

# Elaine Arons sensitivitets test vedr. børn

**Besvar hvert udsagn ud fra, hvad du oplever med dit barn  
- enten aktuelt eller tidligere i barnets liv.**

- Svar **SANDT**, hvis udsagnet *i nogen eller høj grad* gælder for dit barn.
- Svar **FALSK**, hvis det kun *i ringe grad* - eller *slet ikke* - passer på dit barn.

Mit barn...	Sandt (S)	Falsk (F)
bliver let forskrækket.		
klager over tøj, der kradser, sammensyninger i sokkerne, eller mærker i tøjet, der irriterer huden.		
bryder sig som regel ikke om store overraskelser.		
lærer bedre af en blid irettesættelse end af hård straf.		
kan tilsyneladende læse mine tanker.		
bruger store ord for sin alder.		
lægger mærke til det mindste spor af en usædvanlig lugt.		
har en intelligent sans for humor.		
er tilsyneladende meget intuitiv.		
er svær at få til at sove efter en spændende dag.		
har det ikke godt med store forandringer.		
vil gerne skifte tøj, hvis tøjet er blevet vådt eller fyldt med sand.		
stiller mange spørgsmål.		
er perfektionist.		
lægger mærke til, hvis andre er kede af det.		
foretrækker stilfærdige lege.		
stiller dybe, tankevækkende spørgsmål.		
er meget følsom over for smerte.		
bryder sig ikke om steder med meget støj.		
lægger mærke til små ting (noget er blevet flyttet, noget er anderledes ved en persons udseende osv.).		
overvejer, om det er sikkert, inden han/hun klatrer højt op.		
klarer sig bedst, når der ikke er fremmede til stede.		
føler ting dybt.		
<b>I alt</b>		

## Dit resultat

Hvis du **svarede SANDT til 13 eller flere udsagn** - eller hvis enkelte udsagn passer i meget høj grad - tyder det på, at dit barn er særligt sensitivt.

*Men husk:* Testen er som sagt ikke en diagnose eller en facitliste, men derimod et hjælpsomt redskab, der både hos dig og dit barn kan sætte gang i refleksion, accept og forståelse for et værdifuldt karaktertræk.

**Kilde:** Elaine N. Aron, *Særligt sensitive børn*, Borgens Forlag, 2010.