



Test

Hoogsensitieve kinderen

Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes die tegen de huid komen.	ja / nee
Heeft een sterk reukvermogen.	ja / nee
Is gevoelig voor harde geluiden en/of fel licht.	ja / nee
Heeft oog voor de emoties van anderen.	ja / nee
Heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel.	ja / nee
Heeft meer dan gemiddeld behoefte aan rust en ontspanning.	ja / nee
Stelt veel vragen.	ja / nee
Beleeft de dingen intensief.	ja / nee
Heeft een lange verwerkingstijd nodig.	ja / nee
Heeft oog voor detail.	ja / nee
Gaat heel erg op in een verhaal (boek, film, situatie).	ja / nee
Observeert eerst een (nieuwe) situatie voordat hij/zij meedoet.	ja / nee
Heeft moeite met veranderingen.	ja / nee
Raakt makkelijk overweldigd, bijvoorbeeld in een grote groep of ruimte.	ja / nee
Raakt het overzicht kwijt, bijvoorbeeld wanneer er veel keuzemogelijkheden zijn.	ja / nee
Wil alles goed doen.	ja / nee
Heeft weinig zelfvertrouwen.	ja / nee
Is bang om fouten te maken (faalangstig).	ja / nee
Heeft spirituele eigenschappen.	ja / nee

1 t/m 5 keer ja?

Je hebt waarschijnlijk geen hoogsensitief kind. Wel kan het zo zijn dat er één of meerdere items zijn waarop hij/zij hoogsensitief is.

6 t/m 11 keer ja?

Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je kind is waarschijnlijk wel sensitief maar niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat ze wel veel dingen aan kan voelen, maar niet tegen de 'nadelen' (overprikkeling) van hoogsensitiviteit aanlopen.

12 t/m 19 keer ja?

Je hebt heel waarschijnlijk een hooggevoelig / hoogsensitief kind (HSK). Dit kind is gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere kinderen. Het zou fijn kunnen zijn om je als ouder of professional te verdiepen in hoogsensitiviteit, bijvoorbeeld door er een boek over te lezen, kennis te maken met andere ouders met HSK-ers, of erover te praten met een coach die gespecialiseerd is in hooggevoeligheid / hoogsensitiviteit. Het kan zijn dat je er tijdens het lezen en praten erover veel herkent, dat je je daardoor bewuster wordt van deze eigenschap en er op een fijne manier mee om kunt gaan.