

Spis treści

Krótki wstęp

WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ – można czy nie można? 9

Dłuższy wstęp

Co wspólnego z WYSOKĄ WRAŻLIWOŚCIĄ mają kwiaty
i kolejka w sklepie? 11

Rozdział 1

WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ – „dar czy przekleństwo?” ... 67

1. Odkrywanie. Co może wskazywać, że dziecko
jest wysoko wrażliwe? 72
2. Wszystko ma znaczenie. Kilka słów o tym,
co oddziałuje na rozwój 87
3. Niepokoje. Trudne pytania i próby odpowiedzi ... 101
 - 3.1. Wysoka wrażliwość – zaburzenie?
A może to tylko nieśmiałość? 102
 - 3.2. Co łączy high-need baby z wysoką
wrażliwością 120

Rozdział 2

WYSOKO WRAŻLIWA natura dziecka 131

1. Obrazki wczesnodziecięce. Troska od narodzin
do przedszkola 134
 - 1.1. Jak odpowiadać na potrzeby wysoko
wrażliwego dziecka? 139
 - 1.2. Pierwsze separacje – żłobek, przedszkole
czy niania? 145

2. Portrety (przed)szkolne. Nieuchronne zmiany i wyzwania rodzicielskie	162
2.1. Jak oswojać dziecięce lęki?	163
2.2. Adaptacja – kto do czego powinien się przystosować?	174
Rozdział 3	
Gdy pojawia się rodzeństwo...	193
1. Na świeczniku. Kiedy wszystko kręci się wokół wysokiej wrażliwości	197
2. Czujna sowa. Wysoko wrażliwe dziecko wsparciem dla rodzica?	200
Rozdział 4	
Czułe budowanie relacji rodzic–dziecko	205
1. Powrót do korzeni. Dorosła rozmowa ze swoim wewnętrznym dzieckiem	207
2. Dylematy. Kary, nagrody czy relacja?	210
Rozdział 5	
Akceptacja dziecka takim, jakie jest	225
1. Droga do równowagi. Pomóż dziecku być sobą	231
2. Szósty zmysł. Zaufaj dziecku i jego potrzebom	232
Rozdział 6	
WYSOKA WRAŻLIWOŚĆ z perspektywy rodziców ...	235
1. Inni „wiedzą lepiej”. Jak radzić sobie z niewspierającym otoczeniem?	237
2. Otulająca łagodność. Zrób dla siebie miejsce w rodzicielstwie	246
Zamiast zakończenia	
WIOSKA WRAŻLIWOŚCI i dwa listy	257
Źródła	281