

# Obsah

Předmluva .....	11
Co je vysoká citlivost? .....	15
<b>Část I Kojenecký věk .....</b>	<b>17</b>
<b>1: O pláči a spánku .....</b>	<b>19</b>
Intenzivní blízkost .....	21
Pokojné prostředí navodí vnitřní klid .....	28
Strukturovaný všední den a rituály pro miminko .....	32
Přijetí pomoci zvenčí: podpora pro dítě i rodiče .....	35
Poradny pro uplakané děti .....	38
Psychoterapeutická pomoc .....	40
<b>Část II Malé dítě .....</b>	<b>45</b>
<b>2: Malý rádce pro přístup k vysoce     citlivým dětem .....</b>	<b>47</b>
Procvičujte dětské smysly .....	47
Dopřejte dítěti krásu .....	49
Postarejte se o pořádek .....	50
Zaměřte se na silné stránky .....	52
Převezměte odpovědnost .....	54
Berte vážně velké otázky a spiritualitu svého dítěte .....	56

<b>3: Přemíra vjemů</b> .....	59
Snižte míru nadbytečných vjemů .....	60
Struktura a rituály u malého dítěte .....	62
Hry a pohyb v přírodě .....	67
O nesmyslnosti přehnané rané intervence .	69
Nicnedělání a vlastní tempo .....	71
Místa sloužící jako útočiště, cvičení pro navození klidu a relaxace .....	73
O stresu, kompromisech a docela všedních dnech v našem světě .....	76
<b>4: Silné dojmy – duševní i tělesné</b> .....	81
Pojmenujte emoce a nevyhýbejte se jim ...	83
Vnímejte tělesnou citlivost a neberte ji na lehkou váhu .....	86
<b>5: Nový svět – mateřská škola</b> .....	89
Omezte přemíru vjemů a zajistěte kompenzaci .....	92
Pusťte dítě z hlavy .....	93
Chápavé vychovatelky .....	96
Dobrý kamarád namísto dětských skupin ..	97
Mějte úctu k zájmům a zálibám .....	99
Podporujte sebeúctu .....	101
Soucit namísto litování .....	103
<b>6: Noční strach a problematický spánek</b> ....	109
Blízkost a sebedůvěra .....	110
O příšerách a kletbách .....	113
<b>7: Vrtochy</b> .....	117
<b>8: Konflikty mezi rodiči a dítětem</b> .....	121
Uctivá komunikace .....	122
Důsledně stanovte hranice .....	124

V průběhu konfliktu: Zachovejte klid .....	127
Usmíření po konfliktu .....	130
<b>9: Rodiče jako vzor .....</b>	<b>133</b>
Přijměte vlastní vysokou citlivost .....	134
Rodičovské hranice a péče o sebe .....	137
<b>Část III Vysoce citlivé děti a škola .....</b>	<b>141</b>
<b>10: Věčný šlágr v podobě přemíry podnětů ..</b>	<b>143</b>
Odbočka první: Má dítě ADHD, nebo je vysoce citlivé? .....	145
Odbočka druhá: Vysoce citlivé, nebo mimořádně nadané? .....	149
<b>11: Perfekcionismus a opovrhování     sebou samým .....</b>	<b>159</b>
<b>12: Nesmělost, sociální problémy a šikana ...</b>	<b>165</b>
Optimismus a sebeúcta .....	167
Šikana: Vaše dítě vás potřebuje! .....	169
<b>Slovo závěrem .....</b>	<b>175</b>