

Obsah

Předmluva	8
Rodičovství vysoce citlivých dětí	11
Historie	21
Čím se vyznačuje vysoká citlivost	27
Orientační test	33
Jak vzniká vysoká citlivost	39
Co se děje v hlavě	45
Superschopnosti a slabiny vysoké citlivosti	51
Proč citlivé lidi ostatní nechápu	59
Psychosomatika: když se emoce projevují v těle	65
Vysoká citlivost, nebo něco jiného?	69
Předsudky kolem vysoké citlivosti	77
Emoce	81
Přehlčení	91
Strach	97
Hněv	101
Zvládání	105
Schopnost řešit problémy	119
Příprava na obtížné situace	125
Budování odolnosti	129
Posilování sebevědomí	135
Pravdomluvnost	141
Výchova a jemná disciplína	153
Rutina	163

Uspávání	169
Vytváření klidu	173
Senzorické problémy s jídlem	183
Oblékání	189
Nácvik sociálních dovedností	193
Hranice	199
Složitosti přátelství	207
Vysoká citlivost a vzdělávání	215
Dovolená s vysoce citlivými dětmi	229
Volnočasová činnost	235
Zvířátka	241
Čas v přírodě	245
Wellbeing	251
Mindfulness	261
Relaxační techniky	271
Kreativita: Tvořím, tedy jsem	301
Odborná pomoc: Nemusím být na to sám	305
Slovo na závěr	316
Afirmace	318