

УДК 159.922.73

ББК 8.9

Г34

Переводчик Юлия Тележко

**Генен Б.**

Г34 Высокочувствительные. Как позаботиться о себе, пока заботишься о ребенке / Бике Генен ; Пер. с голландского. — М. : Альпина Паблишер, 2024. — 304 с. — (Путеводители для родителей).

ISBN 978-5-9614-8989-7

Драма-терапевт Бике Генен не понаслышке знает, каково быть высокочувствительной мамой высокочувствительных детей. Ее книга поможет вам сохранить равновесие в трудных ситуациях и даст массу практических советов. Вы научитесь принимать свою высокую чувствительность, перестанете считать ее чем-то плохим и найдете в ней силу и ресурс.

УДК 159.922.73

ББК 8.9

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

ISBN 978-5-9614-8913-2 (Серия  
«Путеводители для родителей»)  
ISBN 978-5-9614-8989-7 (рус.)  
ISBN 978-9-4014-6587-8 (нид.)

© 2020, Lannoo Publishers. Original title: Hoogsensitief ouderschap. Zo blijf je als hoogsensitieve ouder in balans. Translated from the Dutch language. [www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)  
© Издание на русском языке, перевод, оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2024

## Содержание

Предисловие .....	7
<b>Триггер 1.</b> Перевозбуждение.....	17
<b>Триггер 2.</b> Конфликт .....	56
<b>Триггер 3.</b> Прощание .....	94
<b>Триггер 4.</b> Стресс .....	127
<b>Триггер 5.</b> Критика.....	167
<b>Триггер 6.</b> Непонимание.....	197
<b>Триггер 7.</b> Неправедливость .....	219
<b>Триггер 8.</b> Поверхностность .....	250
<b>Триггер 9.</b> Доминантность.....	262
Послесловие .....	293
Благодарность .....	297