**. Analizzare la concordanza fra teoria della mente di bambini e genitori in famiglie con figli biologici e figli adottivi rappresenta un modo alternativo ma interessante per comprendere l'effetto dell'ambiente sulla teoria della mente.



3° PILLAR: Comportamenti gentili

- *Verso gli altri*: atti prosociali semplici (cooperare, confortare nel momento del bisogno e aiutare gli altri) e complessi (condividere e includere minoranze o chi soffre di discriminazioni). Alcuni esempi: offrire il proprio tempo e condividere la propria umanità, accompagnati da umorismo, apertura di sé ed empatia
- *Verso il sé*: includono azioni che aiutano e permettono di avere attenzione e cura per sé stessi, in particolare nelle situazioni difficili, in cui emergono i propri limiti e in cui possono nascere sentimenti di inadeguatezza. Si traducono in autoregolazione e autorealizzazione. Stimolano la ricerca di crescita personale e l'apertura a nuove esperienze

I **comportamenti gentili** sono una conseguenza della comprensione di quale valore emozionale è attribuito all'esperienza della gentilezza. Osservare e riconoscere gli effetti positivi di un comportamento gentile, correla ad un aumento del senso di efficacia e dell'affermazione di sé. La consapevolezza dell'incremento di questi costrutti, associati all'autodeterminazione e al benessere, influenza la messa in atto, successivamente, di altri comportamenti prosociali e altruistici.



Ecco una panoramica generale dello sviluppo del comportamento prosociale secondo il lavoro di Tina Malti:

- **Infanzia precoce (0-3 anni):** i comportamenti prosociali sono spesso spontanei e motivati da una sorta di *empatia primordiale*. I bambini possono mostrare segni di compassione e conforto verso gli altri, anche se possono essere limitati dalla loro capacità motoria e comunicativa.
- **Infanzia media (4-6 anni):** i bambini sviluppano una maggiore consapevolezza degli altri e iniziano a comprendere meglio le emozioni degli altri. Ciò li porta a mostrare comportamenti prosociali più *intenzionali*, come aiutare un compagno di gioco o condividere giocattoli. Tuttavia, la prosocialità può essere influenzata anche da fattori come la supervisione degli adulti e le norme sociali.
- **Età scolare (7-12 anni):** i bambini continuano a sviluppare la loro capacità di comprendere e rispondere alle esigenze degli altri. Possono mostrare una maggiore prosocialità attraverso azioni di aiuto, cooperazione e condivisione con i coetanei. La prosocialità può essere influenzata anche dalla percezione del supporto degli adulti e dalla qualità delle relazioni familiari e sociali.
- **Adolescenza (13-18 anni):** il comportamento prosociale può essere influenzato da una serie di fattori, inclusi i *cambiamenti nell'identità* e nell'autonomia, le influenze dei coetanei e la sensibilità agli aspetti morali e sociali della vita. Gli adolescenti possono impegnarsi in attività prosociali più sofisticate, come il volontariato e l'attivismo sociale, mentre allo stesso tempo possono sperimentare una maggiore sensibilità alle pressioni dei pari e alle dinamiche di gruppo.



Il **comportamento prosociale** può essere definito come un'ampia categoria di azioni che l'individuo mette in atto a beneficio di qualcun altro, senza aspettarsi in cambio una ricompensa. Confortare, aiutare, cooperare, sono tutte azioni che rientrano tra i comportamenti prosociali.

La prosocialità ha un **impatto positivo sulla qualità delle relazioni interpersonali**: agire in modo prosociale aiuta gli individui a **creare e mantenere relazioni sociali**. La prosocialità è considerata un **aspetto fondamentale dello sviluppo socio-emotivo dei bambini e degli adolescenti, contribuendo alla creazione di relazioni positive e alla costruzione di comunità coese.** Gli autori hanno evidenziato correlazioni positive tra la frequenza con cui i bambini di 3 anni e 4 anni offrivano e ricevevano aiuto e con cui offrivano e ricevevano oggetti e giocattoli da un coetaneo.

Le ricerche hanno evidenziato la **precocità della prosocialità** e tracciato le linee di sviluppo di tali comportamenti durante l'infanzia e oltre:

- già alla fine del **1° anno** i bambini mostrano **preoccupazione** quando l'interlocutore è in difficoltà o prova disagio;
- durante il **2° anno** iniziano a esibire semplici **risposte di conforto** (contatto) di fronte a emozioni negative altrui.



Col crescere, aumenta sia la capacità di agire in modo prosociale sia il repertorio prosociale in termini di condivisione, cooperazione, conforto e aiuto.

I comportamenti gentili indirizzati verso l'Altro sono guidati da **motivazione altruistica, compassione e dall'urgenza di agire prosocialmente** (Curry, 2018). Le azioni gentili aiutano a costruire fiducia e accettazione tra le persone, incoraggiando i legami sociali, procurando ai *givers* (i benefattori, coloro che mettono in atto azioni gentili) e i *receivers* (coloro cui sono indirizzate le azioni gentili) i benefici delle interazioni sociali positive tra cui un **aumento della percezione di sicurezza di sé e gioia** (Kerr, 2015; Cotney, Benerjee, 2019); inoltre consentono ai *givers* di usare e sviluppare abilità personali e di autorealizzazione (Kerr, 2015).

Gli studi a carattere evolutivo e quelli cross-culturali hanno dunque messo in luce la **multidimensionalità** del costrutto, sia in quanto negli anni la **prosocialità** si manifesta attraverso **diverse attitudini e comportamenti** sia perché la **tendenza ad aiutare e a condividere** sono **sensibili alle caratteristiche personali, alle influenze culturali e ai processi affettivi e cognitivi sottostanti**. Emergono legami significativi tra alcune misure di empatia e comportamenti prosociali e cooperativi.



Dalla metanalisi su studi condotti su bambini tra 2 e i 12 anni emerge come la teoria della mente, misurata sia con compiti di falsa credenza sia con altri tipi di compiti, correli positivamente anche se in modo moderato con varie manifestazioni del comportamento prosociale.

Comprendere lo stato mentale altrui potrebbe essere utile per **riconoscere** che un altro individuo sta vivendo uno stato negativo di bisogno, desiderio o angoscia, ma **agire in modo prosociale** può anche richiedere **differenti abilità**, per esempio la **capacità di controllare le proprie risposte** al fine di adottare un comportamento davvero favorevole per l'altro.

Le **funzioni esecutive**, e in particolare la capacità di **inibire un comportamento dominante e di rinunciare momentaneamente a una gratificazione**, potrebbero essere cruciali per riuscire a utilizzare le proprie capacità mentalistiche a favore dell'altro. Vi sono evidenze a sostegno dell'ipotesi che sia lo sviluppo della teoria della mente sia le funzioni esecutive influenzano il manifestarsi del **comportamento prosociale**, i risultati finora disponibili non sono univoci.



Secondo le ricerche di Malti e dei suoi colleghi, lo sviluppo del comportamento prosociale attraversa diverse fasi durante l'infanzia e l'adolescenza, influenzate da fattori individuali, familiari e sociali:

❖ Fattori individuali:

- **Empatia:** bambini e adolescenti che mostrano un'elevata empatia tendono ad essere più inclini ad aiutare e supportare gli altri.
- **Autoregolazione emotiva:** è importante per il comportamento prosociale, poiché consente ai bambini e agli adolescenti di reagire in modo appropriato e *compassionevole* alle esigenze degli altri.
- **Stili di attaccamento:** la qualità delle relazioni di attaccamento con i caregiver può influenzare la disposizione dei bambini e degli adolescenti a sviluppare relazioni prosociali con gli altri.



❖ Fattori familiari:

- **Modelli genitoriali:** comportamenti prosociali dei genitori possono influenzare il comportamento dei loro figli. I bambini tendono ad imitare i comportamenti prosociali osservati nei loro genitori e ad internalizzarli come norme sociali.
- **Supporto emotivo:** un ambiente familiare che promuove l'espressione e la condivisione delle emozioni può facilitare lo sviluppo dell'empatia e del comportamento prosociale nei bambini e negli adolescenti.
- **Comunicazione familiare:** la comunicazione aperta e la risoluzione costruttiva dei conflitti all'interno della famiglia possono favorire lo sviluppo delle abilità sociali e del comportamento prosociale.

❖ Fattori sociali:

- **Interazioni peer:** le relazioni con i coetanei forniscono opportunità per praticare comportamenti prosociali, come la condivisione, la cooperazione e l'aiuto reciproco.
- **Clima scolastico:** un ambiente scolastico che promuove la collaborazione, l'inclusione e l'empatia può incoraggiare lo sviluppo del comportamento prosociale tra gli studenti.
- **Norme culturali e sociali:** influenzano le aspettative riguardo ai comportamenti prosociali e la loro frequenza. I bambini e gli adolescenti tendono ad adottare i valori e le norme del loro contesto culturale.



Quindi, perché parlare di gentilezza?

Questo costrutto permette di esplorare le possibili **implicazioni** e **ricadute positive** sulla qualità della vita non solo di **chi ne beneficia**, ma soprattutto, di **chi agisce** in gentilezza.

Il legame tra **gentilezza** e **benessere** è stato dimostrato in molti studi, all'interno dei quali possiamo evincere **un'associazione positiva** tra **gentilezza** e **benessere** in termini di **salute fisica e mentale**.

In coloro che offrono aiuto informale all'Altro, si attivano **meccanismi** che **influenzano positivamente** l'umore:

- aumento della valutazione di sé e della competenza percepita;
- disimpegno dal focus su problemi mentali focalizzati sul sé, come ansia e depressione, e sullo stress;
- facilitazione dell'integrazione sociale.



La gentilezza, inoltre, contribuisce a creare **pace interiore e salute**. Questo avviene grazie all'abilità (*mindfulness*) di **osservare e essere consapevoli dei propri stati interiori e dei propri sentimenti**, poiché permette di **essere consapevoli della natura multi sfaccettata dei nostri pensieri, desideri ed emozioni** e oltre al cambiamento costante delle nostre percezioni.

Questa consapevolezza offre un **senso di libertà interna** perché può creare un set di **strategie di coping proattive** che permette di osservare le situazioni da più prospettive.

Queste capacità sviluppano un **maggiore equilibrio** e una più ampia **compassione**, creando una **visione integrata del Sé**, riconoscendo sia i limiti che le forze e contribuendo ad una **crescita personale** che esprime al meglio il proprio potenziale (Malti, 2020).

In periodi di grande **difficoltà e stress**, il focus sulla gentilezza permette di **affrontare sfide quotidiane** in maniera più **resiliente** (Neff, Davidson, 2016).

La gentilezza aiuta a **mitigare gli effetti della pressione e dello stress** in momenti difficili (Gibb, Rahman, 2019). Questa visione aiuta a navigare all'interno dei propri problemi, sfide e conflitti che si incontrano inevitabilmente nell'interazione con il mondo esterno (Neff, Davidson, 2016).



Esiste anche un legame con la **salute fisica**: aiutare gli altri genera emozioni positive, le quali motivano le persone a contribuire con il proprio tempo ed energie a compiere **comportamenti prosociali** con maggiore frequenza.

La scelta di impegnarsi a compiere atti verso l'Altro **rinforza il sistema cardiovascolare e le risposte immuni fisiologiche**, con un **effetto positivo a lungo termine sulla salute e sull'aumento della longevità** (Hui, Ng, Berzaghi, Cunningham-Amos e Kogan, 2020).

Le persone riportano **maggiore soddisfazione di vita, minori livelli di depressione e la salute progredisce in termini di minore pressione sanguigna e aumento della longevità** (Pressman, Kraft, Cross, 2015).

Gli individui che riportano un maggior livello di felicità, sono anche quelli che dimostrano più interesse nell'aiutare gli altri!



Riassumendo...

La **gentilezza** può essere definita come l'espressione in termini comportamentali della spinta motivazionale a migliorare l'ambiente o la condizione del prossimo, generata dall'esperienza emotiva della sofferenza propria o altrui.

È in grado di soddisfare **bisogni relazionali di base** e di **autoefficacia**.

È legata al **benessere**, in quanto è **positivamente correlata a sentimenti di gioia e felicità**.

È un elemento chiave del loop tra **comportamenti prosociali e felicità**.

Offre un feedback positivo alle persone, **migliora l'umore** producendo immediatamente emozioni positive e riducendo l'umore negativo, motivando così gli individui a compiere nuovamente **azioni prosociali** e a provare stati positivi e un **migliore funzionamento psicologico**.



Importanza della Gentilezza nello Sviluppo dei Bambini

Passiamo ora a capire perché la gentilezza è così importante nello sviluppo dei bambini.

Nei bambini, la gentilezza gioca un ruolo cruciale nello sviluppo sociale ed emotivo. Secondo gli studi di Tina Malti, i bambini che imparano a essere gentili **sviluppano competenze sociali migliori** e hanno **maggiori probabilità di avere relazioni positive con i loro coetanei**. Inoltre, la gentilezza può aiutare i bambini a sviluppare un **forte senso di identità morale** e a diventare **cittadini responsabili e compassionevoli**.

- **Benefici Psicologici**

- ✓ *Salute Mentale*: i bambini gentili tendono a sperimentare meno stress e ansia. La gentilezza può migliorare l'autostima e il senso di appartenenza.
- ✓ *Emozioni Positive*: compiere atti gentili genera emozioni positive sia in chi li compie che in chi li riceve.

- **Benefici Sociali**

- ✓ *Relazioni Interpersonali*: la gentilezza favorisce relazioni più forti e positive tra i bambini.
- ✓ *Creazione di un ambiente scolastico positivo e collaborativo*, dove rispetto e collaborazione sono valori centrali.
- ✓ *Promozione di una cultura del rispetto e della collaborazione*.



Strategie Educative per Promuovere la Gentilezza in Contesti Educativi

Come educatori, abbiamo la responsabilità di promuovere la gentilezza nelle nostre classi.

Possiamo farlo attraverso:

❖ **Attività pratiche:**

- *Role-playing*: organizzare simulazioni di situazioni in cui i bambini possono praticare la gentilezza, ad esempio aiutando un compagno in difficoltà.
- *Giochi cooperativi*: utilizzare giochi che richiedono collaborazione e aiuto reciproco per raggiungere un obiettivo comune.

❖ **Insegnamento diretto:**

- *Discussione di storie e racconti* che illustrano atti di gentilezza per stimolare discussioni e riflessioni.
- *Lezioni specifiche sulla gentilezza e sul comportamento prosociale*: insegnare direttamente cosa significa essere gentili e perché è importante.

❖ **Ambiente scolastico:**

- *Modellare Comportamenti Gentili*: gli insegnanti possono fungere da modello mostrando comportamenti gentili e rispettosi.
- *Creare una Cultura della Gentilezza*: promuovere e premiare atti di gentilezza, creando un ambiente in cui i bambini si sentano incoraggiati a essere gentili.



Prendersi cura dei bambini con un background migratorio: Uno studio longitudinale cross-sequenziale sui pilastri della gentilezza e sul ruolo dei fattori disposizionali e contestuali nella prima infanzia

Prendersi cura dei bambini: valore fondamentale nel lavoro con i bambini

Background migratorio: bambini provenienti da contesti migratori possono vivere esperienze particolari di socializzazione che influenzano i loro comportamenti prosociali e la loro capacità di essere gentili.

Pilastri della gentilezza: emozioni gentili, cognizioni gentili e comportamenti gentili

Fattori disposizionali (caratteristiche temperamentali, regolarità del sonno) e contestuali (relazioni con genitori, competenze socio-cognitive ed emotive dei genitori/insegnanti/pari, pratiche educative).



Ricerca

Prendersi cura dei bambini con un background migratorio: Uno studio longitudinale cross-sequenziale sui pilastri della gentilezza e sul ruolo dei fattori disposizionali e contestuali nella prima infanzia

Lo studio si propone di indagare i **pilastri della gentilezza** in bambini e bambine di scuola dell'infanzia, analizzando la capacità dei bambini e delle bambine di:

- **comprendere le emozioni** e il **punto di vista dei pari** con e senza un *background* migratorio
- mettere in atto **comportamenti di aiuto e condivisione** verso i compagni con e senza un *background* migratorio.

Il progetto intende, inoltre, analizzare il ruolo dei:

- **fattori individuali** (ad esempio, le caratteristiche temperamenti dei bambini, la qualità del sonno)
- **fattori contestuali** (ad esempio la tendenza a comportamenti prosociali di famigliari)

sulla propensione di bambini e bambine a mettere in atto **comportamenti di aiuto e condivisione con i pari** che hanno un *background* migratorio e con quelli che non hanno un *background* migratorio.



Procedura

Ai **genitori**, agli **insegnanti** e ai **bambini** viene chiesto di prendere parte a due fasi dello studio. La prima fase è attualmente in corso, mentre la seconda sarà a distanza di 12 mesi dalla prima.

In particolare, ai **bambini** verranno somministrati i seguenti strumenti con una intervista:

- Alcune domande volte a comprendere se il bambino/la bambina si **preoccupa** per lo stato emotivo di bambini/e con e senza *background* migratorio;
- Alcune domande volte ad indagare la capacità dei bambini/e di **condividere** (per es. stickers/figurine) con i pari con e senza un *background* migratorio;
- Alcune domande volte a comprendere l'abilità dei bambini di **comprendere lo stato mentale dell'altro**;
- Alcune domande sugli **atteggiamenti** dei bambini verso compagni con e senza *background* migratorio;
- Breve compito di **abilità linguistica**.



Strumenti rivolti ai bambini

PRIMA SESSIONE

- WPPSI – Vocabolario Ricettivo
- STREET EXERCISE
- STORIE PREOCCUPAZIONE EMPATICA (PROGETTO D'ARTE E SUCCO D'ARANCIA)
- SHARING BEHAVIOR TASK

SECONDA SESSIONE

- CHOCOLATE SHARING TASK
- PENNY-HIDING GAME (PHG)
- STORIE PREOCCUPAZIONE EMPATICA: NUOVA MAGLIETTA + TAGLIO DI CAPELLI
- CHOCOLATE BAR TASK (CBT)



Ai **genitori** (o caregiver/chi ne fa le veci) verrà chiesto di compilare un questionario:

- sulle loro caratteristiche individuali,
- la qualità del sonno dei propri figli/figlie,
- il funzionamento sociale, cognitivo, ed emotivo dei loro figli/figlie.

Inoltre, verranno poste ai genitori alcune domande riguardanti i loro atteggiamenti verso individui con *background* migratorio e il loro funzionamento sociale ed emotivo.

Alle **insegnanti** dei/delle bambini/e che parteciperanno alla ricerca, verrà richiesto di compilare un questionario:

- sul funzionamento emotivo e sociale dei bambini,
- alcune domande socio-demografiche
- alcuni quesiti riguardanti i loro atteggiamenti verso individui con *background* migratorio.

*Tutte le risposte saranno trattate nel rispetto della vigente normativa sulla privacy.
I risultati emersi potranno essere divulgati solo in maniera aggregata,
senza alcuna possibilità di risalire alle risposte del singolo soggetto.*



Test per valutare la preoccupazione empatica

Vignetta 1_A2



Storia A1 “Progetto d’arte” native (NA): “Queste due bambine sono Carla e Stefania. Carla e Stefania stanno parlando del disegno fatto da Carla. Carla tira fuori dallo zaino il disegno di cui è molto felice e dice a Stefania di averci lavorato tanto e che è piaciuto molto alla maestra” (Vignetta 1_A1).

“A un certo punto arriva un’altra bambina di nome Federica che prende in giro Carla e il suo disegno. Federica butta tutto il latte sopra il disegno di Carla, rovinandolo” (Vignetta 2_A1).

“Carla guarda il suo disegno rovinato ed è triste” (Vignetta 3_A1).

Domande (mostrare i quadrati):

1. Quanto ti piace Carla?
 2. Quanto ti piacerebbe sederti vicino a Carla a scuola?
 3. Quanto sei triste per Carla?
 4. Quanto vorresti giocare con Carla?
 5. Quanto sei dispiaciuta per Carla?
 6. Quanto ti piacerebbe essere amica di Carla?
 7. Quanto ti preoccupi per Carla?
- ...



Esempio di scoring

3. STORIE PREOCCUPAZIONE EMPATICA (2 IB VS. NA): PROGETTO D'ARTE (A) + SUCCO ARANCIA (B)

Randomizza, alternando per ogni bambino come segue:

Bambino 1, 3, 5, ecc.

- Progetto d'arte: IB (1) – NA (3)
- Succo arancia: NA (2) – IB (4)

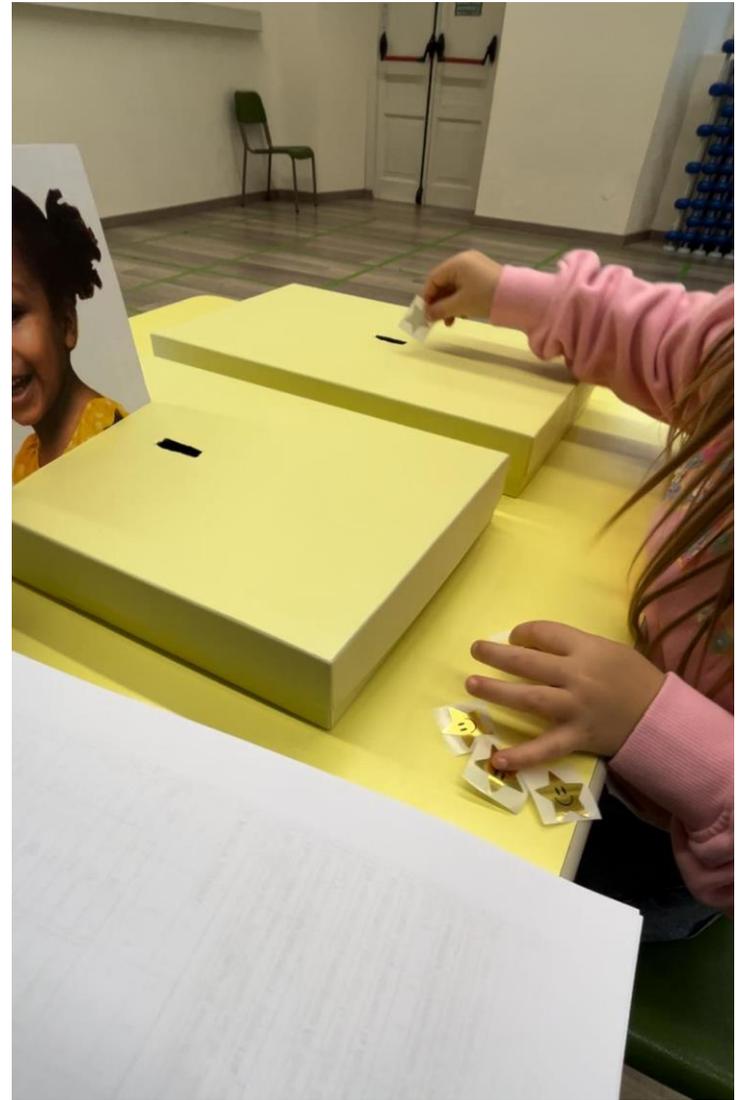
Bambino 2, 4, 6, ecc.

- Progetto d'arte: NA (1) – IB (3)
- Succo arancia: IB (2) – NA (4)

Domanda n.	(1) Arte NA	(2) Succo IB	(3) Arte IB	(4) Succo NA
DISPARI				
1. Quanto ti piace	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
2. Quanto ti piacerebbe sederti vicino	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
3. Quanto sei triste	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
4. Quanto vorresti giocare	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
5. Quanto sei dispiaciuto	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
6. Quanto ti piacerebbe essere amico	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3
7. Quanto ti preoccupi	1 2 3	1 2 3	1 2 3	1 2 3



Sharing behavior task



Sharing Task

Materiali: stickers (gli stessi che sono stati utilizzati prima per lo *sharing behavior task*) e tavole chocolate sharing task presenti nel libro degli stimoli

Istruzioni: *Ora faremo un gioco con gli sticker! Guarda questi due cartoncini colorati, una metà è gialla e l'altra metà è blu. In mezzo c'è la foto di un altro bambino (indicare il rettangolo centrale.). Ora metterò gli sticker sulla parte gialla e sulla parte blu di questi cartoncini. Gli sticker nella parte blu sono per te; gli sticker sulla parte gialla sono per questo bambino che farà il gioco con noi. ATTENZIONE: ricordarsi di posizionare per ciascun cerchio lo sticker corrispondente (es. se nella parte blu ci sono tre cerchi andranno posizionati tre stickers).*

Quello che devi fare è scegliere tra il primo e il secondo cartoncino. Se scegli questi sticker (indicare la parte gialla / sheet A) saranno per l'altro bambino, e questi altri sticker saranno per te (indicare la parte blu / sheet A). Oppure, se tu scegli quest'altro cartoncino (indicare sheet B), questi sticker andranno all'altro bambino (indicare la parte gialla / sheet B), e questi altri sticker andranno a te (indicare la parte blu / sheet B). Quale cartoncino scegli, questo o quest'altro (indicandogli sheet A e sheet B)

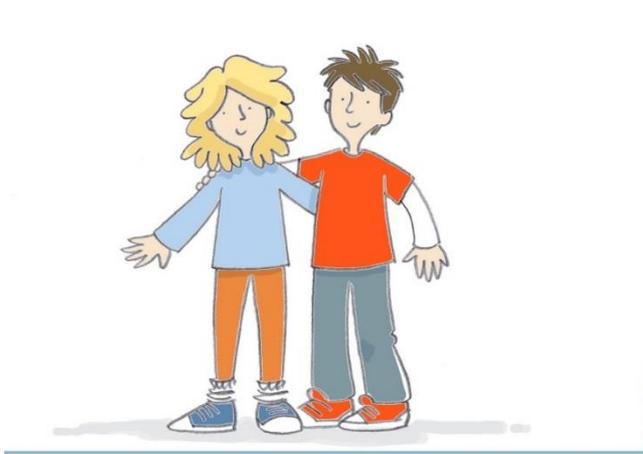
Procedi il test, specificando **ogni volta che la parte gialla è per l'altro bambino mentre la parte blu è per lui**. Chiedi di scegliere uno dei due cartoncini (ripetere per 10 volte, 5 bambini nativi e 5 bambini con background migratorio) seguendo la procedura soprariportata.



Penny-hiding game (phg)



Test per valutare la Teoria della Mente (Tom)



Questa è Sara e questo è suo fratello Luca. Il nonno ha dato loro un po' di cioccolata. “Mettetela via adesso bambini”, dice il nonno, “La mangerete dopo quando la mamma vi darà il permesso”//

I bambini vanno in cucina e mettono la cioccolata nel frigo, poi vanno fuori a giocare in giardino. //

Dopo un po' Luca rientra per bere. Apre il frigo e vede la cioccolata. Luca vuole tenersi la cioccolata tutta per sé, così prende la cioccolata dal frigo e la mette nel suo zainetto.

1. Sara dove cercherà la cioccolata?
2. Dov'è la cioccolata per davvero?
3. Dov'era la cioccolata all'inizio della storia?

Domande, riflessioni

Avete mai osservato come la gentilezza può influenzare positivamente l'ambiente scolastico? Quali esperienze personali potete condividere?



“No act of kindness,
no matter how small,
is ever wasted.” – *Aesop*



Riferimenti bibliografici

1. Malti, T., & Ongley, S. F. (2014). *The development of moral emotions and moral reasoning*. In J. E. Grusec & P. D. Hastings (Eds.), *Handbook of Socialization: Theory and Research* (2nd ed., pp. 163-183). The Guilford Press.
2. Malti, T., Chaparro, M. P., Zuffianò, A., & Colasante, T. (2016a). School-based interventions to promote empathy-related responding in children and adolescents: A developmental analysis. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 45 (6), 718–731.
<https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1121822>
3. Malti, T. (2020). *Kindness Matters: A New Research Initiative on Kindness in Children*. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(2), 123-126.



Esercitazione pratica

In piccolo gruppo....

esploriamo i materiali di ricerca

questionari

role-playing



Discussione collettiva

Come si può favorire la gentilezza nelle scuole, in particolare tra bambini provenienti da contesti culturali diversi?

Quanto conta il contesto familiare ed educativo nello sviluppo della gentilezza nei bambini?

Quali difficoltà potrebbero sorgere nell'applicare la gentilezza come valore nelle politiche educative?

Come il futuro insegnante può influenzare e promuovere la gentilezza tra i bambini?

