

HSP - PAS

&

SCUOLA

Cosa significa HSP-PAS?

Il tratto di alta sensibilità sensoriale (HSP - Highly Sensitive Person o PAS - Persona Altamente Sensibile)

è una caratteristica fisiologica e innata che riguarda circa il 20-30% della popolazione (1 persona su 5).

Non si tratta di una malattia o un disturbo, ma di un modo diverso di elaborare le informazioni sensoriali e le emozioni.

Avere un sistema nervoso più reattivo rende le persone HSP particolarmente percettive, empatiche e creative, ma anche più vulnerabili allo stress, al rumore e alle critiche.

Caratteristiche chiave

L'alta sensibilità, nota anche come Sensory Processing Sensitivity (SPS) o Sensibilità di Processamento Sensoriale, si manifesta con:

Elaborazione profonda: le persone HSP tendono a riflettere a lungo sulle informazioni, notando dettagli che altri non percepiscono.

Intensità emotiva: reagiscono in modo più intenso, sia alle esperienze positive che a quelle negative.

Empatia elevata: hanno una grande capacità di comprendere e condividere le emozioni altrui.

Reattività agli stimoli: possono sentirsi facilmente sopraffatte da ambienti caotici, rumori forti o luci intense.

Evidenze scientifiche

Neuroscienze: studi fMRI mostrano che gli HSP attivano più intensamente aree legate a empatia, regolazione emotiva e integrazione sensoriale, suggerendo una “profondità di elaborazione” innata.

Teoria della suscettibilità differenziale: gli HSP possono reagire «per il meglio e per il peggio» agli ambienti; contesti positivi favoriscono sviluppo e benessere, contesti stressanti aumentano vulnerabilità.

Genetica ed epigenetica: la sensibilità interagisce con lo stress e può influenzare la regolazione di geni legati a dopamina e serotonina.

Esperienze soggettive: gli HSP percepiscono emozioni intense, si sovrastimolano più facilmente ma traggono soddisfazione da ambienti empatici e significativi.

Studenti

Un alunno HSP non è "timido" o "troppo emotivo",
ma sta elaborando una quantità enorme di stimoli
dall'ambiente circostante.

Un'aula rumorosa o un'attività frenetica possono stancarlo
e stressarlo più rapidamente.

Al contrario, in un contesto calmo e prevedibile, gli studenti
HSP possono esprimere al meglio le loro capacità di
concentrazione e il loro pensiero profondo.

Gli alunni HSP possono:

Aver bisogno di più tempo per rispondere o prendere decisioni

Sovrastimolarsi facilmente in aule rumorose
o attività frenetiche

Mostrare forte empatia, e attenzione ai dettagli

Preferire lavori riflessivi, o creativi

Reagire intensamente a critiche o feedback bruschi

Insegnanti

Anche il personale scolastico può essere altamente sensibile.

Il personale scolastico HSP può essere più vulnerabile a burnout e stress da sovraccarico, ma eccelle in empatia, osservazione e mediazione.

Riconoscere questo tratto aiuta a valorizzare le loro competenze e a prevenire l'esaurimento.

Consigli per la gestione pratica a scuola

Ambiente fisico e routine: ridurre i rumori con pannelli fonoassorbenti, usare illuminazione regolabile e creare "zone di calma" dove ritirarsi in caso di necessità.

Pianificazione e routine: offrire una routine chiara e prevedibile, comunicando in anticipo eventuali cambiamenti.

Didattica e valutazione: concedere più tempo per elaborare le risposte, proporre progetti che valorizzino la riflessione e il pensiero profondo.

Feedback: utilizzare un approccio costruttivo e delicato. Il "sandwich feedback" (positivo → correzione → incoraggiamento) è particolarmente efficace, poiché gli HSP sono più sensibili alle critiche.

Consigli per le relazioni scolastiche

Formazione del personale: organizzare workshop per insegnanti e dirigenti per spiegare che l'alta sensibilità non è una debolezza, ma una risorsa.

Sostegno socio-emotivo: integrare programmi di mindfulness o tecniche di respirazione per aiutare studenti e insegnanti a gestire la sovrastimolazione.

Promuovere l'autocomprensione: aiutare gli studenti a capire la propria sensibilità, riconoscendone i vantaggi come l'empatia e la creatività.

Rispettare i ritmi: sia con gli studenti che con i colleghi, è importante concedere tempo per riflettere e prendere decisioni, evitando pressioni inutili.

Consigli per insegnanti con alunni HSP

Dare più tempo per rispondere: rispettare i tempi di elaborazione

Creare clima calmo: ridurre rumori e stimoli

Suddividere compiti in blocchi gestibili, con pause brevi

Valorizzare empatia, intuizione e capacità di osservazione

Consigli per insegnanti con colleghi HSP

Riconoscere segnali di sovraccarico: proporre pause
o ambienti tranquilli

Comunicazione chiara e diretta: lasciare spazio alla riflessione

Feedback costruttivo: evidenziando punti di forza

Protezione da sovraccarichi eccessivi: promuovere
collaborazione empatica

Per approfondire:

<https://sensitivityresearch.com/it/blog/>

e un pdf di ricerche recenti da scaricare:

<https://www.frontiersin.org/research-topics/58014/sensory-processing-sensitivity-research-recent-advances/magazine>

Bibliografia di riferimento

Libri (in generale)

Persone altamente sensibili	Elaine Aron
Il cervello altamente sensibile	Bianca P. Acevedo
Le persone sensibili hanno una marcia in più	Rolf Sellin
Il potere nascosto degli ipersensibili	Christel Petitcollin
Non ho scelto io di essere così	Michele Mezzanotte
Troppo sensibile	Ilse Sand
Mi dicevano che ero troppo sensibile	Federica Bosco
Il dono delle persone sensibili	Nicoletta Travaini
Tutto tanto sempre	Nicoletta Travaini

Bibliografia di riferimento - Libri (su bambini)

Il bambino altamente sensibile	Elaine Aron
Il tesoro dei bambini sensibili	Elena Lupo
I bambini sensibili hanno una marcia in più	Rolf Sellin
Il mio bambino sensibile	Emmanuelle Rigon
I bambini altamente sensibili cambieranno il mondo	Nicoletta Travaini