

## Тест «Высокочувствительный ли у вас ребенок»

Внимательно прочитайте утверждения и ответьте, согласны ли Вы с ними.

Мой ребенок...	Да	Нет
Легко пугается		
Жалуется на колючую одежду, швы на носках или бирки, которые соприкасаются с его кожей		
Обычно не в восторге от больших сюрпризов		
Лучше запоминает сдержанные замечания, чем сильные наказания		
Кажется, читает мои мысли		
Использует сложные для его возраста слова		
Замечает легчайший незнакомый запах		
Обладает хорошим чувством юмора		
Обладает хорошей интуицией		
Трудно засыпает после бурного дня		
Не особенно хорошо переносит большие перемены		
Хочет сменить одежду, если она мокрая или в песке		
Задаёт много вопросов		
Перфекционист		
Замечает чужие беды		
Предпочитает тихие игры		
Задаёт глубокие, заставляющие задуматься вопросы		
Очень чувствителен к боли		
Беспокоится в шумных местах		
Замечает нюансы: что-то передвинули, что-то изменилось в облике человека и т. п.		
Размышляет, безопасно ли это, прежде чем залезть высоко		
Выступает лучше, если рядом нет незнакомцев		
Глубоко чувствует		

**Обработка результатов.** Если Вы согласились с 13 и более утверждениями, то это с большой вероятностью означает, что у Вашего ребенка высокая чувствительность.

## Тест для взрослых «Я высокочувствительный человек?»

Внимательно прочитайте утверждения о себе и ответьте, согласны ли Вы с ними.

Я	Да	Нет
Замечаю едва уловимые изменения в моем окружении		
Вижу, что настроение других людей влияет на меня		
Очень чувствителен к боли		
Испытываю необходимость после трудного дня полежать в кровати, в затемненной комнате или в любом месте, где я смогу побыть один		
Особенно чувствителен к воздействию кофеина		
Быстро утомляюсь от ярких огней, сильных запахов, грубых тканей, громких звуков		
Обладаю насыщенной внутренней жизнью		
Чувствую себя некомфортно в шумной обстановке		
Могу сказать, что меня глубоко трогает искусство, в частности музыка		
Добросовестный человек		
Вижу, что людям меня легко напугать		
Волнуюсь, если мне нужно много сделать за короткое время		
Обычно знаю, что нужно сделать, когда другим людям физически некомфортно в каких-то условиях, чтобы уменьшить их дискомфорт. Например, изменить освещение или пересадить их		
Раздражаюсь, когда люди пытаются повесить на меня слишком много дел одновременно		
Очень стараюсь избегать ошибок и ничего не забывать		
Очень стараюсь избегать жестоких фильмов		
Раздражаюсь из-за перемен в жизни		
Замечаю тонкие и нежные запахи, вкусы, звуки, предметы искусства и получаю от этого удовольствие		
Имею среди своих приоритетов такую организацию жизни, которая позволяет избегать расстраивающих и будоражащих ситуаций		
Настолько нервничаю и волнуюсь, когда я должен что-то сделать, а кто-то наблюдает за мной, что выполняю работу гораздо хуже, чем мог бы сделать в иных условиях.		

Помню, что, когда я был ребенком, мои родители и учителя считали меня чувствительным или скромным		
---	--	--

**Обработка результатов.** Если Вы согласились с 12 и более утверждениями, то это с большой вероятностью означает, что у вас высокая чувствительность.