

# SPIS TREŚCI

3

## WSTĘP

Jak pomóc dziecku wrażliwemu emocjonalnie i sensorycznie budować pewność siebie

5

## ROZDZIAŁ 1

Czym jest dziecko sensoryczne i nieśmiałe?

10

## ROZDZIAŁ 2

Jak działa układ sensoryczny dziecka

15

## ROZDZIAŁ 3

Nieśmiałość – maska czy temperament?

21

## ROZDZIAŁ 4

Rodzic w roli przewodnika, nie trenera

26

## ROZDZIAŁ 5

Świat pełen bodźców – jak chronić dziecko przed przeciążeniem

51

## ROZDZIAŁ 6

Emocje dziecka sensorycznego

- **70** ZAKOŃCZENIE
- **75** MIEJSCE NA  
NOTATKI RODZICA
- **76** MINI SŁOWNICZEK  
POJĘĆ
- **77** POLECANE  
KSIĄŻKI I STRONY  
DLA RODZICÓW
- **78** NA POŻEGNANIE

# SPIS TREŚCI

# ROZDZIAŁ 1

## Czym jest dziecko sensoryczne i nieśmiałe?

### Wprowadzenie

Niektóre dzieci odbierają świat jak przez soczewkę powiększającą. Każdy dźwięk, zapach czy dotyk jest silniejszy, bardziej intensywny. Nowe miejsca budzą nie ciekawość, lecz niepewność. Potrzebują więcej czasu, by oswoić się z otoczeniem- zanim poczują się bezpieczne.

To właśnie dzieci sensoryczne i nieśmiałe - wrażliwe na bodźce i emocje, często bardzo bystre, empatyczne, ale szybko przeciążone.

Rodzice takich dzieci często zadają sobie pytania:

„Czy moje dziecko jest po prostu nieśmiałe?”

„A może to coś poważniejszego – zaburzenie sensoryczne?”

„Czy powinnam je ośmielać, czy raczej chronić?”

Zanim zaczniemy działać, warto zrozumieć, co kryje się za tymi pojęciami.

### Nieśmiałość, wysoka wrażliwość i zaburzenia sensoryczne – czym się różnią?

#### Nieśmiałość

Nieśmiałość to naturalna cecha temperamentu, a nie wada. Nieśmiałe dziecko odczuwa napięcie w kontaktach społecznych, boi się oceny, potrzebuje czasu, by się otworzyć. Nie jest to brak kompetencji, lecz nadmiar emocji w nowych sytuacjach.

# Nieśmiałość i nadwrażliwość

Przewodnik dla rodziców  
dzieci sensorycznych

