Spis treści

Podziękowania 9

Nota autorska 10

Przedmowa 27

Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe? Kwestionariusz dla rodziców ... 32

Część 1
Wysoko wrażliwe dziecko: charakterystyka ogólna 35

Rozdział 1
Wrażliwość: „nieśmiałe" i „grymaśne" dzieci w lepszym świetle 37

Rozdział 2
Zapnijcie pasy: wyzwania towarzyszące wychowywaniu wyjątkowego dziecka 74

Rozdział 3
Kiedy rodzice nie są wysoko wrażliwi: nieoczywiste zalety 105

Rozdział 4
Kiedy rodzice i dziecko są wysoko wrażliwi. A co z temperamentem pozostałych członków rodziny? 128

Rozdział 5
Cztery klucze do wychowania radosnego wysoko wrażliwego dziecka: troska o poczucie własnej wartości, redukcja wstydu, mądre dyscyplinowanie i umiejętne rozmawianie o wrażliwości 153

Część 2
Od niemowlęcia do młodego dorosłego 193

Rozdział 6
Dobry początek: uspokajanie wysoko wrażliwego niemowlęcia i dostrajanie się do niego 195

Rozdział 7
Małe dziecko i przedszkolak w domu: przystosowywanie się do zmian i radzenie sobie z nadmierną stymulacją 222

Rozdział 8
Małe dziecko i przedszkolak w świecie: jak im pomóc, by poczuły, że dobrze sobie radzą w nowych sytuacjach 252

Rozdział 9
Dziecko w wieku szkolnym w domu: rozwiązywanie problemów 276

Rozdział 10
Dziecko w wieku szkolnym w świecie: jak pomóc mu cieszyć się szkołą i życiem towarzyskim 300

Rozdział 11
Nastolatek i młody dorosły: zwodowanie pełnego życia, zdolnego do żeglugi statku 330

Wskazówki dla nauczycieli 364

Bibliografia 371