

[Home](#) / [Bambino](#) / [Psicologia](#)

Bambini altamente sensibili: come aiutarli

di [Stefano Padoan](#) - 15.03.2023 - [Scrivici](#)

Bambini altamente sensibili: come aiutarli a scuola? Che caratteristiche hanno, come riconoscerli? Ce lo spiega la formatrice e psicomotricista Silvia Iaccarino

Bambini altamente sensibili: come aiutarli

Se vostro figlio vi sembra perfezionista, riflessivo, empatico o talvolta irascibile potrebbe essere un [bambino altamente sensibile](#), ovvero far parte di quel **20-30% circa delle persone che vivono in modo più profondo ed emotivo ciò che gli accade, perché percepiscono un maggior numero di stimoli e con maggiore intensità rispetto agli altri**. Non si tratta di un difetto o di un disturbo, tuttavia è bene riconoscere questa natura nel proprio bambino per poter comprendere i suoi comportamenti e creare attorno a lui le migliori condizioni per crescere in

[Bambini troppo sensibili? No, solo più della media](#)

[Bambini sensibili: caratteristiche](#)

[Bambini altamente sensibili a scuola](#)

[Bambini altamente sensibili: come aiutarli in classe](#)

[Bambini altamente sensibili: autovalutazione e libri](#)

Bambini troppo sensibili? No, solo più della media

ADV

«Non esistono bambini troppo sensibili, anche perché la sensibilità non è certo una caratteristica negativa» chiarisce subito l'esperta. E definire qualcuno altamente sensibile non è nemmeno una valutazione soggettiva, bensì l'identificazione scientifica di un **tratto del temperamento**, ovvero quella componente della personalità di ogni individuo che è innata e su base genetica: «Non si tratta dunque né di una malattia né di un disturbo da correggere, ma di **un talento ereditato con cui la persona convivrà tutta la vita**, come gli occhi azzurri o castani. E non va confusa con timidezza, remissività o insicurezza, perché non è detto che l'alta sensibilità porti con sé questi tratti caratteriali». Gli studiosi, in un continuum che misura la sensibilità degli esseri umani (sensory processing sensitivity), usando una metafora floreale individuano due categorie agli estremi e una nel mezzo.

Persone "Dente di leone". Sono circa il 20-30% della popolazione e hanno una soglia percettiva piuttosto alta: «Accorgendosi meno dei fattori che li circondano, i denti di leone nella loro vita saranno meno influenzati dall'ambiente circostante. Non vuol dire che siano di maggior successo, ma che - come il fiore che riesce a crescere un po' ovunque - sono più predisposti a cavarsela in ogni situazione, anche in quelle più avverse».

Persone "Orchidea". All'estremo opposto, stimate sempre in un 20-30% di incidenza, le persone altamente sensibili: «**Avendo una neurosensibilità elevata, percepiscono in maniera più rapida e intensa gli stimoli sensoriali**, emotivi e sociali provenienti dal mondo dentro e fuori di loro, notando aspetti della realtà che molti altri non notano. Come le orchidee, se non sono in un ambiente favorevole fanno fatica a fiorire, ma viceversa nel giusto contesto hanno una marcia in più».

Persone "Tulipano". La maggioranza della popolazione che ha caratteristiche intermedie.

Bambini altamente sensibili. Caratteristiche

In generale, le persone altamente sensibili sono molto reattive a stimoli anche di bassa intensità. Per questo, da un lato capiscono meglio l'ambiente e le persone che le circondano, ma dall'altro possono venire velocemente sovraccaricate di informazioni e questo è facilmente fonte di stress. Nei bambini altamente sensibili possiamo osservare:

- 1. Fin da neonati:** avendo antenne molto fini, fin da piccolissimi sono più sensibili agli stimoli sensoriali. «Potrebbero essere disturbati dalla temperatura ambientale; da una manica bagnata; dalle etichette dei vestiti e dalle cuciture di calze e scarpe che grattano la pelle; dall'acqua della doccia che "punge"; da troppa luce o oscurità; da un rumore o un odore; dalla sabbia nel costume o sotto i piedi. E di fronte a questi fastidi possono manifestare emozioni molto intense. Per un genitore, soprattutto se non ipersensibile come loro, diventa complicato capire il motivo di un tale pianto».
- 2. Empatia.** In un ambiente, con le stesse informazioni a disposizione di tutti, i bambini altamente sensibili **colgono dei dettagli e delle variazioni che gli altri potrebbero non notare**. «Percepiscono i climi socio-emotivi in un ambiente, come ad esempio la tensione in una stanza in cui c'è appena stato un litigio: a loro basta notare un sorriso un po' più tirato o uno sguardo leggermente più sfuggente per capire l'umore delle persone. A questo si associa anche l'abilità di capire di cosa ha bisogno l'altro; inoltre sanno trovare soluzioni creative ai problemi». Reagiscono poi in modo molto forte di fronte alle ingiustizie: «Anche se un avvenimento drammatico non impatta su di loro concretamente, possono piangere o non riuscire ad addormentarsi».
- 3. Intensità emotiva.** Per via della maggiore stimolazione cui sono costantemente sottoposti dalle loro capacità percettive, hanno spesso reazioni emotive più forti della media. «Ogni input è un'informazione da processare, e questo li stanca prima degli altri: ecco perché spesso fanno più fatica a [gestire lo stress](#) e, quando sono in difficoltà, potrebbero manifestare esplosioni emotive importanti (soprattutto se estroversi, circa un 30% di essi); o implosioni, chiusure e ritiri (più facilmente se introversi). Questo può valere sia per tensione, rabbia, paura e frustrazione ma anche per gioia ed entusiasmo».
- 4. Riflessività.** Possono manifestare un comportamento calmo e introspettivo: «Riflettono molto prima di agire e paiono molto coscienti, più maturi rispetto alla loro età. Già da 4-5 anni sono in grado di fare ragionamenti "esistenziali", in cui dimostrano di avere una visione sia retrospettiva (analizzando esperienze passate) che prospettica, lungimirante e predittiva». Sono poi **molto sensibili alla bellezza, all'arte, alla musica**, agli animali. Amano giochi tranquilli e poco movimentati e sanno stare da soli: leggono e approfondiscono gli argomenti cui si appassionano.
- 5. Non amano le sorprese.** Hanno bisogno di tempo per adeguarsi a situazioni nuove: «Di solito, si buttano poco nelle cose, osservano molto le situazioni prima di coinvolgersi attivamente; hanno un approccio prudente e ponderato, soprattutto in nuovi ambienti con molte persone».

Attenzione però a non generalizzare, perché questo tratto del temperamento si combina con tutti gli altri fattori caratteriali e ambientali e può manifestarsi in molti modi. «Ci sono ad esempio i soggetti "High Sensation Seeker" (HSS), che si buttano nelle cose, sono audaci e amano il rischio, e potrebbero anche dedicarsi a sport estremi da grandi».

... bambini altamente sensibili non vengono compresi nelle loro particolarità, possono manifestare un disagio che può esprimersi in diversi modi. Viceversa, se cresciuti con cura, questi bambini potranno manifestare al meglio le loro potenzialità e diventare adulti felici e sereni. A scuola insegnanti e educatori possono riscontrare:

Fatica a stare in salone o in mensa. Dato che ogni persona è fonte di stimoli e informazioni, per il bambino altamente sensibile stare in luoghi affollati e caotici non è facile e può mostrare insofferenza.

Possano essere oppositivi... potrebbero piangere spesso, rifiutarsi di fare un'attività nuova, avere scatti d'ira o isolarsi, essere diffidenti nei confronti di una persona nuova.

... **ma anche i più generosi.** Possono essere dei leader positivi, equilibrati, collaborativi, che spiccano per gentilezza e altruismo.

Possano essere confusi con bambini nello spettro autistico. Data la carenza di formazione sul tratto dell'alta sensibilità e viceversa una certa sensibilizzazione sul tema [autismo](#), alcuni comportamenti del bambino potrebbero essere confusi con quelli propri di un disturbo dello spettro autistico. «Alcuni comportamenti, soprattutto se il bambino è introverso, potrebbero in taluni casi far pensare all'autismo. Però **di norma il bambino altamente sensibile ama la relazione** e ha una spiccata capacità emotiva».

Il consiglio è di parlare con le insegnanti, perché è importante che gli adulti prendano in considerazione l'ipotesi che il bambino sia altamente sensibile e si possano così eventualmente attivare nel ricercare modalità e strategie per supportare questi bambini nel loro percorso di crescita.

LEGGI ANCHE:

Come fare con un bambino "ostinato"?



Bambini altamente sensibili: come aiutarli in classe

Come per ogni bambino anche privo di questo tratto, alle figure adulte di riferimento spetta creare, sia in classe che a casa, le migliori condizioni per una crescita serena. Ciò passa inizialmente da un'osservazione attenta e un ascolto rispettoso dei bisogni del bambino, affinché non vengano sminuite eventuali fatiche.

[Aiutateli a gestire le emozioni.](#) Le fatiche delle persone "Orchidea" nella gestione dello stress dovuto alla sovrastimolazione, sono le stesse sia per i bambini che per gli adulti; con la differenza che questi ultimi hanno sviluppato una maggior capacità di autocontrollo e regolazione delle emozioni. «Ecco perché la guida adulta, come figura stabile e centrata, amorevole e comprensiva della loro particolarità, è fondamentale. Naturalmente l'educazione emotiva è basilare per tutti i bambini, ma per quelli altamente sensibili imparare a regolare i vissuti emotivi li metterà al riparo da comportamenti disorganizzanti».

Preparateli ai cambiamenti. Adattarsi a situazioni nuove per loro non è facile: create dunque abitudini e routine stabili e anticipate loro cosa accadrà: «Dirlo troppo tempo prima può essere fonte d'ansia, viceversa qualche giorno o ora prima li aiuta a fare i conti con il cambiamento: se poi li coinvolgete attivamente, li aiuterete a padroneggiare la novità e a sentirsi partecipi e capaci di prendere decisioni».

incoraggiarli nel modo adeguato e non insistere troppo, rispettando i loro tempi per evitare che si chiudano». Evitate poi di sovrapporre troppe attività o stimoli in contemporanea: «Ad esempio per un neonato sensibile potrebbe essere troppo cullarlo, guardarlo negli occhi e parlargli nello stesso momento; per un bambino più grande invece potrebbe essere eccessivo accompagnarlo a calcio, a chitarra e a casa di un amichetto nello stesso pomeriggio».

Attenzione al genere. In una società che ancora reitera l'immagine del maschio attivo, vivace e istintivo, a volte i bambini altamente sensibili rischiano di essere meno compresi delle bambine: «Potrebbero ad esempio non amare gli sport competitivi, deludendo dunque alcune aspettative altrui: con un figlio maschio è necessario per i genitori lavorare per valorizzarne le caratteristiche e non farlo sentire inadeguato rispetto al suo genere (posto che avremmo molto, in generale, da riflettere sugli stereotipi culturali rispetto al maschile e al femminile)»

LEGGI ANCHE:

Non cognitive skills: cosa sono e come la scuola può svilupparle



Bambini sensibili: i consigli della psicologa

Discover even more from Risposte in 2 minuti by NostroFiglio.it

Follow

Bambini troppo sensibili cosa fare? Risponde Patrizia Mattioli del comitato esperti [Guida Psicologi.it](#)

Bambini altamente sensibili: autovalutazione e libri

Esiste anche un questionario di autovalutazione per individuare questo tratto del temperamento: [QUI](#) quello ideato dall'esperta americana Elaine Aron e riportato sul sito di Elena Lupo. «Non è un test psicologico. Inoltre, non essendo un disturbo, l'alta sensibilità non si diagnostica. Si tratta di una scheda di autovalutazione per guidare l'auto-osservazione degli adulti e l'osservazione dei bambini».

Invece tra i libri da leggere per genitori e insegnanti [Silvia](#) Iaccarino consiglia:

Rolf Sellin, "[I bambini sensibili hanno una marcia in più](#)" (Feltrinelli, 2017)

Elena Lupo, "[Il tesoro dei bambini sensibili](#)" (Il leone verde, 2017)

Elaine Aron, "[Il bambino altamente sensibile](#)" (Mondadori, 2019)

W. T. Boyce, "[La forza gentile dei bambini orchidea](#)", (Garzanti, 2019)

[ivi06.](#)er
nitori,
con

bambini e bambine al nido e alla scuola dell'infanzia. Per approfondire il tema

<https://percorsiformativi06.it/prodotto/bambini-altamente-sensibili-webinar/>TAG: **bambini troppo sensibili, educare i bambini sensibili, podcast**

TI POTREBBE INTERESSARE

**Bambini altamente sensibili: come valorizzarli****I bebè sensibili sono quelli che diventano più altruisti****Questo gioco di strategia è il miglior allenamento per il tuo cervello. Nessun download.**

Forge of Empires

Raccomandato da  Outbrain**Bambini troppo sensibili: 10 regole per i genitori****Mamme altamente sensibili****Bambini troppo sensibili come aiutarli? I consigli della psicologa**da PianetaMamma **Consigli di igiene intima per mamme più sensibili che soffrono di irritazione intima**da PianetaMamma **N. 1 Test QI**Scopri il tuo punteggio di G
con la media della popolaz

TestIQs

ULTIMI ARTICOLI

**Il respiro veloce nei bambini: perché succede e quando preoccuparsi**[LEGGI ARTICOLO →](#)**Scarlattina nei bambini: sintomi e cura**

ICI) nei



bambini: tutto ciò che c'è da sapere

[LEGGI ARTICOLO →](#)

RISORSE UTILI



Calcolo Percentili



Calcolo ovulazione



Calcolo settimanale gravidanza



Calcolo DPP
Data presunta parto



Calcolo Lunghezza feto



Calcola quanto sarà alto da adulto



Calcola altezza in base ai genitori



Calcolo BMI
Indice di massa corporea



NOMI PER BAMBINI

Scopri il significato del nome



SEGUICI SU



ssun

:o, e non

intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico. Leggi il Disclaimer»



© Copyright 2023 Mondadori Scienza Spa | PIVA 09440000157 | R.E.A. di Milano n. 1292226 |
Capitale Sociale : € 2.600.000 i.v.

[Condizioni d'uso](#) - [Privacy](#) - [Privacy Policy](#) - [Cookie Policy](#) - [Opzioni Cookie](#) - [Chi siamo](#) -
[Pubblicità](#) - [Gruppo Mondadori](#) - [Crediti](#)
[Governance: Codice etico](#) - [Modello organizzativo](#) - [Linee di condotta](#)