

Je moje dítě vysoce citlivé?

Tento checklist není diagnostický nástroj, ale orientační mapa, která ti pomůže lépe porozumět tvému dítěti. Zatrhni, co na tvé dítě sedí či spíše sedí, nebo co na něj sedělo v minulosti.

Smyslové vnímání

- je citlivé na hluk (vadí mu vysavač, křik, mnoho zvuků)
- reaguje na jasné světlo nebo blikání
- vadí mu některé materiály oblečení (cedulky, švy, ponožky)
- všímá si detailů, které jiné děti přehlédnou
- rychle se unaví v hlučném nebo rušném prostředí

Emoce a prožívání

- prožívá emoce velmi silně a intenzivně
- silně reaguje na kritiku či nesouhlas
- snadno se rozpláče či zamrzne
- dlouho zpracovává nepříjemné zážitky
- těžko snáší nespravedlnost či konflikty

Reakce na změny a tlak

- špatně snáší změny plánů
- potřebuje čas a přípravu na přechody/ odchody
- je zahlcené, když se na něj spěchá, či při tlaku
- reaguje silně na nové prostřední či osoby
- potřebuje dopředu vědět, co se bude dít

Sociální vnímání

- nasává emoce ostatních, je na ně citlivé
- je velmi empatické
- všímá si nálad v místnosti
- po kontaktu s lidmi potřebuje klid či samotu
- je unavené po školce/ škole/ návštěvách




Přetížení a zahlcení

- má náhlé emoční výbuchy bez „zjevného důvodu“
- při zahlcení není schopné mluvit ani poslouchat
- potřebuje blízkost k uklidnění
- zklidňuje se pomaleji než jiné děti
- po náročném dni „vybouchne“ doma

VYHODNOCENÍ

Pokud jsi zakroužkovala 4-6 bodů,
možná máš doma **citlivé** dítě.

Pokud jsi zakroužkovala více než šest bodů,
velmi pravděpodobně máš doma **vysoce**
citlivé dítě.

 Neznamená to problém 
Znamená to jiný způsob vnímání světa 

Vysoká citlivost není diagnóza
Není to porucha
Není to slabost
Není to chyba ve výchově

Je to vrozené nastavení nervového systému.

Citlivé dítě nepotřebuje být:

- ✗ tvrdší**
- ✗ silnější**
- ✗ „spravené“**

Potřebuje být:

- ✓ pochopené**
- ✓ vedené s respektem**
- ✓ regulované skrze vztah**

 **“Možná moje dítě není přecitlivělé. Možná jen cítí víc.”**

Tipy, jak checklist používat

Výsledky dítěti neukazuj jako
“hodnocení”

Ber výsledek jako vodítko k pochopení, co se
tvému dítěti děje, nikoliv jako nálepku

Zaměř se na kritické body a začni hledat
možná řešení, nástroje, cesty

Vrať se k checklistu s odstupem a zkoumej
změny, posuny, vývoj

Kombinuj checklist s pozorováním

**Prohlub si informace a pochopení v minikurzu
zdarma Proč běžná výchova u citlivých dětí
selhává a co se skutečně děje v jejich nervovém
systému**

www.evasupcikova.cz