



Il tuo è un bambino sensibile?

da Elena Brosio | 5 Apr, 2022 | Lifestyle

I bambini altamente sensibili sono quelli che vivono in modo più profondo, empatico ed emotivo ciò che accade e che li circonda

Il vostro bambino è un osservatore attento? Non ama le sorprese e i cambiamenti? È molto riflessivo e nota i piccoli dettagli nelle cose? Vive ogni situazione con intensità? Allora è probabile che si tratti di un bambino altamente sensibile, come spiega Elena Lupo, psicologa e psicoterapeuta, autrice del libro **“Il tesoro dei bambini sensibili”** (Il leone verde Edizioni).

“Le persone altamente sensibili sono il 15-20% della popolazione, in pari proporzione rispetto al genere di appartenenza. Si tratta di persone che reagiscono maggiormente agli stimoli a livello neurologico. **La sensibilità è un tratto genetico che si eredita ed è una differenza fisiologica** che porta a provare le emozioni in modo più intenso, a essere più empatici, a percepire con maggior consapevolezza i dettagli delle cose. Se vostro figlio è ipersensibile, è probabile che voi o il vostro partner lo siate.

L'ipersensibilità si manifesta sin dalla nascita: sono quei bebè infastiditi dalla luce, dai rumori, dalla confusione. I piccoli molto sensibili sono più facilmente sovraccaricati dagli stimoli e spesso rispondono con forti reazioni emotive che sono meccanismi di autodifesa e protezione dalle iperstimolazioni”.

Una lente di ingrandimento sul mondo

L'alta sensibilità si combina con altre caratteristiche dei bambini e si manifesta in diverse maniere. “Non è sempre associata con caratteristiche quali la timidezza, la fragilità o l'introversione – continua Elena Lupo -. Spesso si tratta di bambini penserosi, facilmente distratti dagli stimoli che li circondano.

Il risvolto positivo è che hanno una grandissima capacità associativa: riescono a vedere e crea-re collegamenti tra cose e persone. Questa caratteristica emerge già da piccolissimi. Un bambino altamente sensibile sottopone gli adulti a una potente lente di ingrandimento e si accorge di tensioni e conflitti tra i genitori anche quando questi non sono verbalizzati. In una situazione difficile, come un lutto o una separazione, ai genitori è richiesto uno sforzo in più per rassicurarli e aiutarli a vivere questi momenti con autenticità.

Inoltre i genitori devono avere un livello maggiore di coerenza interna quando impongono delle regole: se non le sentono davvero, il bambino se ne accorgerà e non le rispetterà!”.

Amore per la natura e per gli animali

I bambini sensibili amano disegnare, costruire e, in generale, sono attratti da tutte le attività creative. Non sono bambini che restano ore davanti a uno schermo, preferiscono lavorare con le mani, magari creare cose nella loro cameretta. Amano la natura e gli animali, per i quali provano un senso di protezione, in particolare i cavalli (e non è un caso, sono i mammiferi più sensibili).

Manifestano forme di altruismo, un senso di partecipazione volontaria che non è “buonismo” , ma che deriva direttamente dalla loro empatia. Si preoccupano per il mondo, anche per cose lontane. “Per questo i genitori devono fare attenzione quando li espongono alle notizie sui giornali o in televisione, soprattutto in questo periodo. Immagini e racconti potrebbero provocare angoscia e turbamento”.



Le caratteristiche principali

Il tratto dell'alta sensibilità è stato riconosciuto in uno studio seminale della dottoressa Elaine Aron negli anni Novanta del secolo scorso. Da allora sono state svolte molte ricerche sull'argomento, in ambito genetico, neurologico, fisiologico e comportamentale, sia negli adulti che nei bambini. In particolare, la dottoressa Aron ha individuato le caratteristiche che contraddistinguono una persona altamente sensibile, raggruppandole in quattro principali: profondità di elaborazione, tendenza al sovraccarico, emotività ed empatia, attenzione ai segnali sottili. Sul sito della dottoressa Aron, [The Highly Sensitive Person \(hsperson.com\)](https://www.hsperson.com), si trovano i test ufficiali (in inglese) che possono aiutare a capire se voi o i vostri figli siete altamente sensibili. "Ma se lo siete, dice la dottoressa Lupo – lo avete già intuito! Le caratteristiche più specifiche individuate da Elaine Aron sono ventisette e molto varie: dal fastidio per le etichette dei vestiti alla sensibilità agli odori, dal fare domande profonde all'empatia con il dolore altrui. Una persona ipersensibile non può vedere un film horror, anche se sa benissimo che è tutto finto. Se c'è dolore, il sensibile soffre".

La calibrazione

Bambini creativi, empatici, meravigliosi insomma, ma più suscettibili alle stimolazioni: qual è il modo giusto di gestire l'educazione di un bambino altamente sensibile? “La parola chiave è calibrazione. I genitori devono trovare il giusto equilibrio tra l'essere iperprotettivi – una tentazione quasi irresistibile di fronte a un bimbo che all'apparenza è più fragile – e l'iperstimolazione, la tendenza a forzarli nel superare i loro limiti. La troppa protezione finisce per soffocare e limitare il bambino, mentre la troppa stimolazione rischia di farli sentire inadeguati. La calibrazione è quel finissimo equilibrio tra protezione e stimolazione”.

Ogni attività nuova è una grande sfida per un ipersensibile: l'atteggiamento migliore è di portarli leggermente fuori dalla loro comfort zone, ma a piccoli passi. La “forzatura” giusta è quella delle prime esperienze: convincerli a provare una nuova attività, ma se non piace non insistere troppo. Tenendo presente, in generale, che gli ambienti competitivi non sono adatti alle persone sensibili, agli adulti come ai piccini.

La sensibilità come valore

C'è una differenza tra bambini e bambine? “In sostanza no, il genere non influisce, ma la grande diversità risiede purtroppo nelle aspettative sociali e nel tipo di educazione ancora diffuse, speriamo in via di scomparsa! In generale, si accettano caratteristiche di sensibilità nelle bambine, mentre dai maschi ci si aspetta un comportamento da ‘duro’. Per questo un bimbo altamente sensibile deve essere seguito con attenzione e aiutato a gestire le possibili difficoltà con il gruppo dei pari, che rischiano di farlo sentire diverso, emarginato, a rischio di bullismo. La famiglia deve riconoscere la sua differenza come valore e

rinforzarlo in questa consapevolezza: è un mondo a parte, di intelligenza e sentimento”.

Crescendo, come cambia, come evolve, il tratto dell'ipersensibilità? “Da un punto di vista meramente fisiologico il tratto della sensibilità resta, ma diventando adulti si sviluppano delle strategie di compensazione. Gli uomini, in particolare, si creano una sorta di armatura per mascherare e compensare. Non di rado mi capita in studio che padri venuti per accompagnare un bambino, si sciogliono riconoscendosi nel profilo che tratteggio, commuovendosi. Nello spiegare il comportamento del figlio fanno un salto indietro nel tempo e recuperano la sensibilità per troppo tempo inascoltata”.

Per saperne di più

Maggiori informazioni, corsi ed eventi sul tema dell'alta sensibilità si possono trovare su

www.personealtamentesensibili.it

PUBBLICITÀ

DAVVERO NON LI HAI
MAI PROVATI?

E A T A L Y



Sconti di qualità

**FINO AL
50%**

PUBBLICITÀ

A promotional poster for the 'torinofutura' festival. The background features a colorful, abstract pattern of concentric, wavy lines in shades of blue, green, yellow, and red. The text is arranged as follows: 'torinofutura' in a large, lowercase, sans-serif font with a small star above the 'a'; 'GENERAZIONE DI CULTURA' in a smaller, uppercase, sans-serif font below it; 'TODAYS per TORINO FUTURA' in a large, bold, uppercase, sans-serif font, with 'per' in a smaller font size; 'scopri tutto il programma su' in a small font above the URL; the URL 'todaysfestival.com/schedule/torinofutura' in a bold, uppercase, sans-serif font; and a QR code in the bottom right corner. In the top right corner, the dates '25', '26', '27' are stacked vertically, followed by 'agosto' and '2023', and 'Torino' at the bottom.

torinofutura[★]
GENERAZIONE DI CULTURA

TODAYS per **TORINO FUTURA**

scopri tutto il programma su
todaysfestival.com/schedule/torinofutura

25
26
27
agosto
2023
Torino



LEGGI ANCHE

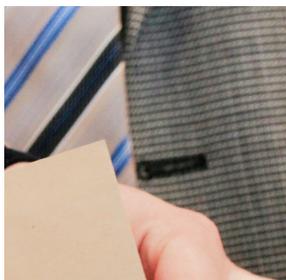


La memoria prenatale: cosa ricordano i bambini della vita...

Disforia di genere: maschio, femmina oppure X?



Scegliere la scuola dell'infanzia: i consigli utili



Spiegare il voto ai bambini



Il Maialino di Natale, dall'autrice di Harry Potter



I PIÙ LETTI

I PIÙ LETTI

Criticare e correggere: è proprio necessario?

Portogallo on the road: da Porto a Lisbona con i bambini

Pavimento pelvico: guida all'uso

La città ideale per i bambini esiste. È Valencia

Giochi e accessori per facilitare la manualità fine

Leggiamo insieme? Consigli per avvicinare i bambini alla lettura

100 cose da fare con i bambini

Bimbi in viaggio? Ci sono i Podcast!

Praga, il fascino a misura di bambino

[Home](#)

[Scopri il mondo di GG Giovani Genitori](#)

[Il mio account](#)

[Mediakit](#)

[Carrello](#)

[Iscriviti](#) 

FOLLOW US ON



[Dati Societari](#)

[Informativa sulla Privacy](#)

[Informativa sui Cookies](#)

Termini e condizioni di utilizzo



Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 2.0 Italy

GG GIOVANI GENITORI

è la rivista per le famiglie
consapevoli e felici,
dalla nascita all'adolescenza.

CONTATTI

abbonamenti@giovanigenitori.it

redazione@giovanigenitori.it

marketing@giovanigenitori.it

Espressione Srl – P.iva 09319220019



Home

Scopri il mondo di GG Giovani Genitori

Il mio account

Mediakit

Carrello

Area Stampa

Iscriviti 

GIOVANI GENITORI

è la rivista dedicata alle famiglie eco e slow.

Informazione fresca e il giusto sorriso per riportare notizie ed eventi utili, dedicati a entrambi i genitori e ai bambini dai primi anni di vita fino all'adolescenza.

CONTATTI

abbonamenti@giovanigenitori.it

redazione@giovanigenitori.it

marketing@giovanigenitori.it

Espressione Srl – P.iva 09319220019

FOLLOW US ON



[Dati Societari](#)

[Informativa sulla Privacy](#)

[Informativa sui Cookies](#)

[Termini e condizioni di utilizzo](#)



Creative Commons Attribution NonCommercial ShareAlike 2.0 Italy