

Festland Verlag Wien

Empfindsam erziehen –Tipps für die ersten 10 Lebensjahre

Julie Leuze

Festland Verlag Wien, 2010

160 Seiten, 21 x 14 cm

ISBN 978-3-9501765-5-1

INHALTSVERZEICHNIS

Teil 1: Die Babyzeit

Vom Schreien und Schlafen

Intensive Nähe

Äußere Ruhe führt zu innerer Ruhe

Ein strukturierter Alltag und Rituale für das Baby

Annehmen von Hilfe: Unterstützung für Kind und Eltern

Schreiambulanzen

Psychotherapeutische Hilfe

Teil II: Das Kleinkind

Kleiner Leitfaden für den Umgang mit hochsensiblen Kindern

Schulen Sie die Sinne Ihres Kindes

Gönnen

Sorgen Sie für Ordnung

Suchen Sie Stärken statt Schwächen

Übernehmen Sie die Verantwortung

Nehmen Sie die großen Fragen

und die Spiritualität Ihres Kindes ernst

Überreizung

Vermeidbare Reize reduzieren

Struktur und Rituale beim Kleinkind

Spiel und Bewegung in der Natur

Vom Unsinn exzessiver Frühförderung

Nichtstun und eigenes Tempo

Rückzugsorte, Stille- und Entspannungsübungen

Von Stress, Kompromissen

und dem ganz normalen Alltag in unserer Welt

Starke Empfindungen – seelisch und körperlich .

Gefühle benennen und zulassen

Körperliche Empfindsamkeit wahr- und ernstnehmen

Eine neue Welt – der Kindergarten

Reizüberflutung begrenzen und ausgleichen
Lassen Sie Ihr Kind los
Verständnisvolle Erzieherinnen
Ein guter Freund statt Gruppenzwang
Interessen und Vorlieben würdigen
Selbstachtung fördern
Mitgefühl statt Mitleid

Nächtliche Angst und Schlafprobleme

Nähe und Selbstvertrauen
Von Monstern und Bannsprüchen

Marotten

Konflikte zwischen Eltern und Kind

Respektvolle Kommunikation
Grenzen setzen mit Konsequenz
Während des Konflikts: Ruhe bewahren
Nach dem Konflikt: die Versöhnung

Das Vorbild der Eltern

Die eigene Hochsensibilität annehmen
Elterliche Grenzen und Selbstsorge

Teil III: Hochsensible Kinder und Schule

Dauerbrenner Reizüberflutung

Exkurs 1: Hochsensibel oder AD(H)S–Kind?
Exkurs 2: Hochsensibel oder hochbegabt?

Perfektionismus und Selbstabwertung .

Schüchternheit, soziale Schwierigkeiten und Mobbing

Optimismus und Selbstachtung
Mobbing: Ihr Kind braucht Sie!

Schlusswort

Literatur

Hilfreiche Links und Telefonnummern für Deutschland, Österreich
und die Schweiz .