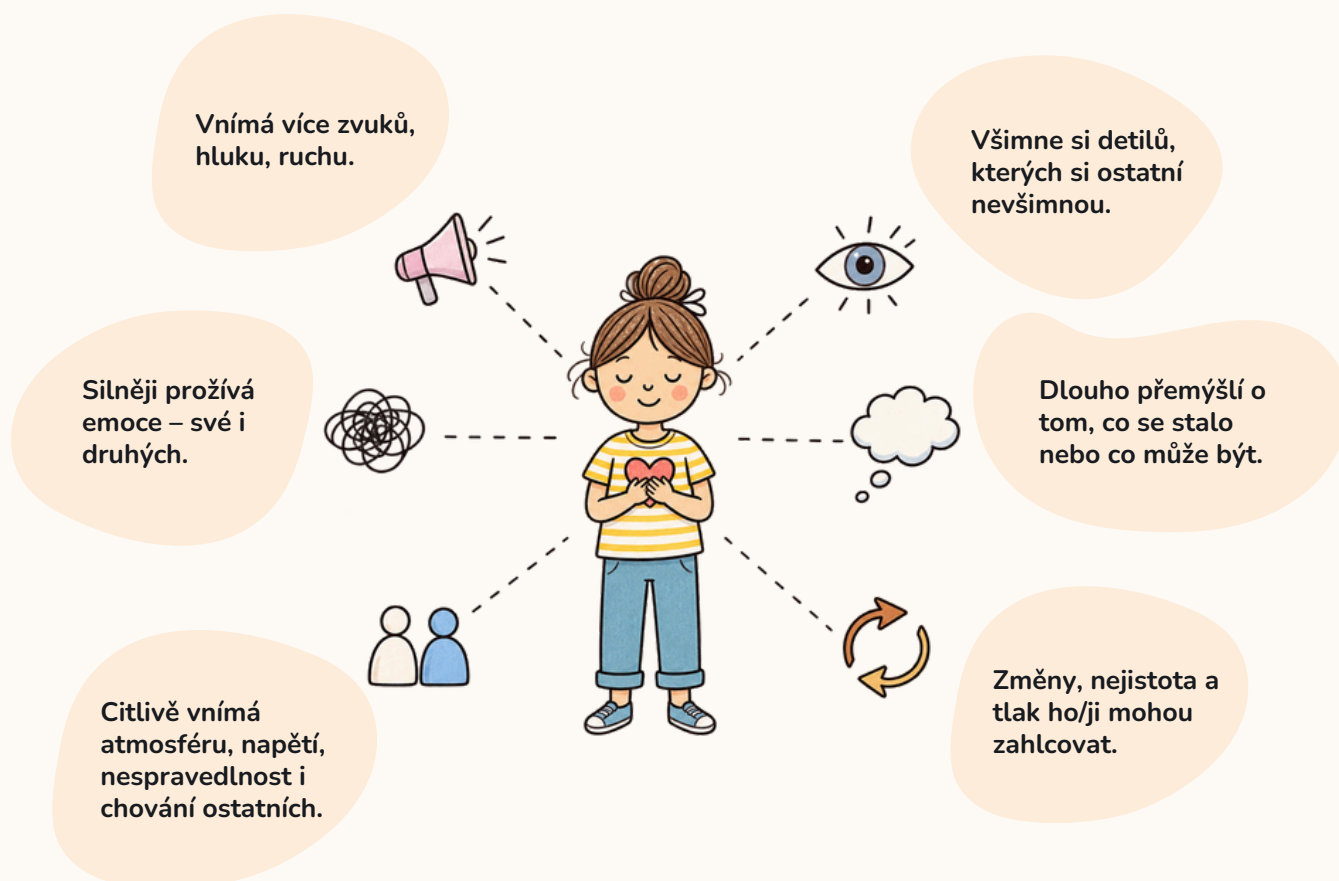


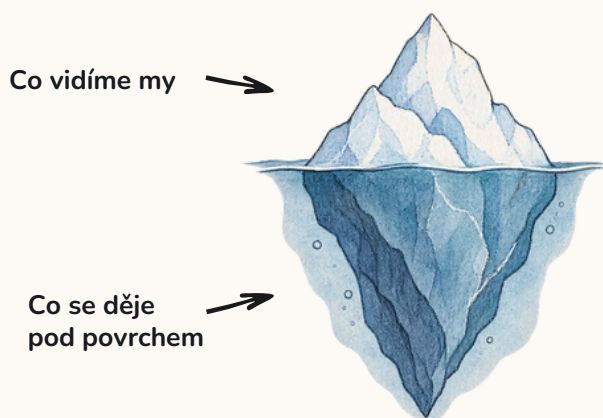
Vysoce citlivé dítě

Jak mu lépe rozumět?



Vysoká citlivost je vrozený rys. Nejde o diagnózu ani poruchu. Citlivé děti vnímají podněty intenzivněji, hlouběji je zpracovávají, snadněji se přetíží a potřebují pak více času na jejich zpracování. Mohou se proto častěji cítit zahlcené nebo přetížené. Citlivost není slabost, je to jiný způsob vnímání světa.





Když je toho moc...

Reakce dítěte často neodpovídá tomu, co se právě stalo. Může jít o vyústění mnoha drobných zážitků.

- hlučný den
- málo spánku
- změna plánu
- konflikt s kamarádem
- mnoho lidí a podnětů
- hlad, únava, spěch

Podpora ≠ ochrana před vším

Cílem není odstranit všechny obtížné situace. Pomáháme dítěti lépe porozumět svým potřebám a hranicím a hledat strategie, které mu ve chvílích zahlcení pomohou se o sebe postarat a znovu se zklidnit.

Co pomáhá, když je toho moc?

- ♥ Ubrat další požadavky
- ♥ Nabídnout klid, prostor, čas
- ♥ Respektovat, co dítě právě potřebuje
- ♥ Mluvit až po zklidnění
- ♥ Obejmout, být na blízku nebo naopak dopřát čas o samotě
- ♥ Nechtít hned vysvětlení

Důležité:

Každé dítě je jedinečné.
Pozorujte, ptejte se,
zkuste, co funguje právě
u vás.



Moje mapa citlivosti

Vyplň sám/a nebo společně s rodiči.

Co mě nejvíc ovlivňuje?

(zakroužkuj)



hluk



hodně lidí



spěch



změna plánů



konflikty



nové situace



kritika



silné emoce druhých



hlad, únava



tlak na výkon



světlo, pachy, oblečení

něco jiného:

Jaké jsou moje silné stránky?



Jak poznám, že je toho na mě moc?



Jsem v pohodě

Jak se cítím?

Jak se chovám?



Začíná toho být moc

Co u sebe zjistím jako první?

Co mi tu chvíli pomůže?



Už je toho moc

Jak obvykle reaguji?

Co mi pomůže zklidnit se?

Co mi pomáhá dobít baterku?

(zakroužkuj)



být chvíli sám/sama



pohyb



hudba



povídání



objetí



kreslení



čtení



být venku



mazlíček

něco jiného:

Když je toho na mě moc, od tebe potřebuji...

Pomáhá mi, když _____

Nepomáhá mi, když _____

Můžeš mi připomenout _____



Financováno
Evropskou unií



NÁRODNÍ ÚSTAV
DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ



Duševní zdraví
dětí a adolescentů

