

# Spis treści

|            |    |
|------------|----|
| Wstęp..... | 11 |
|------------|----|

|          |                                   |           |
|----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Zrozumieć wrażliwców .....</b> | <b>16</b> |
| 1        | Doświadczenie świata.....         | 21        |
| 2        | Skąd wiemy, co czujemy? .....     | 28        |
| 3        | Emocje w głowie i brzuchu .....   | 32        |
| 4        | Zmysły w czasach nadmiaru .....   | 39        |
| 5        | Sensoryczne oprogramowanie.....   | 46        |
| 6        | Rytm życia, rytm rozwoju .....    | 56        |
| 7        | Rozregulowane reakcje .....       | 70        |

|          |                                   |           |
|----------|-----------------------------------|-----------|
| <b>2</b> | <b>Siedem dróg do mózgu .....</b> | <b>76</b> |
| 1        | Dotyk.....                        | 80        |
| 2        | Równowaga .....                   | 92        |
| 3        | Propriocepcja.....                | 100       |

|   |            |     |
|---|------------|-----|
| 4 | Wzrok..... | 104 |
| 5 | Słuch..... | 110 |
| 6 | Węch.....  | 114 |
| 7 | Smak.....  | 117 |

### **3    Sensozabawy ..... 124**

|   |                                             |     |
|---|---------------------------------------------|-----|
| 1 | Zabawy na początek.....                     | 128 |
| 2 | Zabawy dla zaawansowanych .....             | 156 |
| 3 | Zabawki ze sklepów<br>i domowej roboty..... | 192 |

### **4    Terapia zaburzeń..... 216**

|   |                           |     |
|---|---------------------------|-----|
| 1 | Zmysły niedocenione ..... | 220 |
| 2 | Skala problemów .....     | 223 |
| 3 | Domowe sposoby.....       | 229 |

|   |                                  |     |
|---|----------------------------------|-----|
| 4 | Wybór terapeuty .....            | 231 |
| 5 | Kontrowersje wokół terapii ..... | 235 |

## 5 Różne oblicza wrażliwości.....240

|   |                                                     |     |
|---|-----------------------------------------------------|-----|
| 1 | Zosia – nadwrażliwiec.....                          | 244 |
| 2 | Hania – poszukiwaczka wrażeń .....                  | 250 |
| 3 | Janek – nadwrażliwo-poszukujący<br>obserwator ..... | 255 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <i>Zakończenie</i> ..... | 263 |
|--------------------------|-----|

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| <i>Bibliografia</i> ..... | 264 |
|---------------------------|-----|

|                     |     |
|---------------------|-----|
| <i>Indeks</i> ..... | 266 |
|---------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <i>Wykaz zdjęć</i> ..... | 270 |
|--------------------------|-----|