

**Ljndeni**

Elaine N. Aron



# Vysoko citlivé dieťa

Pomôžme citlivým deťom prežiť  
v nie príliš citlivom svete

# Vysoko citlivé dieťa

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindeni.sk](http://www.lindeni.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindeni

Elaine N. Aron

Vysoko citlivé dieťa – e-kniha  
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

Elaine N. Aron

# Vysoko citlivé dieťa

Pomôžme citlivým deťom  
prežiť v nie príliš citlivom svete

**Ljndeni**

Navštívte, prosím, webstránku Elaine Aronovej, [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com),  
kde nájdete dodatočné zdroje pre rodičov vysoko citlivých detí.

Elaine N. Aron: The Highly Sensitive Child  
Copyright © 2002, 2015 by Elaine N. Aron  
All rights reserved.  
Translation © Lucia Lenická, 2024  
Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2024

Všetky práva sú vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať  
za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom  
bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-3829-3  
ISBN e-knihy 978-80-566-3841-5 (1. zverejnenie, 2024) (epub)  
ISBN e-knihy 978-80-566-3842-2 (1. zverejnenie, 2024) (mobi)  
ISBN e-knihy 978-80-566-3840-8 (1. zverejnenie, 2024) (ePDF)

**Hypercitlivým deťom všade  
a tým, ktorí ich jemne vychovávajú,  
aby vyrástli do bezpečia v zložitom svete.**



## Pod'akovanie

Táto kniha existuje vďaka –

veľkorysým rodičom, učiteľom a deťom, ktorí mi dovolili urobiť s nimi rozhovor alebo vyplnili moje dotazníky a ktorí poskytli množstvo vhľadov, aké by mne samej nikdy nenapadli.

Mojej energetickej editorke Ann Campbellovej a mojej drahej agentke Betsy Amsterovej.

Poradcovi v oblasti temperamentu Janovi Kristalovi, priateľovi a konzultantovi.

A vždy môjmu osvietenému manželovi Artovi, trpezlivému ochrancovi svojej citlivej rodiny, a môjmu synovi, vďaka ktorému som sa z prvej ruky naučila veľa z toho, čo som preniesla do tejto knihy.





# Obsah

<i>Autorkina poznámka</i>	11
<i>Úvod</i>	25
<i>Je vaše dieťa vysoko citlivé?: Dotazník pre rodičov</i>	29

## ČASŤ I: PREHLAD O VYSOKO CITLIVOM DIEŤATI 31

<b>KAPITOLA 1.</b>	<b>Citlivosť: Viac svetla na „plaché“ a „podráždené“ deti</b>	33
<b>KAPITOLA 2.</b>	<b>Zapnite si bezpečnostné pásy: Výzvy vo výchove výnimočných detí</b>	65
<b>KAPITOLA 3.</b>	<b>Keď vy ako rodičia nie ste vysoko citliví: Požehnanie v prestrojení</b>	89
<b>KAPITOLA 4.</b>	<b>Ak ste vy aj vaše dieťa vysoko citliví: A čo zvyšok vašej rodiny?</b>	109
<b>KAPITOLA 5.</b>	<b>Štyri kľúče k výchove radostného VCD: sebaúcta, zmierňovanie hanby, rozumná disciplína a schopnosť hovoriť o citlivosti</b>	130

## ČASŤ II: OD DETSTVA K RANEJ DOSPELOSTI 163

<b>KAPITOLA 6.</b>	<b>Na správny začiatok: Upokojíť sa a naladiť sa na vysoko citlivé bábätká</b>	165
--------------------	--	-----

- KAPITOLA 7.**     **Batoľatá a predškóľáci doma: Prispôsobí sa zmenám  
a vyrovná sa s nadmernou stimuláciou**     187
- KAPITOLA 8.**     **Batoľatá a predškóľáci vo svete: Pomáhame im cítiť sa  
úspešne v nových situáciách**     211
- KAPITOLA 9.**     **Vysoko citliví školáci doma: Riešiť problémy**     231
- KAPITOLA 10.**    **Školopovinné VCD vo vonkajšom svete:  
Pomáhame im tešiť sa z triedy**     251
- a zo spoločenského života     251
- KAPITOLA 11.**    **Citliví dospelávajúci a mladí dospelí: Chúlostivá úloha  
vypustiť odvážnu, plavbyschopnú loď**     276

*Dvadsať tipov pre učiteľov*     305

## **Autorkina poznámka, 2015**

**V**itajte. Na *Vysoko citlivé dieťa* ste natrafili v správnej chvíli. Hoci podľa môjho pozorovania samotná kniha od jej prvého vydania v angličtine nepotrebovala úpravu, vzhľadom na bohatý vedecký výskum v oblasti vysokej citlivosti, ktorý sa v medziobdobí uskutočnil, si vyžaduje túto autorskú poznámku. Tieto informácie vám ako rodičovi vysoko citlivého dieťaťa (VCD) veľmi pomôžu. Rady, ako vychovávať citlivé dieťa, uvedené v tejto knihe, sa tým nijak nemenia. Prehlbujú len dôveru, že identifikácia tejto vlastnosti vášho dieťaťa, teda byť obdivuhodným spôsobom odlišné, je založená na solídnom výskume.

Nasledujúce strany vám môžu pomôcť v nemenej dôležitej výzve, dokázať realitu tejto vlastnosti vašim skeptickým alebo neinformovaným príbuzným, spriateleným rodičom, pracovníkom v starostlivosti o deti, poskytovateľom zdravotnej starostlivosti, učiteľom (takým dôležitým) či možno dokonca vášmu partnerovi v rodičovstve. Tí, ktorí sa o vaše dieťa starajú najviac, sa často aj najviac obávajú vašej dezinformovanosti alebo prílišnej ochrany, keď presadzujete myšlienku, že vaše dieťa je vysoko citlivé, že je to bežná vrodená odchýlka a vy si prajete, aby bola rešpektovaná. Táto poznámka vám môže pomôcť zmierniť ich obavy. Môžete dokonca skúsiť dať ju niekomu z nich prečítať – len túto poznámku, ak nie celú knihu. Pokúsím sa podať ju stručne.

## POČIATOČNÝ VÝSKUM

V prvej kapitole opisujem výskum do roku 2002: ako som začala študovať vysokú citlivosť, prvé rozhovory s dospelými, vývoj opatrení pre dospelých, testovanie na stovkách osôb a odlišovanie od podobných vlastností, napríklad introverzie. Zistili sme, že hoci bolo v skutočnosti 70 % dospelých vysoko citlivých ľudí (VCL) introvertov, 30 % bolo extrovertov, a prvá kapitola vysvetľuje, prečo je to tak. Takisto v nej vysvetľujem, že som nevynašla novú vlastnosť, len som jej dala prilihavejšie pomenovanie. Prvé výskumy vrodenej povahy, a obzvlášť tejto vlastnosti, sa zameriavali na jediné pozorovateľné správanie – často iba pozastavovanie sa pred vstupom do novej situácie –, ktoré nazvali nesmelosťou, introverziou, plachosťou, pomalým rozbehom či obyčajnou bojzlivosťou. Hoci citlivé dieťa môže byť nesmelé, introvertné, bojzlivé atď., nič z toho nezachytáva základnú vlastnosť, ktorú zvyčajne nemožno zaznamenať len na základe jediného spôsobu reakcie. Možno sa objaví lepší výraz (gény neprichádzajú s označeniami), „vysoká citlivosť“ je však môj pokus o jej zachytenie. (Vedecká literatúra používa výraz „citlivosť na zmyslové spracovanie“, čo nie je porucha zmyslového spracovania ani porucha senzorickej integrácie, ako vysvetľujem v prvej kapitole.)

V prvej kapitole sa dočítate aj o dotazníku pre rodičov *Je vaše dieťa vysoko citlivé?*, uvedenom v tejto knihe. Vytvorila som ho pomocou rovnakých postupov ako dotazník pre dospelých, ale prostredníctvom rozhovorov s rodičmi, z ktorých sa vyvinulo množstvo otázok, položených viac ako stovke ďalších rodičov. Následne boli okresané len na tie, ktoré spolu súviseli ako meradlo vysokej citlivosti – čiže ak rodičia zistili, že jedna otázka je o ich dieťati pravdivá, bolo pravdepodobné, že aj na ostatné odpovedali áno.

Rovnako ako v dotazníku pre dospelých sú body prekvapivo rôznorodé, na škále od ľahkého znepokojovania sa a neznášanlivosti pichľavého oblečenia až po používanie veľkolepých slov a vnímania úzkosti ostatných. Je to tak preto, že otázky sa musia týkať správania zaznamenaného rodičmi a musia vychádzať z porozumenia tejto hlbšej vlastnosti, ktoré presahuje široký rozsah správania k celému jeho základnému dôvodu.

## OPISUJE D. P. C. P. VAŠE DIEŤA?

Základnú vlastnosť v súčasnosti vysvetľujem tak, že má štyri stránky, čiže vysoko citlivý človek má všetky štyri. V prípade, že nemá všetky štyri, pravdepodobne to nie je vlastnosť, o ktorej hovorím. Môžete si ich zapamätať ako D. P. C. P.: **d**ôkladné spracovávanie, **l**ahké **p**redráždenie, rovnako všeobecná **c**itová reaktivita a výnimočne vysoké **v**čútenie (emócie, empatia) a vedomie jemných **p**odnetov. Tieto štyri stránky budem používať, aby som zhrnula najnovší výskum, dokazujúci každú z nich.

## DÔKLADNÉ SPRACOVÁVANIE

Zatiaľ čo ľahké predráždenie a vedomie jemných podnetov si môže väčšina rodičov všimnúť na svojich VCD ako prvé, zásadnou črtou je v skutočnosti dôkladné spracovávanie. Toto do hĺbky idúce spracovávanie či sklon zrkadliť môže prebiehať nevedome, ale preukazuje sa na hlbokých otázkach vášho dieťaťa, na používaní na jeho vek veľkolepých slov, ktoré počulo raz či dvakrát, na bystrom zmysle pre humor, ťažkostiach v rozhodovaní sa kvôli premýšľaniu nad mnohými možnosťami, či „pomalom rozohrievaní sa“ v spoločnosti nových ľudí a v nových situáciách preto, že musí pozorovať a popremýšľať, kým sa zapojí. Ako zdôrazňujem v knihe, nie každé VCD sa prejavuje vo všetkých týchto črtách, každé však preukáže nejakú známku dôkladného premýšľania o veciach. Je pravda, že citlivé dieťa, či ktorékoľvek dieťa, môže byť takisto „pomalé pri rozohrievaní sa“ kvôli skutočnému strachu (na rozdiel od primeranej opatrnosti), ale v danej situácii musí existovať nejaká stopa, ktorú si dieťa spája s minulou negatívnou skúsenosťou. Vážne pochybujem, že sa deti rodia paušálne bojzlivé či nesmelé – taká vlastnosť by v ľudskom genofonde neprežila dlho.

Existuje množstvo nových dôkazov o dôkladnom spracovávaní ako znaku vysokej citlivosti. Výskum Jadzie Jagiellowiczovej a jej kolegov o činnosti mozgu dospelých (pomocou zobrazovania funkčnou magnetickou rezonanciou, fMRI) odhalil, že keď sa VCL pokúšajú vidieť rozdiel medzi dvoma ľahko odlišnými obrázkami, v oblastiach, ktoré robia len to – zvažujú vo vnímaní celky a detaily, nielen povrchové aspekty – vykazujú viac mozgovej aktivity než non-VCL. To znamená, že zamestnávajú viac tých

častí mozgu, ktoré sú zaangažované do „hlbšieho“ či prepracovanejšieho spracovávaní.

V inom našom výskume a v mnohých ďalších sme z hľadiska zvládania rôzne náročných vnímavostných (percepčných) úloh porovnali citlivé a noncitlivé osoby narodené a vychované v Ázii a v USA – nakoľko je potrebné úsilie alebo aktivácia mozgu v závislosti od toho, či je daná kultúra viac kolektívna ako v Ázii, alebo individualistická ako v USA. Mozgy noncitlivých osôb vynaložili počas plnenia úloh, ktoré sú pre ľudí z ich kultúry zložitejšie, obvyklé úsilie navyše, ale mozgy VCL, či už narodených v Ázii alebo USA, nepreukázali žiaden rozdiel vo vynaloženom úsilí. Akoby dokázali vidieť nad očakávania ich kultúry, resp. do hlbšej úrovne toho, ako veci „naozaj sú“.

Bianca Acevedová pozorovala vo svojom výskume citlivých a noncitlivých ľudí počas úlohy, v ktorej si prezerali fotografie cudzích a milovaných ľudí, a objavila rovnaké výsledky ako Jagiellowiczová vo veci prepracovanejšieho vnímavostného spracovávaní u VCL, ale takisto zaznamenala vyššiu mozgovú aktivitu než iní v oblasti zvanej ostrovček (*insula*). Táto oblasť sa niekedy nazýva trón vedomia, pretože začleňuje okamih za okamihom vedomosti vnútorných stavov a emócií, telesnej pozície a vonkajších udalostí, aby vytvorila to, čo si v prítomnosti uvedomujeme. Ak si vaše VCD lepšie uvedomuje, čo sa deje vo vnútri i vonku, toto je presne tá oblasť mozgu, od ktorej by sa dalo očakávať, že je vtedy výnimočne aktívna.

## ĽAHKÉ PREDRÁŽDENIE

Osoba, ktorá si lepšie uvedomuje dianie vonku i vnútri a ktorá to aj dôkladne spracováva, sa takisto mentálne a aj fyzicky (mozog je časť tela) vyčerpá skôr než ostatní. Každá chvíľa je pre všetky deti celkom nová a ako rastú, zámerne im predstavujeme ďalšie veci, čo ich často predráždi, unaví a sklúči. U VCD je to však platné ešte väčšmi, keďže zaznamenávanie a premýšľanie o všetkom novom majú v sebe prirodzene zabudované hlbšie než ostatné deti. Ľahké predráždenie je teda prirodzený, hoci nepríjemný sprievodný jav dôkladného spracovávaní.

Zrejme nemusím opisovať, ako vyzerá predráždené dieťa. Každý deň nejaké stretnete: prekvapivé a znepokojujúce zvraty na príliš podnetných prechádzkach, dokonca počas „zábavných“ dní či prázdnin; ťažkosti so zaspávaním ale

bo so zobúdzaním sa v noci po vzrušujúcom dni; reakcie na zmenu či bolesť, ktoré sa zdajú byť také extrémne. Veľký hluč ich akoby až fyzicky zraňoval. Sťažujú sa na horúčavy a chlad, kamienky v topánkach či mokré alebo pichľavé oblečenie. Zistíte, že potrebujú viac času na upokojenie (prestávky) alebo tichú hru. Neočakávané oslavy im nemusia byť pochuti a aby sa vyhli predráždeniu, môžu sa oslavám vyhýbať vo všeobecnosti, rovnako ako tímovým športom či hlasnému rozprávaniu v triede, hoci pravdepodobne robíte všetko preto, aby ste ich povzbudili a zahnali ich obavy. Keď sú v niečom veľmi dobré, a potom sa im na vystúpení napríklad v škole, na hudobnom recitáli či „veľkej hre“ až tak nedarí, pretože sú pod drobnohľadom publika alebo skúšajúcich, trpíte. Snáď ste si všimli, že pri učení je pre ne lepšie jemné napomenutie než silný dráždivý trest. Skrátka, nikto sa necíti dobre, nevystupuje dobre ani sa nenaučí veľa, keď je predráždený, v prípade VCD však tento stav nastáva skôr.

Čo sa týka experimentálnych dôkazov, že VCL sa jednoduchšie „predráždia“, Friederike Gerstenbergová v Nemecku porovnala citlivých a noncitlivých ľudí v dômyselnej vnímavostnej úlohe rozhodnúť, či je na obrazovke písmeno T, pootáčané rôznymi smermi, ukryté medzi veľkým množstvom rozlične pootáčaných písmen L. VCL boli rýchlejší a presnejší než ostatní, ale po dokončení úlohy boli aj vystresovanejší. Bolo to kvôli úsiliu vnímať, alebo citovému dôsledku účasti na experimente? Nech je to akokoľvek, títo ľudia boli vystresovaní. Vraví sa, že aj kus kovu ukazuje vlastnú preťaženosť, a tak je to aj s VCL.

Vo výskume vysoko citlivých rodičov, na ktorom pracujem v súčasnosti, rodičia uvádzajú predráždenosť aj z rodičovstva a s ním súvisiacich spoločenských aktivít, počnúc rozhovormi s neznámymi ľuďmi len preto, že čakajú bábätko. Theodore Wachs zistil, že vzhľadom na tie isté úrovne chodu a dezorganizácie v domácnosti, matky s vysokými bodmi na stupnici VCL vnímajú svoje domovy ako chaotickejšie než noncitlivé matky.

Vysoká citlivosť však nie je *zásadne* o sklúčenosti z vysokých hladín hluku, preplnených miestností alebo neustálych zmien. Samotné zmyslové nepohodlie bez ďalších aspektov tejto vlastnosti môže byť skôr znameňím poruchy, spôsobenej *problémami* so zmyslovým spracovávaním, než obzvlášť *prepracovaného* či *hlbokého* zmyslového spracovávania. Napríklad osoby s poruchami autistického spektra sa niekedy sťažujú na zmyslové preťaženie, inokedy je ich reakcia zasa slabá. Akoby mali problémy rozoznať, kam zamerať pozornosť a čo odcloniť, keď sa im v rozhovoroch s druhými

môže zdať, že tvár nie je dôležitejšia než topánky. VCD však, naopak, venujú výnimočnú pozornosť tváram a iným spoločenským znakom. Ak dieťa vôbec nedokáže určiť, na čom záleží, je preň prirodzené, že sa v situácii cíti presýtené. Ľudia s autistickým spektrom si dokonca môžu lepšie uvedomovať jemné detaily niečoho, na čo sú naviazaní, ale najmä v spoločenských situáciách si všímajú oveľa častejšie veci irelevantné.

## SCHOPNOSŤ CITOVO ODPOVEDAŤ A SCHOPNOSŤ VCÍTIŤ SA DO DRUHÝCH

Citové (emocionálne) odpovedanie je tiež blízko príbuzné hĺbkovému spracovávaní, a to v tom, že naše city (emócie) nám hovoria, čomu treba venovať pozornosť, z čoho sa učiť a čo si zapamätať. Bez citov ako podnetov by nebolo nič spracované dostatočne na to, aby sme si to zapamätali. To je jeden z dôvodov, prečo je jednoduchšie naučiť sa nový jazyk tam, kde sa ním hovorí. Nielenže ho po celý čas počujeme, ale skutočne chceme byť schopní hovoriť s ľuďmi okolo nás. Dieťa si chce zapamätať to, ako sa udržať v teple, zamestnať mamin úsmev, nahovoriť otca, aby mu dal sušienku, alebo ako si zaslúžiť dobrú známku či ako sa vyhnúť popáleným prstom, nahnevaným rodičom alebo zlým známkam. Keďže citlivým deťom záleží na všetkom viac, pozorujú a učia sa z týchto životných lekcií ešte lepšie. Jedným zo spôsobov, ako to v spoločenských situáciách robia celkom prirodzene, je ich empatia, schopnosť vcítenia sa do duševných pochodov druhých ľudí – vedieť, čo druhá osoba vie, cítiť, čo cíti druhý. Empatia skombinovaná so silnejšími emóciami vedie k súcitu.

Ako rodič VCD viete, ako táto citová odozva a empatia vyzerajú, keďže vaše dieťa prežíva všetko tak hĺbkovo, že sa ľahko rozplače; „číta vám myšlienky“, je perfekcionista alebo reaguje intenzívne na najmenšie chyby, zaznamenáva sklúčenosť ostatných, vrátane detí zo školy, rodinných príbuzných, neznámych ľudí a niekedy hlavne zvierat (keď sa napríklad dozvie, že z malého jahniatka sa stanú jahňacie kotlety alebo že sa mláďatá polárneho medveda topia kvôli globálnemu otepľovaniu).

Podľa dotazníkov a experimentov VCL tvrdia, že reagujú hlbšie na pozitívne aj na negatívne zážitky. Rad nových experimentov a výskum mozgovej aktivity Jadzie Jagiellowiczovej však dokázal, že VCL reagujú viac ako ostatní na príjemné fotografie (napríklad šteniatka, mačiatka a narodenino-



vé torty) a nepríjemné fotografie (napríklad hady a pavúky), predovšetkým však na tie príjemné a najmä ak mali pekné detstvo – k tomu sa o chvíľu vrátíme. Reakcia na pozitívne obrázky nebola pozorovaná len v tých oblastiach mozgu, ktoré sú spojené so zážitkom silných prvotných citov, ale opäť aj vo „vyšších“ oblastiach myslenia a vnímania, niektorých z tých, ktoré boli dokázané výskumami o dôkladnom spracovávaní mozgu.

Vyššie uvedené „C“ platí aj pre vcítenie (empatiu). Z už spomenutého výskumu mozgu Biancy Acevedovej, v ktorej si VCL a non-VCL prezerajú fotky tvári neznámych ľudí a romantických partnerov, vyjadrujúcich šťastie, smútok alebo neutrálne pocity, si vybavíte, že VCL vykazujú viac mozgovej aktivity v ostrovčeku (insule), oblasti spojenej so samotným vedomím. Toto platilo vo všetkých prípadoch, ale ešte viac, ak išlo o fotky tvári ich partnerov, či už vyjadrujúce šťastie alebo smútok. Zdalo sa, že to odkazuje na v danom čase výnimočne povznesený stav vedomia, ako je pri pohľade na takéto fotografie očakávané, cítiť najviac emócií.

VCL taktiež vykazujú viac aktivity než ostatní v systéme ich zrkadlových neurónov, obzvlášť pri pohľade na šťastné alebo smutné tváre milovaných a šťastné tváre neznámych ľudí – ďalší silný ukazovateľ, že VCL sú výnimočne naladení na tých, voči ktorým cítia emócie, ale aj na pozitívne obrazy vo všeobecnosti. Zrkadlové neuróny mozgu boli objavené približne pred dvadsiatimi rokmi. Tieto neuróny sa aktivizujú, keď sledujeme niekoho niečo robiť alebo cítiť, a to spôsobom, ako by sme rovnakú vec sami robili alebo cítili. Tie isté neuróny sa aktivizujú, napríklad keď vykopneme futbalovú loptu alebo vidíme robiť niekoho iného, či ak počujeme zvuk kopnutej lopty, ba dokonca ak len počujeme alebo povieme „kop“. Ďalšie neuróny nás držia od toho, konať ako koná druhá osoba, ak nám to neprislúcha, hoci to sa nemusí dariť dokonale. Ak ste niekedy cítili šklbanie svalov počas sledovania športovcov a športovkyň alebo tanečníkov a tanečnic v ich energickom alebo vzrušujúcom pohybe, stretli ste svoje zrkadlové neuróny.

Tieto ohromné neuróny nám nielenže pomáhajú učiť sa napodobňovaním, ale spolu s ďalšími oblasťami mozgu, ktoré boli u VCL v rámci tohto výskumu neobvykle aktívne, nám zrkadlové neuróny pomáhajú hlbšie rozpoznať, čo iná osoba zamýšľa alebo cíti. Z toho vyplýva, že tieto výnimočné oblasti mozgu vedú k vcíteniu. Vďaka vcíteniu vieme lepšie, než len vďaka slovám a ďalším narážkam, ako sa kto cíti, v skutočnosti to tak totiž do určitej miery sami cítime. A opäť, VCL majú v oblastiach, ktoré vedú k vcí-

teniu sa, vyššiu mozgovú aktivitu než non-VCL. Niet divu, že vaše VCD pravdepodobne ľahko vydesí krutosť a nespravodlivosť.

## CITLIVOSŤ NA JEMNÉ PODNETY

Uvedomovanie si jemných zvukov, pachov, detailov atď. je, samozrejme, tiež stránkou vysokej citlivosti. Niektorí ľudia majú vysoko rozvinutý jeden konkrétny zmysel, ale opäť, väčšinou to neznamená, že by zmyslové orgány reagovali lepšie, ale že úroveň myslenia a cítenia, ktoré sa venujú jemnému rozlišovaniu, sú vyššie, čo trochu sťažuje ich odlíšiteľnosť od dôkladného spracovávanía. Rodičia predsa poznajú citlivosť svojich VCD na jemné podnety – ako si dokážu všimnúť aj nepatrnú zmenu v zjave ľudí alebo miest, keď sa napríklad presťahuje či posunie nábytok, keď začítia „čudný“ zápach, pre ktorý odmietnu vojsť, alebo počujú spev vtákov či motor lietadla v diaľke. Keď sú staršie, majú napríklad schopnosť vidieť do umeleckého diela hlbšie než ostatní ľudia. Zaznamenávajú tón hlasu, pohľad, pohrdanie či jemný náznak povzbudzovania. Citlivosť na jemnosť im pomáha v športoch, umení i v škole, vrátane vycítienia toho, čo chcú učítelia. Toto bystré vedomie môže, samozrejme, zmiznúť, keď je dieťa príliš podnietené, napríklad pod tlakom alebo predráždením. Taká je povaha každého nervového systému. Môže sa preťažiť.

Vo výskume tejto stránky existujú, samozrejme, výskumy mozgovej činnosti, obzvlášť prvá, v ktorej subjekty hľadali na fotkách jemné a zrejme rozdiely a mozgy VCL boli v daných situáciách oveľa aktívnejšie než non-VCL. Ďalším príkladom je kultúrny výskum, v ktorom ľahkosť vnímania jemných rozdielov nebola ovplyvnená kultúrou VCL, ale tou non-VCL. V už spomínanom výskume, vykonanom v Nemecku, v ktorom VCL a non-VCL vyberali rôzne otočené písmená v tvare T medzi mnohými písmenami v tvare L, sa tiež ukázalo, že VCL boli rýchlejší a presnejší.

## PRE LEPŠIE A PRE HORŠIE

Ak čítate túto knihu, zrejme vám na vašom VCD veľmi záleží a zrejme v rodičovstve odvádzate veľmi dobrú robotu, a ja vám nechcem spôsobiť žiaden strach či obavy. Radšej by vás mohol povzbudiť fakt, že môžete

mať na svoje dieťa pozitívny účinok. Podľa výsledkov nášho skoršieho výskumu sú vysoko citlivé osoby náchylnejšie na obavy a zvyšuje sa u nich pravdepodobnosť, že budú nešťastné. Mala som podozrenie, že sa to týka osobnej histórie, obzvlášť v prípade citlivých osôb ovplyvnených stresom v mladom veku, a to je to, na čo sme prišli. Tí VCL, ktorí v rôznych mierkach uviedli nešťastné detstvo, boli náchylnejší na depresie, úzkosti a hanblivosť v porovnaní s non-VCD s podobne nešťastným detstvom. Avšak s dostatočne pekným detstvom boli VCD rovnako šťastné ako ostatné deti, ba možno aj viac. To znamená, ako sa o chvíľu dočítate, že VCD sú v postavení, v akom môžu vďaka dobrému rodičovstvu a učiteľstvu získať viac než ostatné deti.

Väčší vplyv detstva na dospelých VCL bol hlavným dôvodom, prečo som napísala túto knihu. Je oveľa jednoduchšie predchádzať problémom v detstve, než sa ich snažiť liečiť v dospelosti. Zdá sa, že VCL sú výnimočne zraniteľní. Stále sa však objavujú čriepky výskumu, ktoré hovoria čosi viac, a dokonca som niektoré v knihe spomenula, bez plnohodnotného uchopenia ich významu. Napríklad som diskutovala o W. Thomasovi Boycovi a jeho kolegoch, ktorí v roku 1995 zistili, že „vysoko reaktívne“ deti v prostredí plnom stresu majú viac chorôb a zranení, ale v relatívne nízko stresujúcich domácnostiach, resp. triedach mali *menej* chorôb a zranení než iné deti. Boyce teraz opisuje tieto deti ako orchidey, zatiaľ čo nonreaktívne deti vidí ako púpavy, pričom súhlasí, že skúmame vlastne tú istú vlastnosť.

Michael Pluess sa orientoval špeciálne na túto pozitívnu polovicu záverov pre citlivé deti a nazval to „výhodnou citlivosťou“ (čím poukazuje na citlivosť ako na všeobecnú výhodu). Jedným vysvetlením tejto „výhody“ by mohli byť výnimočne silné reakcie VCL na fotky pozitívnych obrázkov alebo tvári s pozitívnymi emóciami, ako som ich už opísala. Vzhľadom na to, že ľudia majú vo všeobecnosti sklony reagovať viac na hrozby než na pozitívne skúsenosti, táto pozitívna inklinácia môže VCD viac než ostatným pomôcť sústrediť sa a prospievať z pozitívneho okolo seba, ako je láska, pozornosť, dobré rady, nádherné umenie, zaujímavé informácie a všetko ostatné.

Pluess dokonca porovnáva výhodu citlivosti s myšlienkou pružnosti, a to v tom, že pružní ľudia sú tí, ktorých menej ovplyvňujú nepriaznivé udalosti, ale v tom prípade ich zasahujú menej aj tie dobré, takže môžu byť „odolní voči výhodám“. Ak ste si niekedy mysleli, že vaše VCD je málo pružné, majte toto na pamäti.

Záverom tohto naozaj veľkého súborného výskumu nie je to, že vaše vysoko citlivé dieťa môže byť nakoniec určitým spôsobom lepšie než ostatní, akoby bol život jedna veľká súťaž a ono malo väčšiu pravdepodobnosť vyhrať (aj keď to pre niektorých z vás, čo sa obzvlášť o svoje VCD bojíte, môže byť teraz príjemným prekvapením). Výhodná citlivosť znamená skôr to, že môžete vytiahnuť z vášho dieťaťa to najlepšie, nech už je to čokoľvek, dokonca jednoduchšie než rodičia, ktorí majú iné typy detí. Vaše VCD je pripravené – väčšmi než ostatné – reagovať na všetko užitočné a múdre, čo mu môžete ponúknuť.

## KONEČNE GENETICKÉ DÔKAZY

V druhej kapitole som citovala jeden z najskorších výskumov rozdielnej vnímavosti od Stephena Suomiho, ktorý spozoroval, že menšina makakov rhesus sa rodí s konkrétnou genetickou obmenou, ktorá im spôsobuje „podráždenosť“, čiže sú väčšmi zasahované stresom. Keď ich však po narodení dajú najšikovnejším matkám, dobré materstvo ich dovedie k nezvyčajným schopnostiam a často sa stanú vodcami svojich skupín. Vtedy som o genetickej variácii ukrytej za týmto správaním nepísala, keďže som nemala žiaden dôkaz, ale teraz ho mám.

Ako sa ukázalo, makaky rhesus zdieľajú s ľuďmi normálnu genetickú obmenu v množstve dostupného sérotonínu v mozgu. „Podráždené“ opice majú tú istú obmenu ako „podráždení“ ľudia – tí, čo sa ľahko dostanú do úzkosti a depresii. Avšak väčšina ľudí s touto variáciou podľahne úzkosti či depresii. Sérotonínová genetická variácia je teraz skôr známa ako jedna z hlavných príčin rozdielnej vnímavosti. Či už ide o opicu, alebo o človeka, mať túto genetickú variáciu znamená mať mnoho výhod: zlepšenú pamäť na naučený materiál, lepšiu rozhodovaciu schopnosť a celkovo lepšie mentálne fungovanie.

Odkedy som napísala túto knihu a vysvetlovala makaky, dánsky výskum Cecilie Lichtovej a kol. naznačil, neprekvapivo, že VCL majú tú istú genetickú obmenu. Keďže sa zdá, že táto genetická obmena sa našla len u týchto dvoch druhov primátov, ľudí a makakov rhesus, pričom oba sú vysoko spoločenské a schopné prispôbiť sa širokej škále životných prostredí, pýtame sa, či táto prispôsobivosť súvisí s tým, že vysoko citliví členovia skupiny sú lepšie schopní zaznamenávať jemné odlišnosti, ako napríklad ktoré nové jedlo možno bezpečne zjesť a ktorým nebezpečenstvám sa treba vyhnúť, čo im umožňuje lepšie prežiť na novom mieste.

Nie každý vysoko citlivý človek alebo dieťa má túto genetickú obmenu v dostupnom sérotoníne. Myslíme si, že existuje veľa genetických ciest k vysokej citlivosti. Chen a ďalší vedci v Číne zistili, že ďalšia obmena v siedmich dopamínových génoch súvisí s bodmi na stupnici VCL. Môžu existovať aj ďalšie spôsoby, ako sa človek stáva vysoko citlivým (obzvlášť podľa nového výskumu zvaného epigenetika), alebo ako sa samotné gény menia prostredím, ale na základe ďalšieho pokroku vo vedeckom výskume, objavenia evolučných dôvodov vysokej citlivosti, si myslím, že citlivosť *väčšinou* je geneticky podmienená.

## EVOLUČNÉ DŮKAZY

V prvej kapitole uvádzam dve hľadiská, ktoré boli v tom čase založené na malom množstve údajov a veľkom množstve pozorovaní, no teraz sú dôkazy omnoho pevnejšie. Prvým aspektom bolo, že sa táto vlastnosť vyvinula okrem ľudí aj u ďalších druhov, a teda nemôže byť poruchou, problémom ani nevýhodou. Spomenula som tri, ale súčasný zoznam dnes obsahuje viac ako sto druhov. Pre všetky platí, že na jemné aspekty prostredia nie je citlivá väčšina členov, ale menšina je. Max Wolf, spolu s ďalšími kolegami v Nemecku, prostredníctvom počítača nasimuloval, ako by sa mohla táto citlivosť či „biologická odozva“ vyvinúť. Podstata spočíva v tom, že venovať pozornosť jemným detailom, dôkladne spracovávať informácie o tom, ako svet funguje, a porovnávať súčasnú situáciu so všetkým, čo sa pripodobňuje minulosti, sa niekedy oplatí. Inokedy je to všetko len strata času, hlavne ak to znamená veľa práce pre náš nervový systém. A preto nie je citlivý každý, ale len menšina. Ak by bol citlivý každý, naozaj by to nebola výhoda pre nikoho – ak by každý v dopravnej zápche vedel, ako ju obísť, a učinil by tak, boli by všetky cesty rovnako preplnené.

Predstavte si, že vaše citlivé dieťa objavilo malé miesto, kde je počas horúceho dňa na ihrisku najväčší tieň. Väčšine detí je horúco a dosť mizerne, ale nevšimnú si to. Nevieme, či z dlhodobého hľadiska prežije vaše dieťa lepšie než tieto nedbanlivejšie deti, ale môže sa stať, že bude viac reagovať na to, čo sa naučí, bude sa aj lepšie starať o svoje zdravie, všimne si, keď budú pneumatiky vyjazdené alebo ochráni svoje deti pred nebezpečenstvom.

Biológovia venujú v súčasnosti veľkú pozornosť týmto obmenám v „osobnosti“ vnútri druhov. Jedným dôsledkom by bol celkom zrejmy zánik takýchto obmien, pokiaľ by neponúkali jedinečnú stratégiu, ktorá pomáha niektorým jedincom prežiť. To znamená, že povaha vášho dieťaťa, bez ohľadu na to, aká je nezvyčajná, sa v genofonde nachádza vždy z dobrého dôvodu.

## VŠETKO ALEBO NIČ

Ďalšia myšlienka, ktorú som uviedla na začiatku tejto knihy a ktorá sa bude teraz lepšie dokazovať, je, že citlivosť pravdepodobne nie je veličina ako výška a váha, keď sa väčšina ľudí nachádza uprostred. Ukazuje sa, že je to skôr ako používanie pravej alebo ľavej ruky – všetko alebo nič, pričom väčšina ide jedným smerom a menšina druhým. Toto platilo pre vlastnosť zdanlivo podobnú vysokej citlivosti, detskú nesmelosť, dnes už však vďaka doktorandskej dizertácii Franzisky Borriesovej z Bielefeldskej univerzity v Nemecku máme dôkazy pre citlivosť samotnú. Počas skúmania viac ako deviatich stoviek ľudí, ktorí sa podrobili stupnici VCL a ďalším meraniam, použila konkrétnu štatistickú metódu, rozlišujúcu kategórie a veličiny, a zistila, že vysoká citlivosť je naozaj kategória, nie veličina. Buď ste, alebo nie ste, a vaše dieťa je vysoko citlivé, alebo nie je. Môžete to ľuďom vysvetliť, keď povedia: „Nie je také odlišné – každý je trochu citlivý.“

Samozrejme, žiadne subjektívne alebo rodičovské samo-údaje nie sú dokonalé. Mnohí majú body uprostred z dôvodov, ktoré so samotnou vlastnosťou nesúvisia. Niektorí ľudia majú napríklad sklon odpovedať v každom dotazníku prostrednou možnosťou a niekedy iná, nezávislá vlastnosť, ako napríklad vysoká ľudská zvedavosť či náchylnosť na hnev, môže citlivosť trošku maskovať. Napokon, každé vysoko citlivé dieťa a každý človek je jedinečný.

## RODIČOVSTVO VCD ZNAMENÁ DÁVAŤ SVETU OBROVSKÝ DAR

Než som napísala túto poznámku, znova som si prečítala celú knihu. Myslela som si, že sa budem len opakovať, keď poviem nasledovné, ale najdôležitejšie posolstvo, ktoré vám môžem dať, je: Svet potrebuje dobre vycho-

vaných vysoko citlivých ľudí. Zúfalo. Čo môžeme práve teraz potrebovať väčšmi než ľudí, ktorí myslia starostlivo, cítia hĺbkovo, všímajú si drobné detaily a napokon majú celkový obraz? Potrebujeme však ešte jednu vec – aby takí ľudia mali odvahu hovoriť nahlas a zatlačiť, keď noncitliví ľudia v danej situácii nevidia, nemyslia a necítia dostatočne intenzívne.

Vidieť, že deti vyrastajú dobre, nie je len tak, ale pomáha vedieť, ako na to a že na tom záleží. Dúfam, že táto kniha vám pomôže nielen vedieť, ako vychovávať vaše vysoko citlivé dieťa, ale aj pochopiť, že to skutočne stojí za to. Ak rodičia a učitelia pomôžu VCD ceniť si samé seba, vyvíjať ich vlastné stanovisko a nachádzať spôsoby, ako účinne komunikovať s noncitlivými ľuďmi všade navôkol, to samo osebe môže významným spôsobom zlepšiť život na Zemi. Čokoľvek robíte, ak ste priviedli na svet VCD, veľmi prispievate celku jednoducho tým, že poskytujete tomuto dieťaťu dobrý začiatok. Vďaka vám.





## Úvod

**A**k čítate tieto slová, pravdepodobne je na vašom dieťati niečo, čo vás nabáda myslieť si, že je vysoko citlivé. Aby ste čo najlepšie porozumeli tomu, čo to znamená, prečítajte si zoznam na stranách 29 – 30. Ak sa mnohé z týchto vyhlásení hodí na vaše dieťa, čítajte ďalej... a vitajte.

Takmer každý vie, že už pri narodení má dieťa svoju vlastnú osobnosť. „Vždy vedela, čo chce, dokonca už ako bábätko, a bola pripravená to dostať.“ „Vždy mal dobrú povahu. Či ho nakrmité, či ho premiestnite – sotva mu na tom záležalo.“ Ako všetky ostatné deti, aj to vaše zdedilo svoju jedinečnú kombináciu vrodených povahových črt. Črta sama osebe však pravdepodobne nie je jedinečná, ale typická pre skupinu detí, preto ju možno ľahko opísať (silná vôľa, dobromyseľnosť a podobne).

Jednou z takýchto spoločných dedičných vlastností je vysoká citlivosť, objavená u približne 15 až 20 % detí (chlapcov aj dievčat). Niektoré deti zdanlivo vôbec nedbajú na to, čím ich nakrmité, či na teplotu miestnosti, nezáleží im na tom, či je stereo nahlas alebo či sú svetlá jasné. Vysoko citlivé deti však zaznamenávajú každú jemnú novú príchuť, každú zmenu teploty; hluk ich straší a plačú, keď im do očí svieti jasné svetlo. Keď sú staršie, sú často citlivé aj emocionálne. Ak niečo raní ich city, ľahko sa rozplačú, viac sa boja alebo sú také šťastné, že „to nedokážu zniesť“. Pred konaním hlboko premýšľajú, takže sa často zdá, že sú plaché alebo bojazlivé, no pritom len pozorujú. Pozoruhodná je ich láskavosť a svedomitosť, keď podrastú a často ich znechucuje nespravodlivosť, krutosť a nezodpovednosť.

Hoci sa o vysoko citlivých deťoch (VCD) dá povedať veľa, ani jeden opis nebude presne zodpovedať každému dieťaťu, pretože znova, vďaka jedinečnej kombinácii zdedených vlastností plus rôznej výchovy a zážitkom zo školy je každé VCD jedinečné. Môže byť spoločenské, alebo uprednost-

ňovať hru osamote, môže byť odolné alebo ľahko vyrušiteľné, panovačné a náročné alebo také prispôsobivé, až je „pridobré“. Vždy však existuje rozpoznaiteľná spoločná niť citlivosti.

## DÔVOD NA TÚTO KNIHU

Teraz je možno čas povedať vám viac o mojom výskume vysokej citlivosti u dospelých a o tom, ako som sa rozhodla rozšíriť svoju prácu na deti a ich výchovu. Som výskumná psychologička, ako aj licencovaná klinická psychologička; som taktiež vysoko citlivý človek a jedného takého som porodila. Ako opisujem v prvej kapitole, vysokú citlivosť som ako vlastnosť začala skúmať približne pred dvadsiatimi rokmi a za ten čas som sa rozprávala či poradila stovkám, možno tisíckam citlivých dospelých, rodičov a detí. Dotazníkové údaje som zozbierala od tisícok ďalších. Tento výskum bol vydaný aj vo vedúcich žurnáloch môjho odboru. Informácie, ktoré nájdete v tejto knihe, sú založené na pevných dôkazoch. Na batoliatách a deťoch sa v skutočnosti študovala už päťdesiat rokov, ale opisovala sa inými pojmami, ako napríklad nízky zmyslový prah, vrodená hanblivosť, introverzia, bojzlivosť, plachosť, negativita či váhavosť. A tak by sme sa mohli nazdávať, že hlavný dôvod na túto knihu je potreba premenovať túto vlastnosť, najmä ak sú staré pojmy aplikované na deti. Takým premenovaním získame nielen priliehavejší opis, ale aj nové spôsoby myslenia o našich citlivých deťoch.

Napríklad keď dieťa len pozoruje, máme tendenciu vyhlásiť, že je hanblivé alebo bojzlivé, bez toho, aby sme zvážili možnosť, že toto môže byť vyjadrenie vrodenej vlastnosti citlivého jedinca pozastaviť sa a pred pokračovaním pozorovať. Alebo možno počúvame, že dieťa „reaguje prehnane“ a že „nedokáže odtieniť nepodstatné informácie“, keď zaznamenáva každú náladu a detail. Ale čo je zlé na tom, že má nervový systém, ktorý je vynikajúci v registrovaní nepatrných nuáns v daných situáciách? (A vôbec, kto môže povedať, čo je nepodstatné? Všimnúť si, kde je únikový východ, môžu mnohí považovať za „priveľký detail“ – až kým nevznikne požiar.)

Jedným z dôvodov, prečo mi napadlo premenovanie tejto vlastnosti, bolo, že vzhľadom na vlastnú vysokú citlivosť som vedela o čosi lepšie, čo sa deje vo vnútri citlivej osoby. Pravda, je o čosi väčšia pravdepodobnosť, že

sa staneme plachými alebo úzkostlivými po tom, čo sme vystavení istým nepriateľským okolnostiam. Ale dnes som presvedčená, že je to citlivosť, nie plachosť či úzkostlivosť, čo je podstatná vlastnosť. Ba čo viac, môj a aj výskumy ďalších naznačujú, že je to v prvom rade rodičovstvo, čo rozhoduje, nakoľko bude vyjadrovanie citlivosti výhodou alebo zdrojom úzkosti. Pre priveľa vysoko citlivých jedincov – opäť okolo 20 % populácie – je táto vlastnosť trvalou nevýhodou. Evolúcia by to nedovolila. Keď túto vlastnosť pochopíme ako citlivosť, všimneme si mnoho jej výhod, ako sa veľa citlivých jedincov rozvíja, hovorí o tejto vlastnosti primerane a predovšetkým sa ako rodičia môžeme o citlivé deti lepšie starať.

Najlepšie je opísať túto vlastnosť ako vysokú citlivosť, podľa odozvy na tento koncept od státisícov čitateľov kníh *The Highly Sensitive Person* (Vysoko citlivý človek) alebo *The Highly Sensitive Person in Love* (Zaľúbený vysoko citlivý človek), z ktorých mi mnohí povedali: „To som ja – sedí to na mňa dokonale a nikdy by som nevedel/-a, že aj iní môžu mať takéto pocity... ten hlad po dostatočnom spomalení a tichu a takmer nepretržité vedomie prítomnosti druhých, starosti o to, aby boli veci robené správne.“ (Táto odpoveď nebola povrchná. Moja prvá kniha *The Highly Sensitive Person* sa stala bestsellerom a bola preložená do holandčiny, japončiny, čínštiny, gréčtiny, poľštiny atď.) Mnohí z tých, ktorí ma oslovili, priznali, že by si priali, aby ich rodičia o tejto vlastnosti vedeli, keď ich vychovávali, alebo že by chceli radu, ako vychovávať ich vlastné citlivé dieťa.

Napísať *The Highly Sensitive Child* (Vysoko citlivé dieťa) bolo dôležité obzvlášť preto, že mnohé všeobecne dobré rodičovské knihy typu „jedna veľkosť sedí všetkým“ vynechávajú pre VCD podstatné záležitosti, ako napríklad potrebu udržiavať primeranú úroveň podnecovania a spôsob, ako na to. Fakt, že chýba práve vedomie o možnosti rozrušenia, môže viesť k vážnym problémom, ako keď kniha navrhuje spôsoby disciplíny, ktoré by VCD tak predráždili, že by na prijatie morálnej prednášky o náprave boli príliš rozrušené. Jednoducho neexistuje žiadna iná kniha o rodičovstve s ohľadom na vysoko citlivé deti.

Táto kniha vznikla najmä preto, lebo viem, že mnohí z vás majú s vychovávaním VCD značný problém. A to by sa nemalo diať. Niektorí ste možno došli dokonca k záveru, že je s vaším dieťaťom alebo s vami ako s rodičom niečo zle. Táto kniha vám pomôže zmierniť tento pocit. Naozaj. Uvoľníte sa pri svojom dieťati a ono bude schopné uvoľniť sa tiež.

## AKO POUŽÍVAŤ TÚTO KNIHU

Veľmi vás vyzývam prečítať si túto knihu celú. Prvá polovica je o citlivosti, ako je rodičovstvo ovplyvnené vašou vlastnou povahou, a o najväčších problémoch, ktorým musíte s VCD čeliť, bez ohľadu na vek vášho dieťaťa. Druhá polovica sa orientuje na užšie vekové skupiny, od detstva až po mladých dospelých, ktorí opúšťajú domov. Prečítajte si o každom období VCD, pretože (1) v každej kapitole sú čerstvé nápady použiteľné aj na deti v inom veku; (2) pod stresom sa VCD môžu vrátiť k správaniu a problémom mladšieho veku (keď sa VCD cíti dobre, môže konať akoby bolo staršie, takže aj rada pre vek, v ktorom vaše dieťa nie je, môže byť použiteľná práve teraz); (3) porozumiete tomu, čo sa dialo počas rokov predtým, než ste si prečítali túto knihu, a to, čo sa stane v nasledujúcich rokoch, vám môže výrazne pomôcť s vaším dieťaťom už dnes.

Odseky *Uplatnenie získaných poznatkov* na konci niektorých kapitol sú, samozrejme, dobrovoľné, no mali by byť užitočné a príjemné. Všetky poskytnuté prípadové výskumy sú o skutočných rodičoch a deťoch, samozrejme so zmenenými menami a identifikačnými detailmi.

Dúfam, že túto knihu využijete s radosťou. Mať VCD je veľké požehnanie. Áno, zahŕňa to komplikácie, pretože vaše dieťa je „iné“, ale tu je motto tejto knihy (bolo mojím ešte predtým, než som pochopila, že môj syn je VCD): *Aby ste mali výnimočné dieťa, musíte byť ochotní mať výnimočné dieťa.* Jedno máte. A táto kniha vás naučí, ako ho vychovať, aby nebolo len výnimočné, ale aj zdravé, milujúce, dobre naladené a šťastné.

## Je vaše dieťa vysoko citlivé? Rodičovský dotazník

Prosím, odpovedzte na každú otázku najlepšie, ako viete. Odpovedajte PRAVDA, ak je to o vašom dieťati pravda alebo aspoň mierna pravda. Ak výroky nesúhlasia so správaním vášho dieťaťa, odpovedajte NEPRAVDA.

Moje dieťa...

1. P N sa ľahko zľakne.
2. P N sa sťažuje na pichľavé oblečenie, švy v ponožkách alebo na štítky dotýkajúce sa jeho kože.
3. P N zvyčajne neoblubuje veľké prekvapenia.
4. P N sa lepšie poučí vďaka jemnému napomenutiu než silnému trestu.
5. P N zdanlivo číta moje myšlienky.
6. P N používa na svoj vek veľkolepé slová.
7. P N zaznamenáva najnepatrnejšie nezvyčajné pachy.
8. P N má bystrý zmysel pre humor.
9. P N pôsobí veľmi intuitívne.
10. P N je ťažké dostať do postele po vzrušujúcom dni.
11. P N neprijíma dobre veľké zmeny.
12. P N sa chce prezliecť, ak má oblečenie mokré či od piesku.
13. P N kladie veľa otázok.
14. P N je perfekcionistické.
15. P N si všíma úzkosť druhých.
16. P N uprednostňuje tichú hru.
17. P N kladie hlboké otázky na zamyslenie.
18. P N je veľmi citlivé na bolesť.
19. P N obťažujú hlučné miesta.

20. P N si všíma nepatrnosti (niečo, čo bolo presunuté, zmenu vo výzore osoby atď.)
21. P N pred výstupom do výšky zvažuje, či je to bezpečné.
22. P N najlepšie vystupuje, keď nie sú prítomní cudzí ľudia.
23. P N hlboko precituje veci.

### Bodovanie

Ak ste odpovedali PRAVDA na trinásť a viac otázok, vaše dieťa je pravdepodobne vysoko citlivé. Ale žiaden psychologický test nie je taký presný, aby ste na ňom založili spôsob zaobchádzania s vaším dieťaťom. Ak je o vašom dieťati pravdivá iba jedna alebo dve otázky, ale extrémne, takisto ho môžete oprávnene nazývať vysoko citlivým.

ČASŤ I

---

**PREHĽAD  
O CITLIVOM  
DIEŤATI**