

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

## Bambini troppo sensibili: 10 regole per i genitori

di [Federica Baroni](#) - 21.01.2016 - [Scrivici](#)

**Un bambino ipersensibile percepisce più degli altri quello che succede intorno a lui, rimanendo spesso impigliato in emozioni e sensazioni forti che lo potrebbero rendere insicuro e aggressivo. Accettare la sua natura, avere fiducia in lui, dargli regole chiare, insegnargli a vedere le cose con distacco, sono alcuni dei consigli di Rolf Sellin, autore del libro "I bambini sensibili hanno una marcia in più" (Feltrinelli), per aiutare a crescere bambini sensibili forti e sicuri di sé.**

IN QUESTO ARTICOLO

[1 Fate i genitori e non gli amici](#)[2 Dategli limiti e regole usando un tono di voce neutro](#)

[6 Affrontate i suoi momenti di rabbia mantenendo il controllo](#)

[7 Rispettate la sua sensibilità, ma aiutatelo a gestirla positivamente](#)

[8 Se si fa travolgere dalle emozioni "salite con lui sulla montagna"](#)

[Fate attenzione ai troppi stimoli del quotidiano](#)

[10 Le arti marziali per favorire la relazione con il corpo](#)

**S**i spaventa più dei coetanei? Condivide spontaneamente giochi e caramelle con gli altri? Nutre aspettative elevate nei propri confronti e si arrabbia moltissimo se non riesce a soddisfare le sue aspettative? [Risente molto delle tensioni familiari](#)? Avverte i bisogni altrui? E' un attento osservatore? Si lascia tormentare dai rimorsi? Reagisce intensamente alla musica, alle storie e alla natura?

ADV

LEGGI ANCHE:

**bambini altamente sensibili: chi sono**



**Se vostro figlio ha queste caratteristiche probabilmente è un bambino ipersensibile.**

Fa parte quindi di quei bambini che percepiscono un maggior numero di stimoli e con maggiore intensità rispetto agli altri.

Una volta gli ipersensibili erano i leader della tribù perché erano i soli a saper interpretare le tracce, ad avvertire i pericoli, a percepire prima degli altri cosa stava per accadere.

**Oggi, invece, le persone ipersensibili rimangono spesso schiacciate dall'eccesso di stimoli prodotti dalla nostra società mediatica.**

Come fare allora per crescere forte e sicuro di sé un bimbo con questa caratteristica?

"Innanzitutto i bambini ipersensibili vanno accettati. Far sentire un bambino di essergli grati per come è fatto è la cosa più importante per farlo star bene. Mentre la sensazione di non essere come gli altri lo renderebbe insicuro e fragile. Quindi **siate contenti della sua natura**" spiega lo psicologo Rolf Sellin, psicoterapeuta ed esperto mondiale di ipersensibilità, nel suo libro "[I bambini sensibili](#) hanno una marcia in più" (Feltrinelli).

Ecco 10 consigli di Rolf Sellin per aiutare i genitori a crescere i bambini ipersensibili

## 1 Fate i genitori e non gli amici

Quando si prende consapevolezza di avere un bambino con questa caratteristica, bisogna chiedersi se lo stile educativo è quello giusto. Infatti, essendo l'ipersensibilità un fattore ereditario, è molto probabile che almeno uno dei due genitori sia anche lui un ipersensibile. **E questo può far sì che il genitore stia troppo addosso al figlio e lo metta al centro di tutto.**

concesso tendere loro amici.

Ad esempio, una madre che trasforma la figlia in un'amica e una confidente sta violando lo spazio personale del figlio, che si ritrova caricato dei problemi dei genitori e di un compito superiore alle sue forze. In questo modo i bambini perdono la leggerezza infantile e la familiarità dei coetanei.

**Inoltre i genitori che vogliono essere amici dei figli li defraudano di una madre e di un padre.**

I genitori devono avere il coraggio di occupare il posto che spetta loro. Solo così possono proteggere il figlio, fornirgli sostegno e [farlo crescere sicuro di sé](#).

## 2 Dategli limiti e regole usando un tono di voce neutro

Quello che ci vuole per crescere bambini sicuri di sé, soprattutto se sono ipersensibili, è un **sistema di regole chiare che diano loro dei limiti giusti e proporzionati alla loro età**.

Se un genitore continua a cedere alle richieste del figlio, per esempio [sull'ora di andare a dormire](#), non fa del bene al piccolo; anche se all'inizio sembrerà contento di averla sempre vinta, alla lunga il bambino soffrirà: avere genitori deboli e sottomessi fa sentire fragili e insicuri.

**Mamma e papà devono invece trasmettere ai figli i limiti in modo chiaro e deciso.**

Il trucco è adottare una posizione obiettiva. Non dovete né sorridere né apparire irritati e il vostro messaggio dovrà essere neutro. Dite ai figli, con un tono della voce come quello dei commentatori delle previsioni metereologiche, quanta televisione possono guardare, che dopo cena si lavano i denti, che prima di giocare devono aver fatto i compiti...

Tutto ciò che comunicate in questo modo obiettivo verrà registrato dal bambino come una dichiarazione di regole e non stimolerà una reazione personale.

Leggi anche: [Perché è importante dare delle regole ai bambini, secondo il metodo dell'educazione emotiva](#)

## 3 Aiutateli a fare da soli

Come l'assenza di limiti nuoce al piccolo, anche dargli troppe limitazioni lo indebolisce. Dovete osservare vostro figlio con una certa distanza e chiedervi "Cosa è in grado di fare?", "Dove ha ancora bisogno di aiuto?".

In molte cose i bambini hanno bisogno dei genitori perché ancora non sanno regolarsi, ad esempio non sanno che mangiando troppe caramelle poi potrebbero stare male, ed è giusto che il genitore intervenga.

**Ma a mano a mano che i bambini crescono i loro limiti si allargano e i genitori, standogli vicino e osservandoli, devono capire quando possono fare da soli.**

Gli adulti violano spesso i loro limiti in buona fede: ad esempio davanti a un piccolo che sta provando ad allacciarsi da solo le scarpe, alcuni intervengono subito, non lasciandogli il tempo per fare da solo: compiono un'ingerenza e generano in lui una sensazione di fallimento e impotenza.

**Ricordate, l'aiuto migliore che si può dare a un figlio è l'aiuto a fare da solo.**

Leggi anche: [10 modi PRATICI per educare i bambini all'autonomia](#)

## 4 Attenzione a non trasmettergli le vostre ansie e paure

sano e  
sicurezza.

Ad esempio: se una madre al parco vede la figlia arrampicarsi su un gioco e in preda all'ansia le urla "fai attenzione a non cadere", finirà per creare nella bimba così tanta insicurezza che non ci sarà da stupirsi se poi la bimba cadrà davvero.

**I genitori influenzano tantissimo i figli ipersensibili. La paura che avete per vostro figlio può addirittura contribuire a far accadere ciò che temete.**

Quello che potete fare quando vi sentite in una situazione di ansia è cercare di distaccarvi, e di immaginarvi una madre più tranquilla (magari che conoscete) e con la quale i figli sono sempre al sicuro e chiedervi se lei al vostro posto avrebbe paura.

.. Potete così rendervi conto se la vostra è un'ansia immotivata e, immedesimandovi nella mamma più sicura, vi sentirete anche voi più sicure.



## Come crescere bimbi felici: 7 consigli PRATICI dell'Università di Harvard

[VAI ALLA GALLERY →](#)

*Tutti i genitori desiderano che i loro bambini crescano realizzando i loro talenti e siano felici. Secondo i ricercatori dell'Università di Harvard, questi obiettivi si raggiungono...*

## 5 Se è il bambino ad aver paura: ascoltatelo e rincuoratelo

I bambini hanno spesso delle paure e quando ciò accade richiamano l'attenzione dei genitori.

Ma spesso i genitori cercano di minimizzare la paura del piccolo, ma questo atteggiamento fa sentire il bambino incompreso e insicuro; alcune mamme addirittura reagiscono spaventandosi delle paure del figlio chiedendosi: "sarà normale avere queste paure alla sua età?" e in questo modo intensificano l'ansia del piccolo; può anche capitare che un genitore si faccia contagiare dalla paura stessa del figlio, trasmettendo ancora più paura.

**Per dissolvere la paura del bambino basta, invece, prestargli ascolto, prenderlo in seria considerazione e rincuorarlo**, così il piccolo finalmente riuscirà a rilassarsi e superare la paura. Inoltre più calmi vi manterrete e più si sentirà sicuro e fiducioso.

Leggi anche: [Le paure dei bambini, 10 principi infallibili per vincere l'ansia infantile](#)

## 6 Affrontate i suoi momenti di rabbia mantenendo il controllo

I bambini ipersensibili hanno la tendenza a essere dei perfezionisti, ma questo li porta anche ad avere dei pesanti sfoghi di rabbia quando non riescono a fare qualcosa.

Come fare per calmare un piccolo in preda all'ira? Prima di tutto state tranquilli e non lasciatevi contagiare [dall'aggressività](#). Evitate prediche, punizioni e commenti che lo agiterebbero di più.

i una  
a e lo  
iano la  
neglio

lasciar perdere (il piccolo potrebbe percepirlo e rimanere deluso) e lasciare che da solo dia libero sfogo alle sue emozioni negative. Crescendo imparerà a gestire autonomamente questi momenti.

Leggi anche: [20 trucchi per gestire i capricci](#)

## 7 Rispettate la sua sensibilità, ma aiutatelo a gestirla positivamente

Un bambino ipersensibile vede e sente più degli altri. E questo voi lo dovete accettare. Se contestate le sue percezioni, gli trasmettete insicurezza e avviate discussioni che non portano a nulla.

**Come genitori però potete contestare la sua reazione.** Ad esempio, se un bambino sensibile non vuol mangiare la minestra perché a lui risulta troppo salata, il genitore non può impuntarsi sostenendo che non è vero, non è salata, ma nemmeno deve correre a cucinare altro per lui. **Quello che può fare è dare consigli per superare positivamente la situazione di stallo.**

Ad esempio, nel caso della minestra, si può dire: "mangiaci assieme un pezzo di pane o bevi un po' d'acqua. Vorrei che tu la mangiassi lo stesso anche se salata, ci sono le verdure che ti piacciono. Magari domani cuciniamo insieme?".

I bambini ipersensibili, che si sentono spesso incompresi, hanno bisogno di adulti in grado di rispettare la loro sensibilità e aiutarli a gestirla. **Vogliono genitori che siano presenti e prestino ascolto.**

## 8 Se si fa travolgere dalle emozioni "salite con lui sulla montagna"

I bambini ipersensibili rimangono maggiormente coinvolti in un accadimento. E possono rimanere sopraffatti dalle emozioni che questo può provocare. **E' quindi importante che i genitori li aiutino a prendere le dovute distanze per affrontare meglio le situazioni critiche.** Un buon metodo per vedere le cose in modo più oggettivo che soggettivo è quello di **"salire sulla montagna"**.

**Ecco come funziona:** se un bambino è molto triste dopo un litigio con l'amico, la mamma si siede insieme a lui sulla spalliera del divano, dicendogli "saliamo sulla montagna, e guardiamo che cosa è successo a valle". Poi la mamma, fingendo di osservare dall'alto la scena del litigio chiede: "Cosa ha detto quel bambino? E quell'altro che cosa ha risposto?".

In questo modo si insegna al bambino a considerare l'accadimento con obiettività e lontananza, senza per questo sminuire o ignorare gli stati d'animo e le sue emozioni.

**La distanza aiuta a non farsi travolgere e ad agire in modo consapevole e sensato.**

## Fate attenzione ai troppi stimoli del quotidiano

I bambini ipersensibili si fanno sopraffare e irritare dai troppi stimoli.

Cercate quindi di limitarli. **Non riempite la camerette di giochi:** meglio meno giocattoli ma di qualità;

date consuetudini fisse, regole e orari che forniscono ai bambini sensibili sostegno e sicurezza perché li aiutano a orientarsi in una quotidianità già di per se abbastanza complicata.

**Cercate anche di non iperstimolarli con l'alimentazione.** Tenete presente che lo zucchero assunto in dose eccessive provoca irrequietezza e agitazione. Seguite il più possibile un'alimentazione naturale evitando cibi precotti e merendine industriali.

hi

termo.

Leggiamo anche: [Apprendimento bambini, limitare l'uso di tablet e smartphone](#)

**Anche la televisione va regolata**, soprattutto se il bambino la guarda senza troppo interesse, solo per far passare il tempo. Quello che potete fare è decidere assieme a lui quali trasmissioni possa vedere e stabilire per quanto tempo.

## 10 Le arti marziali per favorire la relazione con il corpo

I bambini ipersensibili tendono a non avere un buon rapporto con il corpo. Ma **il contatto con la propria fisicità è fondamentale per rimanere centrati su se stessi**, stabilire i propri limiti e assumere il proprio ruolo nella vita.



### Sport per bambini, le attività consigliate dopo i 6 anni

**VAI ALLA GALLERY** →

*Calcio, pallavolo, basket, judo, tennis, atletica leggera: sono tanti gli sport che i bambini possono cominciare a fare dopo i sei anni. Siete indecisi su quale scegliere per vostro figlio? Leggete...*

**Quindi lo sport è un buon modo per migliorare il contatto con il corpo.** Muoversi, sentir scorrere l'energia, aiuta ad abbandonare il continuo turbinio di pensieri.

**Lo sport più adatto per un bambino ipersensibile sono le arti marziali orientali come judo o aikido.** Si tratta di arti principalmente difensive, mirate a proteggersi da attacchi. Velocità, intelligenza e abilità si uniscono e contrastano l'aggressione. I bimbi imparano a dirigere la propria energia vitale e a centrarla all'interno del corpo. In tal modo si sentono più forti, imparano a sentire il corpo e le sue esigenze, capiscono fin dove possono osare.

**Non disperdono l'attenzione in pensieri teorici, ma sono più orientati all'azione e sviluppano maggiormente l'autostima.**

Guarda il video su autostima



0:00 / 3:09

Aggiornato il 18.12.2017

TAG: **empatia, bambini ipersensibili, bambini troppo sensibili, educare i bambini sensibili, crescere bambini sicuri di sé, bambini 3-5 anni**

TI POTREBBE INTERESSARE



**Autostima del bambino, 10 dritte ai genitori per migliorarla**



**10 regole per crescere figli felici e sereni da 0 a 21 anni**



**Perché è importante dare delle regole ai bambini, secondo il metodo dell'educazione emotiva**



**Come dare limiti e regole ai bambini**



**Bambini eccessivamente insicuri e inibiti. Cosa fare?**

da PianetaMamma 



**Come crescere bambini educati? I consigli della pedagoga**

da PianetaMamma 



[LEGGI ARTICOLO →](#)



### I consigli della pediatra per il ritorno a scuola

[LEGGI ARTICOLO →](#)



### Bilanci di salute, cosa sono e quando farli

[LEGGI ARTICOLO →](#)

## RISORSE UTILI



Calcolo Percentili



Calcolo ovulazione



Calcolo settimanale gravidanza



Calcolo DPP Data presunta parto



Calcolo Lunghezza feto



Calcola quanto sarà alto da adulto



Calcola altezza in base ai genitori



Calcolo BMI Indice di massa corporea



NOMI PER BAMBINI



SEGUICI SU

**ATTENZIONE**

Le informazioni contenute in questo sito sono presentate a solo scopo informativo, in nessun caso possono costituire la formulazione di una diagnosi o la prescrizione di un trattamento, e non intendono e non devono in alcun modo sostituire il rapporto diretto medico-paziente o la visita specialistica. Si raccomanda di chiedere sempre il parere del proprio medico curante e/o di specialisti riguardo qualsiasi indicazione riportata. Se si hanno dubbi o quesiti sull'uso di un farmaco è necessario contattare il proprio medico. Leggi il Disclaimer»



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

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