



PROJECT E-MOTION - potential of hypersensitivity

Erasmus+ Program, KA2 - Strategic Partnerships, Sector: education No.: 2018-1-PL01-KA201-051033

TITLE OF DOCUMENT:

IO7 Knowledge compendium on highly sensitivity for teachers ITALIAN VERSION

Copyright: This project has received funding from the European Union's Erasmus + Programme. Unless officially marked PUBLIC, this document and its contents remain the property of the partners of E-MOTION Consortium.

















Sostenere lo sviluppo dei bambini altamente sensibili

A cura di: M. Baryła-Matejczuk, M. Fabiani, R. Ferrer-Cascales

















Sommario

<u>INTRODUZIONE</u>	5
PARTE I	8
Sensibilità all'elaborazione sensoriale. Identificazione di alta sensibilità	8
DEFINIZIONE, SIGNIFICATO E CONCETTI: UNA RASSEGNA DELLA LETTERATURA	9
CARATTERISTICHE DELLE PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI	
RACCOMANDAZIONI PER GENITORI E INSEGNANTI	C
Bibliografia2	2
SECONDA PARTE	8
Educazione e supporto per educatori e insegnanti di bambini altamente sensibili	8
\underline{L} 'IMPORTANZA DELL'AMBIENTE PER LO SVILUPPO DI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI 2	9
RICERCA CHE EVIDENZIA L'IMPORTANZA DELL'AMBIENTE EDUCATIVO PER LO SVILUPPO D	
BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI	C
SOSTEGNO AI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI NEL SISTEMA EDUCATIVO	4
SOSTEGNO AI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI NELL'AMBITO DELLE FUNZIONI SVOLTE	
DALL'EDUCAZIONE PRESCOLARE E DELLA PRIMA INFANZIA - LINEE GUIDA PER IL LAVORO 4	
BIBLIOGRAFIA	
Educazione e sostegno ai genitori di bambini altamente sensibili	
Cosa possiamo notare come genitori di bambini molto sensibili?	
Cose che possono avere un grande impatto emotivo sulle HSC	
BISOGNI EMOTIVI DI BASE DEI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI	
FARE DA GENITORE AL BAMBINO ALTAMENTE SENSIBILE	
UN METODO SPECIFICO PER GENITORI HSC	
ATTIVITÀ CONSIGLIATE PER BAMBINI MOLTO SENSIBILI	
Bibliografia	
PARTE IV	
Strategie di educazione incorporata basate sull'evidenza per promuovere il benessere dei	-
bambini altamente sensibili	1
SENSIBILITÀ DI ELABORAZIONE SENSORIALE, IL CERVELLO, IL CORPO, LO SPAZIO	1
L'architettura dell'educazione incarnata per bambini altamente sensibili 7	5

















LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE ALTAMENTE SENSIBILE. CON	<u>NSAPEVOLEZZA INCARNATA E</u>
BENESSERE PER BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI	83
PRENDERSI CURA DI EDUCATORI E ACCOMPAGNATORI. LA RE	GOLA DELLA MASCHERA DI
OSSIGENO	92
BIBLIOGRAFIA	94

















INTRODUZIONE

Questo studio è il risultato di una collaborazione internazionale di ricercatori e professionisti che si sono posti l'obiettivo comune di sviluppare un approccio orientato al sostegno per i bambini altamente sensibili nel loro ambiente immediato.

L'elevata sensibilità è un tratto caratteriale che caratterizza circa il 20 per cento della popolazione. La ricerca conferma che le persone altamente sensibili elaborano le informazioni e gli stimoli provenienti dal loro ambiente in modo più forte (intenso) e profondo di altre. Questi individui sono più sensibili, sia alle esperienze positive che a quelle negative. Secondo Elaine N. Aron (2013), autrice del concetto di alta sensibilità, il numero di individui caratterizzati da alta sensibilità è troppo alto per trattare il tratto come qualsiasi altro tratto, ma troppo piccolo perché questi individui possano essere compresi e supportati dal loro ambiente in modo adeguato. Il tratto acquista un significato particolare quando si parla di bambini. Per i bambini altamente sensibili, condizioni di sviluppo inadeguate possono diventare particolarmente gravose e di conseguenza incidere sul loro futuro. L'adulto svolge un ruolo fondamentale nel creare le condizioni per lo sviluppo del bambino ed è la fonte primaria di sostegno. Le parti seguenti, quindi, affrontano la questione delle condizioni che sostengono il bambino secondo il loro ambiente immediato: i genitori che allevano il bambino, gli specialisti che lavorano con il bambino, l'istituzione (scuola, asilo nido) che crea le condizioni per lo sviluppo.

Il libro si rivolge principalmente agli specialisti che lavorano quotidianamente con bambini dai 3 ai 10 anni (insegnanti, educatori, psicologi, pedagoghi), nonché a coloro che, per interessi o responsabilità professionali, sono coinvolti nel sostegno dei bambini. Dato il suo contenuto, lo studio può essere utile per gli studenti di psicologia e pedagogia. Consigliamo il libro anche ai genitori. Sebbene ci rendiamo conto che parti del libro possono essere difficili da leggere in alcuni punti, siamo convinti che la conoscenza e la guida in esso contenute pagheranno dividendi sia in una comprensione più completa della natura della sensibilità che in un sostegno efficace ai bambini.

Il libro si compone di quattro parti, che sistematizzano le conoscenze sul funzionamento di un bambino altamente sensibile e indicano l'importanza dell'ambiente in cui si sviluppa il bambino. Ogni parte inizia con un'introduzione che riassume le conoscenze sull'argomento. Un

















paragrafo introduce le basi concettuali di alta sensibilità, supportate da informazioni provenienti dai risultati della ricerca e dalle conoscenze esistenti. Successivamente, si fa riferimento alle dimensioni pratiche delle informazioni: gli autori cercano di rispondere alla domanda su come mettere in pratica le conoscenze sul funzionamento dei bambini altamente sensibili. Ogni sezione è riassunta con brevi punti elenco o suggerimenti su come lavorare con un bambino altamente sensibile.

La prima parte, SENSIBILITA' DELL'ELABORAZIONE SENSORIALE, introduce il tema dell'alta sensibilità (il suo nome professionale, significato e definizione), nonché le specificità del comportamento delle persone altamente sensibili. Caratterizza il funzionamento di un bambino sensibile nelle sfere fisica, emotiva, cognitiva e interpersonale. L'ultimo paragrafo tenta di riassumere le informazioni più importanti.

In linea con l'obiettivo del nostro lavoro, un adeguato supporto ai bambini altamente sensibili dovrebbe iniziare con l'identificazione dei tratti, in primo luogo. Per cominciare, è necessario identificare se si tratta di un bambino molto sensibile. L'identificazione iniziale dei tratti del temperamento si basa spesso sull'analisi comportamentale, che nel caso di bambini altamente sensibili può essere confusa nel quadro clinico con disturbi come iperattività, disturbo dell'integrazione sensoriale, disturbi dello spettro autistico, tra gli altri. La competenza nell'identificare il tratto (diagnosi positiva) dovrebbe essere l'inizio del processo di sostegno ai bambini altamente sensibili, alle loro famiglie e al loro ambiente circostante.

La parte successiva del libro comprende i contenuti orientati all'EDUCAZIONE E AL SOSTEGNO DEI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI. Nella ricerca sullo sviluppo del bambino, viene prestata particolare attenzione al ruolo delle condizioni per lo sviluppo, all'importanza di una stimolazione adeguata. La fonte di stimolo per un bambino è il suo ambiente immediato, in particolare la casa di famiglia, e poi l'asilo e la scuola. Più piccolo è il bambino, maggiore, più cruciale per lo sviluppo è l'importanza della stimolazione ambientale, e quindi della qualità dell'ambiente. In primo luogo, si dovrebbe prestare attenzione alla creazione delle condizioni per lo sviluppo del bambino. Tale contatto educativo richiede il coinvolgimento sia dell'educatore che del bambino. Di conseguenza, è la persona dell'educatore, dell'insegnante,













9





La terza parte del libro, EDUCAZIONE E SOSTEGNO AI GENITORI DI FIGLI ALTAMENTE SENSIBILI, fornisce il punto di vista di un genitore. Descrive le informazioni utili per comprendere le caratteristiche del bambino, compresi gli aspetti del funzionamento del bambino che possono essere difficili per il genitore. Particolare attenzione è data al regno emotivo del funzionamento del bambino, alle sfide della genitorialità, nonché ai metodi specifici di lavoro con il bambino. La sezione si conclude con suggerimenti di attività consigliate per lavorare con il bambino altamente sensibile.

L'ultima parte del libro, STRATEGIE DI EDUCAZIONE INCARNATA (EMBODIED EDUCATION) BASATE SULLE EVIDENZE PER PROMUOVERE IL BENESSERE DEI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI presenta un quadro e strategie pratiche, basate sulla ricerca psicologica e neuroscientifica. Il suo scopo è presentare come l'educazione incarnata faciliti la regolamentazione e un senso integrato di sé, e quindi contribuisca alla salute e al benessere dei bambini altamente sensibili.

Le conoscenze e le abilità per sostenere i bambini altamente sensibili sono essenziali anche per gli altri adulti che sono importanti nella vita del bambino. Il contenuto dell'area di sensibilità temperamentale del bambino e le competenze per sostenerlo potrebbero rafforzare le attività di prevenzione della scuola, soprattutto nell'area della prevenzione universale.

Di conseguenza, progettare un supporto per bambini altamente sensibili non significa modificarne le caratteristiche. Il lavoro consapevole non implica interferire con il tratto, accettandolo come una difficoltà o un problema da affrontare, ma fornire condizioni in cui i bambini altamente sensibili avranno pari opportunità di sviluppare il proprio potenziale.

















PARTE I

Sensibilità all'elaborazione sensoriale. Identificazione di alta sensibilità

Rosario Ferrer-Cascales1, Nicolás Ruiz-Robledillo¹, Natalia Albaladejo-Blázquez¹, Miriam Sánchez-Sansegundo¹, Manuel Fernández-Alcántara¹, María Rubio-Aparicio¹, Borja Costa-López¹

¹ Dipartimento di Psicologia della Salute. Facoltà di Scienze della Salute. Università di Alicante

Abstract La sensibilità all'elaborazione sensoriale è stata determinata come un tratto della personalità caratterizzato dalla percezione, elaborazione e interpretazione di stimoli interni ed esterni. Pertanto, questo tratto è stato considerato da alcuni recenti studi di ricerca provenienti da diversi quadri. Sebbene esista una mancanza di accuratezza nella terminologia, alcuni articoli hanno dimostrato che la sensibilità dell'elaborazione sensoriale non può essere considerata un disturbo. Pertanto, questo tratto mostra modi diversi di manifestarsi in alcune sfere della vita: fisica, cognitiva, emotiva e interpersonale. Infatti, in ogni sfera possiamo trovare diverse caratteristiche della sensibilità dell'elaborazione sensoriale e della sua manifestazione a seconda del livello. Nonostante in alcuni casi questo tratto sia stato associato a scarso benessere, salute e qualità della vita, la ricerca riporta che la sensibilità ha una varietà di gradi con conseguente esiti positivi nella popolazione generale. Questo capitolo presenterà una definizione di sensibilità all'elaborazione sensoriale, un riassunto delle caratteristiche di alta sensibilità, alcuni approcci teorici e raccomandazioni per genitori e insegnanti che sono in contatto con bambini con alta sensibilità.

Parole chiave: sensibilità all'elaborazione sensoriale, tratto di personalità, salute, sfere.















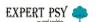


DEFINIZIONE, SIGNIFICATO E CONCETTI: UNA RASSEGNA DELLA LETTERATURA

Negli anni, la Sensibilità di Elaborazione Sensoriale (SPS) è stata definita come un continuum che rappresenta le differenze individuali in relazione alla percezione e all'elaborazione delle informazioni, a seconda delle esperienze biografiche e del contesto (Aron & Aron, 1997, come citato in: Greven et al., 2019; Lionetti et al., 2018; Pluss, 2015). Il termine sensibilità dell'elaborazione sensoriale è stato descritto da un'ampia varietà di studi come un tratto fenotipico sottostante caratterizzato dalla capacità di registrare ed elaborare gli stimoli ambientali e la sua associazione a un'elaborazione delle informazioni più profondamente cognitiva, sensoriale ed emotiva; probabilmente a causa di un sistema nervoso centrale più sensibile (Aron & Aron, 1997; Greven et al., 2019). Secondo i presupposti della teoria della Sensibilità Ambientale (Pluess, 2015), gli esseri umani sono programmati per percepire, processo e reagire in un certo modo agli stimoli ambientali. Questo modo di elaborare gli stimoli dell'ambiente ha una funzione necessaria per la sopravvivenza, poiché consentirebbe l'adattamento al contesto (Pluess et al., 2018). Tuttavia, nonostante vi sia una predisposizione neurobiologica orientata allo sviluppo di questa funzione adattativa nell'uomo, sono state osservate differenze significative nel modo in cui le persone reagiscono agli stimoli ambientali, con alcuni individui che hanno una maggiore sensibilità ad essi (Pluess, 2015). Pertanto, sembra dimostrato che alcune persone siano molto più sensibili e reattive all'ambiente e al contesto rispetto ad altre, il che le rende altamente sensibili (Belsky & Pluess, 2009; Ellis, Boyce, Belsky, Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2011, Greven, et al., 2019). Quindi,

A questo proposito, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale è stata diversamente caratterizzata da diversi quadri teorici. Ad esempio, Belsky e Pluess (2009), da una prospettiva di psicologia dello sviluppo, propongono la teoria della suscettibilità differenziale (Pluess & Belsky, 2015) identificando che le differenze individuali nella sensibilità ambientale comportano due strategie alternative: plasticità e adattamento. Da questo punto di vista, i geni sono coinvolti nella sensibilità ambientale e potrebbero rendere le persone più vulnerabili agli stimoli ambientali. Infatti, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale è stata indagata da alcuni













9





ricercatori sulla base di studi neurobiologici che hanno identificato diversi marker genetici, fisiologici e comportamentali di elevata sensibilità (Belsky & Pluess, 2016). In questo senso, Licht, Mortensen e Knudsen, 2011). Gli studi sull'immagine di risonanza magnetica funzionale (fMRI) sottolineano che alti livelli di sensibilità dell'elaborazione sensoriale sono associati all'aumento del tempo di reazione e all'attivazione delle aree cerebrali (come, ad esempio, le regioni temporali occipito-temporali e bilaterali sinistra) che si occupano di elaborazione visiva di alto ordine e attenzione (Jagiellowicz et al., 2010). Allo stesso modo, altri studi di neuroimaging mostrano che aree cerebrali specifiche sono implicate nei processi affettivi e cognitivi. Nello specifico, l'insula è responsabile dell'integrazione sensoriale e della consapevolezza; il giro frontale inferiore è correlato all'empatia; l'attivazione della corteccia cingolata è correlata ai livelli di attenzione e di preparazione all'azione; e, infine, la corteccia prefrontale dorsolaterale è coinvolta anche nell'autocontrollo cognitivo, nel processo decisionale e nell'autoregolazione (Acevedo et al., 2014). Così, Ellis & Boyce, 2011), basato su una prospettiva neurobiologica, spiega le differenze fisiologiche nella reattività all'ambiente a seconda della reattività allo stress degli individui. A questo proposito, questa teoria determina che alcuni individui con una maggiore risposta allo stress sono più suscettibili di subire conseguenze negative quando sono coinvolti in ambienti negativi (Ellis & Boyce, 2011).

Altri studi sui tratti del temperamento e della personalità confermano abbastanza, dalla teoria della personalità di Eysenck (Eysenck, 1967, Sargent, 1981), l'esistenza di un'associazione positiva tra sensibilità dell'elaborazione sensoriale e nevroticismo, nonché una significativa correlazione positiva con il sistema di inibizione comportamentale (BIS) (Aron & Aron, 1997; Greven et al., 2019; Homberg et al., 2016). Inoltre, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale ha dimostrato di essere correlato negativamente al dominio di Estroversione della personalità (Lionetti et al., 2018; Pluess et al., 2017). Pertanto, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale è considerata un tratto del temperamento piuttosto che un disturbo. Nonostante la probabilità di presentare difficoltà comportamentali durante l'infanzia e l'età adulta quando popolazioni altamente sensibili sono coinvolte in ambienti avversi, che influiscono negativamente sulla loro salute e benessere, esistono esiti positivi quando sono esposte a eventi

















di vita positivi (evidenziando la loro carriera accademica, soprattutto nelle aree creative) (Booth, Standage & Fox, 2015; Kibe, Suzuki, Hirano & Boniwell, 2020).

La maggior parte degli autori concorda sul fatto che alcuni bambini e adolescenti appaiono generalmente più sensibili di altri, il che significa che sono più influenzati dalle caratteristiche del loro contesto di sviluppo (Pluess, 2015). Sebbene l'argomento sia rilevante in termini di salute e società, c'è una lacuna nella ricerca per chiarire questo costrutto, le sue origini e i modi in cui può essere modulato.

Inoltre, come accennato in precedenza, il background teorico indica che la sensibilità dell'elaborazione sensoriale è associata a un'elaborazione più profondamente cognitiva, sensoriale ed emotiva delle informazioni percepite dalle esperienze ambientali. Questo è basato e supportato da diversi approcci come la teoria della suscettibilità differenziale, la teoria della sensibilità biologica al contesto e la teoria della personalità di Eysenck. Insomma, sembra che alcune persone siano molto più sensibili e reattive all'ambiente e al contesto che le circondano rispetto ad altri, caratterizzandole come persone altamente sensibili (PAS). Le caratteristiche di persone altamente sensibili saranno descritte di seguito.

CARATTERISTICHE DELLE PERSONE ALTAMENTE SENSIBILI

Come accennato in precedenza, le persone altamente sensibili elaborano le informazioni e gli stimoli ambientali più profondamente degli altri individui. A volte, le persone altamente sensibili (PAS) potrebbero essere fraintese e classificate come persone iperreattive, drammatiche, eccentriche, difficili, timide, nevrotiche, ansiose o depressive (Degnan & Fox, 2007; Fox, Henderson, Marshall, Nichols & Ghera, 2005). Tuttavia, è rilevante evidenziare che studi recenti non lo considerano un "disturbo dell'elaborazione sensoriale" (SPD), poiché implica una condizione in cui gli individui sono ipersensibili a luci e suoni e presenterebbero difficoltà nell'integrazione dei segnali sensoriali (Acevedo, 2020). Come indicato in precedenza, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale è un continuum, quindi quel tratto ha una varietà di gradi e le persone possono trovare la propria soglia modulata dall'ambiente (Acevedo, 2020; Greven et al., 2019). Né nel caso, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale porta a complicazioni di comunicazione, socializzazione e mobilità, né scarsa coordinazione o

















disorientamento ai segnali sensoriali (Acevedo, 2020). Alcuni studi supportano l'idea di evidenziare il carattere fenotipico sottostante al temperamento caratterizzato dal cluster di caratteristiche di alta sensibilità in quattro dimensioni, creando un acronimo denominato DOES, che significa: 1) Profondità di elaborazione (grande quantità di informazioni dettagliate elaborate in relazione a un oggetto, informazione o stimolo); 2) Sovrastimolazione (elaborare situazioni che includono azioni e comportamenti di altre persone in modo più profondo e completo rispetto ai loro coetanei); 3) Reattività emotiva (reazioni intense a eventi di vita emotivi sia positivi che negativi); e 4) Stimoli sottili (maggiore consapevolezza dei dettagli, suoni sottili, tatto, olfatto e altri stimoli delicati) (Acevedo et al., 2014; Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012; Greven et al., 2019).

Tuttavia, nonostante questa prospettiva negativa scoprendo associazioni tra alta sensibilità e problemi di salute mentale, esiste un lato positivo di questo fenomeno che fa sì che le persone altamente sensibili siano caratterizzate da vantaggiose abilità proficue, non considerandole come una debolezza, una carenza o una malattia. Quindi, è noto che HSP potrebbe raggiungere uno sviluppo ottimale (Acevedo, 2020; Aron et al., 2012; Aron, 2020; Greven et al., 2019). Tuttavia, questa prospettiva è diversa dalle altre che presentano correlazioni positive tra caratteristiche di alta sensibilità e problemi di salute mentale (Aron, 2020; Greven et al., 2019).

Questa guida si propone di fare un'analisi più approfondita delle caratteristiche più importanti della persona altamente sensibile, nell'area fisica, cognitiva, emotiva e sociale, mostrando un profilo completo quasi mai menzionato prima.

Area fisica

In particolare, sebbene le caratteristiche fisiche possano comprendere sensibilità esterna e interna, reazioni di disagio fisico all'ambiente, difficoltà a dormire, le persone altamente sensibili sono individui con capacità di percezione sensoriale eccezionalmente sviluppate (Acevedo, 2020).

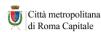
Per quanto riguarda la reattività fisica esterna, sono in grado di notare odori sottili, suoni, piccoli gesti, cambiamenti nel tono della voce e altri stimoli delicati (Acevedo, 2020; Meyer & Carver, 2000). In effetti, essere più consapevoli delle minacce e dei danni può evitare di esporli,

















aumentando così la loro salute e sopravvivenza, in modo che questa abilità consenta alle persone altamente sensibili di essere più attente alle opportunità, alle risorse e alle ricompense (Acevedo, 2020; Aron et al., 2012). Inoltre, avere un'elevata capacità di memoria per ricordare questi eventi avversi potrebbe essere adattivo e potrebbe preparare gli individui ad affrontare situazioni simili in futuro (Acevedo, 2020). I risultati di precedenti studi fisiologici affermano che le persone altamente sensibili presentano una soglia di sensibilità inferiore in modo che siano più preparate ad affrontare i cambiamenti ambientali in modo ancora più rapido e adattativo rispetto ai non altamente sensibili. Pertanto, risulta un fattore di rischio ma anche protettivo in risposta a un ambiente ostile (Hartman & Belsky, 2018; Jagiellowicz, Zarinafsar & Acevedo, 2020).

Considerando la reattività fisica interna, gli studi confermano che le persone altamente sensibili potrebbero soffrire di affaticamento fisico, soprattutto se coinvolte in contesti altamente stimolanti per un lungo periodo di tempo senza riposo. A questo proposito, solitamente prestano attenzione ad ogni stimolo percepito in modo da rispondere nel modo più rapido e adeguato possibile (Acevedo, 2020), aumentando la fatica sensoriale e fisica. Infatti, le persone altamente sensibili presentano sensazioni corporee più frequenti e intense, come fame o dolore, rispetto alle non- altamente sensibili (Rappaport & Corbally, 2018). Inoltre, è rilevante sottolineare l'esistenza di differenze fisiologiche nei sistemi di risposta allo stress, come una maggiore produzione di cortisolo, pressione arteriosa e reattività immunitaria nelle persone altamente sensibili (Greven & Homberg, 2020).

Area cognitiva

Quest'area è correlata alla cognizione e ad alcune caratteristiche specifiche della persona altamente sensibile, come l'inflessibilità cognitiva, il sovraccarico cognitivo, l'elaborazione cognitiva profonda, il perfezionismo, il bisogno di controllo e i pensieri di paura/ansia (Weyn et al., 2019). Sebbene alcune di queste caratteristiche possano portare a conseguenze negative, si sta gradualmente riconoscendo che la plasticità neurale inerente alla sensibilità dell'elaborazione sensoriale può generare attributi positivi per la persona altamente sensibile, come una maggiore creatività, consapevolezza e apertura (Bridges & Schendan, 2019;

















Jagiellowicz et al., 2020). Inoltre, le persone altamente sensibili hanno sogni vividi e una ricca immaginazione, oltre a una tendenza a riflettere su varie attività in dettaglio (Bridges & Schendan, 2019; Jagiellowicz et al., 2020).

A differenza dei non PAS, le persone altamente sensibili potrebbe notare la differenza memorizzando un gran numero di dettagli di eventi, situazioni, fenomeni osservati e prestando attenzione anche agli elementi meno ovvi di una situazione a cui la maggior parte delle persone non presta attenzione; solitamente a causa di un tempo di elaborazione delle nuove informazioni più profondo e più lungo rispetto ai coetanei (Aron & Aron, 1997; Jagiellowicz et al., 2020). Questo vantaggio fornisce loro un apprendimento più efficace dalle proprie esperienze e la capacità di trarre conclusioni dalle esperienze al fine di aumentare anche l'efficacia (Acevedo et al., 2014).

È importante evidenziare che alcuni fattori cognitivi legati al funzionamento esecutivo (funzioni esecutive come l'attenzione, il controllo inibitorio e l'autoregolazione) possono moderare gli effetti del temperamento della persona altamente sensibile. Concretamente, la dimensione dell'autoregolazione potrebbe essere suddivisa in controllo faticoso (la capacità di spostare volontariamente l'attenzione) e controllo inibitorio (la capacità di inibire la propria risposta dominante). Inoltre, i bambini con alta sensibilità che presentano alti livelli di inibizione comportamentale sono a minor rischio di sviluppare ansia e altri problemi emotivi e mostrano un maggiore monitoraggio delle prestazioni. Inoltre, in questa popolazione sono necessarie azioni impegnative per sfuggire a un fattore di stress poiché è collegato a esiti positivi di salute mentale (Boeke, Moscarello, LeDoux, Phelps & Hartley, 2017; Jagiellovicz et al., 2020; McDermott & Fox, 2010; Rothbart, Ellis, Rueda & Posner, 2003; Eisenberg, Downs, Golberstein & Zivin, 2009; White, McDermott, Degnan, Henderson e Fox, 2011;). È anche noto che un'elevata sensibilità è associata alla sofferenza di livelli più elevati di stress durante lo svolgimento di alcune attività cognitive; ma anche mostrando più difficoltà a svolgere compiti percettivi difficili, le persone altamente sensibili li eseguono più velocemente e con maggiore precisione (Gerstenberg, 2012). Pertanto, le persone altamente sensibili possono ottenere una migliore contezza delle conseguenze a lungo termine delle proprie azioni (Boterberg & Warryen, 2016).

















Inoltre, altri aspetti positivi di questo tratto sono l'analisi e la ricerca di dipendenze, la ricerca di somiglianze tra la situazione attuale e quelle precedenti, la creazione di associazioni e l'uso di confronti e schemi figurativi. Tuttavia, questo fatto può implicare la presenza di alcune difficoltà decisionali dovute all'elaborazione di troppe opzioni (Acevedo, 2020). Questo problema è direttamente correlato all'elaborazione approfondita delle informazioni ambientali, dimostrando una capacità superiore alla media rispetto al gruppo di pari (Greven et al., 2019). Nonostante i vantaggi di questa caratteristica, le persone altamente sensibili potrebbero essere prudenti per non raggiungere un affaticamento mentale poiché, a differenza dei non PAS, sono più inclini a ottenerla (Jagiellovicz et al., 2020).

In un ambiente propizio, i bambini altamente sensibili ottengono voti migliori a scuola, hanno atteggiamenti morali più costruttivi e possono utilizzare un vocabolario più complicato rispetto ai loro coetanei, essendo ancora più qualificati (Aron, 2002; Pluss & Belsky, 2013). Quindi, alcuni autori indicano che non solo si impegnano in un pensiero profondo, prendono decisioni migliori, meditano su questioni spirituali e si impegnano in un lavoro significativo, ma sono anche dotati, mistici e intuitivi (Acevedo, 2020; Aron & Aron, 1997; Aron et al. al., 2012).

Area emozionale

Questo campo è associato a profonda esperienza, intensa espressione e manifestazione somatica di emozioni, alti livelli di stress, attaccamento agli oggetti e interazioni emotive con la natura, l'arte e gli animali (Greven et al., 2019). Il pianto, l'iperattività, il flusso e l'atteggiamento negativo sono infatti scoperti come alcune reazioni delle emozioni (Acevedo, 2020). In effetti, alcuni studi affermano che i livelli di sensibilità dell'elaborazione sensoriale sono significativamente correlati alla bassa autostima e alla vergogna, poiché si sentono "diversi" e hanno paura di essere fraintesi a causa dei pregiudizi (Acevedo, Aron & Aron, 2018; Acevedo et al., 2018; Acevedo, 2020; Aron et al., 2010). Tuttavia, le persone altamente sensibili mostrano aspetti emotivi positivi come empatia e sensibilità verso gli altri, intensità nel provare sentimenti e un intelligente senso dell'umorismo (Aron et al., 2012; Acevedo et al., 2017; Acevedo, 2020).

















La ricerca indica anche che le persone altamente sensibili mostrano alti livelli di empatia in quanto presentano vantaggi emotivi come essere più in sintonia con i propri pensieri ed emozioni, più consapevoli delle emozioni degli altri e più reattive e consapevoli dei cambiamenti ambientali. I bambini altamente sensibili sono infatti in grado di simpatizzare con gli stati d'animo di altre persone. Quindi, sono "sintonizzati" con gli altri, in particolare con i loro parenti e le persone a loro vicine (Nocentini, Menesini & Pluess, 2018; Slagt et al., 2018). In questo modo e al di là dell'empatia, l'alta sensibilità aiuta a valorizzare l'ambiente, adeguandolo e rendendolo più confortevole agli altri, in modo che contribuisca a vivere meno caos (Acevedo, 2020). Questa è una chiave importante per differenziare l'alta sensibilità dal disturbo dello spettro autistico (ASD) perché il primo è più preparato a percepire la tristezza, la rabbia e la gioia di qualcuno rispetto a chi non è PAS o ASD (Acevedo et al., 2014). Pertanto, queste caratteristiche potrebbero consentire ai genitori di bambini con alta sensibilità di essere più empatici e più consapevoli dei bisogni del loro bambino, il che facilita la stabilità e la cooperazione nelle relazioni e la fiducia tra le persone vicine; aiutare i bambini con alta sensibilità ad essere più socialmente adattati (Aron et al., 2019; McNamara & Houston, 2009). Sebbene queste capacità emotive possano garantire benefici sia per la persone altamente sensibili che per il loro ambiente, è necessario fare attenzione perché non diventino eccessivamente angosciate, poiché le persone altamente sensibili potrebbero non sviluppare strategie di coping appropriate quando si sentono emotivamente sopraffatte (Acevedo, 2020; Fehr & Rockenbach, 2004; Preston, Hofelich e Stansfield, 2013; Raghanti et al., 2018). Tuttavia, in un ambiente favorevole, i bambini altamente sensibili raggiungono livelli più elevati di autoregolazione e un maggiore senso di sicurezza derivanti dall'esperienza dell'amore delle loro famiglie (Aron, 2002; Pluss & Belsky, 2013). Quindi, possono essere considerati sia persone empatiche che educative (Acevedo, 2020).

Inoltre, alti livelli di empatia consentono loro di far fronte ai sentimenti delle altre persone e sono anche più probabilmente in grado di identificare le ingiustizie e di difendere coloro che sono percepiti come deboli (Acevedo, 2020; Aron et al., 2012). In questo senso, notano più facilmente la sofferenza e lo stress di altre persone (ad esempio: coetanei, familiari, estranei, a volte anche personaggi di cartoni animati o film e animali) (Acevedo, 2020). Questo

















aspetto è legato all'attivazione di alcune aree cerebrali che rispondono alla coscienza, all'integrazione delle informazioni sensoriali e alla preparazione all'azione in risposta a stimoli sociali emotivamente evocativi (Acevedo et al., 2014; Acevedo et al., 2017).

Quindi, le persone altamente sensibili reagiscono più intensamente alle immagini che evocano emozioni sia piacevoli che spiacevoli (sembrano reagire intensamente alle esperienze sia negative che positive). In effetti, le persone altamente sensibili che hanno riportato di aver vissuto un'infanzia felice hanno risposto più intensamente alle foto piacevoli (Jagiellowicz et al., 2010). Questi risultati hanno fornito prove dell'impatto positivo dell'ambiente educativo del bambino altamente sensibile. Questa intensa percezione emotiva di emozioni sia piacevoli che spiacevoli può essere spiegata dal ruolo delle aree cerebrali come insula e sistema limbico che sono attivamente coinvolte nella reazione emotiva di questa caratteristica (Acevedo, 2014).

Area Famiglia e Sociale

L'area Famiglia e Sociale può essere quella più rilevante per quanto riguarda l'alta sensibilità. Questa dimensione è particolarmente importante in quanto le caratteristiche dell'ambiente in cui sono coinvolte le persone altamente sensibili determinano le caratteristiche del profilo delle persone altamente sensibili. Ciò è dovuto alla plasticità intrinseca caratteristica della sensibilità ambientale che consente agli individui di essere fortemente influenzati dal loro ambiente sia "nel bene che nel male" (Jagiellowicz et al., 2020; Slagt, Dubas, van Aken, Ellis, Dekovic, 2018). Sebbene il tratto in sé non sia il sintomo, questi sintomi potrebbero emergere quando gli individui sperimentano una continua esposizione ad ambienti disadattivi o stressanti. Concretamente, gli studi sui tratti del temperamento affermano che un'infanzia povera è considerata un fattore di rischio che precede le conseguenze emotive negative dell'adulto (Aron et al., 2005; Aron, Aron, Nardone & Zhou, 2019; Jagiellowicz et al., 2020). Inoltre, gli stili genitoriali sono stati studiati rispetto alla sensibilità dell'elaborazione sensoriale. Questa variabile potrebbe influenzare il comportamento dei bambini, allenandoli a tecniche di autoregolazione adattive per gestire tranquillamente le loro emozioni e pensieri (Degnan & Fox, 2007). Allo stesso modo, stili genitoriali positivi potrebbero promuovere l'empatia e il comportamento prosociale tra i bambini, ottenendo un maggiore adattamento sociale, attraverso

















il ragionamento con il bambino, fornendo calore, supporto, accettazione, reattività e autonomia (Eisenberg, Damon & Lerner, 2006; Hane, Cheah, Rubin & Fox, 2008; Hankin et al., 2011). Anche i modelli di attaccamento genitoriale sono legati alla qualità della vita dei bambini e anche alla sensibilità sensoriale, essendo maggiori quando i livelli di relazioni genitoriali insicure con i bambini sono più alti.

Nelle interazioni sociali, le persone altamente sensibili dimostrano distrazione sociale a causa della suddetta sovrastimolazione, blocchi mentali e mancanza di capacità comunicative per soddisfare i propri bisogni. Rispetto ai coetanei meno sensibili, nelle persone altamente sensibili si nota un lento adattamento a nuove persone e situazioni a causa del desiderio di osservarle attentamente e riflettere su di esse. L'elevata sensibilità alle sottigliezze è una caratteristica che le persone altamente sensibili possono usare nello sport, nella comunicazione interpersonale, a scuola, ecc. Questa caratteristica rende più facile per loro interpretare le aspettative, comprese quelle dei loro coetanei e insegnanti (Aron, 2002).

Inoltre, questa popolazione mostra un'elevata reattività alle ricompense e punizioni sociali e affronta situazioni sociali che presentano paura/ansia, evita problemi e pensa alla propria colpa (Kibe et al., 2020; Pluess & Boniwell, 2015). Ciò significa che le persone altamente sensibili possono subire più influenza dall'ambiente in cui sono coinvolti. Quindi, come indicato in precedenza, le persone altamente sensibili che crescono in condizioni avverse o di inibizione (in particolare durante l'infanzia) sono più probabilmente predisposte a ammalarsi e soffrono di conseguenze fisiche e psicologiche negative (Acevedo, 2020; Aron, Aron & Davies, 2005). Tuttavia, in un ambiente di supporto, i bambini altamente sensibili raggiungono livelli più elevati di competenza sociale e queste condizioni consentono loro di beneficiare di un'educazione e di un insegnamento positivi a differenza dei bambini non altamente sensibili (Aron, 2002; Pluss & Belsky, 2013). Infatti, il supporto sociale è un fattore che può tamponare le conseguenze sulla salute mentale nelle persone altamente sensibili che hanno sofferto un'infanzia definita da maltrattamenti o altri eventi di vita stressanti, promuovendo la resilienza, anche in presenza di un genotipo che dovrebbe conferire vulnerabilità ai disturbi psichiatrici (Pluess & Boniwell, 2015). Sebbene le persone altamente sensibili siano inclini a sperimentare lo stress, alcuni studi hanno dimostrato la correlazione

















positiva tra alta sensibilità e resilienza. Inoltre, le persone altamente sensibili hanno risposto in modo più positico ai programmi di costruzione della resilienza della scuola, il che si traduce in un minor numero di problemi di salute mentale. Inoltre, questo tipo di programmi ottiene un impatto positivo contro il bullismo (Mitchell et al., 2011; Nocentini et al., 2018; Pluess & Belsky, 2010; Pluess & Boniwell, 2015).

SINTESI DELLE CARATTERISTICHE DELL'ALTA SENSIBILITÀ

La tabella 1 mostra una sintesi delle caratteristiche di alti livelli di sensibilità dell'elaborazione sensoriale menzionate in precedenza. Queste caratteristiche sono state classificate in area fisica, cognitiva, emotiva e familiare e sociale.

Tabella 1. Riepilogo delle caratteristiche di alti livelli di sensibilità all'elaborazione sensoriale.

Area fisica

Percezione sensoriale altamente sviluppata

Percezione accurata degli stimoli olfattivi, uditivi e visivi

Maggiore consapevolezza degli elementi ambientali negativi

Area cognitiva

Creatività, consapevolezza e apertura

Sogni vividi e immaginazione arricchita

Grande memoria di eventi, situazioni e fenomeni osservati

Comportamento inibito significa basso rischio di sviluppare problemi di salute mentale

Capacità sopra la media di elaborazione profonda delle informazioni ambientali

Esecuzione rapida e accurata nei compiti cognitivi

Area emozionale

Empatia, simpatia e intensità nel vivere i sentimenti

In accordo con pensieri ed emozioni

Consapevolezza delle emozioni degli altri

Stabilità, cooperazione, fiducia

Livelli più elevati di autoregolazione in ambienti favorevoli

Famiglia e area sociale







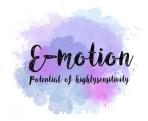












Le esperienze dell'infanzia come fattori significativi del comportamento della persona altamente sensibile

Livelli più elevati di competenza sociale, educazione e insegnamento

Gli stili genitoriali come una grande variabile influente

Infatti, secondo alcuni studi di ricerca sopra citati, prestando attenzione al lato positivo di questo tratto di personalità, l'alta sensibilità potrebbe essere classificata come un vantaggio, indicandola come una virtù generale (Aron, 2002; Pluss & Belsky, 2013).

RACCOMANDAZIONI PER GENITORI E INSEGNANTI

Secondo l'approccio della psicologia dello sviluppo, è importante tenere conto delle raccomandazioni sintetizzate nella Tabella 2. Al fine di favorire un adeguato sviluppo dei bambini altamente sensibili, seguire questi suggerimenti può contribuire alla gestione emotiva e all'interazione sociale di questi bambini. Inoltre, la creazione di un ambiente favorevole potrebbe aiutare a conoscere loro stessi e le loro capacità per affrontare con successo gli eventi della vita.

Per quanto riguarda l'area dell'istruzione, gli insegnanti hanno un ruolo centrale. I bambini altamente sensibili hanno bisogno di essere assistiti per raggiungere la loro massima performance nel mondo accademico. Sono inclini a raggiungere uno sviluppo ottimale in modo che sia rilevante evidenziare il lavoro con la convalida di emozioni e pensieri, per non sembrare strano. Inoltre, è importante concentrarsi sull'interazione sociale per facilitare l'inclusione di questi bambini. La tabella 2 presenta anche alcune strategie per lavorare con bambini altamente sensibili.

Tabella 2. Raccomandazioni per genitori e insegnanti con bambini altamente sensibili.

Genitori

Prestare più attenzione alle esigenze dei bambini ogni giorno

Comprendere, incoraggiare e convalidare le proprie competenze

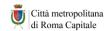
Migliorare la loro autostima e la regolazione emotiva

















Facilitare la loro auto-identità

Promuovere un ambiente favorevole per tamponare eventi stressanti

Insegnanti

Allenarli a sfruttare i loro punti di forza

Fornire loro gli strumenti per gestire la loro sensibilità

Parlare con loro ogni giorno per dosare l'espressione emotiva

Facilitare un ambiente sicuro per migliorare le relazioni sociali con i loro coetanei

Convalidare i loro pensieri ed emozioni perché le possano esprimere liberamente

CONCLUSIONI

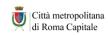
Come indicato in precedenza, la sensibilità dell'elaborazione sensoriale (SPS) ha presentato uno spettro formato da diversi gradi e gli individui potrebbero mostrare una modulazione della propria soglia da parte degli stimoli interni o esterni (Acevedo, 2020; Greven et al., 2019). Inoltre DOES è un acronimo creato per sottolineare che il tratto di sensibilità si manifesta con il cluster di quattro dimensioni: 1) Profondità di elaborazione (grande quantità di informazioni dettagliate elaborate in relazione a un oggetto, informazione o stimolo); 2) Sovrastimolazione (elaborare situazioni che includono azioni e comportamenti di altre persone in modo più profondo e completo rispetto ai loro coetanei); 3) Reattività emotiva (reazioni intense a eventi di vita emotivi sia positivi che negativi); e 4) Stimoli sottili (maggiore consapevolezza dei dettagli, suoni sottili, tatto, olfatto e altri stimoli delicati) (Acevedo et al., 2014; Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012). Pertanto, le persone altamente sensibili (PAS) percepiscono, registrano, elaborano e interpretano le informazioni ambientali in modo più approfondito, manifestando risultati fisici, cognitivi, emotivi e interpersonali (Acevedo, 2020). Sebbene alcuni articoli forniscano una visione negativa degli alti livelli di sensibilità dell'elaborazione sensoriale, recenti studi di ricerca potrebbero associarlo a un "lato positivo" che rende l'alta sensibilità correlata a un ricco benessere e risultati di qualità della vita (Pluess, 2017; Iimura, 2021).

















Bibliografia

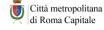
- Acevedo, B.P. (2020). The basics of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.). The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity (pp. 1-15). DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1.
- Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A. (2018). Novel perspectives on Sensory Processing Sensitivity. San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention.
- Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N. and Brown, L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. Brain and Behavior, 4(4), 580–594. DOI: https://doi.org/10.1002/brb3.242
- Acevedo, B.P., Aron, E. N., Pospos, S. and Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. Philosophical Transactions of the Royal Society Biological Sciences, 373(1744). DOI: https://doi.org/10.1098/rstb.2017.0161
- Acevedo, B.P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., and Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. Clinical Neuropsychiatry, 14(6), 359–373. DOI: https://doi.org/10.1037/t00299-000
- Aron, E.N. (2002). The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them. New York: Broadway Books.
- Aron, E.N. (2020). Clinical assessment of sensory processing sensitivity. In B. P. Acevedo (Ed.). The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity (pp. 135-164). DOI: https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818251-2.00001-1.
- Aron, E.N. and Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73(2), 345–368. DOI: https://doi.org/10.1037//0022-3514.73.2.345
- Aron, E.N., Aron, A. and Davies, K.M. (2005). Adult shyness: The interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. Personality and

















- Social Psychology Bulletin, 31, 181–197. DOI: https://doi.org/10.1177/0146167204271419
- Aron, E.N., Aron, A. and Jagiellowicz, J. (2012). Sensory Processing Sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. Personality and Social Psychology Review, 16(3), 262-282. DOI: https://doi.org/10.1177/1088868311434213
- Aron, E.N., Aron, A., Nardone, N. and Zhou, S. (2019). Sensory Processing Sensitivity and the Subjective Experience of Parenting: An Exploratory Study. Family Relations, 68(4), 420-435. DOI: https://doi.org/10.1111/fare.12370
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N., Markus, H., and Gabrieli, J.E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5, 219–226. DOI:
- Belsky, J. and Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: differential susceptibility to environmental influences. Psychological Bulletin, 135(6), 885–908. DOI: https://doi.org/10.1037/a0017376
- Belsky, J. and Pluess, M. (2016). Differential susceptibility to environmental influences in D. Cicchetti (Ed.), Developmental psychopathology (3rd ed., Vol. 2, pp. 59–106). Wiley. DOI: https://doi.org/10.1002/9781119125556.devpsy202
- Boeke, E.A., Moscarello, J.M., LeDoux, J.E., Phelps, E.A. and Hartley, C.A. (2017). Active avoidance: Neural mechanisms and attenuation of pavlovian conditioned responding. Journal of Neuroscience, 37(18), 4808–4818. DOI: https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.3261-16.2017
- Booth, C., Standage, H. and Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. Personal and Individual Differences, 87, 24–29. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020
- Boterberg, S. and Warreyn, P. (2016). Making sense of it all: The impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children. Personality and Individual Differences, 92, 80–86. DOI: https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.12.022
- Branjerdporn, G., Meredith, P., Strong, J. and Green, M. (2019). Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles. PLoS One, 14(1). DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0209555
- Chen, C., Chen, C., Moyzis, R., Stern, H., He, Q., Li, H., Li, J., Zhu, B. and Dong, Q. (2011). Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to highly sensitive personality: a multi-step neuronal system-level approach. PLOS ONE, 6(7). DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0021636
- Degnan, K.A. and Fox, N.A. (2007). Behavioral inhibition and anxiety disorders: Multiple levels of a resilience process. Development and Psychopathology, 19(3), 729–746. DOI: https://doi.org/10.1017/S0954579407000363

















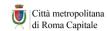
- Eisenberg, N., Damon, W. and Lerner, R.M. (2006). Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development (6th ed.). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.
- Eisenberg, D., Downs, M.F., Golberstein, E. and Zivin, K. (2009). Stigma and help seeking for mental health among college students. Medical Care Research and Review, 66(5), 522–541. DOI: https://doi.org/10.1177/1077558709335173
- Ellis, B.J. and Boyce, W.T. (2011). Differential susceptibility to the environment: toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. Development and Psychopathology, 23(1), 1–5. DOI: https://doi.org/10.1017/s095457941000060x
- Eysenck, H. (1967). Personality and extra-sensory perception. Journal of the Society for Psychical Research.
- Fehr, E., and Rockenbach, B. (2004). Human altruism: Economic, neural, and evolutionary perspectives. Current Opinion in Neurobiology, 14, 784–790.
- Fox, N.A., Henderson, H.A., Marshall, P.J., Nichols, K.E. and Ghera, M.M. (2005). Behavioral inhibition: Linking biology and behavior within a developmental frame- work. Annual Review of Psychology, 56, 235–262. DOI: https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.14153
- Gerstenberg, F.X. (2012). Sensory-processing sensitivity predicts performance on a visual search task followed by an increase in perceived stress. Personality and Individual Differences, 53(4), 496–500.
- Goldberg, A. and Scharf, M. (2020). How do highly sensitive persons parent their adolescent children? The role of sensory processing sensitivity in parenting practices. Journal of Social and Personal Relationships, 37(6), 1-18. DOI: https://doi.org/10.1177/0265407520911101
- Greven, C.U. and Homberg, J.R. (2020). Sensory processing sensitivity For better or for worse? Theory, evidence and societal implications. In B. P. Acevedo (Ed.). The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity (pp. 51-74).
- Greven, C.U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E.N., Fox, E., Schendan, H.E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P. and Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of environmental sensitivity: a critical review and development of research agenda. Neuroscience and Biobehvioral Reviews, 98, 287-305. DOI: https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009
- Hane, A.A., Cheah, C., Rubin, K.H. and Fox, N.A. (2008). The role of maternal behavior in the relation between shyness and social withdrawal in early childhood and social withdrawal in middle childhood. Social Development, 17, 795–811. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2008.00481.x

















- Hartman, S., & Belsky, J. (2018). Prenatal stress and enhanced developmental plasticity. 1759-1779. Journal of Neural Transmission (Vienna), 125, DOI: https://doi.org/10.1007/s00702-018-1926-9
- Homberg, J.R., Schubert, D., Asan, E. and Aron, E.N. (2016). Sensory processing sensitivity and serotonin gene variance: insights into mechanisms shaping environmental sensitivity. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 71, 472–483. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.09.029
- Iimura, S. (2021). Highly sensitive adolescents: The relationship between weekly life events and weekly socioemotional well-being. British Journal of Psychology.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E.N., Cao, G., Feng, T. and Weng, X. (2010). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. Cognitive Affective Neuroscience. Social and 6(1). 38–47. https://doi.org/10.1093/scan/nsq001
- Jagiellowicz, J., Zarinafsar, S. and Acevedo, B.P. (2020). Health and social outcomes in highly sensitive persons. In B. P. Acevedo (Ed.). The Highly Sensitive Brain. Research, Assessment and Treatment of Sensory Processing Sensitivity (pp. 75-107).
- Kibe, C., Suzuki, M., Hirano, M. and Boniwell, I. (2020). Sensory processing sensitivity and culturally modified resilience education: Differential susceptibility in Japanese adolescents. PLOS ONE, 15(9). DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239002
- Licht, C.L., Mortensen, E.L. and Knudsen, G.M. (2011). Association between sensory processing sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short genotype. Biological Psychiatry, 69, 152S–153S.
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E.N., Burns, L.G., Jagiellowicz, J. and Pluess, M. (2018). Dandelions, Tulips and Orchids: evidence for the existence of low-sensitive, mediumsensitive, and high-sensitive individuals. Translational Psychiatry, 8(24). DOI: https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6
- McNamara, J.M., and Houston, A.I. (2009). Integrating function and mechanism. Trends in Ecology & Evolution, 24, 670–675.
- Meyer, B. and Carver, C.S. (2000). Negative childhood accounts, sensitivity, and pessimism: A study of avoidant personality disorder features in college students. Journal of Personality Disorders, 14(3), 233–248. DOI: http://doi.org/10.1521/pedi.2000.14.3.233
- Mitchell, A.J., Chan, M., Bhatti, H., Grassi, L., Johansen, C. and Meader, N. (2011). Prevalence of depression, anxiety, and adjustment disorder in oncological, hematological, and palliative-care settings: A meta-analysis of 94 interview-based studies. The Lancet Oncology, 12(2), 160–174. DOI: https://doi.org/10.1016/S1470-2045(11)70002-X
- Nocentini, A., Menesini, E. and Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying

















- intervention. Clinical Psychological Science, 6(6), 848–859. DOI: http://doi.org/10.1177 per cento2F2167702618782194
- Pluess, M. (2015). Individual differences in environmental sensitivity. Child Development Perspective, 9(3), 138–143. DOI: https://doi.org/10.1111/cdep.12120
- Pluess, M. (2017). Vantage sensitivity: Environmental sensitivity to positive experiences as a function of genetic differences. Journal of Personality, 85, 38–50.
- Pluess, M. and Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality childcare. Developmental Psychology, 46(2), 379–390. DOI: https://doi.org/10.1037/a0015203
- Pluess, M. and Belsky, J. (2013). Vantage sensitivity: Individual differences in response to positive experiences. Psychological Bulletin, 139(4), 901–916. DOI: https://doi.org/10.1037/a0030196
- Pluess, M. and Belsky, J. (2015). Vantage sensitivity: genetic susceptibility to effects of positive experiences. In Pluess, M. (Ed.), Genetics of Psychological Well-Being. Oxford University Press, Oxford, 193–210.
- Pluess, M. and Boniwell, I. (2015). Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity. Personality and Individual Differences, 82, 40-45. DOI: http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K.J., Krapohl, E., Aron, E.N. and Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: development of the highly sensitive child scale and identification of sensitivity groups. Developmental Psychology, 54(1), 51-70. DOI: https://doi.org/10.1037/dev0000406
- Preston, S.D., Hofelich, A.J., and Stansfield, R.B. (2013). The ethology of empathy: A taxonomy of real-world targets of need and their effect on observers. Frontiers in Human Neuroscience, 7, 488.
- Raghanti, M. A., Elder, M. K., Stephenson, A. R., Munger, E. L., Jacobs, B., Hof, P. R., ... Lovejoy, C. O. (2018). A neurochemical hypothesis for the origin of hominids. PNAS, 115(6), 1108–1116.
- Rappaport, M.B., Corbally, C., 2018. Evolution of religious capacity in the genus homo: trait complexity in action through compassion. Journal of Religion & Science, 53(1), 198–239. DOI: https://doi.org/10.1111/zygo.12387
- Rothbart, M.K., Ellis, L.K., Rueda, M.R. and Posner, M.I. (2003). Developing mechanisms of temperamental effortful control. Journal of Personality, 71(6), 1113–1143. DOI: https://doi.org/10.1111/1467-6494.7106009
- Sargent, C.L. (1981). Extraversion and performance in 'extra-sensory perception' tasks. Personality and Individual Differences, 2, 137-143. DOI: https://doi.org/10.1016/0191-8869(81)90009-X

















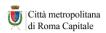
- Slagt, M., Dubas, J.S., van Aken, M.A.G., Ellis, B.J. and Dekovic, M. (2018). Sensory processing sensitivity as a marker of differential susceptibility to parenting. Developmental Psychology, 54(3), 543–558. DOI: http://doi.org/10.1037/dev0000431
- Weyn, S., Van Leeuwen, K., Pluess, M., Lionetti, F., Greven, C.U., Goossens, L., Colpin, H., Van Den Noortgate, W., Verschueren, K., Bastin, M., Van Hoof, E., De Fruyt, F. and Bijttebier, P. (2019). Psychometric properties of the Highly Sensitive Child scale across developmental stage, gender and country. Current Psychology, 1-17. DOI: https://doi.org/10.1007/s12144-019-00254-5
- White, L.K., McDermott, J.M., Degnan, K.A., Henderson, H.A. and Fox, N.A. (2011). Behavioral inhibition and anxiety: The moderating roles of inhibitory control and attention shifting. Journal of Abnormal Child Psychology, 39(5), 735–747. DOI: https://doi.org/10.1007/s10802-011-9490-x

















PARTE II

Educazione e supporto per educatori e insegnanti di bambini altamente sensibili

Monika Baryla-Matejczuk¹ e Małgorzata Artymiak¹ Università di Economia e Innovazione a Lublino, Polonia

Abstract Lo scopo di questa parte è progettare azioni per supportare i bambini altamente sensibili nel loro ambiente immediato. La parte 2 è rivolta agli insegnanti. La prima parte riguarda l'importanza dell'ambiente per l'educazione dei bambini altamente sensibili. Le qualità dell'ambiente esterno come il rumore e il sovraccarico sensoriale, così come il supporto sperimentato dal bambino, sono tutte importanti per lo sviluppo del bambino. In condizioni disadattate il bambino avrà difficoltà ad adattarsi, mentre un supporto ottimale facilita lo sviluppo del proprio potenziale (Vantage Sensitivity). La seconda parte descrive l'atteggiamento ottimale dei genitori e dei tutori che lavorano con bambini altamente sensibili, uno che affonda le sue radici nella psicologia umanistica. Un bambino altamente sensibile è il destinatario degli sforzi educativi e dei genitori. La realizzazione di tali funzioni richiede la presa in considerazione delle esigenze specifiche di un bambino altamente sensibile e l'adattamento dei modi per raggiungere tali obiettivi. A causa dei modi specifici di vivere la realtà e delle risposte individualizzate, un bambino molto sensibile è spesso visto dagli insegnanti come difficile. Richiede uno sforzo da parte loro per emergere e sviluppare il potenziale innato del bambino.

Parole chiave: bambino altamente sensibile, ambiente educativo, educazione, educazione umanistica, sensibilità vantaggiosa

















L'IMPORTANZA DELL'AMBIENTE PER LO SVILUPPO DI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

In questa sezione cercheremo di spiegare perché l'ambiente in cui viene cresciuto un bambino molto sensibile è particolarmente importante. Non c'è dubbio che questa sia una verità universale, perché per ogni bambino conta l'ambiente in cui viene allevato. Creare le condizioni per un corretto sviluppo è la definizione di educazione. Tuttavia, gli esseri umani (ma anche gli animali) differiscono nella loro sensibilità agli stimoli ambientali positivi e negativi. Alcuni sono più sensibili altri meno. Ciò significa che per alcuni l'ambiente circostante non sarà importante quanto per altri. Per i bambini altamente sensibili, la qualità dell'ambiente in cui crescono è di particolare importanza (cfr. Aron 2002; Belsky 1997; Ellis e Boyce 2011; Greven et al. 2019).

I bambini altamente sensibili sono caratterizzati da tratti che, se mal interpretati, possono portare a interventi educativi inefficaci o addirittura dannosi. I bambini molto sensibili sono attenti agli umori degli altri, si frustrano rapidamente (soprattutto quando devono fare molte cose contemporaneamente), sono precisi, disciplinati, cercano di non commettere errori, hanno difficoltà a lavorare quando sono osservati o quando sono sotto pressione (es. tempo, punteggio). Di solito prima osservano e solo dopo agiscono. Alcuni di loro sono particolarmente dotati (Rinn et al. 2018). Questi bambini sono più sensibili al loro ambiente e rispondono con reazioni emotive e comportamentali più forti (ad es. pianto, dispiacere, urla, tristezza, rabbia). I bambini molto sensibili, di fronte a stimoli eccessivi, adottano comportamenti che possono essere scambiati per iperattività, disturbo da deficit di attenzione, disturbo dell'elaborazione sensoriale o disturbi dello spettro autistico. Il comportamento dei bambini altamente sensibili è anche descritto come timidezza, ritiro, paura. Questi bambini sono più inclini a essere stressati e hanno più difficoltà dei loro coetanei ad accettare i cambiamenti nel loro ambiente. I bambini altamente sensibili sono anche caratterizzati da creatività, intuizione e senso dell'umorismo.

Quindi, se guardiamo alle specificità delle caratteristiche e dei comportamenti sopra citati, emerge l'osservazione che un'elevata sensibilità può essere sia un fattore di rischio che un fattore protettivo per il normale sviluppo del bambino. La qualità dell'ambiente circostante del bambino (ambiente domestico, ambiente prescolare e scolastico) svolge un ruolo chiave nel creare le condizioni per il corretto sviluppo dei bambini. Un adeguato supporto per i bambini

















consente loro di comprendere e trattare la vulnerabilità come loro potenziale piuttosto che come un deficit o un peso. Ciò non cambia la consapevolezza delle sfide affrontate dagli adulti che si prendono cura dei bambini altamente sensibili, tuttavia fornisce una panoramica completa, mostrando l'altra faccia della medaglia.

La conoscenza nel campo della psicologia dello sviluppo indica chiaramente che le esperienze della prima infanzia si riflettono in modo speciale sull'ulteriore sviluppo del bambino. Durante questo periodo, l'ambiente circostante svolge un ruolo particolarmente importante. Nella prima infanzia (anche in vista della preparazione al lavoro scolastico) è fondamentale riconoscere le potenzialità, le opportunità e le difficoltà del bambino nelle diverse aree di funzionamento. L'elevata sensibilità può ostacolare o ritardare la maturità in questa dimensione. La consapevolezza delle risorse del bambino consente di gestire il processo educativo in modo tale da sviluppare, ampliare e modificare le risorse del bambino, piuttosto che concentrarsi su deficit o difficoltà. I presupposti di questo libro, così come del progetto in base al quale viene sviluppato, si basano sul concetto di Sensibilità Ambientale (o sensibilità all'ambiente). Questo è il contesto per i concetti che spiegano le differenze individuali nella capacità di registrare ed elaborare gli stimoli ambientali (Pluess 2015; Pluess et al. 2018; Pluess e Belsky 2010).

RICERCA CHE EVIDENZIA L'IMPORTANZA DELL'AMBIENTE EDUCATIVO PER LO SVILUPPO DI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

La ricerca condotta sulla qualità dell'ambiente educativo e sulla sensibilità indica il verificarsi di interazione. Questi studi (ad esempio, Aron e Aron 1997) hanno scoperto che gli adulti altamente sensibili che hanno la percezione di un'infanzia infelice hanno ottenuto punteggi più alti nelle aree dell'emotività negativa e dell'introversione sociale, mentre gli adulti altamente sensibili che hanno vissuto un'infanzia felice non differivano nella gravità dei suddetti tratti dalla popolazione non altamente sensibile (Aron e Aron 1997). Un supporto adeguato per i bambini altamente sensibili è particolarmente importante anche in base ai risultati di altri studi. Aron et. al. (2005) hanno sottolineato che in condizioni di un ambiente

















educativo inefficiente, gli individui altamente sensibili hanno maggiori probabilità di sperimentare timidezza, ansia e depressione. Al contrario, uno studio di Liss et al. (2005) ha mostrato che le cure parentali basse e inadeguate per i bambini altamente sensibili erano significativamente associate alla loro successiva depressione (pro: Liss et al. 2008).

I risultati dello studio di Aron, Aron, Nardone e Zhou (per: Greven et al. 2019) indicano che in relazione alla qualità dell'influenza dei genitori, le madri altamente sensibili hanno ottenuto punteggi significativamente più alti nell'area delle difficoltà genitoriali e nella "sintonizzazione" con il bambino (indicando l'osservazione e la risposta ai bisogni del bambino). Lo stesso studio ha scoperto che i padri altamente sensibili hanno ottenuto punteggi più alti solo sulla "sintonizzazione". I risultati indicano che è particolarmente importante per i genitori altamente sensibili avere modi efficaci per affrontare l'eccessiva stimolazione che deriva dalle responsabilità genitoriali.

Uno studio sulla soddisfazione della vita adulta ha rilevato che le persone con un'elevata sensibilità all'elaborazione sensoriale riportavano una soddisfazione di vita significativamente inferiore quando le esperienze infantili erano particolarmente negative, mentre non sono state riscontrate tali differenze per le esperienze infantili positive (Booth et al. 2015).

Le analisi di Boyce et al. (1995) condotte su bambini altamente reattivi indicano che questi bambini in ambienti domestici e scolastici stressanti hanno maggiori probabilità di ammalarsi e di ferirsi. Al contrario, in ambienti relativamente meno stressanti, si ammalano o si feriscono meno spesso dei loro coetanei. L'autore è stato il primo a introdurre l'analogia dei fiori, riferendosi ai bambini sensibili come orchidee e ai bambini non sensibili, come denti di leone (Boyce 2019). In lavori successivi, (Lionetti et al. 2018) è stato introdotto anche il termine tulipani - definendo così la maggior parte della popolazione, le persone con sensibilità media.

Il secondo gruppo di studi che fonda e conferma la necessità di un sostegno alla pianificazione di un supporto per bambini altamente sensibili riguarda il loro funzionamento nell'ambiente scolastico. Secondo i ricercatori (tra questi Tillmann et al. 2018), la sensibilità all'elaborazione sensoriale (SPS), come tratto caratteriale associato a un'elaborazione più profonda delle informazioni, svolge un ruolo importante nei contesti educativi. In uno studio condotto con bambini di origine tedesca, studenti delle scuole medie hanno risposto alle

















domande della scala dell'alta sensibilità e a domande aggiuntive sui valori soggettivi relativi alla scuola o sull'autoefficacia relativa alla scuola. Tra l'altro, i risultati dello studio indicano una relazione negativa tra sensibilità ed efficacia scolastica e voti degli studenti. Nonostante alcune critiche ai problemi metodologici, i risultati di questa ricerca arricchiscono la letteratura esistente sulla sensibilità dell'elaborazione sensoriale nel contesto scolastico e forniscono importanti implicazioni pratiche (Tillmann 2016). Un altro studio di Tillmann et al. (2018) hanno cercato risposte su come la sensibilità dell'elaborazione sensoriale influenzi altre variabili relative alla scuola negli studenti. Sulla base delle caratteristiche specifiche che accompagnano la sensibilità ambientale (come la facilità di sovrastimolazione, la profondità di elaborazione), si è ipotizzato che il funzionamento nell'aula scolastica sarebbe stato più difficile per gli studenti con una maggiore sensibilità. La situazione scolastica comporta spesso rumori, cambiamenti improvvisi e imprevedibili. Non è sempre possibile per loro prepararsi, o ritirarsi e calmarsi. Di conseguenza, i bambini altamente sensibili possono facilmente essere sopraffatti dagli stimoli esterni. Questo a sua volta può portare a un'eccessiva stimolazione e, a lungo termine, a un possibile declino del benessere e a un peggioramento del rendimento scolastico. È stato inoltre sottolineato che non solo fattori esterni (come il rumore) e la pressione del tempo rendono difficile per gli studenti lavorare in queste specifiche condizioni. Inoltre, sono importanti i requisiti e i compiti specifici che lo studente deve affrontare in classe, come la situazione di esposizione (presentarsi di fronte a tutta la classe). Le condizioni e i compiti menzionati possono ostacolare in modo significativo il funzionamento e di conseguenza causare effetti negativi negli alunni altamente sensibili. Risultati di studi suggeriscono che un ambiente avverso può portare le persone a provare emozioni difficili più avanti nella vita adulta (Aron et al. 2005; Tillmann et al. 2018). È importante notare che altri studi (tra gli altri Pluess et al. 2017) indicano risultati positivi quando l'ambiente in cui si sviluppa il bambino è favorevole. Ricercatori della Queen Mary, l'Università di Londra (guidati da Michael Pluess) scrivono sulla vulnerabilità come vantaggio - Sensibilità Vantage, indicando la caratteristica come un vantaggio complessivo e guardandola in termini di resilienza. Questa posizione è supportata, tra gli altri, dai risultati della ricerca che indicano che i bambini altamente sensibili rispondono positivamente all'intervento psicologico (Pluess e Boniwell 2015).

















Achermann (2013, in: Tillman 2016) ha esplorato come gli adulti altamente sensibili percepiscono il loro tempo a scuola. Ha analizzato gli aspetti chiave della lezione, osservando cosa, col senno di poi, è stato utile per il successo scolastico. I suoi risultati sono coerenti con quelli di Aron (2002). I risultati della ricerca (ad es. Achermann 2013; Aron 2002; Tillmann 2016) indicano che gli individui altamente sensibili:

- di solito non hanno problemi con i compiti scolastici e hanno buoni voti grazie all'elaborazione dei contenuti a un livello più profondo
- sono caratterizzati dal perfezionismo si aspettano molto da loro stessi
- preferiscono un ambiente di apprendimento tranquillo e un'atmosfera favorevole alla concentrazione e al lavoro
- prestano attenzione all'ambiente fisico e ai suoi aspetti, come i colori delle pareti delle stanze, la luce, l'arredamento
- preferiscono essere istruiti attraverso un'istruzione individuale diretta
- non amano esibirsi di fronte a un gruppo tuttavia, se il lavoro di gruppo viene usato e
 preferito dall'insegnante, preferiscono lavorare con gli amici piuttosto che con persone
 a loro sconosciute
- in situazioni di sovrastimolazione, possono comportarsi in modi che potrebbero essere interpretati dall'insegnante come scarsa motivazione o deficit di attenzione
- si sentono a disagio in situazioni nuove e non familiari
- prediligono lezioni, regole e rituali ripetitivi e strutturati; in situazioni poco chiare e non strutturate, le persone sensibili possono diventare nervose, ansiose e squilibrate
- sono spesso stanchi dopo la scuola
- preferiscono una piccola cerchia di amici; i gruppi più numerosi e i grandi spazi (come la mensa, il cortile della scuola) sono percepiti negativamente
- a volte sono vittime della violenza scolastica
- risentono negativamente dei conflitti (le situazioni di conflitto rendono difficile mantenere l'attenzione durante le lezioni e anche dopo quando sono a casa).

















I risultati di altri studi riguardanti la retrospezione e la valutazione di diverse situazioni durante l'orario scolastico, indicano che le persone altamente sensibili hanno valutato l'esposizione allo stress, così come al rumore, come la più difficile. Il comportamento positivo degli insegnanti, come la comprensione e l'empatia, è stato valutato come benefico. I risultati hanno confermato l'assunto relativo al fatto che le persone altamente sensibili hanno maggiori probabilità di provare tristezza, stress, preoccupazione ed emozioni generalmente difficili. È interessante notare, tuttavia, che i risultati della ricerca indicano che se l'infanzia di individui altamente sensibili era felice, in età adulta questi individui erano altrettanto felici dei loro coetanei non sensibili. Aron (2002) ipotizza che i bambini altamente sensibili in condizioni favorevoli possano trarre maggiori benefici dall'educazione e dall'insegnamento rispetto ai loro coetanei meno sensibili.

SOSTEGNO AI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI NEL SISTEMA EDUCATIVO

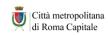
I buoni insegnanti sono la spina dorsale di buone scuole e promuovere la formazione degli insegnanti, migliorare le loro conoscenze e competenze è uno dei migliori investimenti di tempo e denaro che le autorità locali e nazionali possono fare nell'istruzione (Baryla-Matejczuk 2016). Gli insegnanti sono l'anello più importante nel processo di progettazione di un'istruzione di qualità e i risultati raggiunti dagli studenti dipendono dalle competenze dei loro insegnanti (IBE 2014; Pitsoe e Maila, 2012; Turska 2006; Zakaria e Daud 2009). La professione di insegnante è caratterizzata dal lavoro con le persone (principalmente bambini e giovani) e il suo scopo primario è quello di educare e formare. L'essenza del lavoro dell'insegnante è il trattamento soggettivo degli alunni stimolando il loro sviluppo e portandoli all'autoeducazione e all'autosviluppo. Il ruolo dell'insegnante è quindi quello di creare condizioni favorevoli all'autorealizzazione degli studenti. È l'insegnamento in cui l'alunno è guidato e ispirato dall'insegnante che assegna all'alunno compiti secondo la propria visione di sviluppo, e lo stretto contatto interpersonale con l'alunno (con l'uso di processi di coinvolgimento e scambio emotivo) svolge un ruolo importante (Gaś 2001; Sęk 2010; Zaborowski 1986).











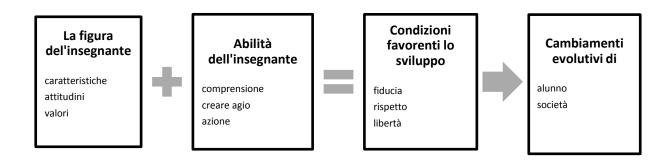






L'obiettivo principale del lavoro educativo è sostenere lo sviluppo completo dell'alunno attraverso l'attuazione dei seguenti compiti: insegnamento, educazione e formazione delle competenze. Il compito principale dell'insegnante è quindi quello di creare le condizioni affinché l'alunno possa attivare la sua tendenza attualizzante (Roger 2002), o in altre parole creare le condizioni per uno sviluppo globale (Gaś 1999, 2001, 2006).

Sulla base dei risultati della ricerca citati nel paragrafo precedente, si può concludere che l'insegnante, in quanto persona dell'ambiente circostante, crea condizioni e dipende dalle sue competenze professionali e personali quali opportunità di sviluppo riceveranno gli studenti . Ciò solleva la questione di quali competenze dovrebbe possedere un insegnante che sostiene un bambino (tutti i bambini), specialmente uno molto sensibile. Nei lavori nel campo della psicologia e della pedagogia sono menzionate numerose categorizzazioni di competenze chiave per il lavoro degli insegnanti (cfr. Kwaśnica 1995). Tuttavia, tenendo conto della specificità del funzionamento del bambino altamente sensibile e della precedente definizione di educazione, Questo modello adatta la formula di Brammer del processo di aiuto alla relazione educativa. È stato proposto da ZB Gaś (1999) e assume la forma seguente:



Schema 1. Il processo di creazione delle condizioni favorevoli allo sviluppo degli studenti (da Gaś 1999, p. 11).

















Un ruolo chiave nel processo di creazione delle condizioni per lo sviluppo è svolto dall'insegnante: le sue capacità e la sua personalità. Nella relazione educativa con l'alunno, l'insegnante-educatore, utilizzando i suoi tratti individuali e determinate abilità, crea le condizioni attraverso le quali l'alunno può attualizzare il suo potenziale di sviluppo. Ciò avviene in un'atmosfera di sicurezza, fiducia e rispetto (Gaś 1999). L'obiettivo di una relazione di supporto allo sviluppo è quello di aiutare a sviluppare le capacità per far fronte a situazioni di vita difficili in modo indipendente e quindi - in ultima analisi - per essere autosufficienti. Un bambino che sperimenta condizioni favorevoli allo sviluppo, alla libertà e all'incoraggiamento a realizzare il proprio potenziale agirà in modo costruttivo (Gaś 1999).

Per quanto riguarda le qualità dell'insegnante, è importante che presenti tratti, atteggiamenti e valori reali e autentici nel suo rapporto con l'alunno - non pretende di essere nessuno ai fini dell'educazione opera. Tenendo conto di ciò, tra le abilità dell'insegnante che favoriscono la creazione di condizioni per lo sviluppo, le più importanti sono queste abilità che facilitano la comprensione dello studente e creano un'atmosfera di sicurezza psicologica. Di conseguenza, lo studente inizia a fidarsi delle proprie emozioni, esperienze e punti di forza, a rispettare se stesso e le altre persone ea sentire. Inoltre, ha l'opportunità di sperimentare la libertà in termini di scelte che fa, così come la responsabilità per le loro conseguenze (Kwiatkowska 2011). La quantità e l'intensità delle esperienze emotive degli alunni altamente sensibili richiedono una risposta adeguata da parte del caregiver adulto. Queste abilità danno agli alunni la possibilità di accettare le proprie esperienze, di fidarsi di esse e di agire con consapevolezza di esse. Condizioni adeguate offrono opportunità di cambiamento e sviluppo costruttivi. Nel caso di alunni altamente sensibili servono sia l'alunno che il suo ambiente.

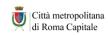
Tra le qualità personali che determinano l'efficacia di un insegnante, Gaś (1999) cita la consapevolezza di sé e del proprio sistema di valori, sperimentare e manifestare emozioni e sentimenti, fornire all'allievo modelli di atteggiamenti e comportamenti, interesse per le persone e questioni sociali, principi etici e senso di responsabilità















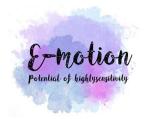


Tabella 1. Tratti personali dell'educatore (Gas 2006)

Tratti	Caratteristiche
Consapevolezza di te stesso e del tuo sistema di valori	La conoscenza di sé è la base della fiducia in se stessi e permette di entrare in relazione con l'alunno in modo onesto e autentico e di aprirsi al suo comportamento, nel rispetto del suo diritto alla libertà.
Sperimentare e mostrare emozioni e sentimenti	La consapevolezza dei sentimenti vissuti dall'insegnante determina la comunicazione sicura di questi sentimenti all'allievo. Inoltre impedisce la comparsa di un meccanismo di proiezione.
Fornire all'alunno modelli di atteggiamenti e comportamenti	La fornitura di modelli avviene consciamente o inconsciamente, indipendentemente dalle intenzioni dell'insegnante. L'insegnante dovrebbe diventare un modello di comportamento costruttivo e di funzionamento sano e soddisfacente per lo studente. Hanno, quindi, il dovere di assicurare che la loro vita personale, professionale e sociale sia soddisfacente, il che previene ulteriormente il fenomeno della compensazione delle difficoltà e delle carenze personali nel rapporto con l'alunno.
Interesse per le persone e le questioni sociali	È importante trovare elementi altruistici e prosociali nelle proprie attività professionali, nonché accumulare esperienza e conoscenza dei meccanismi del funzionamento umano.
Principi etici chiari	È importante essere il più chiari possibile sui propri standard morali, sui principi della vita sociale e sugli standard professionali.
Senso di responsabilità	Responsabilità sia delle azioni proprie che di quelle dello studente, adeguate al livello di autonomia dello studente.

Un esempio dei vantaggi nel contesto del lavoro con un bambino altamente sensibile.

Le attività dell'insegnante volte ad approfondire la consapevolezza di sé aumentano la sua conoscenza del comportamento umano e quindi la capacità di comprendere l'allievo. L'insegnante è consapevole che un bambino altamente sensibile sperimenta una serie di emozioni e l'intensità di queste emozioni è spesso impegnativa nelle situazioni scolastiche e prescolastiche. Essere in grado di riconoscere le proprie emozioni ti consente di affrontare le emozioni di tuo figlio in un modo migliore. In questo modo non c'è bisogno di attribuire le proprie emozioni inconsce all'alunno, ad esempio facendogli vergognare o confrontando il suo comportamento con quello di altri bambini.

















L'insegnante dovrebbe anche ricordare che è un modello per l'alunno su come esprimere se stesso e i propri sentimenti in modo costruttivo. Il modello di autoregolamentazione è particolarmente importante per i bambini altamente sensibili.

In merito alle competenze specifiche dell'insegnante che condizionano la creazione di una relazione di sostegno, Gaś (2006) cita la capacità di comprendere il discente e di mostrare loro la comprensione, la capacità di garantire la sicurezza dell'alunno in situazioni difficili, la capacità di promuovere azioni positive e cambiamenti comportamentali.

Tabella 2. Competenze professionali dell'educatore (Gas 2006)

Abilità	Caratteristiche
La capacità di comprendere lo studente e di mostrargli la comprensione	Ascoltare, guidare, riflettere, riassumere, confrontarsi, interpretare, informare.
La capacità di garantire la sicurezza dell'alunno in situazioni difficili	Fornire conforto e gestire la crisi: sostenere, intervenire, focalizzare, guidare
La capacità di promuovere azioni positive e cambiamenti comportamentali	Risoluzione dei problemi, processo decisionale, modifica del comportamento

Un esempio dei vantaggi nel contesto del lavoro con un bambino altamente sensibile.

L'insegnante non evita le situazioni difficili ma è attento a far sì che la difficoltà sia adeguata all'età e alle capacità. Ciascuna delle abilità elencate è particolarmente utile nel contesto del lavoro con un bambino altamente sensibile che vive crisi più spesso dei suoi coetanei. L'uso delle abilità di risposta verbale è benefico nel processo di adattamento (quando il bambino altamente sensibile sta attraversando un'intensa crisi di cambiamento e separazione) o durante situazioni difficili (per il bambino altamente sensibile queste sono ad esempio la sostituzione dell'insegnante, il cambio di classe, la gita scolastica). Abilità nell'ascolto attivo, nel guidare, nel riflettere i sentimenti del bambino, nell'informare la preparazione dell'affido per un cambiamento costruttivo.

















Un insegnante che possiede le suddette qualità personali e capacità professionali sarà in grado di creare un ambiente favorevole allo sviluppo. Gaś (2006) elenca sei condizioni di base come comprensione e accettazione, senso di legami affettivi con l'educatore, apertura nelle relazioni reciproche, rispetto reciproco tra educatore e allievo, consapevolezza dei confini nella vita e nello sviluppo e condivisione della responsabilità per ottenere il cambiamento nel processo educativo.

Tabella 3. Condizioni favorevoli allo sviluppo degli studenti (Gaś 2006)

Condizioni	Caratteristiche
L'esperienza di comprensione e accettazione del discente	Il modo principale per comprendere l'allievo è attraverso l'empatia dell'insegnante. Consiste nel fatto che l'educatore vede il mondo come lo vede lo studente ma allo stesso tempo non perde la propria identità e obiettività. Questa condizione favorisce nei bambini un senso di accettazione e la convinzione che l'insegnante li capisca.
Senso di legami affettuosi con l'educatore	Riguarda direttamente la qualità del rapporto costruito tra studente e insegnante e la sua colorazione emotiva. Questa condizione favorisce l'esperienza del bambino di un senso di appartenenza, sperimentando calore e cura.
Apertura nelle relazioni reciproche	Incoraggiare lo studente ad esprimere apertamente i propri pensieri e sentimenti. Perché ciò sia possibile, il bambino deve sperimentare l'apertura da parte dell'insegnante. Ha quindi la possibilità di scoprire qual è l'atteggiamento dell'insegnante nei confronti di se stesso, dell'allievo, degli altri e del mondo. Questi sono elementi per costruire la resilienza mentale.
Rispetto reciproco tra educatore e allievo	Include un atteggiamento di profondo interesse per lo studente ma anche rispetto per la sua individualità e valore come persona. Ciò consente all'alunno la libertà di essere se stesso, di sviluppare un senso di libertà e responsabilità per le proprie scelte e comportamenti.
Consapevolezza dei confini nella vita e nello sviluppo	Stabilire limiti specifici aiuta a proteggere l'alunno da azioni pericolose per lui. La mancanza di confini nella genitorialità è distruttiva sia per il bambino che per l'educatore. Rende difficile per il bambino sviluppare l'autocontrollo e costruire la responsabilità, mentre rende impossibile per l'adulto

















	collaborare al raggiungimento degli obiettivi dell'educazione.
Condividere la responsabilità per ottenere il cambiamento nel processo educativo	La definizione delle responsabilità dell'insegnante e dell'allievo consentirà al primo di proteggersi dalla manipolazione e dalla violenza nell'educazione, e al secondo di partecipare consapevolmente al processo del proprio sviluppo e all'acquisizione di responsabilità per la propria vita nel suo insieme.

Un esempio dei vantaggi nel contesto del lavoro con un bambino altamente sensibile.

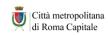
Considerando le caratteristiche del funzionamento dei bambini altamente sensibili, va sottolineato che questi bambini possono beneficiare maggiormente di un approccio umanistico nell'educazione. La grande popolarità dell'approccio comportamentale - come efficace nel processo di educazione - può far sì che concentrandosi su metodi efficaci dimentichiamo l'importanza delle condizioni necessarie per un corretto sviluppo. Il calore espresso sotto forma di sorrisi, contatto visivo e gesti sarà particolarmente importante ed edificante per un bambino molto sensibile, che sarà in grado di spiegare le ali. L'esperienza di cura intesa come senso di profondo e genuino interesse per il bambino aiuta il bambino a sperimentare quanto sia importante e a costruire un'adeguata autostima. Sono condizioni in cui l'alunno sviluppa, in modo naturale, un interesse per il benessere degli altri, un rispetto per l'individualità degli altri e la protezione dei propri confini, della propria dignità personale e della dignità di un'altra persona. Quando si ha a che fare con un bambino molto sensibile, c'è spesso la tentazione per l'adulto che si prende cura di "proteggere" il bambino da situazioni difficili. Tuttavia, ogni bambino (non importa quanto sensibile) merita di conoscere i confini che si applicano a lui e le conseguenze del loro superamento, di comprendere le regole che si applicano nella sua vita personale e nelle relazioni sociali, di essere in grado di mettere in relazione le regole con i valori che dovrebbero guidarlo nella vita. Vedere il mondo come vive il bambino significa anche mostrare comprensione al bambino in modo costruttivo. "Entrare nel mondo" del bambino altamente sensibile deve essere fatto senza perdere la propria identità e obiettività. Non si tratta di piangere con il bambino o preoccuparsi con lui, ma di creare le condizioni in cui può affrontare la difficoltà che sta vivendo e avere la possibilità di affrontarla da solo.

















In conclusione, nel rapporto tra docente formatore e allievo, la profonda convinzione dell'insegnante che il bambino ha la capacità di svilupparsi, di assumere gradualmente il controllo della propria vita, di assumersi la responsabilità del proprio sviluppo e, soprattutto tutto, il bambino è disposto a svilupparsi (Brammer 1984) è estremamente importante. In altre parole, l'insegnante crede, ed ha la convinzione, che il suo allievo può cavarsela da solo, non è inferiore, più debole, incline al danno, e dovrebbe quindi essere protetto o addirittura curato. Sa che la vulnerabilità non priva un bambino del desiderio naturale di svilupparsi e, inoltre, che merita di essere indipendente proprio come gli altri bambini. Questo atteggiamento è seguito dalla convinzione che il bambino "ce la farà nella vita" anche in circostanze difficili.

Lavorare con un bambino molto sensibile è come lavorare con la porcellana. Se hai lavorato principalmente "in metallo" per tutta la vita, hai metodi e strumenti per lavorarci. La porcellana, però, si sbriciolerà se vengono applicati gli stessi metodi. Puoi deplorare la porcellana, biasimarla per essere fragile, paragonarla al metallo o cambiare metodo. Forse l'esempio sembra oggettivare il bambino nel contesto del contatto personale (il bambino non è materiale da trattare) ma questa analogia offre un'idea dell'efficacia dei metodi usati.

SOSTEGNO AI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI NELL'AMBITO DELLE FUNZIONI SVOLTE DALL'EDUCAZIONE PRESCOLARE E DELLA PRIMA INFANZIA - LINEE GUIDA PER IL LAVORO

Un altro approccio per illustrare i bisogni di un bambino sensibile è mostrarli nel contesto delle funzioni che sono soddisfatte dall'educazione prescolare e della prima infanzia. L'educazione prescolare realizza numerose funzioni interconnesse. Un bambino molto sensibile è un destinatario esigente di interventi didattici ed educativi. È particolarmente importante osservare fino a che punto questi obiettivi possono essere realizzati in relazione a un bambino altamente sensibile.

Cura e funzione sanitaria vs senso di sicurezza di un bambino altamente sensibile

Questa è la funzione fondamentale dell'educazione prescolare e della prima infanzia, che si esprime nella cura diretta del bambino, fornendo condizioni materiali e di sicurezza

















adeguate al soddisfacimento dei suoi bisogni. Diventa particolarmente rilevante in relazione a un bambino altamente sensibile. Il senso di sicurezza del bambino appare meno stabile e richiede più interventi da parte dei genitori e degli insegnanti rispetto al caso dei coetanei. L'emergere di una nuova situazione o un cambiamento in una situazione già familiare può disturbare significativamente il bambino. Inoltre, la presenza di altre persone non è insignificante per un bambino molto sensibile. Svolgere un'attività di fronte ai propri cari (genitori, amici fidati) non comporta un forte stress. Eppure, la stessa attività eseguita di fronte a un pubblico diverso - non familiare, con persone giudicanti causerà uno stress intenso. Un insegnante attento è in grado di cogliere immediatamente i segnali di avvertimento. Il ritiro dalle attività, l'isolamento, la tensione percepita sono solitamente segnali che la situazione è fuori dal controllo del bambino, causandone il disagio. Si deve osservare che il senso di sicurezza di un bambino molto sensibile può essere molto fragile e può essere disturbato quando meno ci si aspetta.

- Sii attento, osserva attentamente il comportamento del bambino e registra eventuali
 cambiamenti nel suo comportamento, poiché potrebbero segnalare che qualcosa ha
 appena turbato il bambino. Non è necessario rispondere a tutti i segnali: è fondamentale
 notare, annotarli, informare occasionalmente il bambino che siamo a conoscenza della
 situazione.
- In caso di cambiamenti pianificati nel lavoro con i bambini, è bene introdurli gradualmente e annunciarli più volte.
- Attenzione alle sorprese. È una credenza abbastanza comune che ai bambini piacciano le sorprese, ma spesso mettono a disagio i bambini molto sensibili.
- Riconoscere ciò che dà a un bambino un senso di sicurezza e poi cercare di garantirlo.
 Se un soggiorno in un posto nuovo è più facile con un giocattolo preferito, lascia che il bambino ne abbia uno.
- Offrire ai bambini delle routine, degli orari. I bambini altamente sensibili si sentono più sicuri quando sanno cosa sta per succedere e in quale ordine.

















- Rispondere con pazienza alle domande poste dal bambino, anche se sembrano gravose. Questo è probabilmente causato dal fatto che un bambino cerca di capire la situazione che sta causando la sua ansia.
- Far conoscere al bambino cose nuove rispettando il suo ritmo. Con un atteggiamento attento e premuroso di un insegnante, il bambino segnala quando è pronto per il passo successivo.
- Rispettare le emozioni che accompagnano la confusione del bambino e non spingerlo a tutti i costi a superare la paura o la timidezza.
- Non abbandonare le sfide affrontate dai bambini sensibili. La sensibilità non esclude il coraggio.

Funzione di stimolazione vs affaticamento di un bambino altamente sensibile

La funzione di stimolazione è una funzione che si esplica principalmente indirizzando lo sviluppo in condizioni che favoriscano la crescita delle capacità e dei talenti potenziali del bambino. La stimolazione dello sviluppo come base per tutte le attività educative non solleva dubbi. Tuttavia, in relazione ai bambini altamente sensibili, l'implementazione di questa funzione richiede cautela. A causa della specifica suscettibilità del sistema nervoso dei bambini altamente sensibile al sovraccarico, detto anche sovrastimolazione, in alcune situazioni è consigliabile interrompere la stimolazione piuttosto che intensificarla.

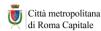
- Per aumentare l'interesse del bambino e rimanere sensibile all'interesse del bambino, il bambino non deve essere oberato di impegni. Un bambino altamente sensibile dimostra spesso una profonda intuizione all'interno della sua area di interesse. Purtroppo, i bambini rischiano di accettare troppi impegni;
- Osservate il bambino e suggerite un riposo o un cambiamento se il coinvolgimento lo esaurisce o lo fa sentire a disagio;
- Non forzate un'attività che affatica chiaramente un bambino altamente sensibile a causa di un gran numero di stimoli, come rumore, luce, persone;

















- Create uno spazio per il relax. Consentite al bambino di non essere coinvolto in un'attività se non è necessaria;
- Accettate il ritiro dalle attività che sovraccaricano il bambino:
- Comprendete che ciò che rende molto felici gli altri bambini può non necessariamente rendere felice un bambino molto sensibile;
- Soddisfate il più possibile i bisogni effettivi del bambino per evitare frustrazioni. La frustrazione prolungata di un bisogno (soprattutto nei bambini più piccoli) può manifestarsi come esplosioni di rabbia, pianto o sfida.

Funzione di stimolazione vs individualità di un bambino altamente sensibile

Una delle funzioni importanti dell'educazione è una funzione di differenziazione. Attraverso le opportunità di educare le persone in diverse scuole ea diversi livelli, si formano personalità diverse. Ci sono persone istruite in diverse aree, specialisti per diversi lavori e posizioni. Ha implicazioni chiave per il pensiero e le attività pratiche di pedagoghi, insegnanti ed educatori. Il punto di partenza è, quindi, un presupposto che l'obiettivo dell'educazione non è aumentare la somiglianza e l'uniformità tra qualità personali e comportamenti degli alunni, ma promuovere l'individualità e l'apertura alla diversità. Un bambino altamente sensibile è particolarmente vulnerabile a sperimentare la sua "alterità" e il rifiuto da parte dei coetanei a causa di altre preferenze per giochi, gusti o reazioni non condivise alle situazioni.

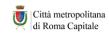
- Consenti ai bambini di manifestare la diversità. Capire che non tutti sono uguali ridurrà il rischio di paura di essere giudicati dagli altri in un bambino altamente sensibile.
- Rispetta anche le reazioni dei bambini più sorprendenti. Dietro ogni reazione del genere, c'è una causa importante, quindi è consigliabile trovarla.
- Dai ai bambini il diritto di rifiutare; consenti loro di astenersi dal giocare, di rifiutarsi di mangiare, ecc. senza giudicare questi comportamenti;
- Comprendi da cosa derivano i diversi comportamenti e difficoltà dei bambini nelle varie situazioni; Discuti di queste situazioni.

















Sviluppa nei bambini un'apertura ad abbracciare la diversità e a evitare i giudizi degli altri;

Funzione costruttiva vs creatività di un bambino altamente sensibile

Si esprime nello stimolare lo sviluppo, potenziare la creatività e l'ingegno, rafforzare l'iniziativa e la proattività. I bambini altamente sensibili hanno un enorme potenziale di creatività e iniziativa. Purtroppo, spesso a causa di una paura bloccante di essere giudicati, di fallire, di essere ridicolizzati, non rivelano le loro capacità. Considera che un bambino molto sensibile ha bisogno di essere accettato per diventare creativo e prendere l'iniziativa.

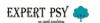
Quando sostieni un bambino molto sensibile:

- Incoraggia i bambini a esprimersi liberamente su argomenti per loro importanti il più spesso possibile;
- Non giudicare dichiarazioni in cui il bambino presenta i suoi sentimenti, pensieri, dubbi;
- Per dare l'esempio parla di te stesso, delle tue esperienze e dei modi per affrontarlo;
- Premia un'iniziativa in varie forme, proposte, impegno;
- Consenti al bambino di realizzare le sue idee, anche se non ti senti convinto da esse;
- Non scoraggiarlo anche se l'idea sembra irrealistica.
- Loda in ogni situazione di apprendimento trova qualcosa da lodare;
- Rimani estremamente attento nell'usare i messaggi negativi, sapendo che un bambino molto sensibile può riferirli tutti a se stesso, pensando di essere un fallito.

Funzione compensativa vs autovalutazione di un bambino altamente sensibile

La funzione compensatoria si realizza attraverso attività educative volte a rafforzare lo sviluppo e l'attività del bambino, dotandolo di competenze specifiche e di fiducia in se stesso (Lubowiecka 2006). Se un bambino non viene cresciuto in un ambiente che si prende cura sufficientemente del suo sviluppo, dovrebbe trovare la possibilità di compensare la negligenza familiare a scuola (Szymańczak 2010, p.125).

















Fondamentalmente, un bambino molto sensibile non è un bambino deficitario. Al contrario, il bambino ha un alto potenziale. Tuttavia, a causa di un modo specifico di percepire la realtà e di reazioni altamente individualizzate, è percepito come difficile dagli insegnanti del sistema educativo. Pertanto, gli insegnanti si aspettano che il bambino faccia uno sforzo per rivelare, attivare e coltivare le risorse nascoste. I messaggi dell'insegnante vengono ricevuti con maggiore forza da un bambino molto sensibile. Questo vale sia per i messaggi positivi che per quelli negativi. Si tenga presente che un messaggio negativo - una punizione, un commento negativo da parte dell'insegnante, fa immediatamente scattare il bambino a sottovalutarsi, come persona inferiore agli altri, meritevole di critica. A causa di situazioni relativamente banali, l'autostima del bambino può essere ridotta. Allo stesso modo, anche una piccola lode, un messaggio positivo, un sorriso di un insegnante, è estremamente potente nei confronti di un bambino molto sensibile, poiché costruisce un'autostima positiva, suscita aspirazioni e stimola all'azione. Tieni presente che un bambino altamente sensibile non è un bambino disfunzionale. Il bambino semplicemente sperimenta il mondo in modo diverso.

- Comprendi che il comportamento di un bambino molto sensibile non deriva da coccole o marachelle, ma dal modo in cui vive il mondo.
- Non considerare un bambino altamente sensibile come difficile, carente, disfunzionale né devi trattarlo come un bambino che richiede interventi e terapie speciali;
- Non forzare il rispetto, poiché questo di solito ha un risultato opposto.
- Consenti al bambino altamente sensibile di scoprire un'area importante (un interesse, un tema all'interno di una materia, una funzione in classe) in cui sarà impegnato e si sentirà a suo agio;
- Accetta piccole eccentricità del bambino altamente sensibile, ad esempio una preferenza per un tipo di cibo o una forte reazione a suoni o odori;
- Rendi consapevole il bambino altamente sensibile dei motivi alla base del comportamento degli altri bambini e una percezione del suo comportamento da parte dei coetanei;

















Trova una "chiave" individuale per un bambino altamente sensibile, cioè scopri metodi
efficaci di lavoro con lui/lei che si tradurranno in un notevole miglioramento del suo
comfort e nell'agire il suo potenziale.

Funzione didattica vs perfezionismo di un bambino molto sensibile

La funzione didattica si realizza fornendo ai bambini una certa quantità di conoscenze, abilità, abitudini, preparandoli a un ruolo di studente nell'educazione prescolare e perfezionando questo ruolo nell'educazione primaria. Un bambino altamente sensibile ha il potenziale per diventare un "buon allievo", tuttavia atteggiamenti inappropriati degli insegnanti e l'adattamento di metodi di lavoro inadeguati impediscono che queste risorse emergano e si sviluppino. Un forte bisogno di essere notato e accettato dall'insegnante è spesso insoddisfatto, porta alla passività degli studenti e alla perdita di motivazione all'apprendimento. L'ambizione dei bambini altamente sensibili è spesso accompagnata da una tendenza al perfezionismo, cioè a vivere il più possibile secondo gli standard reali o immaginari che essi stessi hanno fissato. L'adattamento dei metodi di insegnamento è un requisito importante per gli insegnanti di bambini altamente sensibili. Nota che un bambino molto sensibile desidera essere perfetto e vuole essere rassicurato al riguardo.

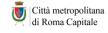
- Non rafforzare il perfezionismo del bambino. Dimostra che prezioso non significa perfetto, e che anche ordinario e mediocre merita di essere apprezzato;
- Apprezza l'amore del bambino per l'ordine, la regolarità, la pianificazione;
- Quando valuti il lavoro del bambino nelle classi di scuola dell'infanzia o primaria, valuta non solo la correttezza e l'assenza di errori; apprezza anche altre dimensioni oltre alla semplice riproduzione appropriata dei contenuti insegnati;
- Rafforza la capacità del bambino di "lasciarsi andare" se vedi che sta ponendo troppe sfide e le raggiunge a caro prezzo;
- Attira l'attenzione del bambino sul piacere di fare qualcosa (il cosiddetto "flusso") e sulla soddisfazione che ne deriva invece di concentrarsi sulla valutazione del risultato del proprio lavoro;





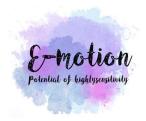












Funzione di socializzazione vs empatia e "solitudine" di un bambino altamente sensibile

La funzione di socializzazione è intesa come sviluppo della capacità di funzionare socialmente in un ambiente più ampio rispetto al solo all'interno della propria famiglia. L'acquisizione da parte del bambino di importanti abilità relative all'instaurazione, al mantenimento e allo sviluppo di relazioni con gli altri rende gli ambienti educativi amichevoli e vicini al bambino. Le difficoltà di un bambino altamente sensibile in questo ambito sono principalmente legate ad un'elevata empatia, un forte bisogno di approvazione nelle relazioni e un bisogno di solitudine.

L'elevata empatia mette a dura prova un bambino che empatizza con le esperienze di un'altra persona. Quindi porta il peso delle esperienze degli altri. Un gran numero di bambini altamente sensibili ha difficoltà a ritirare l'empatia, riducendo l'"intuizione". Le sofferenze e le esperienze di un altro bambino, di altre persone rimangono con lui/lei per un lungo periodo di tempo. Diventano argomento di conversazione, ritornano sotto forma di immagini, scatenano paure, ad esempio di malattia, morte, fallimento, ecc.

Un forte bisogno di approvazione comporta il rischio di cercare accettazione e accettazione in un gruppo "ad ogni costo". Quindi, si verifica il pericolo che il bambino venga abusato dal gruppo. Il bambino che cerca di essere accettato dal gruppo è pronto a rinunciare ai suoi bisogni per soddisfare le aspettative degli altri e per meritare l'accettazione. L'insegnante dovrebbe essere particolarmente sensibile alle manifestazioni di questo tipo di fenomeni.

La tendenza alla solitudine caratteristica dei bambini altamente sensibili può essere considerata una potenziale barriera alla socializzazione. Si manifesta in un desiderio di solitudine, un bisogno di riposo dal gruppo e dall'attività. Questo può essere erroneamente percepito da coloro che lo circondano come rifiuto dei coetanei, dimostrazione di superiorità o perdita di interesse per gli altri. Tuttavia, non deriva da un atteggiamento negativo nei confronti di un gioco stesso o dei bambini coinvolti. La colpa è del sovraccarico emotivo e cognitivo dovuto alla specificità della ricezione e dell'elaborazione degli stimoli informativi da parte del bambino. Stancarsi di giocare e volersi allontanare da un luogo rumoroso è naturale per un

















bambino molto sensibile. I corridoi scolastici affollati, i giochi rumorosi, le attività nella sala comune della scuola sono fardelli pesanti per la maggior parte dei bambini altamente sensibili.

Quando sostieni un bambino molto sensibile:

- Non aspettarti che un bambino altamente sensibile abbia ampi contatti e libertà in un gruppo di coetanei. È più probabile che i bambini altamente sensibili preferiscano il contatto con una o due persone vicine con cui si sentono a proprio agio;
- Insegna relazioni mature basate sulla reciprocità che proteggano il bambino dalla manipolazione e dallo sfruttamento da parte di altri;
- Per proteggere l'empatia del bambino i contenuti utilizzati nella didattica devono essere accuratamente selezionati; evitate informazioni che possono influenzare fortemente un bambino altamente sensibile;
- Accettate il bisogno di solitudine in un bambino molto sensibile; consentite al bambino di ritirarsi da un'attività in qualsiasi momento;
- Non forzate il contatto con i bambini con i quali il bambino non entra in contatto spontaneamente. La coercizione aggrava lo stress nel bambino e aumenta la tensione nella relazione.
- Gestite delicatamente il dolore del bambino. I bambini altamente sensibili sperimentano profondamente i fallimenti delle relazioni e analizzano a lungo le situazioni dolorose.

Un sostegno efficace per un bambino altamente sensibile è possibile solo quando l'educatore presume che un'alta sensibilità non sia un deficit. Al contrario, è un potenziale che si rivela in condizioni ottimali e consente al bambino di svilupparsi liberamente. Le interazioni educative dovrebbero tenere conto della specificità della percezione del bambino dell'ambiente circostante/ambiente e di reagire ad essi. In questa prospettiva, un bambino molto sensibile rappresenta una sfida per l'educatore, perché gli richiede anche di modificare le abitudini esistenti di reazione e sviluppare nuove modalità di sostegno al bambino.

















Bibliografia

- Aron, E. N. (2002). The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them. Harmony.
- Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. Personality and Social **Psychology** Bulletin. 31(2), 181–197. https://doi.org/10.1177/0146167204271419
- Baryła-Matejczuk, M. (2016). Ponadstandardowi nauczyciele: Psychologiczne uwarunkowania zróżnicowanej aktywności zawodowej nauczycieli. Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- Belsky, J. (1997). Variation in Susceptibility to Environmental Influence: An Evolutionary Psychological 182–186. Argument. Inquiry, 8(3),https://doi.org/10.1207/s15327965pli0803_3
- Booth, C., Standage, H., & Fox, E. (2015). Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction. Personality and Individual Differences, 87, 24–29. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.020
- Boyce, W. T., Chesney, M., Alkon, A., Tschann, J. M., Adams, S., Chesterman, B., Cohen, F., Kaiser, P., Folkman, S., & Wara, D. (1995). Psychobiologic reactivity to stress and childhood respiratory illnesses: Results of two prospective studies. Psychosomatic Medicine, 57(5), 411–422. https://doi.org/10.1097/00006842-199509000-00001
- Boyce, W.T. (2019). The Orchid and the Dandelion: Why Some Children Struggle and How All Can Thrive (1st Edition). Allen Lane.
- Ellis, B. J., & Boyce, W. T. (2011). Differential susceptibility to the environment: Toward an understanding of sensitivity to developmental experiences and context. Development and Psychopathology, 23(1), 1–5. https://doi.org/10.1017/S095457941000060X
- Gaś, Z. B. (1999). Nauczyciel jako osoba wspierająca ucznia w rozwoju. [W:] Z. B. Gaś (red.), Szkoła i nauczyciel w percepcji uczniów (7-16). Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Z.B. (2001). Doskonalacy się nauczyciel. Psychologiczne aspekty rozwoju Gaś, profesjonalnego nauczycieli. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Gaś, Z.B. (2006). Profilaktyka w szkole. Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

















- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 98, 287–305. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009
- Instytut Badań Edukacyjnych (2014). Liczą się Nauczyciele. Raport o stanie Edukacji 2013. Warszawa: IBE; pozyskano z: http://eduentuzjasci.pl/publikacje-ee-lista/raporty/150-raport-o-stanie-edukacji/1052-raport-o-stanie-edukacji-2013-licza-sie-nauczyciele.htm
- Kwaśnica, R. (1995). Wprowadzenie do myślenia o wspomaganiu nauczycieli w rozwoju. [in:] H. Kwiatkowska, T. Lewowicki (red.), Z zagadnień pedeutologii i kształcenia nauczycieli (18-25). Warszawa: Komitet Nauk Pedagogicznych PAN.
- Kwiatkowska, D. (2011). Funkcjonowanie osobowe nauczycieli uczestniczących w sformalizowanym procesie rozwoju zawodowego. UMCS Lublin (unpublished doctoral dissertation).
- Lionetti, F., Aron, A., Aron, E. N., Burns, G. L., Jagiellowicz, J., & Pluess, M. (2018). Dandelions, tulips and orchids: Evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals. Translational Psychiatry, 8(1). https://doi.org/10.1038/s41398-017-0090-6
- Pitsoe, V.J., Maila, W.M. (2012). Towards Constructivist Teacher Professional Development. Journal Of Social Sciences, 8(3), 318-324.
- Pilch, T. (red.). (2004). Encyklopedia pedagogiczna XXI wieku. T. 3. Warszawa: Wydawnictwo Akademickie "Żak".
- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. Child Development Perspectives, 9(3), 138–143. https://doi.org/10.1111/cdep.12120
- Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups. Developmental Psychology, 54(1), 51–70. https://doi.org/10.1037/dev0000406
- Pluess, M., & Belsky, J. (2010). Differential susceptibility to parenting and quality child care. Developmental Psychology, 46(2), 379–390. https://doi.org/10.1037/a0015203
- Rinn, A. N., Mullet, D. R., Jett, N., & Nyikos, T. (2018). Sensory Processing Sensitivity Among High-Ability Individuals: A Psychometric Evaluation of the Highly Sensitive Person Scale. Roeper Review, 40(3), 166–175. https://doi.org/10.1080/02783193.2018.1466840

















- Rogers, C.R. (2002a). O stawaniu się osobą. Poznań: Wydawnictwo REBIS.
- Sęk, H. (2010). Wypalenie zawodowe. Przyczyny i zapobieganie. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Tillmann T. (2016), The Role of Sensory-Processing Sensitivity in Educational Contexts: A validation study. Unpublished master's thesis. Ludwig-Maximilians-Universität, München, Germany.
- Tillmann, T., El Matany, K., & Duttweiler, H. (2018). Measuring Environmental Sensitivity in Educational Contexts: A Validation Study With German-Speaking Students. Journal of Educational and Developmental Psychology, 8(2), 17. https://doi.org/10.5539/jedp.v8n2p17
- Turska, D. (2006). Skuteczność ucznia. Od czego zależy udana realizacja wymogów edukacyjnych. Lublin: Wydawnictwo UMCS.
- Zakaria, E., Daud, M.Y. (2009). Assessing mathematics teachers' professional development needs. Eur. J. Soc. Sci., 8, 225-231.
- Zaborowski, Z. (1986). Psychospołeczne problemy pracy nauczyciela. Warszawa: WSiP.

















PARTE III

Educazione e sostegno ai genitori di bambini altamente sensibili

Gabriela Dumitriu, Veronica Cristea, Alexandra Dudu, Carmen Comșa, Carmen Dolores Goșa, Expert Psy Association

Parole chiave: sostegno ai genitori, espressioni di alta sensibilità, impatto emotivo, bisogni emotivi di base, genitorialità del bambino altamente sensibile, stile genitoriale non ottimale, attività

Poiché l'alta sensibilità è un tratto nascosto, che ha più a che fare con il funzionamento del nostro sistema nervoso, a volte può essere difficile da valutare e leggere dall'esterno. Questo può accadere facilmente nel caso di bambini molto sensibili. Solo l'attenzione ai dettagli dei genitori può scoprire questo tratto quando è specifico per i loro figli. I ricercatori hanno scoperto che l'accettazione da parte delle madri (cioè il sostegno) era correlata positivamente all'autostima. Sentimenti di inadeguatezza e mancanza di autostima positiva possono derivare dai tentativi dei genitori di controllare i pensieri, i sentimenti e le attività normalmente considerate di dominio del giovane (Bean et al. 2003).

I bambini altamente sensibili si sviluppano e beneficiano degli effetti positivi di un ambiente solidale ed empatico, con probabilità molto più basse di sviluppare ansia e depressione (Aron 2010). Al contrario, in ambienti avversivi, dove c'è aggressività, mancanza di accettazione e mancanza di sostegno o abbandono dei bisogni emotivi, questi bambini sono più inclini a disturbi affettivi e comportamentali, rispetto alla maggioranza che non ha il tratto di alta sensibilità (Aron 2010).

















COSA POSSIAMO NOTARE COME GENITORI DI BAMBINI MOLTO SENSIBILI?

Il bambino molto sensibile è più sensibile agli stimoli, e questo significa che può lamentarsi maggiormente della consistenza e delle etichette dei vestiti, degli odori, dei suoni, delle voci forti, della consistenza e dei gusti del cibo. Inoltre, può facilmente reagire agli stati d'animo degli altri e all'atmosfera emotiva del loro ambiente vicino. A volte il bambino altamente sensibile può apparire timido o impaurito in nuove situazioni e in presenza di nuove persone, ma solo perché il suo sistema nervoso ha bisogno di tempo per valutare gli input dall'ambiente per sentirsi al sicuro.

A causa di questa grande capacità di risposta del loro sistema nervoso a diversi tipi di stimolazione, i bambini altamente sensibili possono diventare molto facilmente sovrastimolati e sopraffatti. Questo è il momento in cui possono diventare pignoli, avere attacchi di rabbia o pianto, o ritirarsi completamente. Questi sono i comportamenti che generano difficoltà per la genitorialità, ma solo perché non sono intesi come effetti di sovrastimolazione del sistema nervoso specifico dei bambini.

Alcuni comportamenti specifici ed espressioni di alta sensibilità nei bambini¹: ama l'armonia, non ama distinguersi nel gruppo, non ama discutere e probabilmente farà molto per impedirlo, si preoccupa facilmente, ama ritirarsi di tanto in tanto, può suonare bene da solo, sensibile all'atmosfera, sensibile alle stimoli fisici, evita preferibilmente stimoli sgradevoli, ma necessita anche di stimoli, di solito controllato e attento, è un vero pensatore, molto presente, non sopporta le ingiustizie, volitivo, non può elaborare troppi stimoli e regolarmente oltre i propri confini, alcuni sono veri attori e amano le sfide.

¹ Alcuni degli esempi provengono da focus group (FGI) condotti nel gruppo di genitori di bambini altamente sensibili

















COSE CHE POSSONO AVERE UN GRANDE IMPATTO EMOTIVO SUI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

• Ingiustizia

Il senso di giustizia di un bambino molto sensibile è grande. Quando qualcosa è ingiusto, anche quando riguarda qualcun altro, agisce. Ma se viene congedato, si sente inascoltato e non compreso, e divampa di rabbia.

• Guardare dei film

A loro piace molto la narrazione e possono entrare completamente in empatia con i personaggi. Ma quel forte rumore e le luci brillanti degli spot pubblicitari sono travolgenti. Il bambino altamente sensibile preferisce sedersi a casa sul divano vicino a mamma o papà.

• Tensione all'interno della famiglia

Tutti i bambini altamente sensibili percepiscono l'atmosfera emotiva. Ad esempio, se c'è tensione tra mamma e papà o tra nonno e zia, la sentono subito. A volte cercano di fare del loro meglio per renderlo accogliente, ma possono anche avere reazioni diverse perché non sanno cosa fare con quell'atmosfera pesante.

• Il dolore degli altri

Il dolore di un amico li ferisce. Si preoccupano per il compagno di classe la cui madre è malata. Lo sperimentano così intensamente che sembra essere il loro stesso dolore.

• Una gita scolastica

Tutto è diverso quel giorno. Mangiare la frutta sull'autobus, il canto, i bambini che ti spingono costantemente contro e nessuno sembra sentire l'insegnante quando ci chiama per venire... L'elaborazione di tutti questi nuovi stimoli richiede molto tempo. Solo verso la fine della giornata, quando il viaggio di ritorno è quasi iniziato, i bambini altamente sensibili sembrano rilassarsi e divertirsi un po'.

• L'attenzione degli altri

Fare qualcosa mentre tutti ti stanno guardando? Piuttosto no. A loro non piace nemmeno ricevere complimenti in classe. Cosa penseranno tutti? La vera attenzione da parte di un genitore è, ovviamente, una storia diversa. Non ne hanno mai abbastanza.

• Persone false

















Cosa fai quando qualcuno è molto felice, ma chiaramente è molto triste? O se qualcuno è molto carino, ma noti che non gli piaci molto. Questi segnali contrastanti sono fonte di confusione per un bambino altamente sensibile. Per loro, i segnali impliciti arrivano altrettanto chiaramente. E non sanno come rispondere. Potrebbe anche essere un motivo per non stringere la mano a qualcuno.

Programmi con animali o violenza

Ferire consapevolmente qualcuno o trascurare un animale sono peccati capitali agli occhi di un bambino altamente sensibile. Non vuole vedere programmi in cui questo è "normale". Il dolore di quelle persone o animali può entrare in lui così intensamente da farlo restare sconvolto per giorni.

Fare i test

In un test, l'insegnante esamina cosa sai fare. Quel momento di valutazione porta a stress per molti bambini altamente sensibili. Inoltre, le domande sono spesso poco chiare. A volte la risposta sembra così facile da dubitare della sua correttezza. Con la sua mente creativa, può anche inventare un ragionamento per una risposta diversa. Partendo dall'idea che un test è probabilmente difficile, opta per la risposta con il ragionamento complicato. Se ciò si rivela sbagliato, la fiducia in se stesso diminuisce e la paura di testare aumenta ulteriormente.

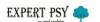
• Devo prendere subito una decisione

"Cosa vuoi sul pane?" È una delle domande più temute perché mamma o papà si aspettano una risposta immediata. Fare una scelta è difficile, perché le conseguenze sono tante. Le gocce di cioccolato si rovesciano rapidamente, il burro di arachidi si attacca in bocca, il formaggio ha un retrogusto sgradevole e la marmellata ha i semi. Ma se ora scelgo la crema spalmabile al cioccolato, non posso più farlo a pranzo. Prima che tutti questi aspetti siano stati soppesati, la mamma ci ricorda ancora la domanda, il che aumenta l'irritazione e rende ancora più difficile la scelta.

Amici che si comportano in modo cattivo

Quando siete amici, siete dolci, onesti e gentili l'uno con l'altro. Quindi, se un amico fa qualcosa di cattivo, improvvisamente non vuole giocare, ti dice qualcosa o non vuole sedersi accanto a

















te, non è un amico. Non importa quanto siano sociali i bambini altamente sensibili, se una linea viene superata, l'amicizia non funzionerà più.

• Vai a dormire senza il bacio della buonanotte

L'armonia familiare è estremamente importante per i bambini molto sensibili. Le domande e le preoccupazioni sorgono soprattutto a letto; "Pensano ancora che io sia dolce?" Nel buio della camera da letto, la conferma di mamma e papà è importantissima. Solo allora i bambini altamente sensibili si sentiranno al sicuro e potranno andare a dormire sonni tranquilli.

BISOGNI EMOTIVI DI BASE DEI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

Anche se le esigenze principali non differiscono da quelle dei bambini non molto sensibili², per i bambini altamente sensibili la sintonizzazione e la soddisfazione dei bisogni emotivi hanno un grande impatto sul loro sviluppo sano.

• Bisogni di attaccamento

Come primo passo nel processo di sviluppo psicologico di chiunque è molto importante la fase di attaccamento e ancoraggio, in cui nutrizione, cura e sicurezza sono fornite dalla relazione di attaccamento primaria. Ma anche se la maggior parte delle persone può adattarsi alle carenze di questa fase, la necessità di una base solida e sicura è vitale per i bambini altamente sensibili. Avere un sistema nervoso altamente reattivo significa che ogni nuova situazione, stimolo nuovo o intenso o interazione attiva la parte limbica del cervello preparando il sistema ad entrare in una modalità di allerta, o modalità di stress, per affrontare la situazione. L'unico modo in cui un sistema nervoso molto eccitato può calmarsi è attraverso la presenza rassicurante e sintonizzata di un altro essere e, nel caso dei bambini, attraverso la presenza amorevole del genitore.

La qualità di questa relazione primaria con il caregiver è l'essenza di quanto sano sarà lo sviluppo del bambino. Se il bambino sente il sostegno e la connessione emotiva con l'adulto,

² Generalmente, una caratteristica ha una distribuzione specifica nella società, ma la ricerca usa spesso il termine non altamente sensibile - per le persone che non sono caratterizzate da un alto livello di sensibilità nell'elaborazione della sensibilità.

















sarà più facile per lui vivere un forte senso di sicurezza che possa permettergli di imparare a calmarsi e a non preoccuparsi di fronte alle nuove sfide. Se il bambino si sente lasciato solo con le proprie reazioni di stress interiore a stimoli diversi, impara che ha bisogno di essere attento e stare sempre all'erta per sentirsi al sicuro. Questo consumerà energia nel tempo e farà sì che il bambino abbia problemi a imparare a fidarsi e a rilassarsi.

Senza un forte senso di sicurezza da una relazione di attaccamento, ci saranno difficoltà nella fase di esplorazione e di egocentrismo, dove la separazione e l'apprendimento sono molto importanti.

• Convalida emotiva

Un altro importante bisogno fondamentale dei bambini altamente sensibili è sentire che le loro emozioni sono convalidate e accettate. I bambini altamente sensibili hanno sentimenti intensi e sono programmati per vivere appieno l'intero spettro delle emozioni umane. Sentono quindi le emozioni più forti dei bambini senza questa caratteristica. Ciò significa che quando sono felici sono davvero felici e possono sentirlo in tutto il loro corpo, ma che quando sono arrabbiati o tristi ci sembra che il mondo stia finendo.

Quando riconosciamo i loro sentimenti e diamo loro il permesso di provare le proprie emozioni senza che gli venga detto che sono cattive o che non dovrebbero sentirsi come loro, i bambini altamente sensibili possono imparare a fidarsi di loro stessi e ad affrontare meglio quelle difficili, come la rabbia o la tristezza.

• Protezione dell'empatia

A causa del loro sistema nervoso altamente sintonizzato sui sentimenti degli altri, i bambini altamente sensibili hanno un'empatia piuttosto forte, una capacità che noi, come genitori, dobbiamo proteggere e non sopraffare o sfruttare, attraverso il ricatto emotivo o esponendo il bambino al dolore o alla sofferenza di altri.

• Il bisogno di stare da soli

I bambini altamente sensibili, che siano introversi o estroversi, hanno bisogno di tempo da soli dopo attività stimolanti come partecipare a feste di compleanno o appuntamenti di gioco. Anche solo una normale giornata a scuola, con tutto il suo rumore, attività e socializzazione, può essere faticosa e opprimente per loro. Ecco perché i genitori devono rispettare e proteggere

















il loro spazio, e anche insegnare ai bambini altamente sensibili a chiedere del tempo da soli in modo proattivo. In questo modo, non si presenterà un crollo più tardi.

• La necessità di connettersi e ascoltare il proprio corpo

I bambini altamente sensibili sono altamente intuitivi e possono naturalmente percepire le sottigliezze. Sfortunatamente, il nostro condizionamento ci allontana dall'ascoltare ciò che i nostri corpi ci dicono intuitivamente, quindi potremmo perdere questa connessione quando invecchiamo. Ecco perché dovremmo insegnare ai bambini sensibili a notare come si sente il loro corpo, ad esempio, quando mangiano un certo cibo o escono con un certo amico. Essere in contatto con il loro corpo li aiuta a imparare e a rispettare i tuoi confini.

• La necessità di un diverso ritmo di vita e di elaborazione delle informazioni

I bambini altamente sensibili possono richiedere più tempo per elaborare le informazioni. Secondo la dott.ssa Elaine Aron una delle quattro caratteristiche di tutte le persone altamente sensibili è la "profondità di elaborazione". Ciò significa che quando i bambini altamente sensibili ricevono informazioni, ci pensano a fondo, analizzando il problema da molte angolazioni diverse e collegandolo a un quadro più ampio. La profondità di elaborazione può rendere la vita più ricca per i bambini altamente sensibili, ma può anche rallentarli. E vivere in un mondo frenetico in cui siamo apprezzati dalla rapidità con cui ci muoviamo e pensiamo, semplicemente essendo pazienti e concedendo al bambino altamente sensibile tempo extra per elaborare le informazioni onora questo speciale dono di profondità.

• Il bisogno di stimolazione

Poiché il cervello altamente sensibile ha un modo profondo di elaborare qualsiasi informazione, è importante offrire al bambino la giusta quantità di stimoli per convogliare la sua attenzione ed energia mentale verso cose e attività che supportano il suo sviluppo, e non rimanere bloccati nell'ossessione su diversi dettagli inutili delle cose intorno.

















FARE DA GENITORE AL BAMBINO ALTAMENTE SENSIBILE

I genitori di bambini altamente sensibili spesso si sentono un po' persi perché c'è poca comprensione di questo tratto da parte della società, della scuola o di altri genitori. A volte non sanno come rispondere al comportamento specifico del loro bambino.

I bambini altamente sensibili reagiscono più intensamente agli eventi rispetto al bambino medio. Godono appieno delle cose belle, ma sono anche inconsolabili o furiosi per le cose che non piacciono loro. I metodi genitoriali standard non funzionano per loro. Un rimprovero a voce alta li sconvolge. Una punizione può avere un grande impatto su di loro per giorni.

Di solito l'obiettivo principale dei genitori di un bambino altamente sensibile dovrebbe essere quello di assicurare la prevenzione del sovraccarico emotivo e mentale e di dare al cervello altamente sensibile l'opportunità di elaborare tutti gli stimoli acquisiti al proprio ritmo.

Stili genitoriali

Lo stile genitoriale autoritario (autoritario)³è caratterizzato da molte regole. Il genitore decide cosa succede e il bambino deve obbedire. Le regole non sono spiegate, devono solo essere seguite. Se il bambino non ascolta, seguirà la punizione. Non c'è spazio per discussioni o compromessi.

Nello stile genitoriale permissivo (indulgente), i genitori prestano molta attenzione ai desideri e ai bisogni del loro bambino. Tanto che il bambino ottiene sempre ciò che vuole, le regole non vengono applicate in modo coerente e il comportamento scorretto viene ignorato. Ci sono pochi confini e regole in questo stile genitoriale.

Il terzo stile genitoriale è chiamato democratico (autorevole). In tal modo, i genitori stabiliscono dei limiti e hanno un occhio per i desideri e le esigenze del loro bambino. Le regole sono spiegate in modo che il bambino capisca perché attenersi ad esse. In caso di cattiva

³Gli stili genitoriali comunemente usati in psicologia oggi sono sviluppati dal lavoro di Diana Baumrind, psicologa dello sviluppo presso l'Università della California a Berkeley, negli anni '60. La teoria si basa su un'ampia ricerca sulla correlazione tra il tipo di stile genitoriale e il comportamento dei bambini, poiché diversi stili genitoriali possono portare a diversi sviluppi e risultati del bambino.

















condotta, le regole vengono applicate, ma il genitore parla anche al bambino della situazione. I genitori prestano attenzione alle emozioni e alle esperienze del bambino.

Stili genitoriali non ottimale per i bambini molto sensibili

Gli stili autoritario e indulgente sono visti come stili genitoriali non ottimali. Nello stile autoritario, i bambini hanno maggiori probabilità di sviluppare una bassa autostima e un comportamento aggressivo, mentre i bambini che crescono in uno stile prevalentemente permissivo hanno maggiori probabilità di essere impulsivi e hanno abilità sociali più scarse.

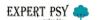
Qual è l'effetto di stili genitoriali non ottimali?

Uno studio di Lionetti (2019) mostra che lo stile genitoriale indulgente, in particolare, ha molte conseguenze negative per i bambini altamente sensibili. Se i loro genitori applicano molto questo stile, i bambini altamente sensibili avranno problemi comportamentali più esternalizzanti, come comportamenti aggressivi o mancato rispetto delle regole. I bambini altamente sensibili che non hanno a che fare con questo stile genitoriale hanno molti meno problemi comportamentali e il grado di esternalizzazione dei problemi comportamentali è inferiore rispetto alla media dei bambini.

Lo stile permissivo porta anche a comportamenti più interiorizzanti nei bambini altamente sensibili, come disturbi d'ansia o depressione, ritiro o disturbi fisici. Ciò accade soprattutto perché i bambini altamente sensibili hanno bisogno della sicurezza di confini chiari che possano contenere e proteggere come un bozzolo emotivo il loro modo di essere iper ricettivo e sintonizzato. Nei bambini non molto sensibili, l'applicazione di questo stile più o meno permissivo non ha grande effetto sul loro comportamento.

Un approccio troppo severo può turbare i bambini molto sensibili, ma questa ricerca mostra che un approccio indulgente ha molti più effetti negativi. Il bambino medio sperimenta scarsi effetti, ma i bambini altamente sensibili sviluppano problemi comportamentali più esternalizzanti e interiorizzanti. Pertanto, lo stile indulgente dovrebbe essere usato il meno possibile con questi bambini.

















Lo stile democratico ha un effetto positivo. I bambini altamente sensibili diventano socialmente più competenti. Questo stile è caratterizzato dall'ascolto dei bisogni del bambino e dalla risposta ad essi, ma fissando, allo stesso tempo, regole chiare e, soprattutto, spiegandole. Il bambino, quindi, sa cosa ci si aspetta da lui e perché. Inoltre, si sente riconosciuto nelle sue emozioni e nei suoi bisogni.

UN METODO SPECIFICO PER GENITORI DI BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

Esther Bergsma, una consulente olandese specializzata in alta sensibilità, ha sviluppato il metodo BABA per supportare i genitori nell'educazione del loro bambino altamente sensibile. In questo metodo, citato nel suo libro "Hoogsensitieve kinderen", è stato creato un equilibrio tra comprensione e limitazione, gli aspetti principali della genitorialità in stile democratico.

LE FASI DEL METODO BABA

Comprendere. Comprendi lo sfondo del comportamento di tuo figlio. La comprensione del genitore aiuta il bambino a uscire dai sentimenti complessi che lo attanagliano. In particolare, l'impotenza e il senso di colpa si neutralizzano quando dici di capire che il bambino è arrabbiato. Fisicamente provoca la caduta degli ormoni dello stress. Ciò impedisce un'ulteriore escalation. A livello emotivo, la comprensione crea connessione. Questo aiuta a correggere (nel passaggio 3). Infine, la fase di 'comprensione' aiuta anche il bambino a capire se stesso. I bambini molto sensibili spesso hanno forti emozioni che non sempre riescono a capire da soli. I bambini che comprendono le proprie emozioni si sentono maggiormente in controllo della propria vita. Questo aiuta a prevenire l'eccessiva stimolazione.

Accettare. Accetta che i sentimenti di tuo figlio siano lì. Tuo figlio può essere arrabbiato. Solo il modo in cui si esprime può a volte non essere accettabile. Il tuo bambino impara da questa convalida che i suoi sentimenti non sono cattivi. Se tuo figlio conclude che certi sentimenti non dovrebbero esserci, può giudicare se stesso se li prova. Potrebbe pensare che sia "cattivo" e vergognarsi di lui. L'emozione della vergogna è dannosa perché ti rende passivo e ti dà un senso di inferiorità. Puoi evitare la vergogna per te stesso accettando i sentimenti di tuo figlio. In

















questo modo impara anche ad accettare se stesso. Inoltre, questo ha un effetto sulla sua voce interiore critica, che diventa un po' meno.

Limite. Il bambino ha bisogno di sapere quale comportamento non è accettabile. Stabilire dei limiti fa sentire ogni bambino al sicuro. Indica chiaramente quali sono le regole. Presta molta attenzione a come ti esprimi, alla formulazione dei messaggi. "Sii normale" non è un'istruzione chiara. Un bambino non sa cosa intendi con questa affermazione e questo peggiora la sensazione di impotenza. Dichiara la regola senza alzare la voce. Voci forti o arrabbiate rafforzano le emozioni e spesso portano a un'eccessiva stimolazione. Introduci sempre nuove regole con una spiegazione. Perché questo è importante? Se tuo figlio lo chiede, spiegalo ulteriormente, è importante che capisca la regola.

Alternative. Discuti con tuo figlio cosa può fare la prossima volta che si sente arrabbiato o frustrato. Stimolando questo regolarmente aumenti l'autosufficienza. Quest'ultimo passaggio è molto importante per rompere gli schemi. Nel momento in cui un bambino è sovrastimolato, non può più pensare consapevolmente e le tue istruzioni difficilmente arriveranno. Discutendo ogni volta di alternative, ha comunque l'opportunità di cambiare. La capacità di risolvere i problemi da solo gli sarà di grande beneficio in età adulta.

In pratica, sembra che i bambini altamente sensibili provino più pace attraverso questo approccio e abbiano meno probabilità di essere eccessivamente stimolati o di resistere. L'interazione tra genitori e figli migliora, rendendola molto più divertente a casa, senza compromettere una buona educazione. Questo metodo ti aiuta, come genitore, a rimanere in contatto con tuo figlio e a stabilire confini chiari. Ma ancora più importante: aiuta tuo figlio a sviluppare le abilità per sopravvivere in questo mondo travolgente.

I bambini altamente sensibili potrebbero non essere orgogliosi di ciò che ottengono e spesso pensano che avrebbero potuto fare di meglio. I bambini altamente sensibili difficilmente possono far fronte al fallimento. Possono confrontarsi costantemente con i loro coetanei in modo negativo.

- Mostra a tuo figlio tanto amore e sii positivo nei suoi confronti come persona: digli cosa lo rende speciale per te.
- Ricorda i punti di forza di tuo figlio, come creatività, percettività e intelletto acuto.

















- I bambini altamente sensibili notano cose che agli altri sfuggono. Anche da bambini, possono essere molto saggi per la loro età.
- Ai bambini altamente sensibili dovrebbe essere insegnato come discutere in modo positivo del loro tratto.

La sensibilità è tipica di artisti creativi, innovatori e bambini che hanno talento in vari modi. Hanno una vita interiore esuberante e sontuosa. Hanno un'immaginazione creativa e memorizzano i ricordi in grande dettaglio. Inoltre, notano più dettagli sensoriali. Sono profondamente commossi dalle arti e dalla musica. I bambini altamente sensibili tendono a essere empatici, intuitivi e molto consapevoli dei bisogni degli altri.

Vantaggi dell'uso della creatività nello sviluppo dei bambini altamente sensibili: sviluppo delle capacità di esprimere desideri e sentimenti (verbali e non), rispetto di sé e fiducia in se stessi, strategie personali per risolvere problemi e conflitti intra e interpersonali, miglioramento della capacità di conoscenza di sé e accettazione di sé, sviluppo dei valori morali e spirituali, sviluppo delle capacità cognitive (memoria, attenzione, linguaggio ecc.) e creatività, rilascio di tensioni, ansia, stress, frustrazione e sentimenti negativi.

ATTIVITÀ CONSIGLIATE PER BAMBINI MOLTO SENSIBILI

Possiamo utilizzare diversi tipi di attività e strumenti per supportare e comprendere i bambini altamente sensibili; possiamo anche aiutarli ad affrontare, come genitori, le differenze che potrebbero incontrare nella vita di tutti i giorni rispetto ai bambini non molto sensibili. Assicurati di dedicare del tempo al gioco e ad altre attività, poiché il coinvolgimento è una delle risorse chiave per far sentire i bambini altamente sensibili al sicuro e a loro agio. Ecco alcune attività che possono aiutare entrambi a godersi il tempo trascorso insieme e a costruire una relazione forte e sicura.

















Disegno e pittura: il disegno è uno dei metodi fondamentali per aiutare il bambino ad esprimersi. Che si tratti di disegnare con il gesso sul marciapiede, dipingere, colorare, carboncino o semplicemente disegnare, tutto questo aiuta il bambino ad esprimere i suoi sentimenti, pensieri, stati d'animo ed esperienze sensoriali anche se, a volte, potrebbe non avere molto senso per noi adulti. Qualsiasi tipo di disegno libero è un modo per esplorare e connettersi con ciò che sta accadendo all'interno del bambino, è anche un modo per essere più consapevoli della propria identità man mano che si sviluppa. Connettersi attraverso l'arte è anche un modo per costruire una comunicazione forte e autentica, poiché entrambe le parti (il genitore e il bambino) dovrebbero parlare dei loro disegni e di come si sono sentiti mentre si impegnavano in questo processo. Puoi anche creare una storia con tuo figlio in relazione al disegno e potresti osservare che elabora emozioni e sentimenti della vita quotidiana semplicemente esprimendoli attraverso l'arte. Se non sono in grado di creare una storia, non insistere: il disegno stesso è un modo per i bambini di dare un senso ad alcune delle cose che sperimentano, un linguaggio simbolico non vincolato dalla consueta semantica. Inoltre, non analizzare sempre eccessivamente i disegni del bambino: di solito fanno emergere la sua evoluzione nel tempo e lo aiutano a esprimere sensazioni, sentimenti e pensieri vecchi e nuovi.

Play-Doh, verbale o non verbale. L'esperienza è tattile e cinestetica, e mentre i bambini sono coinvolti in essa, possono trovare più facile esprimere i propri sentimenti o emozioni. Di solito, i bambini che hanno difficoltà a esplorare le proprie emozioni non amano nemmeno esplorare il mondo attraverso tutti i loro sensi, anche se è un processo naturale. Alcuni possono temere o non gradire sporcarsi (facendo una rapida associazione tra argilla e terra) che è un segno di uno squilibrio emotivo poiché i bambini di solito non si preoccupano tanto se sono sporchi a meno che i genitori non insistano spesso sul fatto che rimangano puliti. Pertanto, l'argilla e altre attività di modellatura possono e devono essere utilizzate come forma di espressione di sé e di esplorazione di pensieri e sentimenti del bambino altamente sensibile.

















Collage: per questo avrai bisogno di vecchi giornali, riviste, forbici, colla, diversi tipi di tessuto, qualsiasi materiale leggero andrà bene, davvero. Lo scopo del collage è creare un'immagine, un dipinto con tutti questi "oggetti di scena" su un pezzo di carta o tela. È un modo per stimolare la creatività, la manualità, l'orientamento allo spazio, l'attenzione, ma anche la comunicazione. È un modo divertente per costruire la relazione e tenervi entrambi coinvolti nel gioco poiché i tessuti stessi sono così diversi. Impossibile non sentire la curiosità di "cosa sarà" di tutte queste cose messe insieme.

Gioco teatrale: il gioco teatrale aiuta con confusione e dolore emotivo quando sono presenti, aiuta il bambino ad esplorare in un ambiente sicuro in quanto gli consente di ritrarre la propria esperienza senza la pressione di spiegare razionalmente cosa sta accadendo all'interno. Il linguaggio verbale non dovrebbe essere l'obiettivo principale quando fai spettacoli teatrali con tuo figlio, ma dovrebbe esserlo il simbolismo della sua parola e delle sue azioni. Ciò che non può essere espresso attraverso il linguaggio può essere trasmesso attraverso il corpo o il linguaggio non verbale. Nei casi in cui sentiamo, sappiamo, sospettiamo, ecc. una sorta di abuso, non dovremmo impegnarci in uno spettacolo teatrale in modo che il bambino ci dica cosa è successo, poiché è meglio che parli con uno specialista.

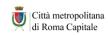
Fiabe e storie di terapia: le storie fanno parte della nostra vita quotidiana. Le storie, quelle che leggiamo o che inventiamo, sono di solito uno scontro tra il bene e il male, soprattutto quando siamo bambini. Man mano che cresciamo, le storie saltano in quella zona grigia in cui potremmo confonderci su ciò che è sbagliato o giusto. Sapere questo sulle storie, scrivere, inventare, recitare una storia che tuo figlio ti racconta o ti presenta è uno strumento molto potente per aiutarlo. Le fiabe comprendono una vasta gamma di emozioni: amore, odio, solitudine, isolamento, inutilità, rabbia e così via, e sono spesso utilizzate nella terapia infantile in quanto sono un modo per aiutare il bambino a trovare un significato e dissipare la confusione. Ogni bambino prenderà qualcosa di diverso da una storia, e si sente protetto mentre ascolta o inventa una storia, poiché non è il protagonista, quindi, non può succedere loro niente di male. Se noti che tuo figlio è arrabbiato alla fine della giornata e non sembra desideroso di dirti cosa

















è successo, tieni presente che potrebbe non essere in grado (ancora, da un punto di vista emotivo) di verbalizzarlo, ma puoi giocaci o crea una storia su entrambe le tue giornate e lascia che si svolga nel modo in cui tuo figlio ne ha bisogno: non controllare la narrazione, lascia che esplori anche se può diventare negativa, è un modo per i bambini di esprimere le loro paure, rabbia o ansia attraverso tali storie. Il bambino può anche trovare soluzioni per ciò che lo disturba mentre la storia si dipana e potrebbe applicarle nella sua vita reale, ma senza la pressione dell'adulto che dice al bambino cosa fare. Una breve linea guida per leggere una fiaba a tuo figlio per scopi di guarigione è assicurarsi che il messaggio all'interno della storia sia appropriato: seleziona la storia che meglio si adatta alle sue difficoltà; modella il titolo, alcuni personaggi, l'età, il sesso del protagonista per essere più vicino al bambino che stai cercando di aiutare; se stai leggendo una storia terapeutica assicurati di controllare prima il messaggio con un terapeuta, poiché potresti tendere a sovrascrivere le conclusioni; approfitta di quando il bambino è attento a raccontare storie, controlla la sua reazione, quali storie gli sono piaciute di più, controlla nel tempo l'impatto duraturo della storia raccontata; rileggi le storie che gli sono piaciute di più nel tempo; non commentare la trama della trama o le somiglianze tra tuo figlio e l'eroe.

Danza e movimento creativo: "Attraverso il movimento e la danza il mondo interiore di ogni altra persona diventa tangibile... questa tecnica crea un ambiente sicuro, dove i sentimenti possono essere espressi e comunicati in modo sicuro" (Payne 1988). La danza è un modo di esprimere i sentimenti ed è un modo di comunicare che fa sentire il bambino al sicuro, riducendo la sua ansia. Questa tecnica può aiutare i bambini a ritrovare il proprio corpo e può portare ad una migliore conoscenza del proprio corpo ea sentirsi a proprio agio in esso. La danza e il movimento creativo espongono tutti i sentimenti e possono liberare i suoi risentimenti. I sentimenti che il bambino ha nel corpo, e il modo in cui il corpo usa a riposo e in movimento, sono l'espressione del suo mondo interiore.

Burattini: Il burattino o la bambola prende vita per via della vita di chi lo anima. Oggetto di identificazione proiettiva all'origine, la bambola o il burattino può assimilare il valore

















dell'oggetto transazionale per creare una relazione con l'altro. Qualsiasi oggetto su cui investiamo la vita può diventare un burattino o una bambola. Un pezzo di stoffa, la nostra stessa mano o un pezzo di plastilina: ecco un personaggio che può parlare, reagire, vivere. Creare un burattino può essere una vera e propria costruzione o ricostruzione del proprio io interiore. Potremmo così mantenere vivo il bambino interiore di ognuno di noi, e questo non è riservato solo ai bambini. In questo modo il bambino è uno spettatore che percepisce sensazioni, che a loro volta comporteranno emozioni e riflessioni oppure il bambino è un creatore e un animatore che si esprime attraverso il teatro di animazione. Aiuta il bambino ad apprezzare se stesso, affina i suoi gusti estetici e stimola la creatività. Quando il bambino è faccia a faccia con il burattino possiamo parlare di un esercizio creativo, creando e animando i propri burattini e presentando questo risultato non in uno spettacolo, ma come forma ed espressione del suo mondo interiore in un ambiente familiare o di amici. Non è lo spettacolo; è l'universo che si apre per il bambino.

Giochi: "vedrai subito che molte verità vengono dette durante il gioco" (Davido, 1998). L'infanzia è l'età dei giochi. Per un bambino è più facile parlare attraverso una voce da pappa, una bambola, un'auto o un soldatino che dire direttamente ciò che sente, che gli sembra difficile da esprimere. I giochi sono ancora i modi principali per comunicare con il bambino. Può essere una fonte di sviluppo delle competenze future o un modo per esprimere le energie. D. W. Winnicott (2002) ha affermato che un giocattolo abbastanza buono permette al bambino di esprimersi. Giocattoli troppo tecnici, troppo sofisticati, o troppi giocattoli possono influenzare e limitare la capacità del bambino di giocare, creare, distruggere il gioco. L'eccesso di giocattoli e giochi isola il bambino dal mondo esterno. Il bambino di 2-4 anni preferisce giocare con un adulto, il bambino di 4-6 anni cerca bambini della sua stessa età arricchendo il gioco con oggetti usati in modi sorprendenti. Indipendentemente dal fatto che si tratti di gioco individuale, in diade o in gruppo, al di là delle sue tecniche, creatività (giochi di ruolo o giochi sofisticati, giochi con regole), il gioco è per i bambini fonte e risorse di energia. Si ritiene che il gioco possa essere anche una forma di autoterapia, per cui il bambino spesso lavora sulla sua confusione, ansie e conflitti. Un bambino che non gioca genera preoccupazioni a qualsiasi età

















e Daniel Marcelli (2003) individua tre categorie per questi bambini: il bambino buono, il bambino ipermaturo e il bambino depresso. Il bravo bambino gioca poco e quando gioca è serio, si mette in gioco e preferisce un gioco competitivo. Anche se i genitori sono soddisfatti perché il bambino è serio e competitivo, il rischio è che questo bambino dipenda dalla concorrenza, dalle regole e ad un certo punto si esaurisca, collassi. Il bambino ipermaturo si comporta come un adulto, non gioca o è segnato da aggressività, dominio, controllo, non ha tempo per giocare, si fa carico dei doveri dei genitori. Questi comportamenti si verificano in genere nei bambini i cui genitori sono malati, alcolisti, tossicodipendenti o genitori separati. Il bambino depresso ha una figura poco espressiva, un'aria assente, uno sguardo vuoto. L'importanza dei giochi secondo Eric Berne è mantenere e rafforzare l'insieme delle convinzioni personali, evitare situazioni spiacevoli o ansiose, offrire una pseudociviltà, fornire argomenti di discussione.

Nel contesto familiare è necessario tenere conto delle peculiarità del bambino altamente sensibile, al fine di aiutarlo a svilupparsi in modo sano. I genitori possono aiutare prestando maggiore attenzione ai segnali di sovraffollamento del bambino, per non esporlo a folle, ambienti rumorosi, programmi carichi di tante attività, feste a sorpresa, conflitti, situazioni emotivamente cariche sia negative che positive (Aron 2002).

















Bibliografia

- Aron, E. (1999). The highly sensitive person's workbook. New York: Broadway books.
- Aron, E. (2002). The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them. Harmony.
- Aron, E. (2012). The highly sensitive person. Revised edition. New York: Citadel press.
- Aron, E. N. (2010). Psychotherapy and the highly sensitive person. New York: Routledge.
- Bean, R. A., Bush, K. R., McKenry, P. C., & Wilson, S. M. (2003). The impact of parental support, behavioral control, and psychological control on the academic achievement and self-esteem of African American and European American adolescents. Journal of Adolescent Research, 18(5), 523-541.
- Bergsma, E. (2016). Hoogsensitieve kinderen (Highly sensitive children practical guidance for parents and professionals). Ed. Booklight.
- Davido, R. (1998). Descoperiți-vă copilul prin desen. Ed. IMAGE.
- Gheorghe, D. M., & Mastan, B. (2005). Ghid de bune practici. Tehnici creative, Bucuresti: Vanemonde.
- Kroeze, J. (2019). Hooggevoeligheid (High sensitivity). E-book.
- Marcelli, D. (2003). Tratat de psihopatologia copilului. Ed. Fundației Generația.
- Van der Veen, G. (2020). Hand in hand. E-book.
- Van der Veen, G. (2020). Ouders doen ertoe (Parents matter). 248 Media ed.
- Williams, J. (2015). Understanding the highly sensitive child. Cretionspace Independent Publishing Platform.
- Winnicott, D. W. (2002). Consultația terapeutică a copilului. Ed. Fundației Generația.

















PARTE IV

Strategie di educazione incorporata basate sull'evidenza per promuovere il benessere dei bambini altamente sensibili

Maria Fabiani Ricercatore indipendente e formatore mente-corpo certificato

Abstract. Esistono prove convincenti che dimostrano i collegamenti tra la consapevolezza scarsa o interrotta delle informazioni sensoriali, o la consapevolezza interocettiva, e le difficoltà con la regolazione delle emozioni. Questa parte presenta un quadro e strategie pratiche, basate sulla ricerca psicologica e neuroscientifica, per comprendere come l'educazione incorporata faciliti la regolazione e un senso integrato di sé, e quindi contribuisca alla salute e al benessere dei bambini altamente sensibili.

Parole chiave: bambino altamente sensibile, cognizione incarnata, mente-corpo, consapevolezza interocettiva, sensibilità vantaggiosa

SENSIBILITÀ DELL'ELABORAZIONE SENSORIALE, CERVELLO, CORPO, SPAZIO

Secondo Aron et al. (2012), una caratteristica dei bambini altamente sensibili è la loro sensibilità dell'elaborazione sensoriale. La sensibilità all'elaborazione sensoriale è un tratto del temperamento a base biologica associato a una maggiore consapevolezza e reattività agli stimoli ambientali e sociali (Aron et al. 2012; Greven et al., 2019). Secondo la teoria della sensibilità dell'elaborazione sensoriale, il tratto è caratterizzato da una maggiore profondità di elaborazione, dalla conoscenza delle sottigliezze nell'ambiente, dall'essere facilmente sovrastimolati, avere risposte emotive più forti (sia positive che negative) ed empatia per i segnali affettivi degli altri (Aron & Aron, 1997; Acevedo et al. 2014; Aron et al. 2012). Le persone altamente sensibili hanno un'attività neurale unica. Elaborano le informazioni in modo più approfondito, creano connessioni tra i temi, sentono intensamente, e percepiscono le immagini e i suoni del mondo in un modo più amplificato (Acevedo et al. 2021). Questa

















accresciuta capacità di elaborazione è riconosciuta come una funzione della sensibilità di elaborazione sensoriale e dell'esperienza soggettiva o *felt-sense*⁴ che la mente-corpo riceve e traduce dai segnali dei sensi. Uno studio fMRI ha scoperto che l'insula anteriore, una parte del cervello associata all'elaborazione emotiva e alle sensazioni viscerali (come le sensazioni viscerali che spesso accompagnano l'empatia), mostra una maggiore attivazione nelle persone altamente sensibili (Acevedo et al. 2014). I partecipanti altamente sensibili che hanno guardato immagini felici dei loro partner hanno avuto una maggiore attivazione cerebrale in aree legate alle sensazioni corporee con una maggiore attivazione nell'area tegmentale ventrale (VTA), un'area dopaminergica chiave del cervello associata anche a motivazione, energia, sentimenti di euforia e ricompensa. E gli individui altamente sensibili che hanno anche riportato un'esperienza infantile positiva hanno mostrato un'attività VTA ancora maggiore dopo aver visto immagini positive. In risposta alle immagini negative, questi individui, in modo interessante, hanno mostrato attivazione in aree associate all'autoregolazione e all'elaborazione cognitiva. L'attività VTA, nel frattempo, ha mostrato una diminuzione dell'attività in risposta a immagini negative per quelli con esperienze infantili negative (Acevedo et al. 2017).

Essere un bambino altamente sensibile può essere una vera sfida. I bambini altamente sensibili sono influenzati in modo univoco da ciò che assorbono dall'ambiente circostante e possono avere difficoltà a sentirsi al sicuro nel mondo a causa della quantità eccessiva di stimolazione dall'ambiente che li circonda. Le teorie della suscettibilità differenziale e della sensibilità biologica al contesto propongono che gli individui varino nel loro grado di sensibilità, e quindi le persone altamente sensibili sono più suscettibili sia agli effetti negativi di ambienti difficili, sia ai benefici di quelli positivi e educativi (Aron & Aron, 1997; Aron et al. 2005; Boyce & Ellis, 2005; Belsky, 2005; Belsky & Pluess, 2009; Acevedo et al. 2017; Jagiellowicz et al. 2016; Turjeman-Levi, 2016).

Lottando con l'autoregolazione, la capacità di gestire i propri sentimenti, il bambino altamente sensibile può essere incline alla dissociazione o all'intorpidimento per ridurre la

⁴ Felt sense indica una sensazione significativa, cioè portatrice di significato (sense), percepito col/nel corpo (felt). Il concetto di *felt sense*, che funziona come una connessione tra mente e corpo, è stato sviluppato inizialmente da Gendlin (1996). Le persone che sperimentano un *felt sense* si sentono più connesse con il loro corpo e i loro processi corporei, e spesso si sentono come se fossero dentro la loro pancia o il loro petto. In italiano è stato inizialmente reso con sensazione significativo e ora anche con 'significato percepito nel corpo'.

















stimolazione che lo sovraccarica. Il sovraccarico sensoriale può essere doloroso e traumatico. Quando un qualsiasi tipo di dolore viene percepito dalla mente o dal corpo, viene interpretato come un pericolo. E quando il corpo percepisce qualsiasi tipo di pericolo attiva il sistema nervoso centrale. Tutti i bambini mostrano una risposta di paura quando si trovano di fronte a situazioni spaventose o molto insolite. Risponderanno stando vicino ai loro genitori e mostreranno espressioni facciali di paura, pianto e rifiuto di indagare e avvicinarsi. Tuttavia, i bambini altamente sensibili possono mostrare risposte di paura in situazioni che non sono particolarmente minacciose o spaventose ma che non sono familiari, che sono diverse, imprevedibili o inaspettate.

Nel caso di bambini altamente sensibili, l'ambiente e gli stimoli sociali svolgono un ruolo cruciale, ma invisibile, nella formazione della loro identità e influenzano i loro comportamenti in misura molto maggiore rispetto agli altri bambini. La sensibilità dell'elaborazione sensoriale crea distinzioni reali tra bambini altamente sensibili e gli altri bambini. Uno è che la loro vita sensoriale sfida la cultura generale (Aron et al. 2010), il secondo è che lo spazio è cruciale per il modo in cui comprendono se stessi. Questo spiega perché i comportamenti dei bambini altamente sensibili sembrano diversi dagli altri bambini in determinate situazioni. L'input sensoriale che ricevono dalla vita sociale e dall'ambiente ha un impatto più profondo su come questi bambini formulano il loro senso di sé e la loro identità.

Il modo in cui i genitori e gli educatori comprendono l'elevata sensibilità all'elaborazione sensoriale e i sensi è influenzato dalla loro cultura e influisce notevolmente sulla loro capacità di sostenere la crescita del loro bambino altamente sensibile. Questo rende l'essere altamente sensibili molto impegnativo all'interno di una cultura cartesiana. Sebbene sia ormai chiarito che il corpo, il sé e l'interazione sociale sono intimamente correlati e costantemente riconfigurati, per lungo tempo una prospettiva scientifica ha assunto che i sensi e il nostro uso del corpo siano regolati dalle regole della nostra cultura dominante. Il deficit teorico riportato più di tre secoli fa da Baruch Spinoza domina ancora oggi la filosofia contemporanea della mente e delle neuroscienze:

Nessuno ha sinora determinato le capacità del corpo. L'esperienza non ha insegnato a nessuno che cosa, per le leggi della natura considerata solo in quanto corporea, il corpo possa e che cosa non possa, senza essere determinato dalla mente. Nessuno, infatti, conosce sinora la

















struttura del corpo così esattamente da poterne spiegare tutte le funzioni [...]. Il che dimostra abbastanza che il corpo, per le sole leggi della sua natura, può molte cose che suscitano la meraviglia della sua mente. (Spinoza, L'Etica: Ethica Ordine Geometrico Demonstrata, 1677: 1321)

In particolare, l'insieme di studi che è stato classificato sotto il nome di "cognizione incarnata" (embodied cognition) sembra essere sorto come risposta alla necessità di definire le possibilità e i limiti della conoscenza corporea nel contesto di una nuova teoria della mente. I diversi modi in cui questa risposta è stata riempita e continua a riempirsi di contenuti non ha però dato risultati definitivi. Lo sfilacciamento di questo campo di studio in una serie di asserzioni e sotto-asserzioni interne – le ormai famose 4E della cognizione: embodied, embedded, enacted, extended ovverosia incarnata, immersa, enattiva, estesa⁵ (Rowlands, 2010) - che spesso si contraddicono a vicenda. Tuttavia, il nuovo paradigma della mente plurale, e la riconosciuta unicità di ogni individuo nel suo essere nel mondo con gli altri, ci mostra i principi fondamentali di un approccio educativo inclusivo. Un approccio che si fonda sulla variabilità di ogni individuo e sul rispetto di questa specificità esistenziale che caratterizza tutti gli esseri umani e ci fornisce, anche con l'ausilio dei principi del disegno universale per l'apprendimento, linee guida significative per possibili percorsi didattici per ogni docente. Riteniamo che i comportamenti abbiano una struttura; essi sono e agiscono nello spazio e nel tempo. La cognizione incarnata propone una relazione inscindibile tra processi cognitivi e interazioni corporee che crea una dipendenza causale dagli eventi mentali che derivano dalle azioni del corpo in un ambiente specifico (Kiverstein, 2018). I principi di base della cognizione incarnata suggeriscono che le funzioni cognitive dipendono dal loro uso e interazione con l'ambiente (Shapiro e Spaulding, 2019).

Cosco & Moore (2009) sottolineano che il benessere è un equilibrio tra i processi umani della salute (psicologici, fisici, spirituali) e gli ambienti sani (paesaggi, ambienti costruiti e le circostanze sociali della vita quotidiana). Gli autori ritengono che gli ambienti fisici e il comportamento (risposta fisiologica agli stimoli) siano indissolubilmente legati. I loro confini

⁵ Secondo la teoria della cognizione 4E l'intelligenza è anzitutto indissociabile dal corpo (embodied), di conseguenza è immersa (embedded) nell'ambiente fisico, con cui il corpo del soggetto interagisce (enactive) e l'intelligenza si estende (extended) negli strumenti adoperati.

















spaziali e temporali sono identificabili e le loro funzioni sono indipendenti da altri ecocomportamenti vicini. In altre parole, i comportamenti possono emergere dalle nostre interazioni con l'ambiente.

Infine, il nostro approccio si basa sullo sviluppo di due aspetti della scienza dell'embodied cognition: 1) il paradigma dell'intersoggettività e l'attenzione alla dimensione relazionale emozionale-corporea (Gallese, 2007; 2008; 2013) nei processi di apprendimento; 2) l'approccio socio-cognitivo (Atkinson, 2011) e la centratura dei processi linguistici e comunicativi nella loro associazione fisica con gesti e movimento (altro aspetto essenziale della cognizione incarnata) nella pratica didattica quotidiana (Iverson e Helen, 1999).

L'ARCHITETTURA DELL'EDUCAZIONE INCARNATA PER BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

Michelangelo Buonarroti quasi cinque secoli fa scriveva:

È però cosa certa che le membra dell'architettura dipendono dalle membra dell'uomo. Chi non è stato o non è buon maestro di figure, e massimo di notimia, non se ne può intendere.

Superato definitivamente l'errore dualistico cartesiano (Damasio, 1994), non è più possibile pensare di poter studiare la mente senza tener conto del fatto che i processi cognitivi sono influenzati dal cervello e, in generale, dal corpo e dai vincoli e dalle opportunità che presenta (Borghi, & Iachini 2002; Gomez Paloma, 2017). Come scrive Pennisi (2016, p 197):

È una specie di capovolgimento di ciò che abbiamo sempre pensato: l'«intelligente» cervello non crea i cambiamenti evolutivi ma assicura la loro sopravvivenza. L'«ottuso» corpo osseo crea i cambiamenti evolutivi senza saper a cosa mai serviranno. Se entrambi non procedessero sempre in costante interazione l'organismo non giungerebbe a concretizzare il vantaggio evolutivo avviato con una mutazione genetica sempre casuale, cioè con l'imprevedibile variare della struttura dei corpi.

È quindi corretto affermare che il cervello inquilino del corpo è una parte del corpo. Ma è una parte che presenta limitazioni, strutture morfologiche, proprietà di adattamento e sviluppo diverse e molto più veloci di quelle di tutte le altre parti di cui è composto il nostro organismo. L'evoluzione cerebrale è veloce perché il suo continuo processo di monitoraggio degli eventi sensomotori non può lasciare a lungo gli individui indeterminati nei loro comportamenti, a

















causa della loro precarietà e del pericolo di estinzione, senza l'intervento di uno specifico adattamento a quel tipo di stress, che deriva dall'attivazione del corpo modificato (da mutazioni endogene o causate da esigenze ambientali) (Pennisi, 2016).

Nel campo delle neuroscienze, è noto che ogni movimento che facciamo è il risultato dell'unione tra le informazioni che ci arrivano dal nostro ambiente e la consapevolezza del nostro corpo nello spazio. In questo modo si genera un'idea motoria, che deve poi arrivare velocemente dal cervello ai muscoli. Vista, udito, tatto, sistema vestibolare, sistema propriocettivo, cervello e muscoli lavorano insieme per produrre e coordinare il movimento. Tutto questo complesso sistema si sviluppa durante i primi anni di vita e raggiunge il suo completamento intorno ai sette anni, età in cui le capacità motorie di base del bambino sono pari a quelle di un adulto, anche se possono essere perfezionate e specializzate man mano che il bambino cresce. Eppure, nell'educazione, il corpo, il movimento e le capacità motorie sono considerate separati dalla mente, dalle idee e dall'intelligenza. Non solo, ci sono anche credenze non sostenute da prove scientifiche che sottostimano il ruolo delle attività motorie consapevoli nella scuola dell'infanzia.

Lo sviluppo psicomotorio rappresenta la crescita integrata e sinergica della dimensione motoria e della dimensione psichica dei bambini. Esprime la stretta interrelazione, in un costante rapporto di causa ed effetto, tra la maturazione motoria in tutte le sue forme motorie, pratiche e sensoriali, e la dimensione psichica in tutte le sue forme (cognitiva, emotiva, relazionale). Questa definizione ci mostra la stretta e consistente relazione tra le due aree, che, come fanno notare molti autori, presenta una prossimità spaziale anche da un punto di vista neurologico.

Il rapporto tra corpo, movimento e apprendimento si è evoluto e approfondito nel tempo, come espresso da diverse tendenze pedagogiche. La scuola aristotelica era detta peripatetica proprio perché il maestro e gli studenti discutevano camminando. E se Piaget sottolinea che per insegnare bisogna sempre ricordare che ogni concetto nasce da un'azione, Montessori osserva che la mano è l'organo dell'intelligenza.

Negli ultimi tempi la consapevolezza che il corpo rappresenta il fulcro fondamentale di ogni sapere (Sini, 2012), da un lato, ha posto al centro il ruolo di una sensibilità incarnata nei processi educativi, ma dall'altro continua a essere riduzionista o, al contrario, ma con lo stesso

















effetto, a generare riflessioni puramente teoriche. Il corpo di cui stiamo parlando è infatti spesso un corpo astratto, i cui effetti faticano a incontrare i corpi vivi dei bambini e dei loro insegnanti per produrre quei potenziali cambiamenti che uno stile di insegnamento aperto ai sensi (Gamelli, 2013) potrebbe generare. Il corpo è quindi rimasto intrappolato nella rete della frammentazione del sapere, sebbene possa essere considerato uno strumento trasversale di apprendimento.

Nel contesto della cognizione incarnata, il corpo e l'esperienza motoria si caratterizzano come un'esperienza di conoscenza relazionale integrata, basata sull'interconnessione di diverse dimensioni: movimento reale del corpo, rappresentazioni del movimento, ricordi, emozioni, percezioni e pensieri. I pensieri che si sviluppano nel cervello possono innescare stati emotivi, tradotti in azioni dal corpo; allo stesso tempo, quest'ultimo può cambiare il corso dei pensieri (Corona, Cozzarelli, 2012).

Nelle attività e simulazioni proposte in ambito educativo, il corpo diventa protagonista, sperimentandosi in modo tale da aumentare la centralità della dimensione corporea ed emotiva sia nel processo di apprendimento che nelle relazioni umane, per evidenziare come l'ambiente influenzi l'espressione dei propri stati emotivi ed è essenziale per costruire relazioni empatiche (Sibilio, 2007).

Nel contesto della scuola per ognuno e per tutti, è impossibile trascurare il fatto che le relazioni sono al centro del successo educativo e accademico. Le dimensioni emotive ed empatiche giocano un ruolo centrale (in senso positivo o negativo) anche al di fuori della scuola: nello sviluppo di competenze chiave trasversali sociali e di cittadinanza e nel raggiungimento del benessere individuale e collettivo (Mason, 2013). Diversi studiosi di neuroscienze (tra gli altri, Immordino-Yang e Damasio, 2007; Immordino-Yang, 2015) dimostrano il legame indiscutibile tra emozione e cognizione e suggeriscono che corpo e mente lavorano insieme negli studenti di tutte le età, per quanto riguarda il processo decisionale e lo sviluppo delle competenze generali; i processi emotivi sono necessari per poter usare conoscenze e abilità nella vita reale,

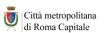
La nostra mente, il cervello e il corpo sono tutti interconnessi. Quando un bambino è sotto pressione, il suo cervello produce alti livelli dell'ormone dello stress, il cortisolo. Produce anche adrenalina. Un aumento del cortisone può aumentare l'ansia e la disregolazione. Quando

















ciò accade, le capacità di comunicazione funzionale e sociale diminuiscono, perché il cervello non può accedere alla corteccia prefrontale, che controlla il funzionamento esecutivo. Questo innesca una risposta di lotta o fuga e porta con sé un'enorme scarica di adrenalina. Numerosi studi hanno dimostrato che l'attività fisica riduce i livelli di cortisolo e adrenalina, aumentando la dopamina e altre endorfine; in altre parole, aiuta a migliorare la regolazione emotiva. Inoltre, gli esercizi preparano il cervello a concentrarsi di più e ad apprendere. Possono essere fatti al mattino, prima della lezione, nel pomeriggio, prima dei compiti o quando il bambino ha bisogno di decomprimersi.

Le neuroscienze cognitive dello sviluppo presentano un'immagine del bambino come un sistema integrato di emozione e cognizione, di biologia ed esperienza, aspetti chiave che incoraggeranno la riflessione e la consapevolezza dell'inclusione, una filosofia di accettazione di tutte le persone. Un ambiente è inclusivo quando si occupa di tutte le diversità e può pensare e attuare risposte specifiche a ciascuna di esse: per non sprecare potenzialità, è necessario garantire che tutti possano partecipare all'apprendimento e alla vita di gruppo, nel modo più attivo, autonomo e utile possibile.

Le neuroscienze collegano corpo-cervello-mente in un rapporto che sembra, in alcuni casi, essere indipendente da qualsiasi insegnamento: i neuroni specchio hanno infatti svelato l'esistenza di quella che oggi è conosciuta come conoscenza senza conoscenza. La scoperta dei neuroni specchio, che presiedono alla nostra capacità di sentire ciò che l'altro sente e di comprendere ciò che fa, introduce il ruolo fondamentale dell'esperienza nei processi relazionali e di apprendimento e, soprattutto, dell'esperienza corporea. È la relazione, e non l'Io, che è l'esperienza umana fondamentale e la relazione incarnata che deriva dal corpo stesso (Ammaniti & Gallese, 2014). Solo queste informazioni fondamentali, già ampiamente comprese dai formatori più esperti, dovrebbero portarci a modificare radicalmente le nostre aule di formazione, introducendo momenti in cui il corpo può svolgere il suo importantissimo ruolo di facilitatore dell'apprendimento. Forse questo si potrebbe fare sviluppando un insieme di situazioni che ci permettano di sperimentare esperienze ad hoc (si pensi all'efficacia dell'uso delle tecniche teatrali nella formazione e nell'educazione, già ampiamente sperimentata).

I progressi delle neuroscienze e la prospettiva di un nuovo umanesimo invocata dal Consiglio d'Europa (2019) e dalle Linee guida nazionali italiane (2012) per il curricolo

















prescolastico e il primo ciclo di istruzione hanno portato oggi l'attenzione sul corpo, indicato come uno dei grandi oggetti di conoscenza che si deve "insegnare a ricreare [...] in una prospettiva complessa, tesa cioè a superare la frammentazione delle discipline e a integrarle in nuovi quadri d'insieme" (MIUR, 2012). Nelle Linee Guida Nazionali Italiane (2012), a proposito di "corpo e movimento", si afferma inequivocabilmente che "i bambini prendono coscienza del loro corpo, usandolo fin dalla nascita come strumento di conoscenza di sé nel mondo. Muoversi è la prima cosa da imparare: cercare, scoprire, giocare, saltare, e correre a scuola è fonte di benessere ed equilibrio psico-fisico". Non solo si afferma che attraverso il corpo si apprende, ma attraverso il corpo e il suo movimento si raggiunge anche il benessere, cioè lo stare bene, che è un prerequisito per agire bene e non meno importante del conoscere bene. Una visione ancora più globale e inclusiva del semplice traguardo raggiunto parlando di "sapere incorporato" o di "pedagogia del corpo".

Più recente è la ricerca sul rapporto tra spazi fisici di apprendimento e livelli di apprendimento. Nelle Linee Guida Nazionali Italiane 2012, l'ambiente di apprendimento è definito come "un ambiente idoneo a promuovere un apprendimento significativo e garantire il successo educativo a tutti gli alunni" (MIUR, 2012) e il termine ambiente è solo una metafora per indicare un contesto in cui si attiva, costruisce, sostiene l'apprendimento e che dà un senso alla propria conoscenza.

L'ambiente di apprendimento è quindi multidimensionale in quanto è possibile distinguere una dimensione materiale e organizzativa, una dimensione didattica e una dimensione relazionale. Non è solo spazio fisico (che fino a pochi anni fa era esclusivamente l'aula scolastica) ma anche spazio fisico. Uno spazio che insegna e rende più efficace l'apprendimento. È lo spazio che Loris Malaguzzi ha definito il terzo educatore, accanto alla scuola e alla famiglia. Secondo Barret et al (2017), è possibile misurare un miglioramento del 16 per cento dei risultati di apprendimento degli studenti in spazi educativi di migliore qualità.

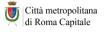
Se è vero che esiste quindi una stretta relazione tra il corpo e l'apprendimento, nel senso che il corpo svolge un ruolo molto importante nel facilitare i processi di apprendimento, e se è anche vero che esiste un legame significativo tra l'apprendimento e gli spazi educativi, dato che i risultati degli studenti migliorano con spazi fisici di qualità superiore, possiamo usare la

















proprietà transitiva, secondo le regole della matematica, e anche supporre che ci sia un legame essenziale tra il corpo e gli spazi educativi.

La scuola deve coinvolgere il corpo e diverse tendenze pedagogiche hanno esplorato quanto sia più efficace l'apprendimento quando coinvolge il corpo, il movimento, l'azione e il fare. E, in termini di ambiente fisico, le scuole devono prendersi cura di tutti gli spazi che compongono l'edificio scolastico, rendendoli più confortevoli (Tolja & Puig, 2016). Le arene educative devono innanzitutto essere sufficientemente flessibili da offrire al docente l'opportunità di scegliere il setting educativo più adatto all'attività da svolgere con gli studenti, valutando tutti gli elementi che possono amplificare il loro stile di comunicazione. Infatti, le relazioni comunicative, il comportamento degli alunni e le dinamiche di classe possono certamente beneficiare di un ambiente ben costruito, di uno spazio che rispetti il corpo sensibile.

È importante essere consapevoli che lo spazio educativo non è mai fine, ma parte di un progetto educativo in continua evoluzione, come lo è il corpo di ogni alunno. Gli spazi educativi dovrebbero coinvolgere anche i sensi attraverso l'uso sapiente dei colori. Allo stesso modo, è necessario progettare con cura collegamenti orizzontali e verticali (che esprimono movimento), spazi per il relax e l'apprendimento informale, spazi di interazione e spazi esterni alla scuola che siano tutti parte di un unico corpo: quello dell'edificio scolastico.

Una classe a misura del corpo sensibile è sicuramente l'aspetto fondamentale della sicurezza e del benessere degli alunni sensibili. È importante tenere presente l'importanza di far sentire al sicuro i bambini sensibili, in modo che possano crescere in modo sano e armonioso in tutte le aree dello sviluppo. Abbiamo varie azioni e aree di interesse disponibili che possiamo facilmente implementare. I contesti educativi dovrebbero anche rendere il prendersi cura della propria salute una priorità usando schemi di cognizione incarnata a partire dalla prima infanzia (Aguirre-Loaiza et al. 2021).

È importante facilitare un buon adattamento dei bambini altamente sensibili nelle scuole, attraverso pratiche di integrazione che possano fornire loro un senso di sicurezza a tutto tondo nel nuovo ambiente. Ad esempio funzionano molto bene le modalità di accoglienza che prevedono la presenza di un adulto familiare nei primi giorni. Con il caregiver primario presente nel nuovo ambiente, il bambino altamente sensibile può attivare più facilmente il proprio sistema di coinvolgimento sociale e tenere a bada i propri meccanismi di difesa, che tipicamente

















si presentano quando incontra cose nuove. Questo si traduce in una maggiore disponibilità del bambino altamente sensibile a costruire relazioni con insegnanti e coetanei, ad esplorare l'ambiente e a mettersi in gioco nelle varie attività e proposte.

È anche importante creare un ambiente che fornisca al bambino altamente sensibile un senso di sicurezza sensoriale (Pluess, 2015). Gli insegnanti e gli educatori dovrebbero quindi prestare attenzione ai rumori di fondo degli ambienti come, ad esempio, i ventilatori degli impianti di ventilazione, i rumori del traffico della strada, le voci di adulti e bambini nell'ambiente, ecc. Invece, spesso trascorriamo del tempo in ambienti rumorosi, spazi educativi che non favoriscono il nostro benessere. Il rumore di fondo sollecita i sistemi difensivi del bambino altamente sensibile, rendendolo più nervoso e reattivo, a causa dell'attivazione del sistema simpatico. A livello sensoriale va posta attenzione anche alla stimolazione visiva, quindi sarebbe preferibile che gli ambienti fossero arredati con colori neutri, naturali e luci artificiali non troppo intense. Per di più, l'organizzazione dello spazio, come ci ha insegnato Montessori (1950), aiuta a calmare i sistemi difensivi e allo stesso tempo rende, in generale, armonioso e piacevole l'ambiente.

È necessario fare in modo che nello spazio ci siano tane, angoli dove raccogliersi, angoli morbidi e tavoli per lavorare da soli o in piccolo gruppo, in modo che i bambini possano trovare luoghi dove rifugiarsi, riposarsi e staccarsi dal coinvolgimento con il gruppo più ampio per poter ritrovare energia e un senso di calma.

Se gli insegnanti e gli educatori intendono usare musica di sottofondo, dovrebbero optare per suoni melodici, cantati da una voce molto modulata e con toni a bassa frequenza, evitando il più possibile alte frequenze e musica pesante, in modo da trasmettere un senso di tranquillità e sicurezza. Usare con moderazione musica melodica e/o cantare canzoni a bassa frequenza con bambini altamente sensibili è utile per creare in loro un forte senso di sicurezza. Bisogna però tenere presente che i bambini altamente sensibili non sono tutti uguali e conoscere e considerare le specificità dei bambini reali.

Le routine sono un fattore determinante per creare e rafforzare un senso di sicurezza. È bene creare prevedibilità nell'alternanza delle routine quotidiane in modo che il bambino sia in grado di anticipare gli eventi e avvisare i bambini di eventuali cambiamenti o imprevisti in modo che il loro senso di sicurezza possa essere ripristinato (Avecedo et al. 2018; Pluess, 2015).

















La scuola può quindi essere vista come un corpo stesso. Questa unità, questo sistema, ha il suo posto concreto nella fisicità della scuola: il suo edificio, le sue stanze, gli arredi, gli oggetti, raccontano in modo molto chiaro, fenomenologico, le qualità del suo carattere, dello stile didattico e dei valori di riferimento. Interpretando il messaggio di Helmut Plessner sull'importanza dell'unità mente-corpo, è possibile spiegare la fisicità della scuola attingendo alla metafora del corpo. Come l'uomo, anche la scuola è un corpo e ha un corpo: è il suo edificio, i suoi arredi, gli oggetti che contiene. Ha un corpo fisico (Korper) e un corpo vissuto (Leib) ed è il corpo che si sente, attraverso l'intreccio di esperienze percepite attraverso i cinque sensi. Essere, donarsi, possedersi.

Il pedagogista, pensando alla scuola come corpo, esplora le variazioni fisiche ed espressive degli edifici scolastici: il corpo è la facciata della scuola, la spina dorsale è il corpo docente, il sistema nervoso è rappresentato dalle relazioni interne mentre le scelte architettoniche rivelare il suo carattere. Scopriamo che la scuola ha un metabolismo lento rispetto alla società, e che ha un baricentro che tradizionalmente coincide con l'aula. La scuola, ancora, ha sia una sonorità (gli echi, i riverberi) che sensi (forma e colore e una dimensione aptica e acustica).

In conclusione - quasi per chiudere l'ensō⁶- ci piace pensare che l'affermazione attribuita a Michelangelo, "sto ancora imparando", sia proprio sua. Solo tre parole che allargano i confini della ricerca connettendo il corpo, la mente, lo spazio e anche il tempo per bambini altamente sensibili.

⁶Per ensō (円相, giapponese per "cerchio") si intende l'immagine di un cerchio che ricorre molto spesso nell'arte Zen. "Ogni haiku è come un cerchio, metà del quale è il risultato del lavoro dell'haijin, ma chiudere il cerchio è responsabilità del lettore" Ogiwara Seisensui (1884-1976).

















LA CONSAPEVOLEZZA DI ESSERE ALTAMENTE SENSIBILE. CONSAPEVOLEZZA INCARNATA E BENESSERE PER BAMBINI ALTAMENTE SENSIBILI

Il bambino altamente sensibile deve essere supportato nella regolazione delle proprie emozioni in generale, in modo che si senta accompagnato da un adulto di fiducia nell'esplorazione del proprio mondo interno, esplorazione che non si sente a proprio agio a svolgere da solo.

L'autoregolazione si riferisce alla capacità del bambino di controllare la tendenza intrinseca a reagire alle situazioni in un modo particolare, come approccio o evitamento, trattenendosi o precipitandosi. Si riferisce alla capacità del bambino di adattarsi e controllare le proprie risposte innate a stimoli all'interno del corpo e dall'ambiente e la capacità di dirigere e usare l'attenzione in modo appropriato.

Il mondo emotivo dei bambini altamente sensibili, come sappiamo, è molto vario e quello che sentono è solitamente intenso: è facile per loro sentirsi spaventati e ansiosi a causa delle loro sensazioni ed emozioni potenti e spesso incomprensibili. Hanno bisogno di una guida che li accompagni e li faccia sentire al sicuro mentre entrano in contatto con il loro mondo interno. Tra i migliori esercizi neurali c'è il gioco in generale e in particolare l'uso del corpo per giocare, fondamentale per i bambini per allenare il sistema simpatico a impegnarsi in modo positivo.

Diversi studi hanno esaminato gli effetti di attività specifiche e la sensibilità dell'elaborazione sensoriale sugli stati dell'umore. Tuttavia, l'attività fisica, tradizionalmente efficace per regolare l'umore, è più stressante per gli individui con un'elevata sensibilità all'elaborazione sensoriale e non regola l'umore psicologico momentaneo. Pertanto, è probabile che gli individui con un'alta sensibilità dell'elaborazione sensoriale diventino fisicamente inattivi (Amemiya et al., 2020). L'educazione somatica può essere definita come un'attività concreta, motoria, basata sul gioco e sull'espressività dei bambini, che possono vivere e sperimentare in prima persona azioni e relazioni. C'è una grande differenza tra l'educazione fisica, in cui l'obiettivo principale è rafforzare determinate abilità attraverso la ripetizione e l'esercizio, e il movimento consapevole. Nell'educazione somatica, la finalità è lo sviluppo della

















consapevolezza del sé corporeo che consente la scoperta, anche prima della pratica, delle proprie abilità.

Aron (2010) suggerisce che le tecniche psicosomatiche come la meditazione sono efficaci per regolare la salute mentale tra gli individui con un'alta sensibilità dell'elaborazione sensoriale. Gli interventi basati sulla consapevolezza (MBI) hanno guadagnato un interesse crescente negli ultimi decenni tra le comunità scientifiche e pubbliche per i loro effetti promettenti nel migliorare il benessere psicologico, la cognizione, la fisiologia e la salute del cervello, sia nelle popolazioni sane che in quelle cliniche (Chiesa et al., 2011; Gu et al., 2015; Khoury et al., 2015; Tang et al., 2015; Black and Slavich, 2016). È stato suggerito che gli MBI migliorano l'autoregolazione attraverso tre processi interagenti: maggiore controllo dell'attenzione, migliore regolazione emotiva e alterata consapevolezza di sé (diminuzione dell'elaborazione autoreferenziale e maggiore consapevolezza del corpo) (Tang et al., 2015).

Per movimento consapevole (detto anche movimento meditativo o allenamento mentecorpo), si intende una nuova categoria usata per definire le pratiche motorie che enfatizzano la consapevolezza del corpo e dei movimenti che esso produce, usando il respiro come veicolo per raggiungere profondi stati di rilassamento (Larkey et al., 2009). Tra le forme più comuni di movimento consapevole troviamo Yoga, Tai Chi, Qui Gong e Aikido. Sign-Chi-Do, Azione Integrativa Neuromuscolare, Feldenkrais, Euritimica, i Programmi di Consapevolezza Interocettiva e il Quadrato Motor Training sono invece forme meno conosciute. Come le pratiche meditative focalizzano l'attenzione su un'immagine, un mantra o il respiro stesso, le pratiche mente-corpo sostituiscono questi oggetti con il movimento (quindi, movimento meditativo), rendendo il praticante consapevole, in ogni momento, di ciò che sta accadendo nell'interiorità e l'ambiente esterno del suo corpo, escludendo così ogni altro tipo di pensiero (Amemiya, 2020; Tang & Braver, 2020). Un movimento tipicamente descritto come lento, rilassato e fluido, ma che può spaziare da posture statiche, come nello yoga, a movimenti ampi e veloci, come nel caso dell'aikido. Evidenze preliminari suggeriscono un coinvolgimento iniziale del sistema nervoso simpatico e dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA): pratiche motorie consapevoli si sono rivelate utili nel ridurre lo stress e aumentare la capacità di gestione dello stress in chi le pratica, con un conseguente riduzione dell'attivazione dei sistemi simpatico e HPA, riducendo così ansia, depressione e processi di deterioramento cognitivo (Gothe et al.,

















2016). Un altro meccanismo attraverso il quale l'allenamento mente-corpo migliora il funzionamento cognitivo è l'aumento della sincronizzazione neuronale inter ed intraemisferica, soprattutto nell'area frontale e fronto-cerebellare del cervello e nelle frequenze alfa. Infine, ulteriori studi hanno riscontrato un aumento di sinapsi, neurotrofine e materia grigia cerebellare (Pesce, 2012; Pesce & Ben-Soussan, 2016). Si tratta, inoltre, di pratiche che non richiedono ampi spazi fisici o costosi macchinari e/o attrezzature sportive. Pertanto, possono essere usati anche a scuola, contribuendo in modo significativo a favorire uno sviluppo neuromotorio e cognitivo sano dei bambini, oltre a migliorare le prestazioni scolastiche.

Ci sono diversi elementi che stabiliscono la rilevanza della pratica del movimento consapevole nel contesto educativo e per i bambini altamente sensibili, ma vale la pena riassumerne alcuni che sono particolarmente utili e sicuramente noti agli educatori, ma che raramente sono considerati all'interno delle organizzazioni educative.

In primo luogo, la scoperta dei neuroni specchio, che presiedono alla nostra capacità di sentire ciò che l'altro sente e di comprendere ciò che fa, introduce il ruolo fondamentale dell'esperienza nei processi relazionali e di apprendimento e, soprattutto, dell'esperienza corporea. È la relazione, e non l'ego, che è l'esperienza umana fondamentale e la relazione incarnata che proviene dal corpo stesso (Ammaniti, et al. 2014). Solo queste informazioni fondamentali dovrebbero portare gli insegnanti a modificare radicalmente le aule, introducendo momenti in cui il corpo può svolgere il suo importantissimo ruolo di facilitatore dell'apprendimento. Il feedback sulle attività svolte può essere fornito o in aula o in privato, per consentire immediati aggiustamenti.

Il secondo fattore anch'esso già ben noto agli educatori è dato dalle emozioni. Le emozioni, infatti, rappresentano un modo non diverso ma co-sostanziale di produrre apprendimento insieme al lavoro cognitivo. Attraverso l'emozione si genera il cosiddetto marker somatico (Damasio, 2000) che permette di associare uno stato emotivo positivo o negativo a una data situazione. Quando si ripresenta la stessa situazione, la razionalità guiderà la decisione ma sulla base del lavoro precedente svolto dalle emozioni. I due momenti non sono diversi ma fanno parte dello stesso processo. Di conseguenza, se l'acquisizione di nuove informazioni è associata a coinvolgenti esperienze emotive, sarà generata una serie di ancore informative che consentiranno un richiamo più rapido e semplice. In altri termini, i contenuti

















emotivi di un'esperienza rappresentano un rinforzo indispensabile. L'importanza della dimensione emotiva dell'educazione va sempre considerata anche nel linguaggio privilegiandola rispetto a una comunicazione solo cognitiva e razionale (nella migliore delle ipotesi), e del tutto insufficiente a "consegnare" i messaggi e tanto meno a indurre cambiamenti nei comportamenti. In un'immagine speculare, le emozioni negative e in particolare l'ansia e la paura possono disturbare profondamente l'efficacia del sistema cognitivo e, in alcuni casi, si pensi al sequestro emotivo, bloccandolo quasi completamente. Quando sperimentiamo dolore e angoscia, enzimi specifici prodotti dall'amigdala faciliteranno la registrazione della memoria che sarà usata per evitare o prevenire la stessa situazione in futuro (cosa da non sottovalutare nei processi di gestione del cambiamento).

La propriocezione (la percezione dei muscoli e della struttura scheletrica, che fornisce un senso della posizione del corpo nello spazio) e l'interocezione (la percezione del nostro ambiente interno e dei segnali, riguardanti il senso dell'equilibrio omeostatico del nostro corpo) insieme ai "background feelings", il sentire di fondo⁷, sono i principali modi in cui percepiamo il nostro corpo. I principali sentire di fondo [fatica; energia; eccitazione; benessere; malattia; tensione; rilassamento; impennata; trascinamento; stabilità; bilancia; squilibrio; armonia; discordia⁸] indicano la temporanea temperatura interna del corpo. Ciò che sentiamo sono percezioni dello stato attuale del corpo.

Grazie a questa percezione di base, arriviamo a un senso dell'essere, alla nostra identità biologica, che è il significato più elementare che possiamo attribuire alla parola sé (sé biologico). Questo ci porta a riflettere su come il sé biologico sia connesso ad altri significati di sé, come il sé autobiografico e il sé sociale e sul rapporto tra il corpo individuale e la possibilità di percezione soggettiva, in prima persona.

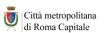
⁸ In inglese: fatigue; energy; excitement; wellness; sickness; tension; relaxation; surging; dragging; stability; balance; imbalance; harmony; discord













⁷ Si preferisce tradurre background feelings con l'espressione sentire di fondo piuttosto che con quella sentimenti di fondo della traduzione italiana Adelphi del libro di Damasio. Le emozioni di fondo diventano sentire di fondo quando se ne diventa consapevoli; quando si portano in primo piano dallo sfondo, da questo background, le emozioni di fondo vengono percepite e diventano sentimenti di fondo (questo, d'altronde, rende bene anche il senso della etimologia della parola emozione, da ex– movere = 'muovere da' uno stato preesistente, sempre sullo sfondo).





L'interocezione è una consapevolezza interna soggettiva quando un'emozione viene percepita nel corpo (i recettori nervosi sensoriali, gli interocettori, ricevono e trasmettono sensazioni da stimoli all'interno del corpo). D'altra parte, le posture, le espressioni facciali e i gesti esprimono all'esterno stati emotivi interni, comunicandoli agli altri (Ogden, 2009). La consapevolezza corporea di sé include l'interocezione, cioè sentire il respiro, la digestione, la rabbia, l'attivazione, il dolore, l'emozione, la fatica e allo stesso tempo la consapevolezza del movimento e della coordinazione tra le diverse parti del corpo e tra il corpo e l'ambiente. Si tratta di essere in uno stato emotivo soggettivo di cui i termini sentimento ed emozione sono spesso usati come sinonimi. È possibile però, soprattutto nelle lingue romanze, differenziarle in modo più raffinato: nella lingua italiana, ad esempio, l'emozione è distinta dal sentimento e dal sentire.

Il sentire è distinto non solo dall'emozione, ma anche dal sentimento: questo è può essere definito, piuttosto, come vero e proprio uno stato mentale, di cui siamo sempre consapevoli, che segue un'emozione o meglio un insieme di emozioni. Un sentimento sviluppato come l'amicizia, ad esempio, non è semplicemente la percezione cosciente di un'emozione: è identificabile, piuttosto, uno stato a lungo termine che coinvolge l'individuo in una serie di emozioni. A differenza anche del sentimento, dunque, il sentire potrebbe essere ascritto alla componente soggettiva inerente all'esperienza di qualsiasi stato psicologico. Qui il termine sentimento [feeling] viene proposto per riferirsi all'intera 'raccolta di stati' che possono essere 'sentiti' (come le emozioni, ma anche bisogni, desideri, motivazioni ecc.).

Una delle domande fondamentali da porsi è se una base neocorticale sia intrinsecamente necessaria per sentire o se il sentire non sia, piuttosto, una dimensione più radicata nel corpo di quanto si creda. In campo neuroscientifico, a partire dall'Errore di Cartesio, Damasio (1994) ha proposto una formulazione del sentimento in cui emerge chiaramente questa radice corporea. Il neurobiologo propone una visione organismica con la quale cerca di superare il nuovo dualismo (tipico dello stesso approccio neuroscientifico) tra cervello e corpo. Infatti, per semplificare, le neuroscienze hanno principalmente preso in considerazione il rapporto mente/cervello, che ha surclassato il ruolo del corpo nella creazione degli stati mentali. Nella ricerca attuale, però, il corpo non può più essere considerato semplicemente il contenitore del cervello: il suo ruolo sembra parimenti fondamentale a quella che è definita, in modo ancora nebuloso, come mente.

















Per quanto riguarda la categorizzazione del sentimento, più nello specifico, Damasio ha proposto, come già anticipato, un concetto poco ortodosso, quello del sentire di fondo, una sorta di concetto speculare alle emozioni di fondo, che ha introdotto anche nella già problematica tassonomia delle emozioni, di cui il neurobiologo ha previsto per l'ennesima volta:

Sto postulando un'altra varietà di sentimenti che sospetto abbia preceduto gli altri nell'evoluzione. Lo chiamo sentire di fondo perché ha origine negli stati corporei di "sfondo" piuttosto che negli stati emotivi (Damasio, 1994, 150).

Damasio introduce un ulteriore livello di emozioni soggiacenti, che sono le emozioni, o meglio le "protoemozioni", che precedono tutte le altre a livello filogenetico e ontogenetico, e che non richiedono necessariamente il linguaggio per essere espresse o identificate (1999, 52). Le emozioni di fondo sono stati come il malessere, il benessere, la tensione, l'irritabilità, cioè "collezioni complesse di stati corporei basati sugli stati fondamentali di piacere e dolore". "Raccolta complesse di modificazioni corporee, processi omeostatici di base, comportamenti di dolore e piacere, risposte regolatorie dell'organismo" (Damasio 1999, 52). Harnad (2001) ha infatti suggerito di chiamarli moti (*motion*) anziché emozioni, aspecifici e che precedono le emozioni reali (a partire da quelle primarie). Non si tratta quindi di emozioni: Damasio (1994) le definisce tali, ma differiscono, ma vi si differenziano, poiché emergono da uno stato corporeo complessivo online, nel senso che restituiscono la condizione in cui versa il proprio corpo, considerato non in una sua parte specifica, ma come un tutto.

Quando siamo rilassati o tesi, per esempio, non è una parte del nostro corpo che è rilassata o tesa, ma questi stati emergono dalla totalità del feedback corporeo ricevuto. Le emozioni sottostanti sono stati regolatori del corpo, comprese quelle che, dalla regolazione metabolica fino alle emozioni secondarie o sociali, sono responsabili del mantenimento dell'equilibrio dell'organismo. Si distinguono dalle emozioni (ad esempio quelle primarie, che sono le più simili e hanno sempre una causa specifica), per la loro aspecificità.

Le emozioni sottostanti diventano sentire di fondo quando ne si diventa consapevoli; quando vengono portate in primo piano dallo sfondo, le emozioni sottostanti vengono percepite e diventano sentire di fondo (questo dà anche un buon senso all'etimo della parola emozione, da ex-movere = 'muoversi da' uno stato preesistente, sempre sullo sfondo).

















Nel più recente Looking for Spinoza (2003), Damasio cerca di definire il sentire, *feeling*, partendo dal concetto spinoziano di *affectus*. Non deriva dalle emozioni propriamente dette (a partire dalle emozioni primarie), ma le precedono, in quanto le percezioni consapevoli di collezioni di stati corporei definiti, infatti, come emozioni di fondo. Il termine sentimento, quindi, è estremamente insufficiente per coprire l'intero spettro del sentire e differisce, soprattutto, dal sentire di fondo.

Il sentire non riguarda solo le emozioni, ma anche i bisogni, le motivazioni, i desideri, ecc., che hanno la caratteristica comune di una componente valutativa (con diversi livelli di complessità) e di feedback provenienti dalla percezione dello stato corporeo complessivo attraverso il cosiddetto enterocezione, che può avvenire su due livelli. Il primo livello è quello della propriocezione, la percezione del corpo come struttura muscolo-scheletrica; il secondo livello è quello dell'interocezione, il senso del corpo proveniente dai visceri e dall'ambiente interno, dall'equilibrio omeostatico (Damasio, 2003; Gallagher, 2005).

Il sentire, infatti, rivela una radice corporea profonda e imprescindibile, che non risiede solo nel cervello: il feedback del corpo, a livello propriocettivo e interocettivo, coinvolge tutto il corpo (di cui il cervello, ovviamente, fa parte). E' pertanto necessario superare il dualismo corpo/cervello in cui sono ricadute anche le neuroscienze. Damasio riconosce un primato del somatico sul mentale o, meglio, ribadisce che ciò che definiamo mentale non deriva da altro che da livelli sempre più complessi di organizzazione di una struttura biologica e corporea, in prima istanza.

Wyller et al. (2017) supportano i possibili effetti terapeutici della terapia cognitiva basata sulla consapevolezza (MBCT) sul disagio psicologico correlato alla sensibilità dell'elaborazione sensoriale. Si ipotizza che l'elaborazione consapevole aumenti non solo l'attenzione ai segnali sensoriali e corporei, ma anche la consapevolezza della propria interpretazione di tali segnali e della propria risposta ad essi (Farb, Daubenmier, Price, et al., 2015 in Wyller et al., 2017). Ad esempio, una maggiore consapevolezza dell'espressione corporea di un'emozione potrebbe portare a una maggiore consapevolezza della propria vita emotiva (Mehling, Gopisetty, Daubenmier, et al., 2009 in Wyller et al., 2017). Consente così la creazione di un contesto più ampio per l'esperienza emotiva rispetto al considerare le emozioni e le loro espressioni corporee per il valore nominale. Il modello proposto da Wyller et al. (2017)

















suggerisce che non sono né le informazioni sensoriali intense di per loro né le relative emozioni negative a causare disagio psicologico, quanto le successive reazioni cognitive secondarie a esse. Queste reazioni secondarie potrebbero essere ciò che distingue le persone altamente sensibili sane e non sane, fornendo una spiegazione unificante per le associazioni tra sensibilità dell'elaborazione sensoriale e disagio emotivo come depressione e ansia, sintomi somatici come dolore cronico e affaticamento e conseguenti difficoltà legate al comportamento e personalità.

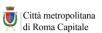
Inoltre, il movimento consapevole, come lo yoga, porta a miglioramenti nei problemi di controllo dell'attenzione e cambiamenti nella funzione esecutiva. E poiché il controllo dell'attenzione è associato al controllo emotivo, il miglioramento del controllo dell'attenzione può contribuire al miglioramento degli stati d'animo (Amemiya et al. 2020; Tang et al., 2015). La consapevolezza e il movimento consapevole aiutano i bambini altamente sensibili a diventare consapevoli dei loro pensieri e sentimenti emergenti e a imparare a osservarli, senza attaccarsi o reagire a essi. Se i bambini altamente sensibili possono imparare ad acquisire questo tipo di consapevolezza, possono anche imparare a evitare i diversi fattori scatenanti associati ai loro sintomi, pensieri e/o sentimenti negativi. È stato dimostrato che queste pratiche attivano la corteccia prefrontale del cervello, una delle cui funzioni è la regolazione e l'autocontrollo e aiutare i bambini a sperimentare effettivamente meno fattori scatenanti nel tempo. Praticare l'interocezione costruisce la loro capacità di rimanere calmi e con i piedi per terra. Offre ai bambini altamente sensibili la sensazione di avere tempo in modo da poter rallentare e sentire la vita a una velocità che è comoda per loro. L'interocezione può aiutarli a leggere e rispondere all'esperienza e alle informazioni in arrivo. È stato dimostrato che l'interocezione aumenta la concentrazione e migliora la capacità di elaborare le emozioni. I bambini altamente sensibili possono ottenere più larghezza di banda interna per affrontare lo stress senza diventare reattivi, confusi o scatenati. Possono mettere in pausa, riflettere e rispondere più facilmente. Impegnando movimenti piacevoli i bambini ricevono informazioni dal loro corpo in modo dal basso verso l'alto. Questo aggira l'eccitazione emotiva o la confusione cognitiva che deriva dal loro cervello. La loro mente pensante si prende una pausa. L'incarnazione supporta i bambini altamente sensibili nello sviluppo di modi di muoversi e di essere che sono di supporto e non sono stressanti o eccessivi. L'esperienza diventa naturale e percepiscono più profondamente e chiaramente e senza attivare il sistema limbico e allarmarsi. Un altro vantaggio

















dell'intercettazione o dell'incarnazione è che quando si sentono a casa nel loro corpo diventa molto più facile individuare le fonti di dolore, ansia o sentimenti negativi. Individuarli consente loro di valutare chiaramente situazioni e credenze in modo cognitivo e avere più controllo e meno reazioni. I bambini altamente sensibili possono così acquisire gradualmente abilità che li aiutano a vivere più facilmente come persone sensibili e a calmare il dolore, le lesioni e le cattive abitudini di movimento. Il valore di una siffatta interecezione non può essere affermato abbastanza.

Infine, il cervello non è costruito per fare più cose contemporaneamente; si infrange così un altro mito del XX secolo. O meglio può farlo, ma con risultati insoddisfacenti e commettendo molti errori. Come abbiamo detto, la base dell'apprendimento di un'abilità è l'attenzione selettiva, ovvero la capacità di focalizzare l'attenzione su una specifica categoria di stimoli escludendo tutti gli altri e in sequenza, uno alla volta. L'attenzione selettiva è una strategia sviluppata dal cervello per evitare di dover decifrare troppi input irrilevanti ed è essenziale per l'apprendimento. Il cervello è capace di attività multitasking, ma solo nel caso di semplici compiti o attività che sono già state memorizzate e che sono quindi considerate automatiche, come parlare durante la guida (Madore & Wagner, 2019). Solo l'attenzione consapevole, infatti, genera apprendimento (Rivoltella, 2012; 2014; 2018). E i bambini altamente sensibili vengono anche colpiti da stimoli ambientali e sensoriali che gli altri non notano o che semplicemente non considerano disturbanti. Cose come troppo rumore, allarmi che suonano costantemente, odori forti, fare troppe cose contemporaneamente, ad esempio, possono portare a un'eccessiva stimolazione per il loro sistema nervoso sensoriale. E se c'è troppo, questo può portare a un'eccitazione eccessiva e i bambini altamente sensibili finiscono per sentirsi sopraffatti. La consapevolezza e il movimento consapevole aiutano bambini e adulti a essere supereroi con un solo compito. Imparare a usare la loro attenzione in modo efficace può aiutarli a sentirsi meglio alla fine della giornata.

Ciò che sembra fare la differenza per i professionisti è l'evidenza, e quindi una maggiore consapevolezza che i problemi identificati in questo scritto hanno un impatto sul benessere dei bambini altamente sensibili. Finora, la maggior parte di questi problemi sembra aver occupato un punto cieco per i professionisti, e quindi non sono stati affrontati e gestiti. Una volta messi a fuoco, un'azione rapida ed efficace è del tutto possibile e probabile.

















In conclusione, dopo questa rapida e non esaustiva sintesi di alcune utili evidenze neuroscientifiche, bisogna segnalare anche un altro fondamentale processo per gli insegnanti e gli educatori: quello del modellamento (modeling). Insegnanti ed educatori sono il modello e la musica nella stanza. Quando insegnanti ed educatori si prendono del tempo per aiutare i bambini a sviluppare la consapevolezza di sé e a praticare la cura di sé, questi imparano a gestire consapevolmente le proprie emozioni e i propri impulsi. Ciò richiede il rispecchiamento, la pratica e la riflessione.

Gli studi sul cervello hanno mostrato, attraverso il meccanismo dei neuroni specchio, come l'apprendimento attraverso un modello, cioè attraverso l'esempio, modifichi effettivamente i nostri neuroni a lungo termine attraverso la creazione di nuove sinapsi e quindi di nuovi comportamenti; insomma, un vero allenamento "neuronale". In questo senso, la parola latina insignare, nel senso proprio di "lasciare un segno dentro", acquista un nuovo significato e una nuova significanza, ricordandoci la grande responsabilità che gli insegnanti e gli educatori portano, nel bene e nel male, nei confronti dei loro alunni.

PRENDERSI CURA DI EDUCATORI E CAREGIVER. LA REGOLA DELLA MASCHERA DI OSSIGENO

Ogni volta che voliamo, sentiamo gli assistenti di volo che, con alcune variazioni, condividono con noi la regola della maschera per l'ossigeno: "Se la cabina perde pressione, le maschere per l'ossigeno cadranno dall'area sopraelevata. Per favore metti la maschera sulla tua bocca e sul tuo naso prima di aiutare gli altri". Senza la nostra maschera di ossigeno, perderemo rapidamente conoscenza. Se non rendiamo indossare la maschera la nostra prima priorità, molto probabilmente non saremo in grado di aiutare nessuno.

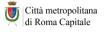
Quando aiutare, qualunque cosa significhi, sembra lasciare poco tempo per qualsiasi altra cosa, il risultato è abbastanza spesso il burnout. Alcuni sentimenti che possono accompagnare sono esaurimento, frustrazione e rabbia, insieme al possibile sentirsi inefficaci, impotenti o senza speranza. Per evitare il burnout, gestire la propria cura di sé è una responsabilità fondamentale per mantenere la felicità, la salute fisica e mentale. Richiede una

















pianificazione consapevole per includere del tempo della propria giornata per soddisfare i propri bisogni e rendere quel tempo una priorità.

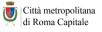
Se insegnanti, educatori, genitori e altri caregiver sono spesso sopraffatti da pensieri, sensazioni o emozioni, sviluppare la propria consapevolezza corporea, il proprio embodiment può aiutarli a rimanere calmi e rilassati, non importa quanto sia alto il loro livello di sensibilità.















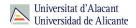


Bibliografia

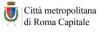
- Acevedo B.P., Santander T., Marhenke R., Aron A., Aron E. (2021) Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing. Neuropsychobiology;80, 185-200. doi: 10.1159/000513527.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). Novel perspectives on Sensory Processing Sensitivity. San Francisco, CA, USA: Association for Psychological Science Convention.
- Acevedo, B. P., Aron, E. N., Aron, A., Sangster, M. D., Collins, N., & Brown, L. L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. Brain and Behaviour, 4(4), 580-594. https://doi.org/10.1002/brb3.242.
- Acevedo, B. P., Jagiellowicz, J., Aron, E., Marhenke, R., & Aron, A. (2017). Sensory processing sensitivity and childhood quality's effects on neural responses to emotional stimuli. Clinical Neuropsychiatry, 14(6), 359–373.
- Acevedo, B., Aron, E., Pospos, S., & Jessen, D. (2018). The functional highly sensitive brain: a review of the brain circuits underlying sensory processing sensitivity and seemingly related disorders. Philosophical Transactions of the Royal Society London B Biological Sciences, 373(1744).
- Aguirre-Loaiza, H., Mejía-Bolaño, A., Cualdrón, J., & Ospina, S. (2021). Psychology, Physical Activity, and Post-pandemic Health: An Embodied Perspective. Frontiers in psychology, 12, 588931. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.588931
- Amemiya R., Takahashi G., Rakwal R., Kahata, M., Isono, K., Sakairi, Y.. (2020). Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity Effects of yoga in a physical education course on attention control and mental health among graduate students with high sensory processing sensitivity. Cogent Psychology. 7. 10.1080/23311908.2020.1778895.
- Ammaniti, M., & Gallese, V. (2014). The birth of intersubjectivity: Psychodynamics, neurobiology, and the self. W W Norton & Co.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Markus, H., & Gabrieli, J. E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5, 219–226.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73(2), 345–368.
- Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. Personality and Social Psychology Review, 16(3), 262–282.

















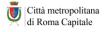
- Atkinson D. (2011). A Sociocognitive Approach to Second Language Acquisition: How mind, body, and world work together in learning additional languages. In Dwight Atkinson (ed.), Alternative Approaches to Second Language Acquisition (pp.142-166). Routledge, Paperback, Kindle Edition.
- Barrett, P., Davies, F., Zhang, Y., & Barrett, L. (2017). The Holistic Impact of Classroom Spaces on Learning in Specific Subjects. Environment and Behavior, 49(4), 425–451. https://doi.org/10.1177/0013916516648735
- Belsky J. (2005) Differential susceptibility to rearing influence. In Origins of the social mind: evolutionary psychology and child development (eds Ellis BJ, Bjorklund DF), pp. 139–163. New York: Guilford Press.
- Belsky, J., & Pluess, M. (2009). Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences. Psychological Bulletin, 135(6), 885–908.
- Black, D. S., and Slavich, G. M. (2016). Mindfulness meditation and the immune system: a systematic review of randomized controlled trials. Ann. N. Y. Acad. Sci. 1373, 13–24. doi: 10.1111/nyas.12998
- Borghi A.M., & Iachini T. (2002). Scienze della mente, Bologna: Il Mulino
- Boyce WT, Ellis BJ. (2005) Biological sensitivity to context: I. An evolutionary–developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. Dev. Psychopathol. 17, 271–301.
- Bridges, D., & Schendan, H. E. (2019). The sensitive, open creator. Personality and Individual Differences, 142(1), 179-185. https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.09.016
- Chiesa A., Calati R., & Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? a systematic review of neuropsychological findings. Clin. Psychol. Rev. 31, 449–464. doi: 10.1016/j.cpr.2010.11.003
- Corona F., & Cozzarelli C. (2012). Mind mapping and working memory: la rappresentazione semantica mentale come mediatore tra conoscenza e sapere. San Cesario di Lecce: Pensa.
- Cosco, N., & Moore, R. (2009). Sensory Integration and Contact with Nature: Designing Outdoor Inclusive Environments. The NAMTA Journal, 34(2), Spring.
- Damasio A. R. (2000) Emozione e coscienza. Milano: Adelphi.
- Damasio A. R. (1994). Descartes' Error: Emotion, Reason, and the Human Brain. New York: Grosset/Putnam.
- Damasio, A. R. (2003). Looking for Spinoza: Joy, sorrow, and the feeling brain. Orlando: Harcourt.
- European Council (2019) Council Recommendation on High-Quality Early Childhood Education and Care Systems 9014/19 Retrieved: https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CONSIL:ST_9014_2019_INIT&from=EN. Last accessed: 20/10/2020.

















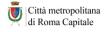
- Falkenstein. (2019). The highly sensitive man: Finding strength in sensitivity. New York: Citadel Press Books.
- Gallese V. (2007). Dai neuroni specchio alla consonanza intenzionale Meccanismi neuro-fisiologici dell'intersoggettività. Rivista di Psicoanalisi, LIII(1)197-208.
- Gallese V. (2008). Empathy, embodied simulation and the brain. Journal of the American Psychoanalytic Association, 56, 769-781.
- Gallese V. (2013). Corpo non mente. Le neuroscienze cognitive e la genesi di soggettività ed intersoggettività. Educazione Sentimentale, 20(1), 8-24
- Gamelli I. (2013). A scuola in tutti i sensi. Milano: Pearson.
- Geake J.J. (2017), Il cervello a scuola. Neuroscienze e educazione tra verità e falsi miti. Trento: Erickson.
- Gomez Paloma F. (2013). Embodied Cognitive Science. Atti incarnati della didattica. Roma: Nuova Cultura.
- Gomez Paloma F. (2017). Embodied Cognition and Second Language Teaching/Learning. In F. Gomez Paloma, Ianes, Tafuri, Embodied Cognition: Teories and Applications in Education Science (pp.89-106). New York: Nova Science Publisher.
- Gomez Paloma F., Damiani P. (2015). Cognizione corporea, competenze integrate e formazione dei docenti. I tre volti dell'Embodied Cognitive Science per una scuola inclusiva. Trento: Erickson.
- Gothe, N. P., Keswani, R. K., & McAuley, E. (2016). Yoga practice improves executive function by attenuating stress levels. Biological psychology, 121, 109-116
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. N., Fox, E., Schendan, H. E., . . . Homberg, J. (2019). Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, 98, 287-305. doi: 10.1016/j.neubiorev.2019.01.009
- Gu J., Strauss C., Bond R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. Clin. Psychol. Rev. 37, 1–12. doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.006
- Immordino-Yang M.H. e Damasio, A.R. (2007), We Feel, Therefore We Learn: The relevance of affective and social neuroscience to education, Mind, Brain and Education, (1)1, 3-10
- Immordino-Yang, M.H. (2015) Emotions, Learning and the Brain: Exploring the educational implications of affective neuroscience. New York: W.W. Norton & Co.
- Iverson, J. M., & Thelen, E. (1999). Hand, mouth, and brain: The dynamic emergence of speech and gesture. Journal of Consciousness Studies, 6, 19-40.

















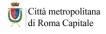
- Jagiellowicz J, Aron A, Aron EN. (2016). Relationship between the temperament trait of sensory processing sensitivity and emotional reactivity. J. Soc. Behav. Pers. 44, 185–199. doi:10.2224/sbp.2016.44.2.185
- Khoury B., Sharma M., Rush S. E., & Fournier C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis. J. Psychosom. Res. 78, 519–528. doi: 10.1016/j.jpsychores.2015.03.009
- Kiverstein, J. (2018). Extended cognition, in The Oxford Handbook of 4E Cognition, 1st Edn, eds A. Newen, L. de Bruin, S. Gallagher (Oxford: Oxford University Press). doi: 10.1093/oxfordhb/9780198735410.013.2
- Larkey, L., Jahnke, R., Etnier, J., & Gonzalez, J. (2009). Meditative movement as a category of exercise: implications for research. Journal of Physical Activity and Health, 6(2), 230-238
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., ... & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. Pediatrics, e20161642
- Madore, K. P., & Wagner, A. D. (2019). Multicosts of multitasking. The Dana Foundation: Cerebrum
- Mason L. (2013), Psicologia dell'apprendimento e dell'istruzione. Bologna: Il Mulino.
- MIUR (2012) Regolamento recante indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione, a norma dell'articolo 1, comma 4, del decreto del Presidente della Repubblica 20 marzo 2009, n. 89 aka Indicazioni nazionali per il curricolo della scuola dell'infanzia e del primo ciclo d'istruzione 2012. Retrieved: http://www.indicazioninazionali.it/wp-content/uploads/2018/08/decreto-ministeriale-254-del-16-novembre-2012-indicazioni-nazionali-curricolo-scuola-infanzia-e-primociclo.pdf Last accessed: 12/10/2020
- Montessori M., (1950) Il segreto dell'infanzia, Milano: Garzanti.
- Nocentini, A., Menesini, E., & Pluess, M. (2018). The personality trait of environmental sensitivity predicts children's positive response to school-based antibullying intervention. Clinical Psychological Science, 6(6), 848–859. https://doi.org/10.1177/2167702618782194
- Pennisi A. (2016) Prospettive evoluzioniste nell'embodied cognition. Il cervello «inquilino del corpo». Reti, saperi, linguaggi, Italian Journal of Cognitive Sciences" 1,179-201, doi: 10.12832/83924
- Pesce, C. (2012). Shifting the focus from quantitative to qualitative exercise characteristics in exercise and cognition research. Journal of Sport and Exercise Psychology, 34(6), 766-786
- Pesce, C., & Ben-Soussan, T. D. (2016). Cogito ergo sum'or 'ambulo ergo sum'. New perspectives in developmental exercise and cognition research. In: McMorris T, ed. Exercise-cognition interaction: neuroscience perspectives. Elsevier

















- Pluess, M. (2015). Individual Differences in Environmental Sensitivity. Child Development Perspectives, 9(3), 138-143.
- Pluess, M., & Boniwell, I. (2015). Sensory-processing sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of vantage sensitivity. Personality and Individual Differences, 82, 40–45. https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.011
- Rashedi, R.N., Schonert-Reichl, K.A. (2019). Yoga and Willful Embodiment: a New Direction for Improving Education. Educ Psychol Rev 31, 725–734. https://doi.org/10.1007/s10648-019-09481-5
- Rasini V. (2016) Il fatale privilegio di essere uomini. Sensi e corpo in Helmuth Plessner. Studi di estetica, XLIV(IV), 1, 149-166
- Rivoltella P.C. (2012). Neurodidattica. Insegnare al cervello che apprende, Milano: Raffaello Cortina.
- Rivoltella P.C. (2014). La previsione. Neuroscienze, apprendimento, didattica. Brescia: La scuola
- Rivoltella P.C. (2018) La didattica come scienza bioeducativa. Questioni epistemologiche, prospettive di ricerca. Research Trends in Humanities Education & Philosophy, 5:22-28
- Rowlands, M. (2010). The new science of the mind: From extended mind to embodied phenomenology.

 MIT

 Press. https://doi.org/10.7551/mitpress/9780262014557.001.0001
- Shapiro, L., & Spaulding, S. (2019). Embodied cognition and sport, in Hanbook of Embodied Cognition and Sport Psychology, ed M. Cappucio (London: MIT Press), 3–22. doi: 10.4324/9781315180380
- Sibilio M. (2007). Il laboratorio ludico-sportivo e motorio tra corpo, movimento, emozione e cognizione. Roma: Aracne.
- Sini C. (2012). Il silenzio e la parola. Luoghi e confini del sapere per un uomo planetario. Milano: IPOC.
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. Nature Reviews Neuroscience, 16(4), 213–215. https://doi.org/10.1038
- Tang R., & Braver T. S. (2020). Toward an individual differences perspective in mindfulness training research: theoretical and empirical considerations. Front. Psychol. 11:818. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00818
- Todd, R. M., Ehlers, M. R., Müller, D. J., Robertson, A., Palombo, D. J., Freeman, N., Levine, B., & Anderson, A. K. (2015). Neurogenetic variations in norepinephrine availability enhance perceptual vividness. The Journal of Neuroscience, 35(16), 6506–6516. https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.4489-14.2015

















- Tolja J., Puig T. (2016). Essere corpo. Come ripensare lavoro, educazione, sport, architettura, design, moda, salute e spiritualità da una prospettiva corporea. Milano: TEA.
- Turjeman-Levi, Y. T. (2016). When the sensitivity of one is the trouble of the other: High-sensitivity as a moderator of the effects of physical stimulation on listening. Jerusalem: The Hebrew University of Jerusalem.
- Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress: A model of underpinning mechanisms and an analysis of therapeutic possibilities. Scandinavian Psychologist, 4, e15. https://doi.org/10.15714/scandpsychol.4.e15











