

Lapsen herkkyystesti

Tämä on Elaine Aronin laatima arviointikysely lapsen erityisherkkyyden tunnistamiseksi. Vastaa kysymyksiin parhaan kykysi mukaan. Kirjoita kysymyksen perään TOTTA (T), kun väite pitää paikkansa täysin tai melko hyvin lapsen kohdalla, tai on ollut aiemmin totta merkittävän ajanjakson ajan. Kirjoita kysymyksen perään EI TOTTA (E) jos väite ei pidä paikkaansa ollenkaan tai ei juurikaan, eikä ole ollut totta aikaisemminkaan.

1. Säikähtää helposti.
2. Valittaa kutittavista vaatteista, sukan saumoista tai paitojen pesulapuista ihoa vasten.
3. Ei yleensä nauti isoista yllätyksistä.
4. Oppii paremmin hienovaraisesta ohjauksesta kuin kovasta rangaistuksesta.
5. Vaikuttaa lukevan ajatuksiani.
6. Käyttää ”isoja” sanoja ikäisekseen.
7. Huomaa pienimmänkin oudon hajun.
8. Älykäs huumorintaju.
9. Vaikuttaa hyvin intuitiiviselta (herkkävaistoiselta).
10. Vaikeus nukahtaa jännittävän päivän jälkeen.
11. Ei suoriudu hyvin isoista muutoksista.
12. Haluaa vaihtaa vaatteita kun ne ovat märät tai hiekkaiset.
13. Kysyy paljon kysymyksiä.
14. Pyrkii täydellisyyteen.
15. Huomaa muiden tuskan ja kärsimyksen.
16. Pitää hiljaisesta leikistä.
17. Kysyy syvällisiä, ajatuksia herättäviä kysymyksiä
18. On hyvin herkkä kivulle.
19. Kokee meluisat paikat häiritsevinä
20. Huomaa vivahteet ja yksityiskohdat (esim. jokin on siirtynyt tai henkilön ulkoasu muuttunut).
21. Varmistaa onko turvallista ennen kuin kiipeää korkealle.
22. Suoriutuu parhaiten kun paikalla ei ole tuntemattomia henkilöitä.
23. Kokee tunteita syvästi.

PISTEYTYS

Jos vastasit TOTTA (T) kolmeentoista tai useampaan väittämään, lapsi on todennäköisesti erityisherkkä. Vaikka vain muutama kohta pitäisi paikkansa, mutta todella vahvasti, saattaa lapsi olla erityisherkkä. Mikään testi ei voi kuitenkaan määrittellä ihmistä kokonaan, joten kyselyn tulos on yksi apuväline lapsen ymmärtämiseksi ja tukemiseksi hänelle sopivalla tavalla. (Lähde: The Highly Sensitive Child, Elaine Aron. Suomennos Heli Heiskanen, www.heliheiskanen.fi)