Financováno Evropskou unií

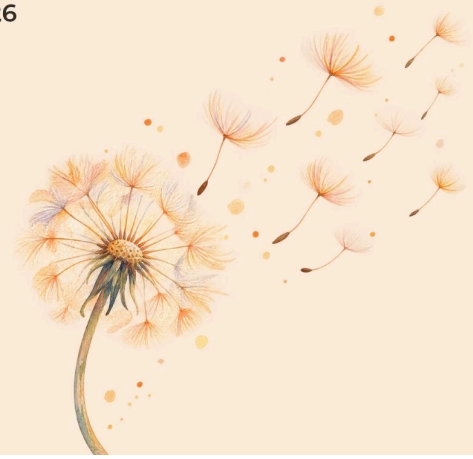
NÁRODNÍ ÚSTAV DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Duševní zdraví dětí a adolescentů

BEZ OBAV

NEWSLETTER PRO RODIČE | ZÁŘÍ 2026

Vysoce citlivé děti



Milí rodiče,

v zářijovém newsletteru otevíráme téma vyšší citlivosti u dětí. Některé děti totiž vnímají dění kolem sebe intenzivněji a mohou na něj také citlivěji reagovat.

Zároveň ale větší citlivost nemusí znamenat jen větší zranitelnost. Může jít ruku v ruce s všímavostí k druhým, empatií nebo schopností zachytit věci, kterých si ostatní tolik nevšímají.

V tomto vydání se proto podíváme na vysokou citlivost z různých úhlů a na to, jak jí u dětí lépe rozumět, aniž bychom ji automaticky vnímali jako problém, který je potřeba odstranit.

Děkujeme, že jste s námi.

Váš tým Bez obav 🤍

Průběžně sbíráme vaše zpětné vazby k našemu newsletteru. Vyplňte nám prosím dotazník, který je **anonymní** a poskytne nám cenné zprávy o tom, co v newsletteru zlepšit tak, aby pro vás byl co nejužitečnější.

Moc děkujeme za všechny odpovědi!



Všechny newslettery na jednom místě!

Tudy!

CO SE U NÁS DĚJE

Bez obav

V říjnu nás čeká školení nových školitelů programu Bez obav. Díky tomu budeme postupně otevírat další termíny kurzů pro rodiče. Jakmile budou nové termíny k dispozici, dáme vám včas vědět tady v newsletteru, na našich sociálních sítích i na webových stránkách. Pokud o kurz máte zájem, zůstaňte s námi v kontaktu, ať vám nové termíny neuniknou.

Akademie duševního zdraví

Rádi bychom vás upozornili také na Akademii duševního zdraví, vzdělávací projekt NUDZ, který nabízí kurzy zaměřené na podporu duševního zdraví. Dozvíte se v nich například, jak zvládat stres, pracovat se silnými emocemi nebo podpořit duševní zdraví dětí a dospívajících. Na některých kurzech jsou stále volná místa! Pokud vás některé z témat zaujalo, podívejte se na aktuální nabídku a možnosti přihlášení.

👉 Více informací a přihlášení na kurzy

STUDIE MĚSÍCE

Studie z roku 2025 se zaměřila na děti ve věku přibližně 8–12 let a zkoumala, s čím souvisí vyšší míra citlivosti na podněty a dění kolem sebe. Výsledky ukazují, že vysoká citlivost není jen o tom, že dítěti vadí hluk nebo si více všímá drobných změn. Souvisela také s tím, jak děti reagovaly na možné ohrožení, jak vnímaly emoce druhých nebo jak často se u nich objevovaly úzkostné příznaky.

Co výzkum ukázal a co si z něj můžeme odnést?

☁️ **Vysoká citlivost není totéž co úzkost. Mohou se ale potkávat.**
U dětí s vyšší citlivostí se častěji projevovaly úzkostné příznaky. Samotná citlivost ale není psychické onemocnění a neznamená, že se kvůli ní bude dítě potýkat s úzkostnými obtížemi. Pokud se však strach a obavy dítěte začínají promítat do běžného života nebo mu brání dělat věci, které by chtělo zvládat, není dobré všechno vysvětlovat tím, že je „prostě citlivé“.

☁️ **Hrozba trestu může mít pro citlivé děti větší váhu.**
Jednou z charakteristik, která s vysokou citlivostí souvisela nejvíce, byla citlivost na trest. Ta zahrnovala například i to, nakolik dítě zasáhne kritika nebo pokárání. Může ale pomoci dávat dítěti zpětnou vazbu tak, aby vědělo, co může příště udělat jinak, místo aby si z ní odneslo strach z další chyby.

☁️ **Citlivější děti byly vnímavější k emocím druhých.**
Vyšší citlivost souvisela s emoční i kognitivní empatií – tedy nejen se silnější reakcí na emoce druhých, ale také s lepším porozuměním tomu, co druzí prožívají. Vyšší citlivost tak nemusí znamenat jen to, že dítě některé podněty rychleji zahltí. Může být spojená i s větší všímavostí a citlivostí k lidem kolem sebe.

☁️ **Důležité může být i to, co si o dítěti myslí ostatní.**
Vyšší citlivost souvisela také s větší vnímavostí vůči sociálnímu přijetí – například s tím, nakolik je pro dítě důležité udělat na druhé dobrý dojem. U citlivějšího dítěte proto může být užitečné všímat si, jak moc mu záleží na tom, co si o něm myslí ostatní. Zvlášť pokud se obavy z toho, co si pomyslí ostatní, začnou promítat do jeho rozhodování nebo mu brání dělat věci, které by chtělo zkusit.

MATERIÁL MĚSÍCE

Připravili jsme si pro vás materiál o vysoké citlivosti u dětí. Přibližuje, jak se může citlivost projevovat, co může stát za chvílemi zahlcení a co v takových situacích může dítěti pomoci. Součástí je také pracovní list „Moje mapa citlivosti“, který může dítě vyplnit samo nebo společně s rodičem a lépe tak poznat, co ho ovlivňuje a co mu pomáhá, když je toho na něj moc.







Materiál k vytisknutí najdete tady 👉🏽



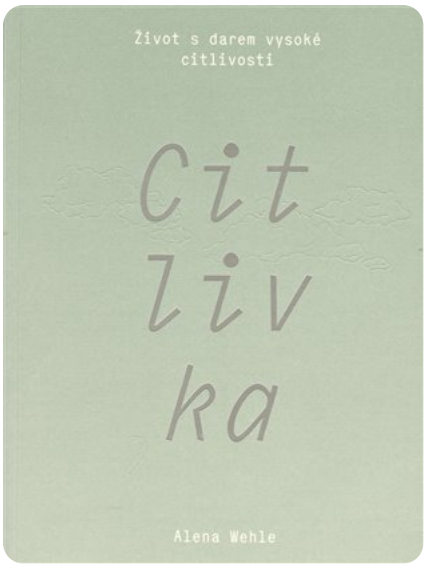
Na našem webu najdete další tipy, pracovní listy a podklady zaměřené na duševní zdraví a péči o něj.

Webové stránky DZDA

Bez obav společně: TIPY PRO RODIČE A DĚTI

V sekci Bez obav společně pro vás každý měsíc připravujeme tipy, které vám mohou být pomocníkem při plánování kvalitního času s dětmi a rodinou, vlastním seberozvoji a dalším vzdělávání.

Knižní tipy - pro rodiče





Citlivka – Život s darem vysoké citlivosti

(Alena Wehle)

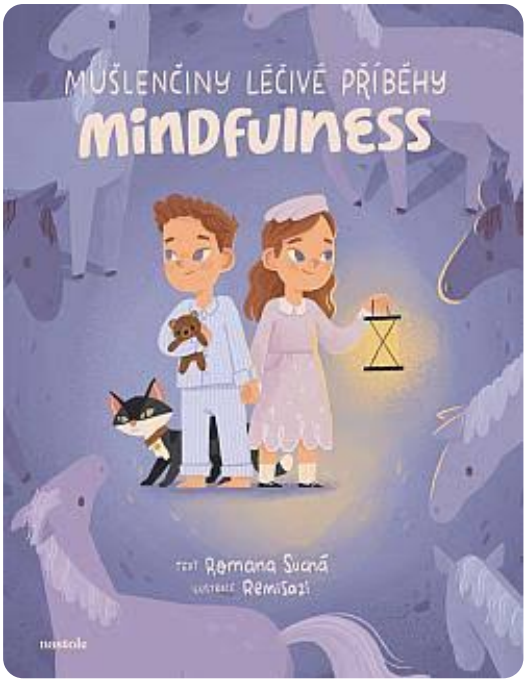
Kniha pomáhá lépe porozumět vysoké citlivosti a tomu, co s sebou může přinášet v běžném životě. Vychází také z osobních zkušeností autorky a nabízí praktické tipy, jak s citlivostí dobře zacházet.

Citlivý sešit pro odvážné

(Alena Wehle)

Praktický sešit plný otázek, cvičení a prostoru pro vlastní zamyšlení. Pomáhá lépe poznat své potřeby, hranice i situace, které mohou být náročné, a hledat způsoby, jak o sebe v takových chvílích pečovat.

Knižní tipy - pro děti





Mušlenčiny léčivé příběhy – Mindfulness

(Romana Suchá)

Příběhy, které dětem přibližují mindfulness a pomáhají jim lépe vnímat vlastní emoce a myšlenky. Součástí knihy jsou také jednoduchá cvičení zaměřená na zklidnění a všímavost.

Mušlenčiny léčivé pohádky pro dětskou duši

(Romana Suchá)

Kniha obsahuje krátké pohádky zaměřené na různé emoce a situace, které děti běžně prožívají. Příběhy doplňují otázky, díky kterým si mohou děti o svých pocitech povídat s rodiči a lépe jim porozumět.

Další tipy

Institut pro vysokou citlivost

Web věnovaný tématu vysoké citlivosti u dospělých i dětí. Najdete zde články, doporučení na knihy, materiály ke stažení.

INSTITUT
pro vysokou citlivost, z.s.

Podcast Vysoce Citliví Lidé

Podcast věnovaný vysoké citlivosti a tématům, která s ní souvisejí. Na stejnojmenném webu najdete také další informace, články a praktické materiály k vysoké citlivosti.



A to je vše k zářijovému tématu o vysoké citlivosti. Doufáme, že vám téma líbilo a budeme se těšit zase v říjnu!

A na závěr ještě jednou prosíme o vyplnění zpětnovazebního dotazníku, který je anonymní a ve kterém nám můžete sdělit, co na newsletter zatím říkáte, co vám v něm chybí nebo naopak přebývá. Moc děkujeme za váš čas!

Tento newsletter jste dostali do své e-mailové schránky, protože jste se přihlásili k jeho odběru.
Pokud jej už odebírat nechcete, klikněte sem pro zrušení odběru.