

„Není přecitlivělé ani nevychované.

Možná je vysoce citlivé.“

Miniprůvodce pro rodiče, kteří chtějí svému
dítěti porozumět.

znáš to také?

Možná máš doma dítě, které:

- brečí častěji než ostatní
- silně reaguje na změny
- rychle se zahlcuje
- a ty slyšíš, že je „moc citlivé“

A možná máš pocit, že:

- děláš něco špatně
- už bys to měla „umět líp“
- ostatní rodiče to zvládají snáz

Chci ti hned na začátku říct jednu věc:

- ☞ Nejsi špatný rodič.
- ☞ A tvoje dítě není rozbité.

Možná má jen jinak nastavený nervový systém.

A pokud je to tak,
pak je zcela logické,
že běžné rady nefungují.

Co je (a není) vysoká citlivost

Co vysoká citlivost JE:

- vrozené nastavení nervového systému
- hlubší zpracování podnětů
- intenzivnější prožívání emocí
- vysoká empatie

Citlivé dítě:

- vnímá víc
- cítí hlouběji
- podrobně analyzuje
- rychleji se unaví

Reaguje silněji proto, že víc vnímá.

Co je (a není) vysoká citlivost

Co vysoká citlivost NENÍ:

- rozmazlenost
- slabost
- porucha
- selhání rodiče

Citlivost se NEDÁ odnaučit.

Dá se pochopit.

Dá se s ní naučit pracovat - rodiče i dítě.

Signály vysoké citlivosti

Zakroužkuj, co na tvoje dítě často sedí:

- silné reakce na hluk, světlo, chaos
- intenzivní emoce
- silná empatie
- obtížné přechody a změny
- únava po kolektivu
- „výbuchy“ doma
- potřeba klidu a bezpečí

Pokud se poznáváš ve více bodech, je pravděpodobné, že máš doma vysoce citlivé dítě.

To neznamená, že je něco špatně. Znamená to, že potřebuje jiný přístup.

Proč běžné postupy nefungují?

Možná už jsi zkoušela...

- být důslednější
- vysvětlovat
- nastavovat hranice
- zklidňovat slovy

A přesto...

- se situace opakují
- dítě „vypíná“ nebo bouchá
- ty jsi čím dál unavenější
- doma převažuje frustrace a nepohoda

To neznamená, že to děláš špatně...

Inamena to, že...

Výchova bez práce s nervovým systémem
u citlivých dětí selhává.

Když je tělo v ohrožení, rozum je offline.

Nejčastější chyby

Tyto věci rodiče **citlivých dětí** často dělají – a nejsou to chyby z nevědomosti, ale z bezmoci:

- snaží se dítě „otužit“
- tlačí na zvládnání
- mluví v afektu
- chtějí rychlé řešení

Tyto kroky ale...

- zvyšují přetížení
- posilují výbuchy
- oslabují pocit bezpečí

Co tedy smysl dává?

U citlivých dětí dává smysl:

- pracovat s nervovým systémem
- regulovat dřív, než vybuchne
- chápat chování jako signál
- začít u sebe jako rodiče

Jak přesně na to?

- je to dlouhodobý proces
- je to společná cesta
- je to vnímavost potřeb
- je to celý systém kroků a změn

Cítíš se teď trochu klidněji?

Možná teď...

- cítíš úlevu
- dává ti to konečně smysl
- ale nevíš, co přesně dělat dál

A právě proto vznikl krátký minikurz ZDARMA.

Zvu tě do minikurzu zdarma:

*Proč běžná výchova u citlivých dětí selhává a
co se skutečně děje v jejich nervovém systému*

V něm pochopíš:

- co se děje v těle dítěte
- proč „musí si zvyknout“ nefunguje
- proč empatie sama nestačí

☞ A pokud ucítíš, že chceš jít do praxe,
čeká tě velký kurz Vysoká citlivost u dětí.

[\[Pokračovat do minikurzu\]](#)

Těším se na tebe v

minikurzu