

# Är ditt barn högkänsligt?

## -Ett frågeformulär för föräldrar

(From The Highly Sensitive Person. Copyright © 1996, 1998 by Elaine N. Aron. All rights reserved.  
Reprinted by arrangement with Kensington Publishing Corp)

Svara så noga du kan på varje fråga. Svara sant om påståendet stämmer in helt eller delvis på ditt barn eller har gjort det tidigare under en längre tid. Svara falskt om det inte stämmer in särskilt bra eller aldrig har gjort det.

*Mitt barn....*

1. hoppar lätt till av oväntade ljud eller annat som kommer plötsligt
2. klagar över att kläder, sömmar i sockor eller märkesetiketter skaver mot huden
3. tycker normalt inte om stora överraskningar
4. lär sig bättre av diskreta tillrättavisningar än av hot om påföljder
5. verkar kunna läsa mina tankar
6. använder vuxna ord för sin ålder
7. lägger märke till minsta ovanliga doft
8. har en underfundig humor
9. verkar mycket intuitivt
10. har svårt att hantera stora förändringar
11. vill byta kläder om de blivit våta eller sandiga
12. ställer många frågor
13. är perfektionist
14. märker när andra mår dåligt
15. föredrar lugna lekar
16. ställer djupa, tankvärda frågor
17. är mycket känsliga för smärta
18. störs av bullriga platser
19. lägger märke till småsaker (om något har tagits bort, en person ändrat utseende osv.)
20. överväger om det är säkert innan han eller hon klättrar högt
21. presterar bäst när det inte finns främmande människor i närheten
22. känner djupt om saker och ting

## Hur du beräknar poängen

Om du har svarat sant på tretton eller fler av frågorna är ditt barn sannolikt högkänsligt. Men inget psykologiskt test är så fullständigt att du bör använda det som utgångspunkt för hur du behandlar ditt barn. Om bara en eller två av frågorna stämmer på ditt barn men de verkligen stämmer bra kan det ändå betyda att ditt barn är högkänsligt.