

Cerca nel sito

URP

COME ARRIVARE



Azienda Ospedaliera Universitaria

Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico

ITA

ENG

HOME > M@YER NEWSLETTER > MARZO 2023

I bambini altamente sensibili

PSICOLOGIA



a cura di Caterina Teodori, servizio di Psicologia ospedaliera AOU Meyer

- Stampa
- Email

I bambini altamente sensibili tendono a reagire maggiormente agli stimoli a livello neurologico sulla base di un comune tratto genetico che si eredita e che provoca una reazione alle emozioni piuttosto intensa. Si tratta pertanto di bambini particolarmente recettivi rispetto alle sollecitazioni esterne, dalle quali ricevono una sorta di sovra stimolazione che li conduce a percepire tutto nei dettagli e con maggiore intensità emotiva. Per questo i bambini altamente sensibili sono portati a dover sviluppare una maggiore capacità di elaborazione delle informazioni, oltre a una maggiore empatia, consapevolezza delle cose e capacità riflessiva. Non si tratta di un disturbo psichico ma di un comune tratto del temperamento che accomuna circa il 20-30% della popolazione. Le forti reazioni emotive del bambino altamente sensibile fungono da meccanismo di difesa e protezione rispetto al sovraccarico da parte degli stimoli esterni.

L'elevata sensibilità è un tratto che si unisce e si fonde con tutte le altre caratteristiche di un bambino e, contrariamente a quanto siamo portati a pensare, non è necessariamente associata a tratti comportamentali quali timidezza, fragilità, introversione. L'elevata sensibilità induce inoltre questi bambini a porre molta attenzione a ciò che accade intorno a loro e a comprendere la realtà che li circonda in modo dettagliato, a captare le sfumature più nascoste delle emozioni che circolano nelle relazioni, a essere particolarmente sensibili alla comunicazione non verbale. Sono bambini pensierosi e facilmente distratti dagli stimoli esterni.

Di fronte a queste caratteristiche come si devono comportare i genitori? In primo luogo è molto importante trovare il giusto equilibrio fra protezione e stimolo, adottare cioè soluzioni che consentano di evitare la sovrastimolazione sensoriale ed emotiva ma allo stesso tempo non tendere a iperproteggere il bambino rinchiodendolo dentro una campana di vetro. I bambini altamente sensibili devono essere sostenuti e, con delicatezza, aiutati a provare nuove esperienze senza insistere troppo, trovano maggiore tranquillità in contesti strutturati e in genere si sentono a disagio negli ambienti a loro nuovi, nei grandi gruppi e in luoghi particolarmente affollati.

Come molti, i bambini altamente sensibili si possono trovare in difficoltà di fronte alle aspettative della società in cui viviamo, sottomessa alle rigidità culturali del ruolo di genere che inducono ad accettare maggiormente la sensibilità nelle femmine piuttosto che nei maschi. In questo aspetto la famiglia deve riconoscere le caratteristiche del bambino come valori e rinforzare in lui la consapevolezza di possedere un tratto del carattere di grande pregio.

Riflettere sull'educazione dei bambini altamente sensibili ci porta a riflettere su quelle che dovrebbero essere le attenzioni che dovremmo rivolgere verso ogni bambino, ovvero provare a sintonizzarci con le sue emozioni per aiutarlo a riconoscerle, tenderle e regolarle verso una risposta appropriata alle proprie necessità. Tutti i bambini, più sensibili e non, fin dalla



nascita sono immersi in un groviglio di emozioni che da soli non hanno certo la capacità di gestire, non possedendo ancora competenze psichiche e mentali in grado di regolare il tumulto emotivo da cui sono assaliti.

Il difficile compito di ciascun genitore è quello di legittimare le loro sensazioni, dicendo per esempio: “posso capire come ti senti”. In modo particolare per i bambini altamente sensibili, ma in generale anche questo vale per tutti, è importante evitare di dire che le loro emozioni sono sbagliate, oppure frasi del tipo: “stai facendo tante storie per niente”. Anche il dialogo è molto importante, saper parlare ai bambini oltre che ascoltarli, spiegare loro le situazioni e soprattutto prepararli ad affrontare i cambiamenti, nella consapevolezza che tutti i bambini, quelli più sensibili ancora di più, comprendono molto più di quanto siamo abituati a credere, riuscendo a captare i comportamenti e i discorsi degli adulti intorno a loro anche quando i grandi cercano di nascondere loro le situazioni nell'intento di proteggerli.

I bambini altamente sensibili ci appaiono fragili e inadeguati a fronte delle richieste della società odierna basata sull'affermazione del potere e l'esibizione dell'apparenza, aspetti del tutto contrari alle caratteristiche di questi bambini che ci insegnano il valore dell'ascolto, della comprensione, e della riflessione.

Risorse correlate

- Newsletter marzo 2023
- Archivio Newsletter

Dettagli

Ultima modifica: 06 Marzo 2023

 [AMMINISTRAZIONE TRASPARENTE](#)

 [ALBO PRETORIO](#)

 [AREA FORNITORI](#)

 [PEC](#)

 [PRIVACY](#)

 [NOTE LEGALI](#)

 [ACCESSIBILITÀ](#)

 [REDAZIONE](#)

