

Przykładowe testy umożliwiające sprawdzenie, czy dotyczy nas wysoka wrażliwość

- <https://streskiler.pl/test-na-wysoka-wrazliwosc-test-wwo/>
- <https://dziewczynodzialaj.pl/czy-jestem-osoba-wysoko-wrazliwa-wysoka-wrazliwosc-test/>
- <https://hsp-point.com/en/enextsubpage/2/45> (w przypadku dzieci)

W przypadku dzieci wysoko wrażliwych możemy wziąć pod uwagę wskaźniki opracowane przez Aron, z których zaznaczenie trzynastu twierdzących odpowiedzi daje podstawę do uznania wysokiej wrażliwości dziecka, ale też – jeśli tylko dwie odpowiedzi są twierdzące, ale za to w bardzo stanowczy i niekwestionowany sposób, to również możemy zaliczyć dziecko do tej grupy osób.

Poniżej prezentujemy tłumaczenie i krótki komentarz Zofii Grudzińskiej.

*Zakreśl zdanie, jeśli zdanie jest prawdziwe albo „umiarkowanie prawdziwe”.
Możesz zakreślić podwójnym kółkiem, jeśli zdanie jest „zdecydowanie, stanowczo prawdziwe”. Nie zakreślaj, jeśli zdanie nie jest w ogóle prawdziwe lub jest „niezbyt prawdziwe”.*

1. Łatwo się przestrasza.
2. Skarży się na „gryzące” ubrania, szwy w skarpetach czy metki, które drapią jego skórę.
3. Zazwyczaj nie lubi wielkich niespodzianek.
4. Lepiej się uczy dzięki łagodnym wskazówkom, a nie surowym karom.
5. Zdaje się czytać w moich myślach.
6. Używa słów skomplikowanych jak na swój wiek.
7. Wyczuwa nawet najdelikatniejszy niezwykle zapach.
8. Ma inteligentne poczucie humoru.
9. Zdaje się obdarzone intuicją.
10. Z trudem zasypia po ekscytującym dniu.
11. Niezbyt dobrze sobie radzi z dużymi zmianami.
12. Chce się przebrać, jeśli jego ubranie jest wilgotne lub zabrudzone piaskiem.
13. Zadaje mnóstwo pytań.
14. Jest perfekcjonistą.
15. Zauważa cierpienie i stres innych ludzi.
16. Preferuje spokojne zabawy.
17. Zadaje głębokie i skłaniające do refleksji pytania.
18. Jest bardzo wrażliwe na ból.
19. Nie lubi hałaśliwych miejsc.
20. Zauważa subtelności (że coś zostało przesunięte, zmianę w czyimś wyglądzie itp.).
21. Zanim podejmie jakieś wyzwanie, zastanawia się, czy jest to bezpieczne.
22. Najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy w jego otoczeniu nie ma obcych.

**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**