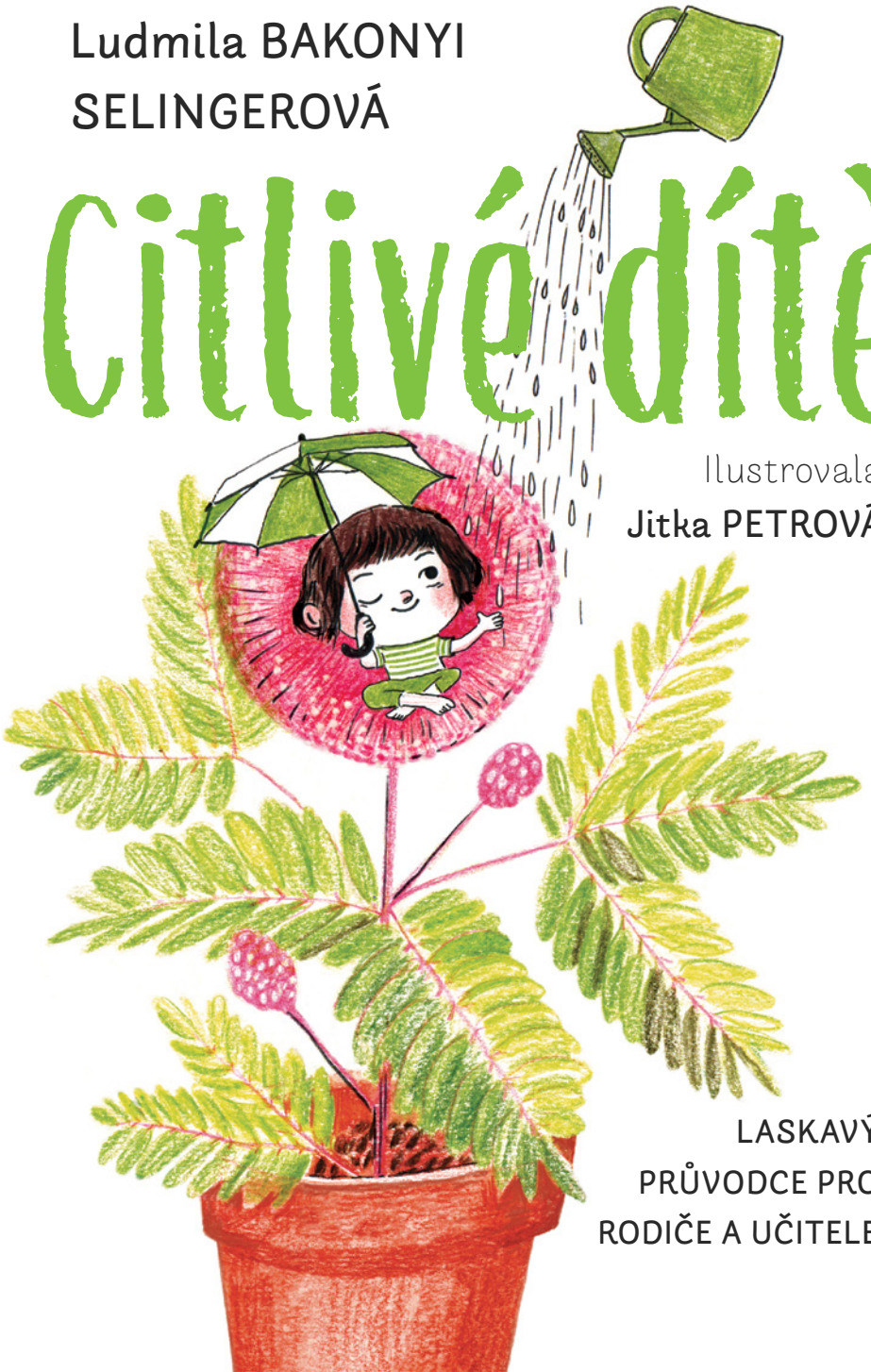
Ludmila BAKONYI SELINGEROVÁ

# Citlivé dítě

Ilustrovala Jitka PETROVÁ



LASKAVÝ PRŮVODCE PRO RODIČE A UČITELE

COSMOPOLIS

Copyright © Ludmila Bakonyi Selingerová, 2026
© Grada Publishing, a. s., 2026
Illustration © Jitka Petrová, 2026

ISBN 978-80-271-6032-7

# Citlivé dítě

Ludmila
BAKONYI SELINGEROVÁ

COSMOPOLIS

*Pro všechny citlivé duše,*
*díky kterým je svět krásnou rozkvetlou loukou.*

# Předmluva

Psychologie i neurověda dnes jasně ukazují, jak zásadní vliv má přístup rodičů a pečovatelů – a později také učitelů – na budoucí život dítěte už od raného věku. Pro vysoce citlivé děti to platí tím spíše, protože podněty okolního světa na ně působí ještě intenzivněji. Přesto zůstává mnoho rodičů i pedagogů bez konkrétních nástrojů, jak s těmito dětmi vědomě a citlivě pracovat.

Právě způsob každodenního vedení rozhoduje o tom, zda se citlivost stane zdrojem síly, nebo zátěží. Pokud dospělí citlivým dětem porozumí a budou je provázet s respektem k jejich prožívání, pomohou jim lépe pochopit sebe samé, rozpoznat vlastní hodnotu i talenty a rozvíjet je ku prospěchu svému i společnosti. Zároveň mohou předcházet řadě zdravotních i duševních obtíží.

Kniha vychází z poznatků psychologie a neurovědy, ale především z bohaté praxe autorky – pedagožky, učitelky dětské jógy a citlivé maminky vysoce citlivých dětí. Nabízí množství konkrétních tipů a cvičení, je čtivá, vtipná, laskavá a praktická. Ukazuje, že rodičovství citlivých dětí je sice náročné, ale přináší také odměnu: mohou z nich vyrůst vnímaví a přemýšliví lidé, které náš svět potřebuje.

**Jitka HÁKOVÁ**
vysoce citlivá máma čtyř dětí a **spoluzakladatelka Institutu pro vysokou citlivost**

# Obsah


Předmluva 8
Rodičovství vysoce citlivých dětí 11
Historie 21
Čím se vyznačuje vysoká citlivost 27
Orientační test 33
Jak vzniká vysoká citlivost 39
Co se děje v hlavě 45
Superschopnosti a slabiny vysoké citlivosti 51
Proč citlivé lidi ostatní nechápou 59
Psychosomatika: když se emoce projevují v těle 65
Vysoká citlivost, nebo něco jiného? 69
Předsudky kolem vysoké citlivosti 77
Emoce 81
Přehlcení 91
Strach 97
Hněv 101
Zvládání 105
Schopnost řešit problémy 119
Příprava na obtížné situace 125
Budování odolnosti 129
Posilování sebevědomí 135
Pravdomluvnost 141
Výchova a jemná disciplína 153
Rutina 163

Uspávání 169
Vytváření klidu 173
Senzorické problémy s jídlem 183
Oblékání 189
Nácvik sociálních dovedností 193
Hranice 199
Složitosti přátelství 207
Vysoká citlivost a vzdělávání 215
Dovolená s vysoce citlivými dětmi 229
Volnočasová činnost 235
Zvířátka 241
Čas v přírodě 245
Wellbeing 251
Mindfulness 261
Relaxační techniky 271
Kreativita: Tvořím, tedy jsem 301
Odborná pomoc: Nemusím být na to sám 305
Slovo na závěr 316
Afirmace 318

# Předmluva

Milí čtenáři, milé čtenářky,
vítejte u knížky *Citlivé dítě*, kterou jsem vytvořila jako podpůrný prostředek k porozumění vysoké citlivosti u dětí. Abych ukázala světu, že citlivost není slabost nebo podivínství. Že nás, citlivých, je hodně a je načase, aby konečně přestaly znít poznámky typu: „Vzmuž se. Vydrželi to ostatní, ty to vydržíš taky. Jsi nějaký přecitlivělý/lá. Nevymýšlíš si náhodou?" a podobně.

Mnozí z nás vyrostli ještě ve světě, kde se naše citlivost nemohla naplno projevit. Věřilo se, že je nejlepší ji vytěsnit, zakázat, potlačit hned v útlém dětství. Kdo vybočoval, měl tehdy velký problém. Generace dnešních rodičů proto často objevuje své přirozené nastavení a potřeby až nyní, v dospělosti – vedle svých dětí, pro které si přejí místo odsouzení respekt. Přesně toto je i můj případ, kdy jsem si velkou část života připadala nenormální, nefunkční. Až pedagogická praxe a vlastní rodičovství mi přinesly pochopení a úlevu. Naučila jsem se žít sama se sebou v míru, podporovat citlivé děti a vidět v citlivosti ty úžasné dary a možnosti, které přináší.

Teď už je jiná doba. Již můžeme být jiní. Ztřeštění, zahloubaní, plašší, emotivní, kreativní. A naše děti s tím vším nemusejí ztrácet kontakt, aby ho jednou, po různých životních karambolech, znovu objevovaly. Mohou být samy sebou hned. Těžit ze své citlivosti a výjimečnosti.

Možná si říkáte: *Počkat, s tím ale přece musí jít něco dělat! Vždyť my máme stokrát denně problémy s úplně obyčejnými věcmi. To nevypadá*

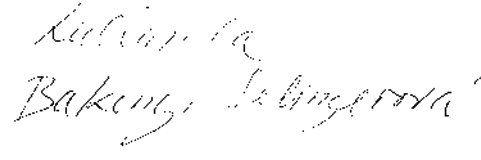
*jako bůhvíjaká výhoda.* Máte pravdu. Citlivost má mnoho specialit a umí i pěkně zavařit. Klíčem je právě pochopení. Když zjistíte, jak citlivé děti fungují, jaké jsou u nich spouštěče, v čem spočívají hlavní problémy a co jim může pomoci, najednou se z tance mezi vejci stane překrásné tango.

Berte proto tuto publikaci, prosím, jako sdílení zkušeností učitelky, mámy a citlivé osoby. Seznámíte se s mnoha zajímavými tipy, teoriemi a odbornými hledisky, ale při závažnějších problémech je stejně vždy nejlepší obrátit se na vhodného terapeuta. Informace, kdy vyhledat psychologickou pomoc, a důležité odkazy najdete na konci knihy.

Knížku můžete používat volně, podle svých potřeb. Každá kapitola je ucelená, ale témata na sebe navazují. K usnadnění čtení používám pro vysokou citlivost mezinárodně uznávanou zkratku **HSP** *(Highly Sensitive Person)* a **HSC** *(Highly Sensitive Children)*.

Přeji vám příjemný čtenářský zážitek a věřím, že vás čeká mnoho odhalení, aha momentů, nalezených kousků skládačky, inspirace a pomoci tam, kde ji právě nyní nejvíc potřebujete.

S úctou,



# 1.

# Rodičovství vysoce citlivých dětí

Možná si připadáte ve své roli osamělí. Možná je toho na vás někdy moc. **Je těžké být pořád silný, trpělivý, být tady pro druhé, všechno vydržet.** Od ranního boje o snídani a oblékání, přes všechny povinnosti, chystání, přemýšlení i za děti, obavy, kdy přijdou první problémy, co se zase zvrtne, až po večerní zahánění do postele, kdy „skáčou po lustru" a o vás se už mezitím pokoušejí mdloby.

Je to tvrdé. A ne vždycky to dopadne tak, jak bychom chtěli. Když pak utichne mumraj, místo odpočinku nastane přehodnocování, co se mohlo podařit lépe, co jste zase nezvládli. Věřte ale, že nejste sami. Za mnoha rozsvícenými okny, která na vás ze tmy pomrkávají, se odehrává to samé. I tam víří vzduchem únava, výčitky, přemýšlení, obavy. Chtěla bych vám do těch oken poslat vlaštovku laskavosti. Rozumím vám a chápu vás. Rodičovství vysoce citlivých dětí je jako reality show s námětem boje o přežití. Neustále nám chystá nové

šílené výzvy a když už se konečně dostaneme k tomu, že něco zvládáme, přichází další level.

**Zastavte se a udělejte si čaj nebo kávu. Děláte to nejlepší, co můžete, a vaše dítě to ví.** Jste pro něj bezpečným přístavem, náručí a oporou v tomto hektickém, rychlém a někdy i děsivém světě. Stálým bodem v chaotickém světě, který se pořád mění. Jste jako superhrdinové, kteří vždy neochvějně stojí za svými dětmi, když je třeba. Řeší všechny jejich smutky, problémy, bojují i tam, kde o tom samotné děti nevědí. Pomáháte jim čelit všem dnům, překonávat problémy, jež se jim zdají nezdolatelné, věříte v ně tak jako nikdo jiný. **Mají velké štěstí, že se mohou opřít právě o vás!**

Nebojte se, oni vám nebudou v dospělosti vyčítat, že jste v jednom z dvaceti případů ztratili nervy, že jste někdy byli nemocní a unavení, že jste nezabránili tomu, aby se objevila v jejich očích slzička a v srdíčku strach. Něco vám prozradím: Naší rolí totiž není děti ochránit před veškerým nepohodlím a nepříjemnými emocemi. **My jim máme ukázat skutečný svět a naučit je v něm chodit.** Není to úleva?

Dobře vím, jak je těžké, když musíte diskutovat nad každou ponožkou, jídlem, v noci se nevyspat, protože vám i desetileté děti lezou do postele. Jak je smutné, když má vaše děťátko problémy v kolektivu, bojí se chodit na hřiště nebo není pochopeno ve školce či škole. Jak vám trhá srdce, když se díváte, jak je křehké, a vy byste za něj chtěli všechny bitvy raději vybojovat sami.

**Máte být na co pyšní. Dostalo se vám speciálního děťátka, které při správné péči bude dalece vyčnívat nad ostatními.** Vidíte to v něm? Jediné, co potřebuje, jsou dobře nastavené podmínky a odpočatí a silní rodiče. Čtete dobře. **V celém tom procesu jste vy tím nosným pilířem.**

**Nezapomínejte na sebe.** Jedině když vy budete v pohodě, může se kolem vás otáčet jejich malý vesmír. Nemějte výčitky z času pro sebe. Neciťte se provinile, když nesplníte všechno, co jste si vytyčili. Váš život totiž není jen služba ostatním. Je tu i spousta místa pro vaši radost, klid, nadšení, růst a pohodu. Tím uděláte velkou laskavost všem, kteří na vás spoléhají.

Tuto vlaštovku laskavosti si, prosím, dejte na nějaké viditelné místo a obraťte se na ni vždy, když budete mít pocit, že jste sami, dochází vám dech a že stále neděláte dost.

Na dokonalost se nehraje, výchova je o hledání a zkoušení, neustále se všechno mění. Nemusíte být dokonalí vy ani děti. Nemusíte splňovat, co od vás ostatní očekávají. **Jediné, čím se měří kvalita života, je váš dobrý pocit. Jste skvělí vy i vaše děti. Právě teď a právě takto.**

**Být rodičem vysoce citlivého dítěte je jako pečovat o vzácnou exotickou rostlinku.** Může se zdát hodně těžké nastavit podmínky tak, aby prospívalo. Co naopak vůbec těžké není, je **rozhodit ho**. Můžou to být nové boty, špatné počasí, jediný hrášek na talíři nebo špatně hozený míček a je oheň na střeše. Spustí se sirény a možná tento den (nebo i víkend) ani nepůjde zachránit.

Než jste měli děti, asi vás ani nenapadlo, jak může být dramatická cesta pro rohlíky nebo návštěva parku. Někdy jsou to situace legrační a jindy krutě vyčerpávající. Zvlášť když se vrší jedna na druhou až do vyvrcholení v podobě emočního záchvatu, po kterém dítě přestane fungovat úplně. Nebylo by snazší pochopit mimozemšťana? Ale kdeže. Někde za tím jsou vzorce, které společně odhalíme, a právě nyní už zvedáme nohu k prvním krokům směrem k většímu klidu při výchově citlivých dětí. A jaké vzorce to jsou?

## Krok 1

## SMIŘTE SE S TÍM

Vysokou citlivost nelze změnit ani převychovat. Je to nastavení a nepomáhá s ním bojovat nebo cítit frustraci, že ostatní děti něco zvládají a to vaše ne. Nesrovnávejte se s nimi. Vaše dítě zase vyniká v jiných oblastech.

## Krok 2

## SLAVTE POKROK

Oceňujte všechny malinké pokroky a snahu dítěte překonávat své mety. Hleďte na to, co ve sklenici máte, ne na to, co tam chybí. Za tu tvrdou dřinu si to zasloužíte a až se zpětně podíváte na ty krůčky, zjistíte, že jste ušli docela úctyhodnou vzdálenost.

## Krok 3

## NESNAŽTE SE JE ZMĚNIT

Citlivost tu byla, je a zůstane. Vaše dítě s ní bude žít celý život. Dejte mu nástroje k posílení a stabilitě. Nechtějte po něm to, co víte, že mu nedělá dobře. Potom se nebude vaše citlivé dítě muset schovávat do své ulity nebo se kácet u plné pokladny či ve veřejné dopravě a přitahovat přísné pohledy všech okolo, kteří v duchu (a někdy i nahlas) odsuzují vaše mateřské dovednosti.

## Krok 4

## BUĎTE OPOROU

Pravidelně dítě ujišťujte o své náklonnosti a podpoře, ať už právě prožíváte cokoliv. Ukažte mu, že ho máte rádi takové, jaké je. Že se nemusí přetvařovat ani nic potlačovat, aby získalo vaše uznání. Že je milované a přijímané. To je velká opora ve chvílích, kdy cítí svou jinakost, bezradnost nebo frustraci.

## Krok 5

# MLUVTE O CITLIVOSTI OTEVŘENĚ

Nemusíte se za nic schovávat. Každý máme nějaký temperament a čím dříve dítě pozná samo sebe a zjistí důvody toho, proč se dostává do určitých situací a v čem je trochu odlišné od ostatních, tím lépe se se vším naučí pracovat. Není na tom vůbec nic špatného. Někdo má vlasy černé a jiný žluté, někdo má dlouhé, jiný krátké, někdo má vyšší citlivost a nad vším hloubá, jiný toho tolik neřeší. Zdravé sebepojetí přispěje k tomu, aby dítě lépe fungovalo v kolektivu a dokázalo se v případě potřeby obhájit.

## Krok 6

# PODPORUJTE JEHO POZITIVNÍ VLASTNOSTI

Aby si vaše dítě nepřipadalo, že mu vysoká citlivost přináší pouze problémy, vyzdvihujte její pozitivní aspekty. Podporujte kreativitu, poukazujte na lásku k přírodě a ke zvířatům, oceňujte prosociální gesta, bohatou fantazii a hluboké myšlenky. Tyhle věci naučte děti rozvíjet a používat ve svůj prospěch každý den. Jsou to jejich tajná esa v rukávu, která rozhodně nemá každý. Vnímejte vysokou citlivost jako dar. Přečtěte si příběhy slavných lidí s vysokou citlivostí a povídejte si o tom, že jim pomohla k úspěchu a bez ní by nikdy nebyli tak dobří.

→

## Krok 7

# HLAVNĚ V KLIDU

Je snadné mezi všemi specialitami a malými dramaty ztratit trpělivost nebo sebekontrolu. Snažte se zachovat klid a udělejte z něj svého nejlepšího kámoše, který vám bude sedět věčně po boku. Pár hlubokých nádechů (nebo šálek uklidňujícího čaje na nervy) a zvládne se všechno. Neberte to osobně. Zkuste se na situace nedívat ze své perspektivy, ale svého dítěte. Ještě toho spoustu nechápe, nemá tak uspořádaný pohled na svět, tolik zkušeností. Rozhodně vám nedělá nic naschvál. Stačí trochu zpomalit, přidat kapku trpělivosti, ubrat z vlastních utkvělých představ jak „je to správně" a cestu k dohodě najdete.

## Krok 8

# STŮJTE ZA DĚTMI

Neciťte se provinile, jestli něco úplně nezvládáte, neomlouvejte se za své děti, nebuďte v defenzivě. Vaše dítě je zdravé, silné a nadané. Potřebuje laskavý přístup a klid, což ho trochu odlišuje od ostatních, ale ono být stejné jako ostatní ani nemusí. Má někdo necitlivé poznámky? Zaručené rady do života? Nebo vás dokonce viní? Nerozumí tomu. Neví, o čem mluví, a jeho přístup vám nemá co nabídnout. Proto se tím nezabývejte. Vy své dítě znáte nejlépe a děláte pro něj maximum. O tom už ostatně svědčí i to, že právě nyní čtete tyto řádky.

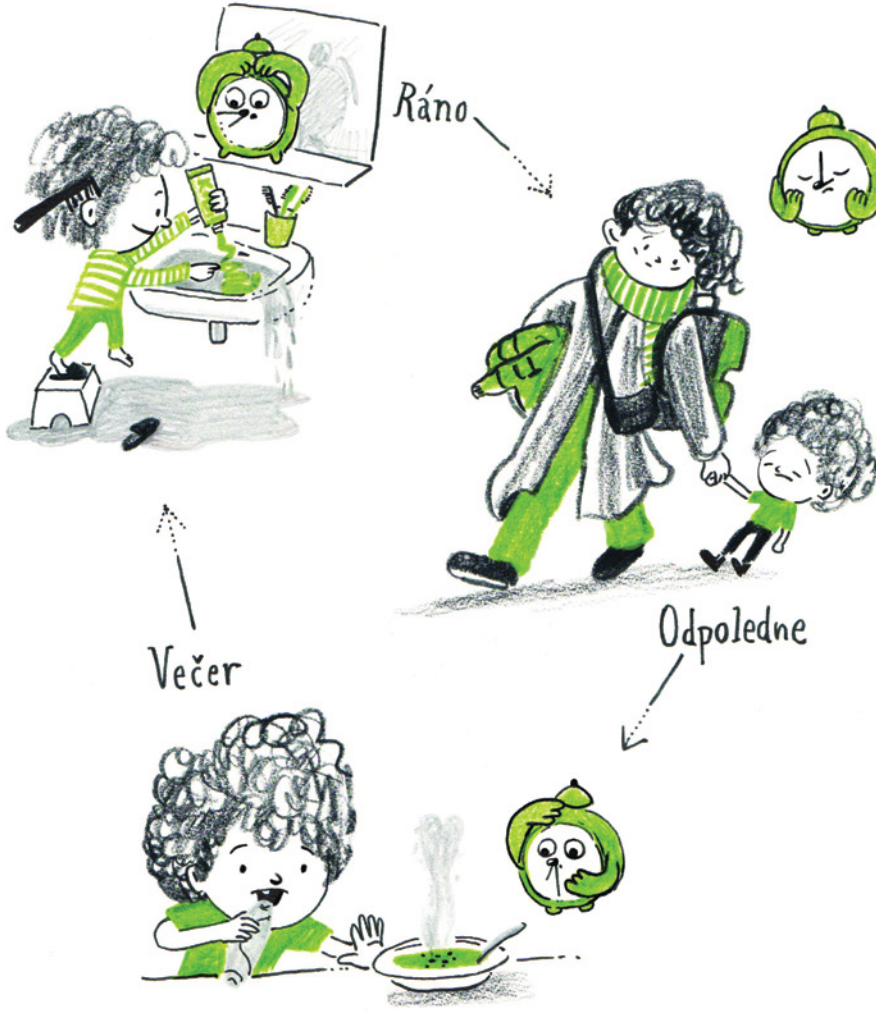
Nejspíš nastanou i situace, kdy se za děti budete muset rázně postavit, aby se nestalo, že budou pro svou citlivost znevýhodněné. Výjimečně se to týká partnera či prarodičů, ale často známých, lidí

na ulici, ale třeba i lektorů na kroužcích nebo učitelů.

Pokud jste citliví i vy, je pro vás zřejmě dost náročné čelit dramatickým emočním výbuchům nebo strachům svého dítka, protože od něj vše nasáváte jako houba. Mluvte otevřeně i o svém nastavení, pocitech, potřebách a sami je respektujte. Tak budete pro dítě čitelní a poskytnete mu dobrý vzor. Jestliže vysokou citlivostí nedisponujete, naučte se ji chápat a respektovat, abyste se na dítě uměli naladit a vcítit.

## A JEŠTĚ JEDNA POZNÁMKA:

Nic netrvá věčně. Každé období u dětí je krátké. Možná vám dává zabrat, ale všechny problémy se dají vyřešit. A i když to teď možná tak nevypadá, za pár dní nebo týdnů už budete jinde. Tato dočasnost problémů je vysvobozující a je úlevné si ji připomínat.

Nebojte se požádat o pomoc a dát si čas na restart, kdy si vyčistíte hlavu. Třeba každodenních dvacet minut běhu v parku, samostatný čas na svůj koníček nebo kulturní akce to krásně zařídí.

# Den s vysoce citlivými dětmi