

Nervový systém vysoce citlivého dítěte co zklidňuje × co aktivuje × co zahlcuje

oblast	zklidňující	aktivující	zahlcující
prostředí	ticho, tlumené světlo, známý prostor, pořádek	běžný ruch, nové prostředí s podporou	hluk, chaos, blikající světla, přeplněné místnosti
lidé	jeden klidný dospělý, bezpečný vztah	malá skupina, strukturovaná aktivita	velká skupina, konflikty, napětí mezi lidmi
komunikace	pomalý hlas, krátké věty, předvídatelnost	běžná komunikace	křik, ironie, tlak, spěch
změny	dopředu oznámené, vysvětlené	menší změny s časem na adaptaci	náhlé změny, překvapení, nejistota

oblast	zklidňující	aktivující	zahlcující
tělo	hluboký tlak, objetí (pokud chce), rytmus, pomalý dech	pohyb, hra	únava, hlad, přetažení, přespříliš stimulace
denní režim	pravidelnost, rituály, dostatek spánku	občasná změna	nepravidelnost, málo spánku
emoce	validace („vidím tě“), přijetí	běžné emoce	kritika, stud, zesměšnění
škola/ školka	klidný kout, jasná struktura	běžná výuka	neustálý hluk, tlak na výkon, veřejné napomínání
technologie	omezený čas, klidné podněty	krátkodobé sledování	rychlé střihy, hlasité hry, dlouhá expozice