

Przy każdym stwierdzeniu zaznacz właściwą odpowiedź. Zaznacz „P” (prawda), jeśli zdanie jest albo było przez dłuższy czas w przeszłości prawdziwe lub raczej prawdziwe w przypadku twojego dziecka. Zaznacz „F” (fałsz), jeśli zdanie nie odnosi się do twojego dziecka bądź odnosi się do niego w niewielkim stopniu.

### Moje dziecko...

1. P F łatwo się przestrasza.
2. P F skarży się na gryzące ubrania, szwy w skarpetkach czy metki, które drapią jego skórę.
3. P F zazwyczaj nie lubi wielkich niespodzianek.
4. P F lepiej się uczy dzięki łagodnym wskazówkom, a nie surowym karom.
5. P F zdaje się czytać w moich myślach.
6. P F używa słów skomplikowanych jak na swój wiek.
7. P F wyczuwa nawet najdelikatniejszy niezwykley zapach.
8. P F ma inteligentne poczucie humoru.
9. P F zdaje się obdarzone intuicją.
10. P F z trudem zasypia po ekscytującym dniu.
11. P F niezbyt dobrze sobie radzi z dużymi zadaniami.
12. P F chce się przebrać, jeśli jego ubranie jest wilgotne lub zabrudzone piaskiem.
13. P F zadaje mnóstwo pytań.
14. P F jest perfekcjonistą.
15. P F zauważa cierpienie i stres innych ludzi.
16. P F preferuje spokojne zabawy.
17. P F zadaje głębokie i skłaniające do refleksji pytania.
18. P F jest bardzo wrażliwe na ból.
19. P F nie lubi hałaśliwych miejsc.
20. P F zauważa subtelności (że coś zostało przesunięte, zmianę w czyimś wyglądzie itd.).
21. P F zanim podejmie jakieś wyzwanie, zastanawia się, czy jest to bezpieczne.
22. P F najlepiej funkcjonuje wtedy, gdy w jego otoczeniu nie ma obcych.
23. P F odczuwa wszystko bardzo głęboko.

### Wynik

Jeśli przy co najmniej 13 stwierdzeniach zaznaczyłaś odpowiedź „P”, twoje dziecko prawdopodobnie jest wysoko wrażliwe. (...) Jeśli w przypadku twojego dziecka tylko jedno lub dwa zdania są prawdziwe, ale za to prawdziwe w sposób niekwestionowany, to również możesz zasadnie nazywać je wysoko wrażliwym.

**Kwestionariusz pochodzi z książki „Wysoko wrażliwe dziecko. Jak je zrozumieć i pomóc mu żyć w przytłaczającym świecie”, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.**