



Jasmine Gage

BAMBINI CON UNA MARCIA IN PIÙ

**Ad alto potenziale,
ipersensibili,
precoci**



Chi sono e come aiutarli a dare il meglio di sé

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

JASMINE GAGE

**BAMBINI
CON UNA
MARCIA IN PIÙ**

**Ad alto potenziale,
ipersensibili, precoci**

**Chi sono e come aiutarli a
dare il meglio di sé**

INDICE

Introduzione	7	25. Il cambiamento	51
1. Intelligenza e apprendimento	11	26. Il dubbio	52
1. Globale	11	27. Le scelte.....	54
2. Arborescente.....	12	28. La competizione	55
3. Analogica	13	29. Il perfezionismo, la procrastinazione e la paura del fallimento.....	56
4. Visuale.....	14	30. Gli estremi e i paradossi.....	58
5. Ludica.....	14	31. Il presente.....	59
6. Cinestesica	15	32. I "dis".....	62
7. Multitasking	16	2. A scuola.....	65
8. Pensiero complesso	16	33. Le regole a scuola	65
9. Creatività	17	34. Gli insegnanti.....	68
10. Curiosità e domande	19	35. Le direttive	69
11. Appassionata.....	24	36. I compiti	71
12. I pensieri rapidi.....	24	37. Gli esami	72
13. Rapidità/Lentezza	29	38. La logistica	74
14. Il senso.....	30	39. La pedagogia.....	76
15. L'autonomia	31	3. Essere se stessi	79
16. La motivazione	31	40. Essere se stessi.....	79
17. L'affetto	34	41. L'identità di genere	82
18. Apprendere	35	42. L'ipersensibilità	84
19. La memoria	37	43. L'iperempatia.....	85
20. La concentrazione	38	44. I valori, le qualità e i talenti	88
21. La distrazione.....	40	45. L'autostima	89
22. Centrarsi.....	41	46. La fiducia in se stessi	93
23. L'ancoraggio	43	47. La sensazione di imbrogliare gli altri.....	98
24. I compiti ripetitivi	47		

48. Sviluppare il suo ego	99	79. La piovra	204
49. Il falso sé	106	80. Dirigere	205
50. I cinque sensi	109	81. I conflitti	209
51. Il sesto senso.....	113	83. Porre dei limiti	213
52. La spiritualità.....	115	84. L'autodifesa	215
4. Le emozioni	117	85. L'adolescenza	222
53. Le emozioni	117	86. La codipendenza	225
54. La gioia.....	119	87. I narcisisti	226
55. La tristezza	120	7. Gli adulti	229
56. La felicità	122	88. I genitori dei bambini zebra	229
57. La paura	123	89. Il mondo del lavoro	230
58. Angoscia e rimuginio.....	127	90. Le zebre e il denaro.....	232
59. La collera	136	Appendici	235
60. Il senso di colpa	140	1. Esercizi di respirazione	235
61. La vergogna	141	2. Esercizi di meditazione	237
62. La frustrazione	142	3. Affermazione positiva, preghiera	239
63. La suscettibilità.....	144	4. L'apprendimento	242
64. L'impazienza.....	145	5. I due cervelli	243
65. L'ingiustizia.....	147	6. Elenco di antidepressivi naturali.....	246
66. Essere sopraffatti dalle emozioni	148	7. La litoterapia	249
67. Lo stress.....	150	8. Gli oli essenziali	249
5. Il corpo	153	9. I diversi tipi di zebre	250
68. Il corpo	153	10. La tecnica della pattumiera cosmica.....	251
69. Le energie.....	156	11. Personaggi celebri dislessici	251
70. La stanchezza.....	161	12. Personaggi celebri zebra	253
71. Il sonno	162	13. Feedback	254
72. La salute	173	14. Assertività	259
73. La nutrizione.....	174	15. Questionario sullo stress	260
74. La nozione del tempo	176	Lo stress e gli studi	260
75. Sensibilità al clima e alla luna	177	16. Intimità	263
6. Le relazioni.....	179	17. Questionario: sei una zebra?	264
76. Le relazioni	179	18. I livelli vibratori	267
77. La timidezza.....	196	Bibliografia.....	269
78. Alla ricerca di sensazioni.....	203	Nota sull'autrice.....	271

INTRODUZIONE

Se hai questo libro tra le mani, è perché certamente uno o più dei tuoi figli fanno parte della famiglia delle zebre*. Per me gli ipersensibili, le persone con alto potenziale cognitivo, i plusdotati, i bambini precoci, i “bambini-sentinella”, gli indaco o coloro che sono affetti dalla sindrome d’Asperger, gli individui con una dominanza del cervello destro, fanno tutti parte della stessa famiglia e si differenziano dalle persone tradizionali.

Alexandre Jardin, autore zebra, descrive nelle sue opere *Lo Zebra* e *L’Île des gauchers* l’universo delle zebre, termine scelto dalla psicologa Jeanne Siaud-Facchin per descrivere questi individui. Nel gruppo delle zebre che io animo a Ginevra, tutti amano identificarsi con questo appellativo. Personalmente ritengo che la definizione sia ben scelta, perché la zebra rappresenta questa popolazione per tutte le ragioni che saranno descritte nel prosieguo di questo libro.

Si ritiene che gli ipersensibili rappresentino il 20 per cento della popolazione, e gli individui con alto potenziale cognitivo il 5 per cento. Essendo in minoranza, si lasciano spesso giudica-

* L’appellativo “zebra” è stato scelto dalla psicologa Jeanne Siaud-Facchin per indicare specificamente i bambini che hanno in comune con le zebre la capacità di fondersi con l’ambiente circostante (grazie al manto che simboleggia insieme le ferite ricevute nella vita e la loro impronta unica) e nello stesso tempo di risaltare in tutta la loro unicità, oltre a un temperamento indomabile quanto originale e tutt’altro che banale, che fa spiccare anche la loro eccezionale intelligenza, qualitativamente molto superiore alla media.

re e criticare dagli altri bambini, dagli adulti e perfino dai loro insegnanti a scuola.

Gli individui zebra si sentono ripetere spesso che sono troppo... troppo gentili, troppo sensibili, troppo curiosi, troppo entusiasti, che leggono troppo, che amano troppo o ancora che si pongono troppe domande, fanno troppe cose e nello stesso tempo si complicano troppo la vita. A forza di essere giudicati e criticati per ciò che sono veramente, si sentono spesso isolati.

Infatti, le zebre sono differenti dalle persone tradizionali, né migliori né peggiori, solo differenti. Gli studi hanno dimostrato che ipersensibili si nasce. Gli ipersensibili percepiscono il mondo in modo diverso, più profondo, più sottile. Si fanno più domande e si rimettono continuamente in discussione. Sono ipersensibili rispetto a quanto accade intorno a loro e al senso di ingiustizia.

Sembrirebbe che appartenere alla famiglia delle zebre sia ereditario: pertanto, tu e/o l'altro genitore lo siete, e/o anche uno dei nonni. Dal momento che prima degli anni 2000 se ne parlava poco, molte zebre delle generazioni precedenti hanno rifiutato questa parte di se stesse e si sono spesso sforzate di adattarsi a una società di cervelli sinistri.

Forse sei una zebra e vivi bene questa condizione. Forse sei stato vessato e tenuto a freno durante la tua infanzia. Comprendere meglio tuo figlio ti permetterà di liberare questa stessa parte dentro di te, e di accompagnarlo nel suo cammino in maniera più adeguata. Forse da piccolo eri ipersensibile e nel corso del tempo hai trovato i mezzi per adattarti a un mondo dominato dalle persone tradizionali, quelle con l'emisfero sinistro prevalente.

In questa guida io descriverò tuo figlio in 90 singoli punti. Ogni bambino e adulto zebra è diverso e unico. Ciascuno si è

adattato su punti differenti e ciascuno mostra fragilità specifiche. Ogni zebra è unica e meravigliosa così com'è.

Alcuni di questi 90 punti ti sembreranno inutili, perché l'argomento non costituisce per te una sofferenza, quanto piuttosto una caratteristica facile e naturale. Altri, invece, ti appariranno importantissimi. È per tale motivo che puoi leggere il libro in maniera libera e non lineare. Molti sono i consigli proposti. Sii tollerante e giusto con te stesso. Non si possono modificare tutte le abitudini educative dall'oggi al domani. Ogni piccolo passo è un progresso verso il pieno sviluppo di tuo figlio e, ovviamente, anche di te stesso. Per ogni punto saranno proposte soluzioni diverse: scegli quelle che ti sembrano applicabili, provalle e se non sono sufficienti, provane altre. Sii insieme scientifico e creativo.

*Non è che io sia così intelligente, sono solo
appassionatamente curioso.*

— ALBERT EINSTEIN

Alcuni mi dicono: io non posso essere una zebra, sono una semplice casalinga, un muratore, un fioraio, non sono certo un milionario. Ciò nonostante, vi sono zebre in tutti gli ambienti: a ciascuno il suo talento. Si può essere Richard Branson e guadagnare milioni, o essere solo un giardiniere. Poco importa, perché ciò che conta nella vita è essere se stessi, vivere il proprio “vero sé”, accettarsi con tutte le proprie piccole stranezze.

Quindi, mi auguro che con questa guida tu possa aiutare tuo figlio a scoprirsi o a riconciliarsi con se stesso.

Spetta all'intelligenza emozionale e relazionale di chi lo accompagna proporgli le chiavi per entrare nella complessità psicologica della zebra, al fine di aiutarlo ad appropriarsi di quegli elementi di complessità, che affronteremo in maniera facile e comprensibile.

Post scriptum: Ho scritto questo libro in terza persona singolare al maschile, ma le zebre sono sia maschi che femmine.



Trucchi ed espedienti



Oli essenziali



Litoterapia



Tisane



Attenzione

Capitolo 1.

INTELLIGENZA E APPRENDIMENTO

La sua intelligenza è diversa da quella delle persone tradizionali. Inoltre, presenta caratteristiche di estrema rapidità e un forte legame con l'affettività.

1. Globale

L'individuo zebra possiede un'intelligenza di tipo globale, vale a dire contrapposta a quella lineare. Una persona lineare vede le cose l'una dopo l'altra. La zebra risolve i problemi in maniera globale: vede tutto in un colpo solo, non le varie tappe. Ha bisogno di comprendere il progetto nella sua interezza prima di avanzare, mentre una persona lineare deve passare da A a B a C a D e così via fino a Z. La persona globale va da A a Z e quindi a C... N... F... R, poco importa.



Spiegagli le cose in maniera globale: se utiliz-
zassi una logica lineare, si perderebbe. Se sei
una persona lineare, sta a te compiere lo sforzo
di tradurre il linguaggio lineare in linguaggio globale.

Accetta il fatto che faticherà a spiegarti come ha trovato
la sua soluzione. Effettua diversi collegamenti in un solo
istante, e quindi per lui è complicato spiegare il percorso
che ha intrapreso verso la soluzione. In compenso, è im-
portante incoraggiarlo ad apprendere, a comprendere la sua
logica al fine di poterla spiegare agli insegnanti al momen-
to di un esame.

Il sistema scolastico è lineare. Dovrà quindi imparare ad
adattarsi e a spiegare le sue risposte in maniera lineare, per
essere compreso dagli insegnanti.

Molti bambini plusdotati sono stati costretti ad abban-
donare la scuola perché non riuscivano a spiegare in che
modo avevano risolto i problemi.

2. Arborescente

Per ogni problema una zebra vede simultaneamente diversi per-
corsi che lo conducono al risultato, riflettendo sotto forma di
“mind map” (schema euristico).

I suoi pensieri sono rapidi e variati. Così, le sue annotazioni
possono rapidamente assumere l'aspetto di una minuta illeggi-
bile che comprende parole di ogni significato e di tutti i colori.
Se tutto ciò ti appare incomprensibile, per lui invece è normale.
Dal momento che riesce bene così, non c'è nulla da modificare.



Metti in risalto il fatto che per ogni problema può seguire molteplici percorsi risolutivi. Aiutalo a organizzare le idee con il suo stile di pensiero.

Aiutalo a imparare a scegliere il percorso che gli sarà più utile.

Aiutalo a escogitare un sistema per ordinare e organizzare. Fa' sì che apprenda a inquadrare se stesso.

Aiutalo a scegliere la strada che più gli conviene.

Non paragonarlo agli altri, siamo tutti diversi e va bene così.

3. Analogica

Dal momento che è super recettivo, effettua con grande rapidità molti diversi collegamenti tra le cose e, per imparare, ha bisogno di farlo. Può avere tendenza a “surriscaldarsi” e a faticare nell'organizzazione delle idee, quando deve fornire risposte chiare. Vale a dire, una risposta vi sarà, ma non saprà spiegare il percorso che l'ha portato fino a essa, e questo potrebbe frustrare i suoi insegnanti. Potrebbe però anche offrire molti percorsi di risposta.



Insegnagli a differenziare e scegliere l'informazione per lui più importante ai fini della situazione o dell'esercizio da compiere. Quando deve imparare qualcosa, effettuate insieme dei collegamenti tra ciò che deve apprendere e una situazione nota o un argomento che lo appassiona. In questo modo sarà più attento ed efficiente.

4. Visuale

Ama vedere contemporaneamente tutto. Per esempio, gli piace spargere davanti a sé tutti i suoi giocattoli o i libri. Avendo l'emisfero destro dominante, impara più che altro sotto forma di immagini. La maggior parte delle zebre ha una visione delle cose in 3D invece che in 2D (vedi Appendice 5 – I due cervelli).



Spiegagli le cose con l'aiuto di oggetti, disegni, immagini, grafici.

Se possibile, lascia che attacchi alle pareti della sua stanza le idee scritte su foglietti.

Sii tollerante quando dimentica qualcosa e spiega di non averlo visto. È vero, infatti, che dimentica ciò che non vede.

Per apprendere una lingua potrebbe, per esempio, associare una parola a un'immagine per ricordarla.

5. Ludica

Ama imparare divertendosi. Preferisce che ogni volta sia diverso, eccitante o divertente. Ama rendere ludici i compiti noiosi. Una buona zebra non si annoia mai. La zebra che si annoia è quella che non si sente libera di fare le cose a modo suo.



Escogitate insieme giochi per studiare le sue lezioni, per esempio con oggetti come i palloncini. Diversifica i supporti dell'apprendimento.

Per esempio, puoi farlo studiare cantando. Assegnagli il

ruolo del maestro che deve spiegare la lezione: in questo modo ricorderà meglio. Utilizza l'umorismo per aiutarlo a imparare. Non esitare: funziona.

6. Cinestesica

Ama imparare utilizzando il corpo, toccando o muovendosi.

Ha bisogno di toccare gli oggetti per capirli.

I bambini zebra possono essere molto tattili e amare le coccole, oppure detestare di essere toccati. Questi ultimi sono spesso troppo sensibili al contatto e si sentono subito sopraffatti.



Lascialo utilizzare il suo corpo per imparare. Proponigli di studiare camminando, ballando o giocando con una palla.

Rispetta i bambini infastiditi dalle sensazioni tattili, non fare loro il solletico, se questo li disturba. Se tuo figlio si sente sopraffatto, lascialo il tempo di ritrovare la calma interiore. Fagli capire in un altro modo che lo ami.

Se tuo figlio è ipertattile, se possibile adotta un cane o un gatto. In caso contrario, sarà sufficiente un peluche o un oggetto da tenere con sé. Alcuni genitori lamentano di avere un figlio con una presenza fisica "invadente". È importante chiedergli di rispettare il tuo bisogno di spazio in modo molto dolce, perché potrebbe con facilità sentirsi respinto e ferito. Soprattutto, non aspettare il momento in cui sarai irritato o arrabbiato per parlargliene. Ti capirà molto meglio se ti spiegherai non appena ti renderai conto del problema.