

Spis treści

WSTĘP	9
--------------------	----------

ROZDZIAŁ PIERWSZY. GŁĘBSZE SPOJRZENIE NA TO, CO ZNACZY BYĆ WYSOKO WRAŻLIWYM RODZICEM	17
---	-----------

Badania: „Moja wrażliwość jest cudowna, ale...”	18
Jak nadmiar bodźców może wpływać na opiekę nad dzieckiem	21
Badania odnoszące się do wszystkich osób wysoko wrażliwych	23
Głębia przetwarzania mentalnego – wnikliwość i zdolność do refleksji	24
Twoje silne reakcje emocjonalne, więź empatyczna i subtelne dostrzeżenie	29
Twoje większe wyczulenie na niuanse	33
Podsumowując: i ty, i twoje dziecko macie szczęście	36
Wysoka wrażliwość jako pradawna strategia samozachowawcza	38
Jak się różnicie?	42

ROZDZIAŁ DRUGI. JAK RADZIĆ SOBIE Z PRZECIĄŻENIEM BODŹCAMI	45
--	-----------

Wysoko wrażliwi rodzice a bałagan	47
Inne charakterystyczne dla WWR źródła przeciążenia bodźcami	48
Fizjologia wypalenia rodzicielskiego	50
A co z rodzicielstwem bliskości?	55
Jak znosić przeciążenie bodźcami	58
Regeneracja po przeciążeniu bodźcami	68
Wartość praktyki „duchowej”	71
Troska o siebie a przeszłość WWR	74
Podsumowanie	76

ROZDZIAŁ TRZECI. UZYSKANIE POMOCY	77
--	-----------

Jak radzić sobie z poczuciem winy i porównaniami	78
Organizowanie pomocy w domu	85
Praca w celu wyrwania się z domu	90
Jeszcze raz: dlaczego jedni z was potrzebują pomocy, a inni nie?	91
Znajdowanie pomocy na wszystkich etapach wychowywania dzieci	94
Podsumowanie	104

ROZDZIAŁ CZWARTY. GŁĘBOKIE PRZETWARZANIE MENTALNE	107
Pomoc w podejmowaniu uciążliwych decyzji	110
Czy mieć następne dziecko?	120
Przemyślenia o powołaniu rodzicielskim	122
Końcowe refleksje o decyzjach	129
ROZDZIAŁ PIĄTY. WIĘKSZA REAKTYWNOŚĆ EMOCJONALNA	131
Emocje na każdym etapie rodzicielstwa	132
Regulacja emocjonalna	138
Podstawowe emocje i co z nimi począć	147
Pozytywne emocje	170
ROZDZIAŁ SZÓSTY. JAK PORUSZAĆ SIĘ W GĄSZCZU INTENSYWNIJSZYCH KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH	173
Emocje społeczne	176
Wielość sytuacji społecznych	190
Podsumowanie	208
ROZDZIAŁ SIÓDMY. WRAŻLIWI RODZICE I ICH PARTNERZY	211
Nowe wyzwania i nowe okazje	212
Pięć wielkich problemów	213
Niektóre emocje nie są dostrzegane	220
Odbudowanie i pogłębianie waszych umiejętności komunikacyjnych	224
ROZDZIAŁ ÓSMY. WIĘCEJ O WRAŻLIWYCH RODZICACH I ICH PARTNERACH	251
Ograniczanie epizodów złości	251
Rozczarowania i skryte żale – jak naprawić sytuację	254
Osiem sposobów zasilania waszego „partnerskiego konta bankowego”	258
Zgoda w kwestii wychowywania dzieci	260
Dzielenie się obowiązkami	265
Podtrzymywanie bliskości	268
Dla tych, którzy kończą związek – separacja i rozwód	274
Zakończenie	278
PODZIĘKOWANIA	281
O AUTORCE	285
PRZYPISY	287