

Vysoce citlivé dítě ve škole

Pokyny: Prosím odpovězte na každou otázku na základě toho, nakolik se daného žáka / dané žákyně týká. Pokud není otázka relevantní, prosím přeskočte ji a pokračujte dále. Test je založen na posouzení typického chování žáka / žákyně ve třídě a nezahrnuje účast dítěte. Prosím zachovejte důvěrnost tím, že použijete kód/osobní číslo žáka / žákyně namísto jména.

Kód žáka / žákyně: _____

Kód žáka / žákyň: _____	Vůbec ne		Mírně			Velmi silně	
	1	2	3	4	5	6	7
Přemýšlí o věcech do hloubky Když dítě během vyučování diskutuje o velkých otázkách nebo důležitých tématech, nebo když poslouchá pokyny v rámci nějaké aktivity, zdá se, že o nich přemýšlí hlouběji než jiné děti. Někdy to může znamenat, že dítě potřebuje více času, aby poskytlo odpověď, protože stále přemýšlí o otázce a zvažuje různé úhly a aspekty. Jiným projevem je, že má dítě sklon klást k tématu přemýšlivé otázky, a to i když se debata ve třídě posunula k dalšímu tématu.							
Zdá se, že věci hluboce prožívá Obecně se zdá, že dítě hluboce prožívá emoce, ať už se jedná o radost, nebo smutek. V některých případech dítě nemusí své emoce dávat výrazně najevo, ale jemné signály, jako např. výraz tváře, naznačují, že dítě je hluboce dojata. Jeho chování může být takové, že dítě, je-li rozrušeno, ztichne nebo se stáhne do sebe, případně se dme pýchou a sedí vzpřímeně, když ho někdo chválí. Dítě si také pamatuje konkrétní situaci a zkušenost, které ho emocionálně zasáhly, a mluví o nich i nějaký čas poté, co k nim došlo.							
Snadno se rozruší, když se jiné děti hádají Dítě těžce nese, když se jiné děti perou, křičí nebo se spolu hádají. V takových situacích se dítě snadno rozruší, obvykle přeruší to, co dělá, aby upozornilo učitele nebo ostatní děti, případně odchází z místa, kde ke konfliktu došlo. Často se dítě o konfliktu zmíní i poté, co skončil, což naznačuje, že o něm přemýšlí.							
Snadno si všímá, jak se cítí ostatní Dítě se jeví jako obzvláště dobré v tom, že si všímá, když jsou jiní lidé (např. jiné dítě nebo učitel) smutní, šťastní nebo naštvaní, a to i když své emoce neprojevují navenek. Dítě si například všímá, že je jiné dítě zklamané, i když to nedává najevo pláčem či jiným zjevným chováním.							
Je velmi citlivé na nespravedlnost Dítě se snadno rozruší, když zakouší nespravedlnost nebo jí je svědkem. Pokud k ní dojde ve třídě (např. některé dítě se jinému posmívá, učitel nějakému dítěti nespravedlivě vynadá) nebo během diskuze o etické problematice, má dítě sklon projevovat hluboký zájem o to, aby bylo vše spravedlivě vyřešeno (např. tak, že budou potrestáni ti, kteří se špatně chovali k ostatním, nebo se učitel omluví za to, že byl k nějakému dítěti nespravedlivý).							
Usilovně se snaží vyvarovat se chyb nebo zapomínání Zdá se, že dítě se velmi snaží vyhnout se tomu, aby dělalo chyby, nebo na něco zapomnělo (např. si zapomnělo vzít učebnici či plavky). Dítě se například snaží udělat vše správně tím, že si po sobě znovu přečte to, co napsalo, aby se ujistilo, že neudělalo pravopisnou chybu. Pokud dítě chybu udělá nebo na něco zapomene, je na něm snadno poznat, že je rozrušené – může projevovat zklamání nebo stud.							
Sečtěte celkový počet bodů							
Nyní vydělte získaný počet bodů počtem zodpovězených otázek:	Celkový počet bodů / =						

Výsledky: > 5 žák / žákyně má sklon k vysoké citlivosti.
 3.5 až 5 žák / žákyně má sklon k průměrné citlivosti.
 < 3.5 žák / žákyně má sklon k nízké citlivosti.

Odpovězte prosím na doplňující otázky na druhé straně.

Doplňující otázky: Otázky týkající se přetížení

Tyto doplňující otázky zjišťují, zda se žák / žákyně ve třídě potýká s problémy.

	Vůbec ne			Mírně			Velmi silně
	1	2	3	4	5	6	7
Je pro něj těžké soustředit se v hlučných a chaotických situacích Když je prostředí chaotické nebo hlučné, zdá se, že dítě má potíže se soustředěním na úkol, což může mít za následek, že jeho výkon je horší, než by jinak byl. To sice platí pro většinu dětí, ale pro toto dítě obzvláště silně.							
Po energií nabitě činnosti potřebuje klid Zdá se, že poté, co se dítě účastnilo energií nabitě aktivity, jako je například hra s ostatními nebo účast na skupinové práci ve škole, potřebuje klid. Možná bude chtít nějaký čas poté být raději samo a číst si, kreslit nebo si tiše hrát s blízkým kamarádem či kamarádkou.							
Pokud je pod tlakem, snadno se cítí přetížené Dítě vypadá rozrušeně a nervózně, když se po něm chce mnoho věcí v krátké době nebo když ho při plnění úkolu sleduje někdo jiný.							

Doplňující otázky zjišťují, zda se váš žák / vaše žákyně ve školním prostředí potýká s problémy, které jsou u vysoce citlivých dětí běžné. Vyšší počet bodů než průměr (5 a více) v kterékoli z otázek naznačuje, že by žákovi / žákyni prospělo, kdyby se dané oblasti věnovalo více pozornosti a podpory. Další tipy najdete na webových stránkách sensitivityresearch.com.

Poznámky / Intervence:

Zdroje: KÄHKÖNEN, J. E., LIONETTI, F., CASTELLI, L. a PLUESS, M. Assessing environmental sensitivity in the primary school context: The development and validation of the Highly Sensitive Child in School Scale (HSC – School) [online]. OSF Preprints. 9. prosince 2024 [cit. 2025-05-20]. Dostupné z: <https://doi.org/10.31219/osf.io/mhrvz>.

Copyright © 2024 Sensitivityresearch.

Kopírování je možné pouze z osobních, výzkumných nebo edukačních důvodů. Není dovoleno měnit tento test nebo ho přetvářet do jiných výstupů. Není dovoleno užívat jej z komerčních důvodů ani na jeho základě vytvářet jakékoli komerční produkty nebo služby. Před užitím si vyžádejte svolení. Při každém užití musí tato poznámka zůstat v nezměněné podobě součástí testu

Kontakt: Prof Michael Pluess, Katedra vývojové psychologie, University of Surrey, GU2 7XH, Velká Británie. E-mail: m.pluess@surrey.ac.uk.

Poznámka k překladu:

Tento překlad dotazníku je autorizovanou verzí, která byla zpracována pod záštitou projektového týmu projektu Fragile Power. Překlad byl proveden s důrazem na věcnou a terminologickou přesnost s ohledem na cílové jazykové i odborné prostředí.