

ALTA SENSIBILITÀ E AMBIENTE EDUCATIVO

Una guida per educatori e insegnanti

Per conoscere, accogliere e valorizzare

le caratteristiche distintive dei bambini più sensibili

0 - 11 ANNI

Con informazioni riconosciute
scientificamente



Alta sensibilità e ambiente educativo

Una guida per educatori e insegnanti

Per conoscere, accogliere e valorizzare le caratteristiche distintive dei bambini più sensibili

Contenuto e progetto grafico: Roberta Rogger (Vicepresidente Associazione High Sensitive Persons - Switzerland, operatrice dell'alta sensibilità)

Revisionato da: Sabrina Bresciani (Politecnico di Milano), Luciana Castelli (DFA-SUPSI Locarno), Eva-Lena Fehlmann (Presidente Associazione High Sensitive Persons - Switzerland, operatrice dell'alta sensibilità), Francesca Lionetti (Università di Pavia), Elena Lupo (consulente libera professionista a Bologna e consulente internazionale sul tratto dell'alta sensibilità), Daniela Scandurra (pedagogista montessoriana, operatrice dell'alta sensibilità)

Si ringraziano per il loro prezioso contributo: i membri del comitato dell'Associazione High Sensitive Persons - Switzerland, i nidi d'infanzia La Kiocciola e Il Kamaleonte dell'Associazione Kreiamoci con i loro educatori, i nidi d'infanzia dell'Associazione Famiglie Diurne del Mendrisiotto con i loro educatori e i diversi insegnanti delle scuole dell'infanzia ed elementari in Ticino che, su base personale e volontaria, si sono messi a disposizione con la loro esperienza e competenza

Pubblicato da: Associazione High Sensitive Persons - Switzerland. Lugano, Switzerland, 2025. Distribuito con Licenza Creative Commons. Attribuzione – Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale (CC BY-SA 4.0)

Proposta di citazione: Rogger, R. (2025). Alta sensibilità e ambiente educativo. Una guida per educatori e insegnanti. Per conoscere, accogliere e valorizzare le caratteristiche distintive dei bambini più sensibili. Associazione High Sensitive Persons - Switzerland (2025)

Stampato e distribuito da: Associazione High Sensitive Persons - Switzerland e Associazione Kolours Italia

In questo documento verrà utilizzata la forma maschile solo a scopo semplificativo. La forma è da intendersi in maniera inclusiva riferita a tutte le persone

CONTENUTI

01

ALCUNE DOMANDE PER VOI

Attraverso alcune domande vi faremo avvicinare al tema dell'alta sensibilità in modo concreto, portandovi a ripensare ad alcune esperienze che molto probabilmente avete già vissuto relazionandovi con alcuni vostri alunni

02

LA SENSIBILITÀ ALL'AMBIENTE

Sempre più ricerche scientifiche aiutano a comprendere meglio l'alta sensibilità all'ambiente e le sue implicazioni nella vita quotidiana

03

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE E ACCOGLIERE L'ALTA SENSIBILITÀ IN AMBITO EDUCATIVO?

Anche l'ambiente educativo ha un forte impatto sul benessere generale dei bambini più sensibili. Ma quindi, di cosa hanno bisogno i bambini altamente sensibili per crescere al meglio?

04

CARATTERISTICHE COMPORTAMENTALI DISTINTIVE E AMBIENTE EDUCATIVO IDONEO

Questo capitolo vi aiuterà a meglio comprendere come si manifesta l'alta sensibilità nei bambini e a creare un ambiente educativo che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto

05

VADEMECUM

Vi proponiamo un vademecum che permette di comprendere come l'alta sensibilità si manifesta nelle varie fasce d'età, evidenziando bisogni differenti a seconda dell'età

06

GOODNESS OF FIT

Un buon adattamento si raggiunge quando un ambiente educativo sostiene ed incoraggia il modo di comportarsi spontaneo dei bambini: amateli per quello che sono

Quante volte vi è capitato di relazionarvi con bambini che esprimono una forte intensità emotiva?



L'esagerazione sembra caratterizzarli agli occhi degli adulti. **Per il loro modo intenso di reagire spesso sono poco compresi, vengono profondamente fraintesi e considerati di difficile gestione.** Capita che per descriverli si utilizzi la parola "troppo" o, al contrario, la parola "poco" davanti agli aggettivi:

troppo suscettibile, **troppo** sensibile, **poco** socievole, **troppo** lunatico, **troppo** timido, **poco** partecipativo, **troppo** agitato, **troppo** distratto, **poco** loquace, **troppo** permaloso, **poco** motivato, **troppo** reattivo ...

Sono quei bambini davanti ai quali gli educatori e gli insegnanti si domandano che cosa possa aver mai scatenato quelle loro reazioni emotive così forti, spesso giudicate fuori luogo ed esagerate, e ai quali di riflesso e per prassi comune viene chiesto di provare di meno, di non esagerare, di essere meno sensibili. **Ma provare tutto di più, percepire le cose in modo più profondo rispetto alla maggioranza degli altri bambini, fa parte del loro modo di essere e vivere il mondo** [1]. Altamente sensibili si nasce, 1 bambino su 5 presenta questa particolare ma normale **caratteristica del temperamento** [2]. I bambini altamente sensibili percepiscono il mondo in modo diverso, attraverso i loro cinque sensi **sentono tutto di più** ed è quindi inevitabile una loro **amplificata reazione emotiva** [3]. Il compito degli educatori e degli insegnanti non è quello di cambiare o forgiare questi bambini, bensì di aiutarli a conoscere, accettare e gestire la loro accentuata sensibilità. Risulta quindi prezioso che lo sguardo educativo riesca ad andare oltre le reazioni visibili, per accogliere la complessità del loro vissuto senza etichettarli.



E di incontrare bambini che fanno fatica ad adattarsi a nuovi ambienti, a buttarsi in nuove esperienze o in nuovi gruppi?

Vengono spesso considerati come timidi, poco socievoli, poco intraprendenti e partecipativi, quando invece la loro maggiore profondità di elaborazione delle informazioni e la maggiore attenzione ai dettagli, li rende maggiormente riflessivi, inibiti, esitanti e più cauti [1,4,5]: hanno bisogno di più tempo per elaborare le informazioni, per adattarsi a nuove situazioni o prendere delle decisioni. Sono bambini che scelgono con chi giocare e spesso hanno poche ma importanti amicizie [6].



Vi è mai successo di incontrare bambini che si lasciano emozionare, entusiasmare e meravigliare anche per piccole cose?

L'elevata sensibilità permette loro di sperimentare e vivere il mondo in modo più profondo, essa amplifica le loro esperienze e le loro risposte emotive [1,3], portandoli a esprimere una potente gioia di vivere perché traggono più piacere anche dalle piccole cose, si entusiasmano e si lasciano stupire e meravigliare facilmente. Sono bambini capaci di diffondere una forte energia intorno a loro, promuovendo e agevolando la creazione di ambienti positivi [7,9].



E di essere testimoni della loro accentuata empatia?



Sono bambini con un'elevata e sorprendente empatia, si preoccupano delle difficoltà e delle emozioni degli altri dimostrando un comportamento altruistico e pro-sociale [8], con ricadute positive sul clima di classe e sull'inclusione sociale [9]. Sono bambini che si sentono a disagio in situazioni di conflitto, come quando i compagni litigano tra di loro, o l'educatore o l'insegnante rimprovera un compagno.

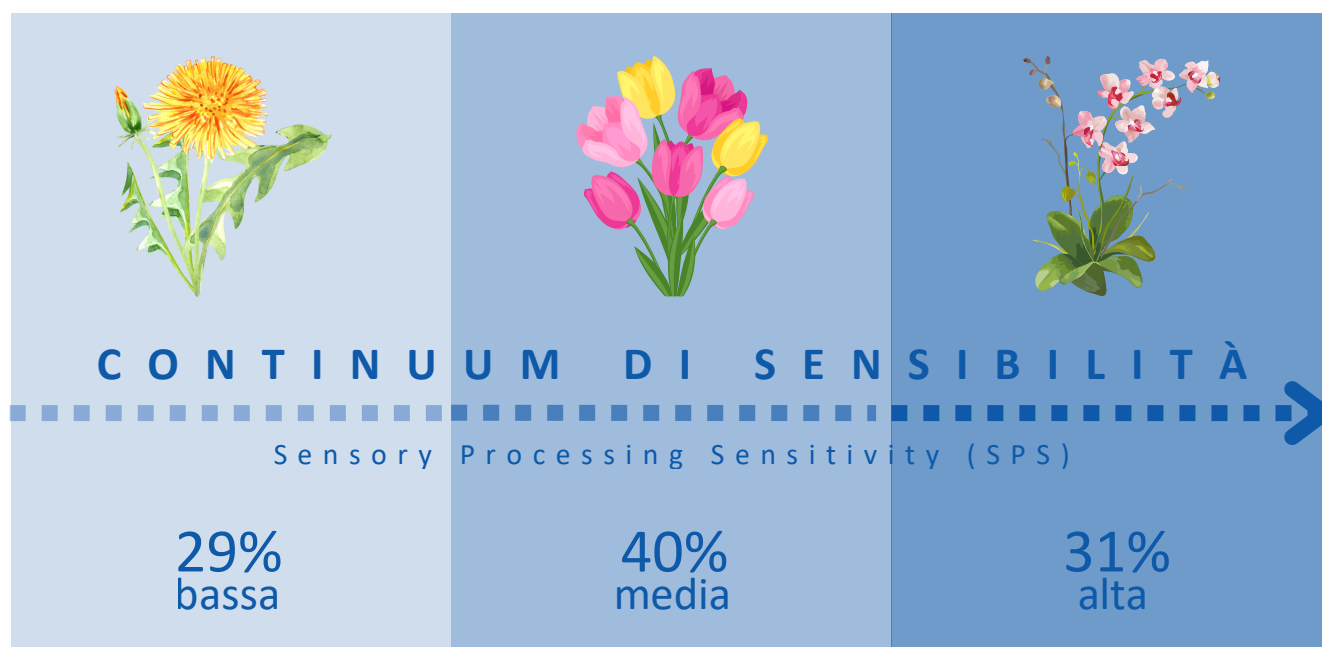
Vi siete mai lasciati stupire dalle loro profonde riflessioni e dalle loro intuizioni?

La loro maggiore attenzione ai dettagli e l'accentuata profondità riflessiva porta questi bambini a comprendere meglio il mondo, ad avere una spiccata visione d'insieme, una più ampia consapevolezza di sé stessi e dell'ambiente circostante [1,6]. Sono bambini che riflettono e che si soffermano più a lungo sulle domande che vengono loro poste, necessitando quindi di più tempo per poter rispondere. Sono intuitivi, hanno una marcata consapevolezza delle opportunità e la capacità di prevedere le conseguenze di un determinato agire. Sono bambini che stupiscono gli adulti per i loro ragionamenti e per l'abilità nell'affrontare temi astratti e complessi per la loro età [6].



Cos'è l'alta sensibilità?

L'alta sensibilità è un normale e innato tratto del temperamento. Le persone altamente sensibili sono quelle che dimostrano alti livelli di un tratto di temperamento **conosciuto scientificamente con il nome di Sensory Processing Sensitivity (SPS) [1], il quale descrive le differenze, sia positive che negative, nella sensibilità ambientale degli individui.** Recenti ricerche dimostrano come questa caratteristica va considerata e **contestualizzata su di un continuum normale di diversità tra bassa e alta sensibilità [2]:** siamo tutti sensibili ma ognuno a suo modo, ed è proprio per questo che le persone esprimono la propria sensibilità in modo differente. All'interno di questo continuum, **il 20-30% delle persone si colloca all'estremità più alta della Sensory Processing Sensitivity,** indipendentemente da fattori quali la cultura di riferimento, l'età o il sesso. L'immagine sottostante ci permette di capire come questo continuum esista anche all'interno del gruppo con sensibilità più alta, ecco perché anche le persone altamente sensibili tra di loro hanno gradi di sensibilità diversi.



Secondo questo modello, in base alla loro differente suscettibilità alle condizioni ambientali e di cura [9], le persone possono quindi essere suddivise in tre gruppi, che metaforicamente trovano un parallelismo con la sensibilità all'ambiente di alcuni fiori [2]: il 29% delle persone ha una bassa sensibilità (denti di leone), il 40% è mediamente sensibile (tulipani), mentre il 31% della popolazione è altamente sensibile (orchidee).

La stessa percentuale viene osservata in **più di 100 specie animali** [10], dimostrando come questa caratteristica sia **una normale variazione lungo il continuum di sensibilità** (non è un disturbo, una sindrome o una patologia), di come sia stata selezionata in termini evolutivi in quanto **rappresenta una strategia di sopravvivenza delle specie** [11], e suggerendo come la reattività ambientale sia **uno dei fattori basilari che strutturano le differenze del comportamento** [12].



La sensibilità degli individui è il modo col quale essi entrano in contatto con il mondo e con le persone

Le persone si differenziano nel modo di interagire con l'ambiente che le circonda, differiscono per il loro livello di sensibilità agli stimoli ambientali siano essi fisici, materiali (es. suoni, odori, luci), psicologici o emotivi (es. relazioni, clima di classe) [9]. **L'alta sensibilità all'ambiente riflette differenze neurobiologiche** del sistema nervoso centrale ed **è correlata a predisposizioni genetiche** che vanno ricercate nel maggior sviluppo dell'area emotivo-affettiva della personalità di un individuo.

Le persone più sensibili, grazie a una **maggiore percezione degli stimoli sensoriali, emotivi e sociali**, tendono a essere più attente a ciò che accade dentro e fuori di loro, notando aspetti della realtà che a molti passano inosservati ed esibendo di conseguenza una reattività e una sensibilità emotiva anormale che possono interferire con la vita quotidiana [13].

Il **processamento sensoriale più profondo** di una persona altamente sensibile non è relativo a un maggiore sviluppo degli organi di senso. Esso **interviene quando l'informazione sensoriale è trasmessa e poi elaborata dal cervello** [12]. Rispetto a chi non possiede questa caratteristica, le persone con un'elevata sensibilità percepiscono ed elaborano le informazioni a livello neurofisiologico in modo diverso, **attivando maggiormente specifiche aree cerebrali** relative alla consapevolezza e all'integrazione delle informazioni sensoriali, coinvolte nell'attenzione e nella risposta emotiva legata agli stimoli sociali, e inerenti i sentimenti empatici [1,8].

Il ragionamento di una persona altamente sensibile è dettato da un **maggior funzionamento dell'emisfero destro del cervello**, governato dalle emozioni e dall'affettività e sede della creatività, che privilegia l'informazione di tipo sensoriale, l'intuito e anche l'istinto [14]. Il suo cervello funziona primariamente a livello emotivo-affettivo e poi a livello corticale, avvantaggiandola, in presenza di un ambiente educativo idoneo al tratto, nell'apprendimento. **Se un bambino altamente sensibile riceve una buona stimolazione, un buon coinvolgimento emotivo e una buona valutazione di sé apprenderà moltissimo, nel caso contrario potrebbe faticare** [12,14].



L'apprendimento, in particolare, è possibile solo se l'insegnante e la materia implicano un coinvolgimento emotivo

C. Petitcollin

PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE E ACCOGLIERE L'ALTA SENSIBILITÀ IN AMBITO EDUCATIVO?

L'alta sensibilità agli stimoli ambientali è particolarmente influenzata dall'ambiente (famigliare, lavorativo, educativo, culturale, ecc.) in cui cresciamo e viviamo [15]



I bambini che nascono con una predisposizione più marcata sul piano emotivo-affettivo della propria personalità, e che per natura possiedono uno stato di vigilanza rispetto agli stimoli più attivo, non possono essere trattati allo stesso modo della maggioranza degli altri bambini. Le ricerche scientifiche dimostrano che questo particolare tratto del temperamento può esporre a una maggiore vulnerabilità ambientale: **l'ambiente in cui crescono ha un impatto maggiore sulla loro personalità, sul loro comportamento e sulla loro salute, sia in termini positivi che negativi [7,16].**

Le differenze nel grado di sensibilità all'ambiente sono riscontrabili sin dall'infanzia. Rispetto ai loro coetanei, quelli altamente sensibili **traggono maggiori benefici da un ambiente calibrato e di supporto [16]**, in cui riescono a esprimere al meglio le loro potenzialità. Allo stesso modo **risentono in maggior misura di un ambiente negativo [16]**, poiché la loro elevata sensibilità amplifica i traumi, le mancanze, le carenze, influenzando la loro personalità in modo profondo [17].

Questo significa che anche l'approccio educativo, il modo in cui ci si prende cura di loro, il metodo d'insegnamento e gli spazi educativi hanno un impatto più incisivo sui bambini più sensibili. Un ambiente educativo, che riconosce e valorizza l'alta sensibilità, può influenzare positivamente il futuro di una percentuale significativa di bambini, quel 20-30% di bambini più sensibili, contribuendo in modo importante al benessere di tutta la società [18].

Spesso ciò che appare come una difficoltà nel comportamento di un bambino altamente sensibile, in realtà è una risposta coerente a un ambiente non adatto ai suoi bisogni. **Il compito educativo, quindi, non è aggiustare il bambino, ma trasformare il contesto:** offrire metodi, relazioni, toni, tempi e spazi in sintonia con la sua accentuata sensibilità.

Di cosa hanno bisogno i bambini altamente sensibili per crescere al meglio?



Necessitano di **un approccio educativo che dedichi loro più tempo, più pazienza, più presenza, più comprensione, più empatia.** Possono trarre particolari benefici da **un metodo educativo rinforzante e supportivo, che miri all'ascolto, alla cooperazione, all'autoregolazione delle emozioni, al concedere feedback costruttivi e realistici, e che assicuri un giusto livello di stimolazione (sensoriale ed emotivo) a beneficio di un maggior apprendimento [18,19,20,21].**

È importante che educatori e insegnanti si allenino ad osservare, perché questa abilità rappresenta un aspetto basilare nella relazione con i bambini di cui si prendono cura, **è uno strumento indispensabile per organizzare un ambiente rispondente ai loro bisogni [17].**

Le caratteristiche comportamentali distintive di un bambino altamente sensibile

I bambini più sensibili, già in tenera età, manifestano anche nell'ambiente educativo gli aspetti tipici del tratto evidenziati dagli studi dalla Dr. Elaine Aron [6,12]. Sono **peculiarità neutre** (non rientrano in ambito diagnostico) **che possono però interferire nella vita quotidiana e nell'adattamento scolastico**. Considerando queste caratteristiche, è importante tenere presente che **i bambini altamente sensibili sono diversi uno dall'altro, possono comportarsi e reagire in modo diverso in risposta all'ambiente**, e questo perché il grado di alta sensibilità di ognuno di loro è differente, perché ereditano altri tratti che si combinano con l'alta sensibilità, perché hanno vissuto esperienze di vita diverse e vivono e crescono in culture e ambienti educativi e familiari diversi.

1 - Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

I bambini altamente sensibili hanno una modalità più complessa di gestione delle informazioni, percepiscono gli stimoli e le loro esperienze in modo più intenso elaborandoli più profondamente, mostrando uno spirito d'osservazione più marcato, sviluppate capacità riflessive e profondità di pensiero. Sono più attenti ma anche più distraibili, più lenti e più cauti. Essi sono maggiormente influenzati dall'ambiente esterno e dal loro stato emotivo.



2 - Tendenza alla sovrastimolazione

Lo stato di *arousal* (lo stato di attivazione/attenzione) di base più elevato, la soglia sensoriale più bassa e la maggiore profondità di processamento delle informazioni determinano un maggiore affaticamento cognitivo che può portare a sentirsi facilmente sopraffatti ed esausti in situazioni in cui la stimolazione (sensoriale o sociale) è intensa o prolungata. Il passaggio dall'ipostimolazione alla iperstimolazione è a volte molto veloce e il limite raggiunto velocemente.

3 - Intensità emotiva e accentuata empatia

Provano le emozioni in maniera più profonda, sia negative che positive. Rispondono in maniera più intensa agli stimoli dell'ambiente e agli impulsi emotivi legati agli stimoli sociali, poiché ne sono maggiormente influenzati. I bambini più sensibili esprimono il loro disagio e reagiscono al sovraccarico in modo diverso:

c'è chi esplode catturando l'attenzione (reazioni esternalizzanti), e chi invece si rende invisibile e innocuo tendendo a implodere (reazioni internalizzanti). Dimostrano anche una grande capacità empatica grazie a una maggiore attivazione dei neuroni specchio.



4 - Sensibilità e attitudine a cogliere i dettagli e i segnali sottili

Dato che il loro cervello ha una maggiore capacità di elaborare e dare significato anche alle più piccole informazioni, i loro 5 sensi esercitano un'influenza molto più accentuata sulla loro persona: si accorgono di piccoli cambiamenti nell'ambiente e hanno una sensibilità fisica maggiore. Ma hanno anche la capacità di percepire stimoli che vanno oltre quelli visibili ed espliciti, e li mettono inconsciamente in relazione con altre variabili risultando molto intuitivi anche in tenera età.

Le prossime pagine di questo capitolo vi aiuteranno a meglio comprendere come si manifesta l'alta sensibilità nei bambini, a creare un ambiente educativo che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto, attenuandone gli aspetti negativi e rafforzandone quelli positivi, a beneficio di tutta la classe.



1- Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

SFIDE

Percezione differenziata, profondità e tempi lunghi di elaborazione delle informazioni

- La loro attenzione viene catturata da tutto quello che accade attorno e dentro di loro. Fanno fatica a selezionare e focalizzarsi su di un solo stimolo, tendono a perdere la concentrazione: sono molto distratti, pensierosi, assenti, ripetitivi
- Hanno bisogno di più tempo per processare gli stimoli, elaborare riflessioni, rispondere alle domande, prendere decisioni e svolgere un compito che gli viene assegnato
- Rimuginano maggiormente sulle loro esperienze, sugli errori, su aspetti negativi di un ambiente non ottimale
- La grande riflessività porta ad avere paure insolite che perdurano nel tempo
- Fanno fatica a rilassarsi e a non pensare, possono faticare molto a lasciarsi andare al sonno, possono piangere al risveglio e avere un sonno leggero e/o agitato. Sono bambini che fanno tanti sogni vividi e complicati

ESEMPI

Riflette in profondità - Quando l'educatore o il maestro dà delle consegne per un compito, pone una domanda oppure quando in classe si parla di argomenti importanti, è possibile osservare che il bambino ci riflette maggiormente rispetto ai suoi coetanei. Necessitando quindi di più tempo per pensare e rispondere, può capitare che il bambino tenda a porre domande o dare risposte in ritardo sul tema, quando ormai si è già passati ad altre domande o altri argomenti. Questo può essere fonte di frustrazione per il bambino.

Un'attenzione dispersiva - Quando il bambino deve eseguire un compito viene distratto da quello che succede attorno e dentro di lui: dalla finestra nota la ruspa in movimento nel cantiere vicino, il rumore della pioggia che batte sul vetro lo deconcentra, i compagni che chiacchierano nei banchi vicini lo distraggono, il caldo eccessivo in classe lo infastidisce e lo stanca.

Rimugina sulle esperienze vissute - In classe il bambino continua a pensare al litigio avuto a colazione con la mamma, la cosa lo preoccupa e lo turba e non riesce a concentrarsi sul compito dato dal maestro.

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Ascolto profondo

Per i bambini più sensibili è importante sentirsi considerati, visti e compresi. L'educatore e l'insegnante deve essere presente con la propria attenzione verbale e non verbale quando condividono qualcosa:



NON: interrompere, giudicare, ridicolizzare, consigliare, fare domande, minimizzare, disapprovare, interpretare, mettere in imbarazzo

Restate con loro, fateli sentire accolti nelle loro riflessioni, lasciateli esprimere liberamente percezioni, pensieri, riflessioni, preoccupazioni, sofferenze, paure, dolori e pianti.

AUTOSTIMA E AUTOEMPATIA



Accresceranno così il senso positivo di sé stessi, impareranno ad ascoltarsi aumentando la consapevolezza dei loro sentimenti, dei loro stati d'animo, dei loro pensieri, delle loro emozioni e dei loro bisogni

Più tempo, più pause, meno distrazioni

Lasciate loro il tempo necessario per processare gli stimoli, elaborare riflessioni, rispondere a delle domande, riflettere sulle consegne, prendere decisioni e svolgere un'attività. Inserite delle pause tra un'attività e l'altra. Se è richiesta concentrazione, eliminate le possibili fonti di distrazione.



Apprenderanno maggiormente e saranno meno stanchi e nervosi



SPAZI EDUCATIVI

Spazi poco affollati e caotici. Ambienti ordinati con scaffalature e aree per riordinare i giochi e i materiali didattici.

Creare ambienti più isolati per facilitare la concentrazione e aree dove potersi ritirare e rilassarsi.

Ambienti non troppo illuminati, con luci artificiali non troppo intense e colori delicati e neutri nelle stanze. Prestare attenzione e cercare di attenuare i suoni a bassa frequenza



1- Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

SFIDE

Suscettibilità a pressioni sociali e temporali

- Se sottoposti a pressione temporale o sociale hanno più esitazione nell'esecuzione dei compiti. Non amano essere osservati e messi alla prova
- Danno peso alle aspettative, hanno paura di deludere e di essere trovati in difetto, rimuginano sulle critiche, hanno timore dei giudizi, non amano essere stuzzicati e percepiscono in modo più profondo i rifiuti
- Hanno un senso di giustizia e parità molto forte: sono suscettibili alle ingiustizie, agli scherzi, alle prese in giro e alle disparità
- Sono maggiormente suscettibili agli ambienti negativi, con poco supporto, competitivi e conflittuali (facendo spesso fatica a difendersi). Si sentono facilmente a disagio quando gli altri bambini litigano o quando i compagni vengono ripresi dall'educatore o dall'insegnante

ESEMPI

Quando messo sotto pressione - In classe un bambino altamente sensibile si sente a disagio e la sua tensione emotiva aumenta quando l'insegnante inizia a fare domande puntuali e dirette ai bambini e per le quali pretende una risposta. Sentendosi messo alla prova e sotto osservazione il bambino ha paura di sbagliare e ha timore del possibile giudizio. Se interpellato appare in tensione e sotto stress e sentendosi sopraffatto farà molto peggio di quanto potrebbe fare in un contesto più collaborativo, sereno e disteso.

Davanti alle ingiustizie - Il bambino è visibilmente turbato quando subisce o assiste alle ingiustizie. Se un compagno viene ingiustamente rimproverato dall'insegnante, il bambino dimostra un forte desiderio che venga fatta giustizia.

Rimugina sulle critiche - Quando criticato, il bambino sente maggiormente il peso delle parole scelte, il tono e l'atteggiamento dell'educatore o dell'insegnante nei suoi confronti e tende a rimuginare sull'accaduto, rievocando anche le sensazioni di disagio provate nello specifico momento.

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Protezione dalle pressioni sociali e temporali

Non richiedere troppo e non stare addosso:



NON: ripetere continuamente la domanda, pretendere una risposta, osservarli e fissarli, giudicarli, paragonarli agli altri, valutarli e correggerli davanti a tutti, metterli alla prova e al centro dell'attenzione



Manterrete normale il livello di *arousal* del bambino, permettendogli di imparare di più e dare il meglio di sé. Eviterete che si senta ancor più diverso e sbagliato

Accettazione incondizionata

Vanno accolti per quello che sono, adottando un approccio responsivo, ricco di comprensione e pazienza, che aiuti il bambino a percepire e accettare i propri limiti, trasmettendo fiducia nei suoi mezzi. L'educatore deve insegnargli a non essere dipendente dal giudizio e dall'approvazione dell'altro. Valorizzate il loro essere diversi, aiutateli ad avere un senso critico alle cose.



Aiuterete il bambino a conoscersi, legittimarsi e accettarsi per quello che è, evitando che si snaturi, iperadatti e uniformi rinunciando a sé stesso per essere amato

Elogiare i progressi

Sottolineare ogni piccolo successo considerando ed elogiando maggiormente il percorso, i tentativi e i progressi e non i risultati e gli obiettivi raggiunti.



Li aiuterete a incrementare la fiducia e la stima in sé stessi, ad appropriarsi consapevolmente del proprio potenziale e credere nelle proprie capacità

Regole condivise

Far rispettare le regole condivise creando così un ambiente sereno, cooperativo e poco competitivo, che eviti il più possibile disparità, ingiustizie e abusi.



1- Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

SFIDE

Difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove e ai cambiamenti

- La profondità di elaborazione li rende maggiormente inibiti ed esitanti: sono cauti nelle nuove situazioni o esperienze e hanno difficoltà a gestire i cambiamenti (compreso il passare da un'attività all'altra e da uno spazio a un altro)
- Fanno fatica a entrare in contatto e a relazionarsi con nuove persone, a integrarsi in nuovi gruppi e a lavorare con bambini che non conoscono

ESEMPI

Un nuovo maestro o una nuova classe - Il bambino più sensibile impiega più tempo rispetto ai suoi coetanei per adattarsi ad un nuovo maestro o a una nuova classe. Lo stesso vale quando durante l'anno scolastico vengono aggiunti nuovi alunni in classe. Lasciate che il bambino si prenda il suo tempo per ambientarsi e non riservategli troppa attenzione per non prolungare il processo. In un nuovo contesto può faticare a stringere amicizie e tendenzialmente ha pochi ma importanti amici. Potreste aiutarlo a fare amicizia con un altro bambino altamente sensibile mettendoli insieme durante le attività di gruppo o vicini di banco in modo che possano conoscersi.

Una nuova esperienza - Anche quando è chiamato ad avventurarsi in una nuova esperienza - come provare il nuovo scivolo arrivato in giardino, assaggiare una nuova pietanza, accarezzare un animale che non conosce, partecipare ad un nuovo gioco (anche durante le lezioni di educazione fisica) - è tendenzialmente più cauto, esitante e pensieroso perché analizza la situazione, anticipando difficoltà, problemi, rischi e possibilità.

Lavoro di gruppo - Se nel gruppo di lavoro creato non conosce nessuno potrebbe fare fatica a interagire e partecipare. Assicurarsi che nel gruppo ci sia un bimbo che conosce bene può facilitare il suo inserimento e coinvolgimento. Iniziare a lavorare a gruppi di due persone per poi aumentarne il numero progressivamente può essere una strategia per aiutarlo ad abituarsi per gradi all'interazione in gruppo.

Il cambio di posto in classe - Se in classe gli cambiano il posto e si trova con dei nuovi vicini può sentirsi disorientato e turbato per tutto il giorno e anche nei giorni a seguire.

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Incoraggiare delicatamente e supportare

Esporre il bambino a nuovi stimoli, nuove esperienze, proposte e sfide senza forzarlo ma incoraggiandolo delicatamente, coinvolgendolo per gradi e consentendogli di integrarsi con i suoi tempi, senza aspettative, assicurandolo e trasmettendo fiducia nelle sue capacità. Cercate di fare in modo che il suo tentativo abbia successo, per non demoralizzarlo eccessivamente.



NON: richiedere troppo, imporre di partecipare, giudicare, ridicolizzare, mettere in imbarazzo, paragonarli agli altri, usare la parola timido



Eviterete di farlo sentire ancora più sbagliato e diverso. Aumenterete la fiducia in sé stesso e la voglia di sperimentare ulteriormente cose nuove

Al contempo rispondete alle sue esigenze emotive, fatelo sentire protetto e difeso accettando, accogliendo e rispettando le sue insicurezze, le sue paure e i suoi limiti senza iper-proteggerlo.



L'attenzione e la sensibilità di educatori e insegnanti nei confronti dei suoi bisogni, favoriscono il senso di sicurezza del bambino facilitando la sua capacità di partecipare attivamente, di esplorare e correre rischi

Consuetudine e prevedibilità

Ha bisogno di un ambiente strutturato e sereno, di ritualità, di rassicurazioni, di consuetudini fisse e di prevedibilità.



Preparatelo gradatamente ai cambiamenti e alle novità (il programma del giorno dopo, gite ed eventi speciali, il passare da un'attività all'altra, da una stanza all'altra, cambio di gruppo, nuovo educatore, inserimento del bimbo nella classe o inserimento di un nuovo bambino nel gruppo, ecc.)



Gli darete dei punti di riferimento proteggendolo dallo stress degli imprevisti e per lui sarà più facile adattarsi e creerà meno problemi



1- Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

SFIDE

Tendenza al perfezionismo e all'autocritica

- Sentono maggiormente il peso di un fallimento, di uno sbaglio o di un errore, poiché hanno elevate aspettative nei confronti di sé stessi. Non accettano di non riuscire tendendo a svalutarsi e a frustrarsi. Spesso non accettano aiuti
- Sono caratterizzati da un conflitto interiore tra la parte di sé che aspira alla perfezione e quella che reagisce alle pretese eccessive rassegnandosi

ESEMPI

Il peso di uno sbaglio - In classe si impegna molto per evitare di sbagliare o dimenticare qualcosa, per fare le cose correttamente, per esempio leggendo più e più volte quanto scritto per essere sicuro di non aver fatto errori. Se commette uno sbaglio o fa un errore risulta evidente il suo imbarazzo e turbamento, può intristirsi tanto e rinunciare ad attività che solitamente ama.

Pretese eccessive - Quando non riesce in un'attività è molto frustrato e reagisce con rassegnazione alle pretese eccessive con dei "non sono capace", "non ce la farò mai".

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Approccio responsivo e di rinforzo positivo

Adottare un approccio responsivo, ricco di comprensione e pazienza, che aiuti il bambino a riflettere lucidamente e in modo sereno sui suoi sbagli e sugli insuccessi (es.: "hai sbagliato? Non ti preoccupare, capita a tutti, anche a me"). Utilizzare un approccio di rinforzo positivo per aiutarlo a comprendere quando il lavoro che ha svolto è buono a sufficienza e per imparare a considerare gli errori come delle opportunità di apprendimento e crescita personale.



NON: minimizzare, giudicare, ridicolizzare, mettere in imbarazzo, paragonarli agli altri



Eviterete di farlo sentire ancora più sbagliato e diverso. Aumenterete la fiducia in sé stesso, la sua autostima e la voglia di sperimentare ulteriormente cose nuove

Self-compassion

Aiutare i bambini a sviluppare autocompassione, a capire quanto sia importante trattare sé stessi con gentilezza, comprensione e pazienza, soprattutto quando affrontano sfide o commettono errori. Si tratta di riconoscere che tutti lottano (la cosiddetta "umanità comune") e che l'imperfezione fa parte dell'essere umano, che non si è soli nelle proprie difficoltà. Insegnate loro che, invece di giudicarsi duramente, dovrebbero intraprendere un dialogo interiore di sostegno, simile a quello che offrirebbero a un caro amico.



1- Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

VANTAGGI

Percezione differenziata, profondità e tempi lunghi di elaborazione delle informazioni

- Spirito d'osservazione marcato, spiccata curiosità e creatività, vivida immaginazione
- Una maggiore attenzione ai dettagli permette loro di comprendere meglio il mondo e avere una più ampia visione d'insieme che porta a maggiori capacità di problem solving per un'accentuata riflessione prospettica
- Hanno una più spiccata consapevolezza delle opportunità e hanno la capacità di prevedere le conseguenze di un determinato agire
- Abilità nell'affrontare temi astratti e questioni 'filosofiche', hanno un mondo interiore molto ricco
- Nelle loro profonde riflessioni, sottoponendo ogni cosa a una maggiore elaborazione, tengono conto di varie prospettive
- Ampia consapevolezza di sé e dell'ambiente
- Tendenzialmente rispettosi delle regole quando le regole sono condivise
- Hanno una buona memoria
- Hanno una potente gioia di vivere perché traggono più piacere anche dalle piccole cose, si entusiasmano e si lasciano stupire e meravigliare facilmente

ESEMPI

Un bambino di 5 anni:

Spiccate osservazioni - "Ma come mai se tra i due occhi abbiamo il naso, non vediamo un buco quando guardiamo le cose?"

Profonde riflessioni - "Io non voglio diventare grande, perché se divento grande tu e papà invecchierete e morirete e io rimarrò da solo".

Domande profonde - "Ma le persone quando muoiono dove vanno?", "Perché gli uomini fanno la guerra?"

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Promuovere una disciplina calma e intelligente

A livello didattico, esaltare, valorizzare le loro sviluppate capacità riflessive e la loro profondità di pensiero, approfittando di momenti di discussione e di condivisione in classe. Promuovere una disciplina calma ed intelligente basata sul ragionamento, che incoraggi un approccio critico e costruttivo, coinvolgendoli e rendendoli protagonisti nell'elaborazione delle regole che diventano in questo modo condivise e non subite, a beneficio di tutto il gruppo.



ASSERTIVITÀ - Li aiuterete ad affermare sé stessi, dando loro la possibilità di esprimere il proprio parere, abituandoli a spiegare le loro ragioni anche quando sono diverse da quelle degli altri

Valorizzare e incoraggiare i loro talenti

Lasciare spazio ad attività creative dove possono esprimere liberamente la loro vivida immaginazione.



Siate pazienti quando esplorano le loro idee o quando danno delle risposte. A volte possono sembrare non correlate, ma spesso sono collegate a riflessioni più profonde sull'argomento

Incoraggiarli e aiutarli a sviluppare i loro talenti, le loro passioni, le potenzialità e le capacità che mostrano spontaneamente e per cui sentono entusiasmo. Elevarli all'occasione a un ruolo da insegnante o da protagonista in un'attività in cui solitamente primeggiano.



AUTOSTIMA E PROTEZIONE DALL'A-DATTAMENTO - Riconoscere le loro capacità a volte eccezionali è un'importante iniezione di autostima. Educandoli ad assecondare e sviluppare le proprie passioni, assicurerete loro una vita serena. Educandoli a scegliere cosa è più adatto a loro, li proteggerete dall'eccessivo adattamento, dalla tendenza a soddisfare le aspettative altrui a discapito del proprio intuito, punto di vista e sensazioni del corpo





1- Maggiore profondità di elaborazione delle informazioni

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



SPAZI EDUCATIVI

Attività creative ed esperienze con l'arte e la natura - Creare spazi per ascoltare la musica o praticare la musica, con pareti dove poter esprimere la propria creatività e fantasia. Se possibile avere degli spazi esterni a contatto con la natura.



APPROCCIO EDUCATIVO

Promuovere un ambiente di cura amorevole, costruire relazioni positive con loro

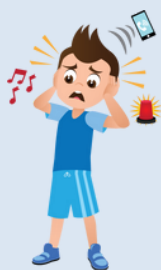
Utilizzate un approccio di rinforzo positivo come sorrisi e ricompense emotive attraverso parole incoraggianti.

Garantire una base sicura nella relazione con loro è essenziale affinché possano crescere in modo sano e armonioso nelle varie aree di sviluppo, per permettere loro l'esplorazione del mondo esterno e interno e per garantire l'emergere di comportamenti socialmente adeguati che favoriscano relazioni sociali positive, aspetto imprescindibile per il benessere generale dell'essere umano e per la sua riuscita nella vita.

VANTAGGI

Suscettibilità alle cure amorevoli

- Rispetto ai bambini meno sensibili, beneficino maggiormente di un ambiente di cura amorevole, di supporto, attento, positivo, armonioso, premuroso e collaborativo. Sono molto influenzati dalla sensazione di poter ricevere aiuto in caso di bisogno perché sono più consapevoli del grado di sostegno e affetto dei *caregivers*. Il modo in cui ci si prende cura di loro ha un impatto maggiore sul loro stato emotivo e sul loro senso di sicurezza. Comprendere e dare peso alla qualità delle relazioni tra insegnante e bambino è fondamentale, poiché essa può predire il comportamento e il successo scolastico dell'allievo negli anni successivi



2- Tendenza alla sovrastimolazione

SFIDE

- Sono molto sensibili ai troppi stimoli provando più spesso degli altri la sensazione di essere sopraffatti: la loro intensità emotiva li porta a sentirsi sovraccarichi anche in ambienti positivi e in cui si divertono ma che generano sovrastimolazione. Oppure in situazioni in cui gli stimoli sono meno intensi ma perdurano nel tempo
- Sono esposti a maggiore rischio di affaticamento in situazioni nuove, affollate, rumorose, caotiche, fortemente illuminate, socialmente complesse o che richiedono sforzi di concentrazione
- Non amano essere osservati o essere al centro dell'attenzione. Sotto osservazione si agitano o si bloccano e fanno peggio di quanto sono capaci. Tutto questo è fonte di stress e possono sentirsi in seguito esausti
- Fanno scenate e hanno eccessi di rabbia pur di evitare ciò che li irrita o li sovraccarica, o come reazione alla sovrastimolazione. Altri invece, cercano di non dare problemi, di essere obbedienti, diventano taciturni, chiusi in sé stessi sperando che nessuno li noti o si aspetti altro da loro e spesso somatizzano lamentando più frequentemente mal di testa o mal di stomaco. La loro reazione fisica è spesso anche la soluzione per riposare e staccare. Dolore e malessere potrebbero essere una manifestazione dovuta a una situazione di disagio e non devono essere considerati una scusa per attirare l'attenzione

VANTAGGI

Possono essere visti come le sentinelle dell'ambiente circostante poiché, reagendo maggiormente all'ambiente e percependo sottili cambiamenti, possono anticipare potenziali problemi, situazioni critiche (ad esempio conflitti o litigi) e pericoli che riguardano tutti, assumendo il ruolo di sistema di allarme precoce

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Ambiente calibrato

Regolare stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto. Alternare stimolazione e ritiro, novità e abitudine, socialità e solitudine, incoraggiamento e protezione, autonomia e sostegno:

- porre loro dei limiti: non riempire le giornate con troppe attività.
- Inserire dei momenti di pausa tra un'attività e l'altra, permettete loro di avere del tempo per sé stessi.
- Far rispettare le regole condivise creando armonia, un ambiente positivo, sereno, cooperativo e poco competitivo, che eviti il più possibile disparità e ingiustizie.
- Proporre esperienze e attività né eccessivamente stimolanti (iperstimolazione) né insufficientemente stimolanti (ipostimolazione).
- Evitare di osservarli e metterli al centro dell'attenzione. Farli interagire con pochi bambini alla volta, creare piccoli gruppi di lavoro.
- Tenere in considerazione le loro accentuate esperienze sensoriali e corporee che possono portare a sovrastimolazione: valutare se sono infastiditi da profumi, suoni, immagini, luci, sensazioni tattili, sapori, tessuti, etichette e cuciture dei vestiti, dal caldo o dal freddo.
- Prepararli ai cambiamenti o alle novità.
- Prestare attenzione ai segnali che possono esprimere e segnalare iperstimolazione nei bimbi più piccoli: suoni nasali, rumori di suzione, naso arricciato, starnuti, espressione annoiata, labbro superiore alzato, sbadigli, palpebre mezze chiuse, occhi chiusi, singhiozzo, sguardo fisso, testa voltata dall'altra parte, piagnucolio, aspetto stanco.

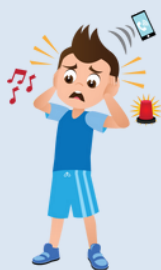


LIVELLO DI AROUSAL - Ricreando un ambiente calibrato veglierete sul livello di *arousal*: tutti i bambini si sentono meglio e imparano maggiormente quando il loro livello di *arousal* è ottimale



La reazione alla sovrastimolazione può essere esternalizzata o internalizzata





2- Tendenza alla sovrastimolazione

ESEMPI

Il passaggio alla prima elementare - È un grande cambiamento: il bambino deve conoscere un nuovo maestro, un ambiente e dei compagni nuovi; è confrontato con nuove forme di valutazione, cambiano le regole e la routine quotidiana; deve stare seduto molto più a lungo; gli è richiesta maggiore concentrazione; ha meno momenti per potersi sfogare e le ricreazioni sono caotiche poiché caratterizzate dalla presenza di moltissimi bambini chiassosi. Inoltre la grande quantità di stimoli che riceve durante la giornata, il suo senso di rigore, la tendenza al perfezionismo, la paura di sbagliare e il timore del giudizio, sono tutti elementi che possono portare il bambino a sentirsi sopraffatto ed esausto anche in breve tempo. Può quindi dare evidenti segni di stanchezza, agitazione, irritazione, confusione, può lamentare mal di testa e mal di pancia e chiedere esplicitamente di voler riposare.

Sotto osservazione - Quando è sotto osservazione mentre svolge un compito, oppure durante un'interrogazione, si può bloccare e andare in crisi facendo peggio di quanto potrebbe fare. A volte l'attenzione del maestro o dell'educatore, anche quando vorrebbero rendersi utili, ha l'effetto di aumentare l'*arousal* del bambino. Può quindi essere utile evitare di fissarlo negli occhi quando gli si parla, e quando si vuole invitarlo a esprimersi su di un argomento è meglio non metterlo alle strette con delle domande insistenti, ma piuttosto iniziare l'approccio condividendo le vostre esperienze o opinioni e lasciargli il tempo per una risposta. Se non risponde, non dateci peso, passate oltre oppure offrite una possibile risposta in modo che possa eventualmente sbloccarsi, ma cercate di fare in modo che i silenzi non siano imbarazzanti e non commentate le sue difficoltà.

Luoghi caotici e rumori intensi - Il momento della ricreazione può diventare una sfida per un bimbo più sensibile perché i luoghi troppo rumorosi e affollati possono agitarlo e disorientarlo. Potreste notare che, per evitare la sovrastimolazione, non va a giocare con gli altri bimbi, si isola in un posto meno rumoroso, si nasconde o tende a voler restare vicino all'educatore o al maestro. Può capitare che si metta le mani sulle orecchie per proteggersi dal rumore intenso degli schiamazzi.

Bullismo e prese in giro - Dato che si emoziona e si agita facilmente potrebbe diventare vittima di prese in giro e di bullismo. Aiutatelo a superare tali difficoltà e prevenite l'insorgere di simili manifestazioni promuovendo in classe una cultura orientata all'accettazione, al rispetto degli altri e delle diversità.

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



SPAZI EDUCATIVI

- **Stimolazione sensoriale** (visiva, uditiva, olfattiva) - Gli spazi devono essere poco affollati e caotici. Creare ambienti ordinati, con scaffalature e aree per riordinare i giochi e i materiali didattici. Assicurare del tempo per il riordino non frenetico. L'ordine dello spazio contribuisce a calmare i sistemi difensivi, come in generale anche l'armonia e la bellezza dell'ambiente. Creare ambienti non troppo illuminati, con luci artificiali non troppo intense e colori delicati e neutri nelle stanze. Prestare attenzione e cercare di attenuare i suoni a bassa frequenza come quelli provenienti dalle ventole degli impianti di areazione, dal traffico stradale esterno o dalle voci chiassose di adulti e bambini. Comunità educative rumorose rendono tutti più nervosi e reattivi. Arieggiare a intervalli regolari le stanze e tenere sotto controllo la temperatura della stanza.
- **Creare spazi più isolati** come tane, tende, angoli raccolti, tavolini dove si possa lavorare da soli o a piccoli gruppi, affinché i bambini possano rifugiarsi, riposarsi, staccarsi dal coinvolgimento con il gruppo per recuperare calma ed energia.
- **Ideare strategie per ritrovare la calma** - come la mindfulness, camminare nella natura, prestare attenzione alla respirazione diaframmatica per ridurre lo stato di ansia.
- **Esperienza motoria** - Creare spazi interni ed esterni e lasciare maggiori momenti possibili per permettere al bambino di esprimere liberamente il suo corpo e la sua forza, senza reprimere la sua vivacità. Assecondare attività che coinvolgono la forza fisica può essere molto utile poiché i giochi di forza sono stimoli che aiutano a organizzare e a regolare il sistema nervoso. Gli spazi devono offrire sicurezza ma anche la possibilità di sperimentare liberamente i movimenti. Una stanza con tappeti, cuscini e palle di gommapiuma su cui rotolare o sdraiarsi, tubi di gomma da battere sui cuscini per potersi sfogare, un'area morbida dove potersi tuffare e saltare. Spazi esterni dove poter correre liberamente e scatenarsi nei modi che preferiscono per liberare le tensioni accumulate.



3- Intensità emotiva ed accentuata empatia

SFIDE

Emotività

- Hanno picchi emotivi frequenti, esprimono in modo intenso le loro emozioni in relazione sia a esperienze positive che negative e hanno difficoltà a controllare le emozioni forti
- Ricordano e continueranno a parlare di specifiche esperienze emotivamente intense anche a distanza di tempo
- A causa della loro accresciuta consapevolezza, piangono e si commuovono facilmente anche per piccole delusioni
- Rispondono e reagiscono in maniera forte, diventando incredibilmente tristi o arrabbiati, alle critiche, alle ingiustizie, ai fallimenti, alle frustrazioni o quando sono sotto pressione
- Si sentono in colpa anche quando non c'è motivo
- Manifestano la stanchezza con pianto o aggressività
- Il corpo manifesta il loro stato emotivo: si agitano in risposta a situazioni di tensione emotiva o a situazioni di forte gioia esplicitando anche attraverso l'espressività corporea quello che percepiscono. Oppure si paralizzano e si chiudono in base al loro carattere, cercando di non dare a vedere quello che provano ma dall'espressione del loro volto risulta comunque evidente che stanno provando qualcosa di particolarmente intenso. Quindi in ogni caso si nota un cambiamento nei loro movimenti, nelle loro azioni e nelle loro espressioni

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Autoempatia

Aiutarli a sviluppare una sana empatia anche verso sé stessi (autoempatia): la consapevolezza e la percezione dei propri pensieri, delle proprie emozioni, dei propri sentimenti, dei propri bisogni e delle sensazioni del proprio corpo sono la base di una buona autostima, di una comunicazione efficace e della capacità di ascoltare anche i bisogni degli altri.



LA PERCEZIONE DI SE STESSI - è alla base della salute e dell'equilibrio di una persona

Assertività

Vanno aiutati a sviluppare la capacità di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni, il proprio pensiero, le proprie opinioni, i propri bisogni senza danneggiare gli altri, tenendo sotto controllo le proprie reazioni difensive nella relazione con gli altri e con il mondo circostante, padroneggiando il proprio mondo istintuale, cognitivo ed emotivo e funzionando in modo più efficiente sul piano sociale.

Come? Accompagnandoli e sostenendoli nella regolazione delle loro emozioni affinché si sentano al sicuro nell'esplorazione del loro mondo interiore. I bambini più piccoli non hanno ancora un criterio di autoregolazione emotiva, gli adulti sono i loro regolatori emozionali (eteroregolazione). I bambini sensibili hanno bisogno di sentire la solidità emotiva dell'educatore e dell'insegnante, cioè la capacità di gestire e contenere le proprie emozioni rispetto al bambino, trasmettendo loro che l'adulto è in grado di occuparsi delle proprie emozioni e che può quindi accogliere anche le loro. L'educatore deve accettare e convalidare l'emozione del bambino verbalizzando e denominando le emozioni e le sensazioni che emergono tramite:

- **l'alfabetizzazione emotiva** - insegnare a verbalizzare e dare un nome alle emozioni e alle sensazioni, anche attraverso il gioco, per aiutarli a riconoscere e accettare il loro stato emotivo. Giornalmente gli educatori e





3- Intensità emotiva ed accentuata empatia

ESEMPI

Conflitti in classe - Il bambino ricorderà e continuerà a parlare di una specifica situazione ed esperienza emotivamente intensa, sia essa positiva che negativa, anche a distanza di molto tempo. In classe affronta e vive i conflitti con i coetanei in modo intenso e ne risente per lungo tempo continuando a parlarne anche quando ormai sono terminati. Si sente molto a disagio anche quando non è direttamente coinvolto nella situazione ma sono gli altri bambini che litigano o urlano tra di loro. Spesso in questi momenti avvisa il maestro, l'educatore o altri bambini, oppure si allontana dal conflitto poiché la situazione lo mette parecchio a disagio.

Reazioni emotive improvvise e apparentemente non giustificate - Di fronte a forti reazioni emotive e momenti di profonda difficoltà del bambino, tendenzialmente educatori e insegnanti ricercano cause scatenanti che abbiano un legame temporale ravvicinato al momento in cui il bambino ha manifestato tale disagio. Tuttavia, un episodio di forte emotività in un bambino altamente sensibile può derivare dall'accumulo di diversi stimoli (richieste del maestro, luci, rumori, mancanza di pause e riposo), anche poco intensi ma che perdurano nel tempo e portano a sovrastimolazione.

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

i maestri dovrebbero sforzarsi di parlare anche dei propri stati emotivi dando l'esempio ai bambini.

- **L'ascolto attivo** – accompagnare il bambino nella regolazione delle sue emozioni. Essere presenti, abbassarsi alla sua altezza per garantire che ascolti per apprendere e si senta al sicuro nella relazione. Accogliere e rispettare le emozioni che il bambino sta vivendo usando un tono pacato, un volume basso della voce, senza cercare di cambiare o reprimere il suo stato emotivo, legittimando le emozioni contrastanti delle sue esperienze, senza dirgli quali sensazioni dovrebbe provare esprimendosi con un "smetti di piangere", "non è successo nulla", "te la prendi troppo". Permettergli di far emergere, percepire e dare libero sfogo alle emozioni dandogli tempo per vederle svanire. Mantenere la calma, non reagire di fronte alle esplosioni emotive del bambino.
- **Specchio emotivo** – porsi come base sicura dal punto di vista emotivo: proporre al bambino possibili letture del suo stato emotivo che lo aiutino a sentirsi visto, ascoltato, compreso e capito con frasi come "sembri tanto arrabbiato", "lo sai che è successo anche a me?", "se fosse capitato a me mi sarei sentito tanto triste, è quello che senti anche tu?". Aiutarlo anche a normalizzare i suoi sentimenti contrastanti.
- **Contatto** – mantenere un contatto fermo con lui se il bambino lo permette, contenerlo fisicamente tenendolo in braccio, coccolandolo oppure appoggiando una mano ferma sulla spalla per trasmettere calma. Se la presenza fisica non è gradita allora mantenete una certa distanza ma restare presenti. Non reagire, non alzare il tono della voce, non aver paura delle sue reazioni lo aiuterà a sentirsi meno spaventoso e sbagliato.



3- Intensità emotiva ed accentuata empatia

VANTAGGI

Emotività

- Vivono le emozioni positive come gioia, felicità, curiosità, soddisfazione e desiderio più intensamente
- Sono più ricettivi e suscettibili al supporto emotivo
- In un contesto educativo in cui vengono coinvolti emotivamente apprenderanno moltissimo e di più rispetto ai coetanei meno sensibili

Empatia

- Dimostrano un comportamento altruistico e pro sociale, hanno un'elevata e sorprendente empatia, si accorgono facilmente di come si sentono gli altri anche se non lo danno a vedere, e questo li porta a preoccuparsi delle difficoltà o delle emozioni altrui

ESEMPI

Empatia - Di fronte a un bambino che piange può smettere di giocare e analizzare la situazione per capire se è tutto a posto. Può cercare di coinvolgere nel gioco un bambino che si tiene in disparte. Riconosce quando l'insegnante, l'educatore o un suo compagno è triste, arrabbiato, deluso, dispiaciuto - anche se non lo dà a vedere tramite comportamenti espliciti - e pone domande in merito: "sei triste?", "è successo qualcosa?", "hai bisogno?". Se un suo amico è triste, spesso si intristisce anche lui.

Ambienti favorevoli all'apprendimento - Durante delle attività svolte in classe, può capitare che la forte gioia o il forte entusiasmo espresso da un bimbo più sensibile possa contagiare tutto il gruppo classe, fungendo da alimentatore di ambienti creativi, positivi, collaborativi e favorevoli all'apprendimento.

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Valorizzate e sviluppate la loro sensibilità nell'apprezzare anche le piccole cose dalle quali riescono a trarre profonda gioia o piacere. Fate appello alle emozioni, al sentimento e alle bellezze racchiuse in loro, suscitategli meraviglia e stupore e alimentateli. Coinvolgere l'intero gruppo in questi momenti può aiutare a creare un ambiente positivo e incline all'entusiasmo, alla curiosità e quindi all'apprendimento.

Intelligenza emotiva - Sviluppate e valorizzate esplicitamente comportamenti empatici e sensibili in tutto il gruppo, potenziando così capacità sociali ed emotive che rinforzino l'intelligenza emotiva dei bambini, qualità indispensabile per intraprendere relazioni positive e costruttive con gli altri, creare solide amicizie e favorire comportamenti socializzanti.



EMPATIA - L'empatia è una qualità che si può apprendere, e quindi insegnare, essa promuove la prosocialità e previene l'esclusione sociale e l'emarginazione, incentivando invece l'inclusività



4- Sensibilità e attitudine a cogliere i dettagli e i segnali sottili

SFIDE

Esperienze sensoriali e corporee più forti e sensazioni marcate

Traggono anche esperienze sensoriali più forti e sensazioni marcate in senso negativo dalle informazioni che percepiscono tramite i loro cinque sensi e dal loro corpo. Possono essere infastiditi dagli odori (tanto da non avvicinare alcuni cibi, trovare nauseabondi alcuni profumi, e percepire l'aria viziata di un ambiente poco areato), da suoni e rumori che risultano particolarmente fastidiosi o troppo forti, da immagini e luci troppo forti, da sensazioni tattili che generano repulsione (anche nel cibo), da sapori sgradevoli, da tessuti, etichette e cuciture dei vestiti, dalla temperatura troppo calda o troppo fredda. Percepiscono maggiormente il dolore e le sensazioni del proprio corpo, e sentono maggiormente la sensazione della fame e della sete (tollerano meno l'attesa del cibo e vi reagiscono in maniera forte)

Maggiormente sottoposti a messaggi contraddittori e informazioni nascoste

- Notano le incongruenze tra ciò che viene detto loro e ciò che percepiscono elaborando gli indizi non verbali come la postura, il tono della voce e la mimica facciale. Sono quindi più sensibili alle bugie, ai non detti
- Percepiscono le reazioni, le irritazioni, i malesseri, ogni contatto negato, ogni dubbio o ogni minimo accenno di rifiuto, rilevano dettagli non evidenti come i malumori che gli adulti tendono a mascherare e percepiscono sottili cambiamenti di umore negli altri. Assorbono facilmente e fanno fatica a gestire le tensioni percepite nell'ambiente, soprattutto quelle familiari

VANTAGGI

Maggiormente sottoposti ai segnali sottili

- Hanno un ottimo intuito, a volte sanno ma non comprendono il perché
- Percepiscono anche l'atmosfera emotiva di un ambiente, sono più percettivi e captano eventuali problemi prima degli altri

Notano i minimi dettagli e i minimi cambiamenti nell'ambiente

- Sono degli ottimi *problem solver*

AMBIENTE EDUCATIVO

che regoli stimoli,
richieste e aspettative
alla luce del tratto



APPROCCIO EDUCATIVO

Osservare per prevenire la sovrastimolazione

Tenere in considerazione le loro accentuate esperienze sensoriali e corporee che possono portare a sovrastimolazione. Valutare se sono infastiditi da profumi, suoni, immagini, luci, sensazioni tattili, sapori, tessuti, etichette e cuciture dei vestiti, dal caldo o dal freddo, dal dolore.



NON: sottovalutare il loro dolore e le sensazioni del loro corpo, costringerli a mangiare, far attendere eccessivamente cibo e acqua

Autenticità

Hanno bisogno di autenticità, educatori e insegnanti devono essere il più veri possibile, il più trasparenti possibile con loro poiché essi captano le incongruenze tra verbale e non verbale, sono maggiormente sottoposti a messaggi contraddittori e informazioni nascoste. Dire la verità, non mentire, regolando il grado di dettagli delle informazioni da dire in base alla loro età.



Non mentire è importante poiché altrimenti inizieranno a dubitare della loro percezione e del loro intuito

Valorizzate il loro intuito

Riconoscere le loro capacità a volte eccezionali è un'importante iniezione di autostima.

0-3



SFIDE

- Tendenza alla sovrastimolazione
- Percezione differenziata, profondità e tempi lunghi di elaborazione delle informazioni
- Emotività, tendenza a reagire in modo amplificato
- Esperienze sensoriali e corporee più forti e sensazioni marcate
- Difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove, a nuovi gruppi e ai cambiamenti
- Tendenza al perfezionismo e all'autocritica, paura di sbagliare e fallire
- Suscettibilità a pressioni sociali e temporali
- Maggiormente sottoposti a messaggi contraddittori e informazioni nascoste

BISOGNI

- Protezione dalla sovrastimolazione
- Cure amorevoli, relazioni positive e sicure, autenticità
- Contatto affettivo, presenza e ascolto profondo
- Momenti di riposo e/o pausa
- Momenti per scaricare
- Supporto emotivo, empatia
- Prevedibilità e regole condivise
- Iniezioni di autostima
- Inclusione sociale, amicizie

3-6



SFIDE

- Tendenza alla sovrastimolazione
- Percezione differenziata, profondità e tempi lunghi di elaborazione delle informazioni
- Emotività, tendenza a reagire in modo amplificato
- Difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove, a nuovi gruppi e ai cambiamenti
- Suscettibilità a pressioni sociali e temporali
- Tendenza al perfezionismo e all'autocritica, paura di sbagliare e fallire
- Esperienze sensoriali e corporee più forti e sensazioni marcate
- Maggiormente sottoposti a messaggi contraddittori e informazioni nascoste

BISOGNI

- Protezione dalla sovrastimolazione
- Cure amorevoli, relazioni positive e sicure, autenticità
- Supporto emotivo, empatia
- Prevedibilità e regole condivise
- Iniezioni di autostima
- Momenti di riposo e/o pausa
- Momenti per scaricare
- Inclusione sociale, amicizie
- Contatto affettivo, presenza e ascolto profondo

I bisogni dei bambini altamente sensibili

L'alta sensibilità si manifesta in modo diverso nelle varie fasce d'età, evidenziando differenti bisogni nelle diverse fasi di sviluppo

AMBIENTE EDUCATIVO - 0-3 anni

- **Osservazione e presenza:** riconoscere e rispondere ai loro bisogni stabilendo relazioni positive, offrendo una presenza che possa **aiutarli a dare senso alle loro esperienze di vita, anche emotive**. Offrire autenticità e supporto emotivo, facendo in modo che si sentano accolti, **creando così un ambiente armonioso e un attaccamento sicuro**, favorevole all'apprendimento e che migliori le abilità sociali di tutto il gruppo.
- **Protezione dalla sovrastimolazione:**
 - **tenere in considerazione le loro accentuate esperienze sensoriali e corporee** che possono portare a sovrastimolazione. Valutare se sono infastiditi da profumi, suoni, immagini, luci, sensazioni tattili, sapori, tessuti, etichette e cuciture dei vestiti, dal caldo o dal freddo. Non sottovalutare il loro dolore e le sensazioni del loro corpo. Considerare che sentono maggiormente la sensazione della fame e della sete e tollerano meno l'attesa del cibo.
 - **Offrire un ambiente calibrato: regolare stimoli, richieste e aspettative alla luce del tratto.** Alternare stimolazione e ritiro, novità e abitudine, socialità e solitudine, incoraggiamento e protezione, autonomia e sostegno. Prestare particolare attenzione anche quando viene inserito un nuovo bimbo nel gruppo.
 - **Creare spazi per ritrovare la calma:** tane, tende, angoli raccolti, tavolini dove si possa lavorare da soli o a piccoli gruppi, affinché i bambini possano rifugiarsi, riposare e staccarsi dal coinvolgimento con il gruppo per recuperare calma ed energia quando necessario.
 - **Creare spazi per l'esperienza motoria:** lasciare maggiori momenti possibili per permettere al bambino di esprimere liberamente il suo corpo e la sua forza, senza reprimere la sua vivacità. Una stanza con tappeti, cuscini e palle di gommapiuma su cui rotolare o sdraiarsi, tubi di gomma da battere sui cuscini per potersi sfogare, un'area morbida dove potersi tuffare e saltare. Spazi esterni dove poter correre liberamente e scatenarsi nei modi che preferiscono per liberare le tensioni accumulate.

AMBIENTE EDUCATIVO - 3-6 anni

- **Osservazione e presenza:** riconoscere e rispondere ai loro bisogni stabilendo **relazioni positive, offrendo autenticità e supporto emotivo**, facendo in modo che si sentano accolti, creando così un ambiente sicuro, favorevole all'apprendimento e che migliori le abilità sociali di tutta la classe.
- **Protezione dalla sovrastimolazione:** monitorare lo stato di attivazione e attenzione (*arousal*) considerando le **possibili fonti di disturbo** come rumori, luci, esperienze sensoriali e corporee, il caos in classe, o l'eccessiva attivazione emotiva degli allievi che può portare a dei litigi. Offrire ai bambini uno **spazio tranquillo in cui potersi riposare**, come una tenda o una zona comoda e appartata per la lettura dei libri.
- **Autoempatia:** aiutare il bambino a sviluppare consapevolezza e **percezione dei propri pensieri, sentimenti, bisogni e delle proprie emozioni e sensazioni del proprio corpo** attraverso un **ascolto profondo**: l'insegnante deve essere presente con la sua attenzione verbale e non verbale quando il bambino condivide qualcosa, ascoltandolo senza interrompere, giudicare, consigliare, fare domande, minimizzare, disapprovare, interpretare, mettere in imbarazzo, facendolo sentire accolto nelle sue riflessioni e **creando una connessione di condivisione** che gli permetta di esprimere liberamente percezioni, pensieri, preoccupazioni, paure, dolori e pianti. Sentendosi ascoltato, protetto ed accolto, accrescerà il senso positivo di sé stesso, imparerà ad ascoltarsi aumentando la consapevolezza dei suoi sentimenti, dei suoi stati d'animo, delle sue emozioni e dei suoi bisogni.
- **Regolazione e alfabetizzazione emotiva:** sostenerlo nella regolazione delle sue emozioni affinché si senta accompagnato e al sicuro nell'esplorazione del suo mondo interiore, insegnare a verbalizzare e dare un nome alle emozioni e alle sensazioni, anche attraverso il gioco, per aiutarlo a riconoscere e accettare il suo stato emotivo.
- Offrire un **programma strutturato e prevedibile** con aspettative di comportamento e **regole condivise** chiare. **Anticipare possibili nuove attività e cambiamenti di programma. Bilanciare incoraggiamento e protezione.**

8-6



SFIDE

- Tendenza alla sovrastimolazione
- Percezione differenziata, profondità e tempi lunghi di elaborazione delle informazioni
- Suscettibilità a pressioni sociali e temporali
- Emotività, tendenza a reagire in modo amplificato
- Tendenza al perfezionismo e all'autocritica, paura di sbagliare e fallire
- Difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove, a nuovi gruppi e ai cambiamenti
- Maggiormente sottoposti a messaggi contraddittori e informazioni nascoste
- Esperienze sensoriali e corporee più forti e sensazioni marcate

BISOGNI

- Protezione dalla sovrastimolazione
- Prevedibilità e regole condivise
- Cure amorevoli, relazioni positive e sicure, autenticità
- Iniezioni di autostima
- Momenti di riposo e/o pausa
- Supporto emotivo, empatia
- Inclusione sociale, amicizie
- Momenti per scaricare
- Contatto affettivo, presenza e ascolto profondo

8-11



SFIDE

- Tendenza alla sovrastimolazione
- Suscettibilità a pressioni sociali e temporali
- Tendenza al perfezionismo e all'autocritica, paura di sbagliare e fallire
- Maggiormente sottoposti a messaggi contraddittori e informazioni nascoste
- Emotività, tendenza a reagire in modo amplificato
- Percezione differenziata, profondità e tempi lunghi di elaborazione delle informazioni
- Difficoltà ad adattarsi a situazioni nuove, a nuovi gruppi e ai cambiamenti
- Esperienze sensoriali e corporee più forti e sensazioni marcate

BISOGNI

- Protezione dalla sovrastimolazione
- Inclusione sociale, amicizie
- Iniezioni di autostima
- Cure amorevoli, relazioni positive e sicure, autenticità
- Supporto emotivo, empatia
- Prevedibilità e regole condivise
- Momenti di riposo e/o pausa
- Momenti per scaricare
- Contatto affettivo, presenza e ascolto profondo

I bisogni dei bambini altamente sensibili

L'alta sensibilità si manifesta in modo diverso nelle varie fasce d'età, evidenziando differenti bisogni nelle diverse fasi di sviluppo

AMBIENTE EDUCATIVO - 6-8 anni

- **Protezione dalla sovrastimolazione:** monitorare lo stato di attivazione e attenzione (*arousal*) degli allievi considerando le **possibili fonti di disturbo** come rumori, luci, esperienze sensoriali e corporee, il caos in classe, o l'eccessiva attivazione emotiva degli allievi che può portare a dei litigi. **Offrire ai bambini uno spazio tranquillo in cui potersi calmare** e ridurre lo stato di sovrastimolazione.
- **Creare piccoli gruppi di lavoro** e inserirli con bambini che già conoscono o con i quali già interagiscono per aiutarli a essere maggiormente attivi e propositivi nelle attività da svolgere. **Bilanciare incoraggiamento e protezione.**
- Offrire un **programma strutturato e prevedibile** con aspettative di comportamento e regole condivise chiare. **Anticipare possibili nuove attività e cambiamenti di programma.**
- **Creare un contesto accogliente e di supporto** che conceda **feedback positivi basati sui loro sforzi** piuttosto che sugli obiettivi raggiunti (come sorrisi e ricompense emotive attraverso parole incoraggianti), che permetta loro di avere **più tempo per intraprendere nuove attività, elaborare delle risposte, partecipare a una conversazione o intervenire in classe.** Adottare un approccio responsivo, ricco di comprensione e pazienza, che aiuti il bambino a riflettere lucidamente e in modo sereno sui suoi sbagli e sugli insuccessi.
- Osservare, riconoscere e **rispondere ai loro bisogni stabilendo relazioni positive, offrendo autenticità e supporto emotivo**, facendo in modo che si sentano accolti, creando così un ambiente sicuro, favorevole all'apprendimento e che migliori le abilità sociali ed empatiche di tutta la classe.
- **Creare un ambiente collaborativo** e un clima di classe positivo favorevole a un maggior apprendimento, attraverso regole condivise e sfruttando anche le loro accentuate capacità empatiche e la loro propensione a lasciarsi emozionare, meravigliare e stupire.
- **Sfruttare a livello didattico la loro capacità riflessiva e analitica**, la profondità di pensiero e la spiccata creatività **in momenti comuni di condivisione e di riflessione.** Aiutarli a esprimere e sviluppare i loro interessi, le loro passioni, le proprie opinioni e punti di vista.

AMBIENTE EDUCATIVO - 8-11 anni

- **Protezione dalla sovrastimolazione:** monitorare lo stato di attivazione e attenzione (*arousal*) degli allievi considerando le **possibili fonti di disturbo** come rumori, luci, esperienze sensoriali e corporee, il caos in classe, o l'eccessiva attivazione emotiva degli allievi che può portare a dei litigi.
- **Prestare attenzione al senso di appartenenza al gruppo, contrapposto al senso di rifiuto e alla solitudine.** Monitorare eventuali atti di bullismo cercando di prevenire il loro emergere promuovendo in classe un ambiente in cui le differenze vengono accolte, accettate e rispettate. Se necessario, aiutarli a fare amicizie, anche un solo buon amico può bastare.
- **Adottare un approccio responsivo, ricco di comprensione e pazienza, che aiuti il bambino a riflettere lucidamente e in modo sereno sui suoi sbagli e sugli insuccessi.** Insegnargli a considerare gli errori come delle opportunità di apprendimento e crescita personale, a capire quanto sia importante trattare sé stessi con gentilezza, comprensione e pazienza.
- **Sfruttare a livello didattico la loro capacità riflessiva e analitica**, la profondità di pensiero, la spiccata creatività e il bisogno di giustizia sociale **in momenti comuni di condivisione e di riflessione.** Aiutarli ad esprimere e sviluppare i loro interessi, le loro passioni, le proprie opinioni e punti di vista.
- **Creare un contesto accogliente e di supporto** che conceda **feedback positivi e realistici basati sui loro sforzi, sul processo di crescita** piuttosto che sugli obiettivi raggiunti (come sorrisi e ricompense emotive attraverso parole incoraggianti), che permetta loro di avere **più tempo per intraprendere nuove attività, elaborare delle risposte, partecipare a una conversazione o intervenire in classe.**
- Osservare, riconoscere e **rispondere ai loro bisogni stabilendo relazioni positive**, offrendo autenticità e supporto emotivo, facendo in modo che si sentano accolti, **creando così un ambiente sicuro**, favorevole all'apprendimento e che migliori le abilità sociali ed empatiche di tutta la classe.
- **Creare un ambiente collaborativo** e un clima di classe positivo favorevole a un maggior apprendimento, attraverso regole condivise e sfruttando anche le loro accentuate capacità empatiche e la loro propensione a lasciarsi emozionare, meravigliare e stupire.

Ogni temperamento avrebbe bisogno e diritto ad avere un certo tipo di ambiente per svilupparsi al meglio. Si raggiunge un buon adattamento (*goodness of fit*) quando un ambiente educativo sostiene e incoraggia il modo di comportarsi spontaneo dei bambini. **L'adattamento è sempre positivo quando gli educatori e gli insegnanti accettano i bambini per quello che sono e modificano i loro metodi di conseguenza,** e non il contrario [6]. Affinché educatori e insegnanti possano accogliere e leggere in modo più neutrale gli atteggiamenti e i comportamenti dei bambini più sensibili, evitando interpretazioni personali ed etichettature, dovranno per prima cosa lavorare su di sé qualora faticassero nella relazione con loro, comprendendo meglio come anche il proprio personale temperamento incida nella relazione e nella creazione di aspettative poco realistiche nei loro confronti [27].

UN APPROCCIO INCLUSIVO

Un ambiente idoneo ai bambini altamente sensibili è un ambiente adatto anche a tutti gli altri bimbi, nessuno escluso [9]



AMATELI PER QUELLO CHE SONO

Il non sentirsi accettati e accolti per quello che sono, il sentirsi rifiutati ("non vai bene come sei"), crea il primo grande problema per questi bambini i quali, non sfuggendo loro nulla del nostro atteggiamento di risposta nei loro confronti, spesso si sentono troppo o troppo poco. Tutti i bambini, compresi quelli altamente sensibili, hanno il diritto di esistere così come sono, non per quello che vorremmo che fossero. **Non chiedete loro di adattarsi alla maggioranza,** di cambiare il loro modo di essere, non forgiateli, non induceteli a diventare più forti! Perché è chiedendo loro di cambiare e adattarsi, **è reprimendo la loro elevata sensibilità che questa si trasforma in un ostacolo alla loro esistenza [21].**

"La parola educare deriva dal termine 'ex-ducere', che significa letteralmente 'tirare fuori', ovvero aiutare il bambino a prendere coscienza di ciò che già ha per natura dentro di sé, non 'mettere dentro' in base a ciò che secondo noi dovrebbe avere."

Elena Lupo

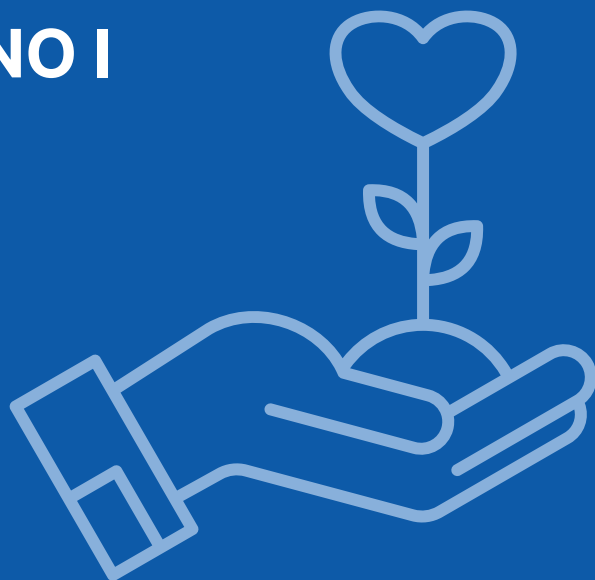
Libri di riferimento principali:

- Aron, E. (2019). *Il bambino altamente sensibile. Aiutare i nostri figli a fiorire quando il mondo li travolge*. Milano: Edizioni Mondadori
- Lupo, E. (2022), *Il tesoro dei bambini sensibili. Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo*. Edizioni Il leone verde
- Sellin, R. (2018), *I bambini sensibili hanno una marcia in più. Comprenderli, assicurarli e prepararli a una vita felice*. Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano
- Aron, E. N. (2018). *Persone altamente sensibili*. Milano: Edizioni Mondadori
- Petit Collin, C. (2016), *Il potere nascosto degli ipersensibili*. Sperling & Kuepfer Editori S.p.A.
- Sellin, R. (2023), *Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio*. Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano

-
- [1] B. Acevedo Ed. (2020). *The Highly Sensitive Brain: Research, Assessment, and Treatment of Sensory Processing Sensitivity*
- [2] Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., and Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals
- [3] J. Jagiellowicz, A. Aron and E. N. Aron. (2016). Relationship between the Temperament Trait of Sensory Processing Sensitivity and Emotional Reactivity
- [4] M. Pluess (2015). Individual differences in Environmental Sensitivity
- [5] Aron, E. N., Aron, A., and Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity
- [6] Aron, E. (2019). *Il bambino altamente sensibile. Aiutare i nostri figli a fiorire quando il mondo li travolge*. Milano: Edizioni Mondadori
- [7] Lupo, E. (2022), *Il tesoro dei bambini sensibili. Conoscerlo, gestirlo, valorizzarlo*. Edizioni Il leone verde
- [8] B. P. Acevedo, E. A. Aron, A. Aron, MD. Sangster, N. Collins & L. L. Brown (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions
- [9] Castelli, L., Benini, S., Pettignano, M., & Sciaroni, L. (2024). *Bambini altamente sensibili a scuola. Sviluppo e valutazione dell'impatto di pratiche d'aula nel primo ciclo di scuola elementare*. Centro competenze innovazione e ricerca sui sistemi educativi
- [10] Wolf, M., Van Doorn, G.S., Weissing, F.J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105(41), 15825-15830
- [11] Boyce, W. T., and Ellis B.J, *Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity*, Published online by Cambridge University Press: 12 May 2005
- [12] Aron, E. N. (2018). *Persone altamente sensibili*. Milano: Edizioni Mondadori
- [13] Morellini, L, Izzo, A., Celeghin, A., Palermo, S. and Morese, R. (2023) Sensory processing sensitivity and social pain: a hypothesis and theory. *Front. Hum. Neurosci.* 17:1135440
- [14] Petit Collin, C. (2016), *Il potere nascosto degli ipersensibili*. Sperling & Kuepfer Editori S.p.A.
- [15] Assary, E., Zavos, H. M., Krapohl, E., Keers, R., G Pluess, M. (2020). Genetic architecture of Environmental Sensitivity reflects multiple heritable components: a twin study with adolescents. *Molecular Psychiatry*, 1-9
- [16] Belsky, J., and Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. *Psychol. Bull.* 135, 885-908
- [17] Scandurra, D. (2024), *La risposta montessoriana ai bisogni dei bambini altamente sensibili*. Tesi Corso HST 2024, tenuto da Elena Lupo - *Persone Altamente Sensibili – HSP Italia™*
- [18] Rogger, R. (2024), *Asili nido e sensibilità all'ambiente. Un approccio inclusivo in ambito educativo*. Tesi Corso HST 2024, tenuto da Elena Lupo - *Persone Altamente Sensibili – HSP Italia™*
- [19] Kähkönen, J. E., Lionetti, F., Castelli, L., & Pluess, M. (2024, December 9). Assessing Environmental Sensitivity in the Primary School Context: The Development and Validation of the Highly Sensitive Child in School Scale (HSC – School)
- [20] Castelli, L., Benini, S., Pettignano, M., & Sciaroni, L. (2024). *Bambini altamente sensibili a scuola. Sviluppo e valutazione dell'impatto di pratiche d'aula nel primo ciclo di scuola elementare*. Centro competenze innovazione e ricerca sui sistemi educativi.
- [21] Lupo, E., *Persone Altamente Sensibili – HSP Italia™*, Corso HST 2024
- [22] Sellin, R. (2018), *I bambini sensibili hanno una marcia in più. Comprenderli, assicurarli e prepararli a una vita felice*. Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano
- [23] Miller, E. (2023), *Il dramma del bambino dotato e la ricerca del vero sé*. Bollati Boringhieri editore
- [24] Sellin, R. (2023), *Le persone sensibili hanno una marcia in più. Trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio*. Giangiacomo Feltrinelli Editore Milano
- [25] Neff, Kristin. (2011). *Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself*. William Morrow
- [26] Sensitivityresearch.com (2025), *Corso di formazione online per insegnanti*
- [27] Iaccarino, S., *Neuroscienze per l'educazione. La teoria polivagale per i contesti 06. Percorsi formativi06*. <https://percorsiformativi06.it/>

DI COSA HANNO BISOGNO I BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI?

Necessitano di un ambiente educativo calibrato e di supporto



Come per le orchidee, **un ambiente idoneo al tratto permette di far fiorire questi bambini**, di esaltare e sviluppare i vantaggi dell'essere altamente sensibili: la profondità di pensiero, l'intuizione, la creatività, l'empatia, l'entusiasmo, l'attenzione ai dettagli e alle necessità dei compagni. I bambini più sensibili hanno bisogno di più tempo, più sostegno, più pazienza, più comprensione, più equilibrio, più sicurezza, più empatia e più presenza.

Sensitivityresearch.com è un sito web ideato e gestito dai massimi esperti e ricercatori nell'ambito dell'alta sensibilità ed è stato creato per disseminare le informazioni e i dati provenienti da studi e ricerche scientifiche sull'alta sensibilità.

Sensitivity
research.com

MODULO INTERATTIVO DI FORMAZIONE ONLINE

Sensitivityresearch.com offre un corso online della durata di circa un'ora per aiutare gli insegnanti, ma anche i genitori, a comprendere meglio l'alta sensibilità, le difficoltà e le esigenze dei bambini più sensibili per aiutarli a superare le sfide che incontrano a scuola e valorizzare le loro capacità.



Questo documento è stato sponsorizzato dalle Associazioni:



High Sensitive Persons - Switzerland
E-mail: hsp.pas.ch@gmail.com
Sito web: www.hsp-pas.ch
Facebook: High Sensitive Persons - HSP Switzerland
Instagram: @hsp.pas.ch

Ulteriori opuscoli informativi, dedicati agli adulti e ai genitori, sono disponibili sul sito web dell'Associazione



Kolours Italia
Sito web: www.kolours.org
Facebook: Kolours.org