

## Il bambino ipersensibile: che cosa fare

**Vive il mondo e il tempo in modo più intenso rispetto ad altri e spesso non riesce a gestire l'eccesso di stimoli. Può essere timido o aggressivo.... Il ruolo importantissimo dell'adulto. Di Beatrice De Biasi**



Il terapeuta Rolf Selling ha aiutato a delineare le caratteristiche e i bisogni specifici dei bambini dotati di un'intensa sensibilità.

Tali bambini vivono il mondo e il tempo in modo più intenso rispetto ad altri e spesso non riescono a gestire l'eccesso di stimoli, fisici e non, provenienti dall'ambiente e dalle persone. Possono così risultare timidi e timorosi o, al contrario, nervosi e aggressivi.

Con questa descrizione siamo portati a immaginare che questi bambini vengano disturbati da stimoli particolarmente intensi, invece anche le piccole cose possono causare una notevole sollecitazione. Per esempio preferiscono che a casa tutto rimanga come sempre, sono disturbati dalle stanze strapiene e in disordine, anche lenzuola con colori troppo accesi o decorazioni vivaci nella cameretta possono sovraccitare, senza parlare della illuminazione o dei rumori.

### **“Dai, non essere così suscettibile!”**

Nei bambini con elevata sensibilità c'è la costante attenzione da parte del genitore a mantenere un equilibrio tra la ipostimolazione e iperstimolazione e il divario può essere talvolta minimo.

Non è difficile quindi cadere nella disconferma, nel cercare di spiegare al bambino che quello che prova o sente non è corretto o è eccessivo e chiedere di adattarsi o sopportare l'ambiente o le persone che lo circondano: *“Dai, non essere così suscettibile!”*

### **I tentativi del bambino di adattarsi agli altri e le conseguenze**

Sentendosi rifiutato, non necessariamente attraverso il linguaggio verbale ma anche attraverso gesti e sguardi dei genitori, il bambino ipersensibile comincia a dubitare di se stesso e del proprio modo di percepire le cose, in particolar modo rispetto la percezione del suo corpo così reattivo agli stimoli.

Il tentativo di ignorare il corpo ha ovvie conseguenze nella strutturazione della propria personalità che possiamo riscontrare anche in numerosi adulti (Rolf Selling *“i bambini sensibili hanno una marcia in più”*)

:

- **Perdita del contatto con i propri bisogni** che porta a individuare le proprie esigenze solo facendo lavorare la mente
- **Definizione poco chiara dei propri limiti e delle proprie capacità** con il rischio di pretendere troppo da se stesso o di sottovalutarsi
- **Costante dispersione di energie** con ansie e paure che ne derivano
- **Limiti e confini poco chiari nei confronti del prossimo** con conseguente senso di invasione e rabbia che ne deriva
- **Perdersi nei pensieri** che si sostituiscono al sentire e all'agire
- **Difficoltà a prendere decisioni e posizioni nella vita** per le quali è necessario affidarsi all'intuito ed essere centrati su se stessi

- *Scarsa autostima*

## Cosa possono fare i genitori

La parola d'ordine per i genitori è “**mantenere il controllo**” senza lasciarsi contagiare dalle emozioni del bambino che siano di tristezza o di aggressività o di paura.

Commenti, eccessive spiegazioni o punizioni lo agiterebbero ancora di più cadendo nel rischio di farlo sentire inadeguato.

Il genitore deve limitarsi ad essere presente e stargli vicino trasmettendo la sua calma e aiutarlo a guardare alla situazione con maggiore distanza.

Il genitore di un bambino ipersensibile è necessario che sia consapevole delle sue ansie e paure e imparare per primo a gestirle e prenderne le distanze.

Anche adeguati limiti possono aiutare a non perdere il controllo, stando ben attenti a permettere maggiori libertà man mano che il figlio cresce e acquisisce nuove autonomie.

---

## Commenti

Solo gli utenti registrati possono scrivere commenti.

[Entra in Giunti Scuola](#)