

# WYSOKO WRAŻLIWE DZIECKO Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie?



Cena: 44,90 PLN

## Opis słownikowy

Autor	Elaine Aron
ISBN	978-83-7489-900-0
Rok wydania	2021
Wydawca	Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne / GWP
Wysyłamy	Wysyłamy w 24h (w następny dzień roboczy)

## Tabela cech produktu

Okładka	miękka ze skrzydełkami
Format	165 x 235 mm
Liczba stron	384
Tytuł oryginału	The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When The World Overwhelms Them
Przekład	Anna Sawicka-Chrapkowicz

## Opis produktu

- Czy wydaje ci się, że twoje dziecko jest zbyt wrażliwe?
- Czy drażnią je szorstkie ubrania? Nietypowe smaki? Głośne dźwięki? Zmiany w codziennej rutynie?
- Czy twoje dziecko chodzi z głową w chmurach i śni na jawie?
- Czy woli cichą zabawę od dużych i głośnych grup?
- Czy wydaje się, że czyta ci w myślach? Czy zadaje dużo pytań?
- Czy jest niezmiernie spostrzegawcze i zauważa wszystkie szczegóły?
- Czy na nowe sytuacje reaguje wycofaniem bądź lękiem?
- Czy łatwo je zranić krytyczną uwagą lub zachowaniem?
- Czy scharakteryzowałbyś je jako zbyt nieśmiałe, zbyt wrażliwe lub zbyt emocjonalne?
- Czy martwisz się czasem, że twoje dziecko może sobie nie poradzić we współczesnym – przytłaczającym i obfitującym w źródła stresu – świecie?

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na którekolwiek z powyższych pytań, to najprawdopodobniej wychowujesz wysoko wrażliwe dziecko. **Uwierz, że to wspinała rzecz.** Jeżeli jednak masz wątpliwości, to z pewnością rozwieje je prof. Elaine Aron.

**Elaine Aron** – profesor psychologii, szkoleniowiec, badacz i wysoko wrażliwa osoba. Autorka książek *Wysoko wrażliwi. Jak funkcjonować w świecie, który nas przytłacza*, *The highly sensitive person in love* oraz *The highly sensitive person's workbook*. Tytuł magistra psychologii klinicznej uzyskała na Uniwersytecie York w Toronto, a tytuł doktora klinicznej psychologii głębi – w Pacifica Graduate Institute. Odebrała staż w C. G. Jung Institute w San Francisco. Prowadzi małą praktykę psychoterapeutyczną w Mill Valley # . Od 1991 roku prowadzi badania nad wysoką wrażliwością, która jest wrodzoną cechą temperamentu. Elaine Aron i jej mąż Arthur Aron są wiodącymi badaczami psychologii miłości i bliskich relacji. Są także pionierami badania zarówno wrażliwości, jak i miłości za pomocą funkcjonalnego rezonansu magnetycznego.

Patronat:

"Dziecko"

"Charaktery"

WP Parenting

TOK FM

## SPIS TREŚCI

Podziękowania

Nota autorska

Przedmowa

Czy wasze dziecko jest wysoko wrażliwe? Kwestionariusz dla rodziców

**Część 1**  
**Wysoko wrażliwe dziecko: charakterystyka ogólna**

**Rozdział 1**

Wrażliwość: „nieśmiałe” i „grymaśne” dzieci w lepszym świetle

**Rozdział 2**

Zapnijcie pasy: wyzwania towarzyszące wychowywaniu wyjątkowego dziecka

**Rozdział 3**

Kiedy rodzice nie są wysoko wrażliwi: nieoczywiste zalety

**Rozdział 4**

Kiedy rodzice i dziecko są wysoko wrażliwi. A co z temperamentem pozostałych członków rodziny?

**Rozdział 5**

Cztery klucze do wychowania radosnego wysoko wrażliwego dziecka: troska o poczucie własnej wartości, redukcja wstydu, mądre dyscyplinowanie i umiejętne rozmawianie o wrażliwości

**Część 2**

**Od niemowlęcia do młodego dorosłego**

**Rozdział 6**

Dobry początek: uspokajanie wysoko wrażliwego niemowlęcia i dostrajanie się do niego

**Rozdział 7**

Małe dziecko i przedszkolak w domu: przystosowywanie się do zmian i radzenie sobie z nadmierną stymulacją

**Rozdział 8**

Małe dziecko i przedszkolak w świecie: jak im pomóc, by poczuły, że dobrze sobie radzą w nowych sytuacjach

**Rozdział 9**

Dziecko w wieku szkolnym w domu: rozwiązywanie problemów

**Rozdział 10**

Dziecko w wieku szkolnym w świecie: jak pomóc mu cieszyć się szkołą i życiem towarzyskim

**Rozdział 11**

Nastolatek i młody dorosły: zwodowanie pełnego życia, zdolnego do żeglugi statku  
Wskazówki dla nauczycieli

Bibliografia