



n. 11, 15 marzo 2024

LIBRI - Il volume del pedagogista Massimiliano Stramaglia. I bimbi hanno una bassa tolleranza alla frustrazione e tendono a cali di autostima

Quei sensibilissimi da trattare bene

Il 15-20% delle persone sono ad alta sensibilità. Non è una patologia, anzi, ma si tratta del volto fragile di una ricchezza. Per cui, specie nei bambini e soprattutto a scuola, occorre usare delle accortezze

Nel tessuto intricato dell'educazione pedagogica, si cela una dimensione spesso trascurata ma di fon-

mentale rilevanza: l'Alta Sensibilità. Un tratto temperamentale che coinvolge il 15-20 per cento della popolazione mondiale.

Non si tratta di una patologia. Semplicemente, il sistema nervoso delle Persone Altamente Sensibili (PAS) funziona in modo diverso rispetto a quello dei soggetti normosensibili. Il prof. Massimiliano Stramaglia, professore ordinario di Pedagogia generale e sociale presso l'Università degli Studi di Macerata, nel suo ultimo volume, edito per i tipi di Edizioni Studium (2023) "Pedagogia e alta sensibilità. Una nuova sfida per l'educazione" offre uno sguardo penetrante sulle caratteristiche distintive delle Persone Altamente Sensibili. Il libro, infine, intende aprire una prospettiva pedagogica (non solo psicologica o neuroscientifica) sulla questione, perché la scuola sia preparata a educare e formare i Bambini Altamente Sensibili.

Quali sono le caratteristiche principali delle Persone Altamente Sensibili (Pas)?

L'Alta Sensibilità agli stimoli sensoriali è un tratto del temperamento, perciò è innata. Le Persone Altamente Sensibili (Pas) sono caratterizzate da un'elaborazione profonda degli stimoli sensoriali (luci, suoni, odori, sapori, materiali), da una tendenza fisiologica alla sovrastimolazione sensoriale, da una grande empatia e da una spiccata sensibilità ai dettagli (scarsa selettività delle informazioni provenienti dall'esterno). L'Alta Sensibilità è stata isolata anche nel caso di specie animali e vegetali. Nella nostra specie, è equamente distribuita fra maschi e femmine. Il 30% delle Pas, inoltre, è formato da persone con carattere estroverso.

Nel suo libro afferma che le Pas sono inclini all'empatia e ad essere "inclusive". Si tratta di persone fiduciose e aperte agli altri?

Purtroppo, spesso, si tratta di soggetti molto poco fiduciosi e aperti. L'empatia, nel caso specifico, ha una funzione adattiva: per sopravvivere all'ambiente esterno nonostante le difficoltà correlate di tratto (ad esempio, la sovrastimolazione derivante da luci troppo intense), le Pas sviluppano una sorta di adattamento creativo. In altre parole, imparano a prevedere e a prevenire i pericoli: questa competenza viene adoperata, in molti casi, anche nei riguardi di chi è intorno a loro. Perciò, le Pas tendono ad apparire molto protettive, "materne" e non giudicanti: non si tratta di una questione etica, ma istintuale.

In che modo l'Alta Sensibilità incide sulle esperienze educative, soprattutto all'interno del sistema attuale?

Sono molte le Pas che rinunciano all'autorealizzazione a causa dei loro limiti. Ad esempio, i bambini con Alta Sensibilità tendono a non socializzare con i compagni di classe e a sentirsi in imbarazzo se interrogati da-

vanti a tutti, come avviene di prassi. Anche i cosiddetti "lavori di gruppo", che oggi sono stati nobilitati nei termini di apprendimento cooperativo, sono deleteri per moltissimi bambini Pas, che preferiscono portare a termine i compiti in solitaria e diventano collaborativi solo se si sentono pienamente "accettati" all'interno del contesto classe.

Come possono gli insegnanti riconoscere e supportare i Bambini Altamente Sensibili in classe? Ci sono strategie o elementi chiave particolari che si possono adottare per creare un ambiente favorevole?

Le strategie sono molteplici. Ad esempio, quella di adottare un pensiero "non giudicante": per un bambino con questo tratto temperamentale, la valutazione è una questione personale, non di profilo. Inoltre, questi bambini hanno una bassa tolleranza alla frustrazione e tendono a cali di autostima. L'insegnante può contribuire a favorire un clima educativo accogliente evitando che in classe ci sia competizione. Quando si sentono in gara, infatti, questi bambini entrano in uno stato di ansia tale da sfociare in comportamenti di ritiro sociale o di isolamento. Non mancano casi di mutismo selettivo.

Nel terzo capitolo del libro, descrive delle strategie di accompagnamento per le Persone Altamente Sensibili. Quali sono, in concreto, nella vita quotidiana?

Nei casi di Alta Sensibilità, funzionano molto bene gli esercizi di scrittura di marca cognitivo-comportamentale, il contatto costante con la natura e con l'arte, la meditazione e la preghiera, il canto e il ballo liberi. Nei casi in cui l'Alta Sensibilità costituisca un impedimento allo svolgimento delle normali attività quotidiane, è consigliabile rivolgersi a uno specialista che conosca, però, questo tratto temperamentale.

Secondo lei, quali sono i cambiamenti che potrebbero essere apportati dal punto di vista educativo per meglio integrare e supportare i bambini con Alta Sensibilità?

Creare degli ambienti-classe poco rumorosi e affollati. Dotare le scuole di camere di decompressione dove i bambini possano essere accompagnati dagli adulti a "ritrovare la loro centralità". Formare i genitori e gli insegnanti alla conoscenza di questo tratto temperamentale. Implementare le ore di educazione fisica nelle scuole, perché si tratta di bambini che hanno bisogno di imparare a "sentire e ad agire il loro corpo", avvertendo gli stati di tensione e imparando a fermarsi prima di varcare la soglia dell'eccitabilità.

Giuseppe Antonio Valletta



Il volume di Massimiliano Stramaglia (edizioni Studium). I bambini ad alta sensibilità, spiega il pedagogista, hanno una bassa tolleranza alla frustrazione e tendono a cali di autostima. L'insegnante può contribuire a favorire un clima educativo accogliente evitando che in classe ci sia competizione. Quando si sentono in gara, infatti, questi bambini entrano in uno stato di ansia tale da sfociare in comportamenti di ritiro sociale

Stammi Bene

I consigli del medico

Lo smog ci soffoca. E se facesse danni anche al cervello?



di Chiara Semenzato

Nuovi studi mostrano che c'è la possibilità di una correlazione tra inquinamento dell'aria ed effetti sul sistema nervoso e sulle patologie del neurosviluppo

Le immagini talvolta spiegano più di molte parole e quella della Pianura Padana soffocata da una nuvola rossa di smog, diffusa di recente fa dall'agenzia spaziale europea (ESA), ha fatto scattare più di qualche campanello d'allarme. Trasporti, traffico, riscaldamento e industrie inquinano l'aria attraverso sostanze dannose che ormai abbiamo cominciato a conoscere: il particolato atmosferico - le famose polveri sottili, PM10 e PM2.5 - il biossido di azoto, l'ozono. E sono proprio questi inquinanti ad avere effetti negativi sulla salute: c'è più rischio di contrarre patologie respiratorie, si possono aggravare quelle cardiache, aumenta la probabilità di ammalarsi di alcuni tipi di cancro. Fin qui, cose note.

Ma se i danni non si limitassero solo a questo? Quello che ancora poco si sa e che gli scienziati stanno indagando - come spiega un recente articolo apparso su "Dottore ma è vero che...". Il portale della Federazione Italiana dei medici dedicato alla corretta informazione scientifica - è la possibilità di una correlazione tra inquinamento dell'aria ed effetti sul sistema nervoso e sulle patologie del neurosviluppo. Altri livelli di inquinanti atmosferici avrebbero un effetto sulla struttura cerebrale; le polveri sottili, infatti, sono così piccole da riuscire ad attraversare la barriera ematoencefalica, provocando infiammazione dei neuroni e stress ossidativo. Qui, però, una premessa è d'obbligo: i risultati finora raggiunti non sono ancora

sufficienti per trarre conclusioni definitive e gli scienziati devono ancora studiare parecchio per capire a pieno i meccanismi alla base di molte patologie neurologiche.

Alcuni studi molto rigorosi, però, hanno registrato una probabile associazione tra particolato fine, monossido di azoto e sviluppo dei disturbi dello spettro autistico, soprattutto durante l'esposizione in gravidanza: in questi casi i fattori di rischio ambientale andrebbero a sommarsi alle cause genetiche. Respirare smog, inoltre - tanto smog per lungo tempo - può influenzare lo sviluppo neurologico, con, ad esempio, risultati inferiori nei test cognitivi e di motricità, effetti sul quoziente intellettivo o sull'insorgenza della demenza negli anziani. Altri rischi riguardano, poi, i disturbi comportamentali nei più piccoli, dal deficit d'attenzione all'iperattività.

Ogni anno, meglio ricordarlo, 6 milioni e mezzo di persone nel mondo - 60mila in Italia - muoiono per cause legate all'inquinamento atmosferico e il 97% dei cittadini europei è ancora esposto a livelli di PM2.5 superiori ai limiti stabiliti dall'OMS. Lo smog, insomma, è un killer silenzioso: per combatterlo meglio puntare sulle energie rinnovabili, migliorare le aziende e i siti di rifiuti urbani, ridurre i sistemi di agricoltura contaminanti, costruire città più verdi e potenziare i trasporti pubblici. Lo dice proprio l'OMS nella sua campagna "Clean air for health", aria pulita per la salute.



in collaborazione con

Brevi

I tre santi di don Davide

È in libreria il nuovo libro di don Davide Banzato "I miei viaggi del cuore" (Gruppo Editoriale San Paolo), un viaggio alla scoperta di tre personaggi che hanno cambiato il mondo. Prendendo spunto dal suo programma televisivo, il sacerdote e conduttore porta alla scoperta di San Francesco, Sant'Antonio e San Pio da Pietrelcina oltre che dei luoghi in cui hanno vissuto. Don Davide Banzato opera con l'Associazione Nuovi Orizzonti fondata da Chiara Amirante. Scrittore, conduttore televisivo e radiofonico, conduce la trasmissione "I viaggi del cuore" su Canale 5.



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

007035