### Is je kind hoogsensitief? Een vragenlijst voor ouders

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nr. | Mijn kind … | Ja  | Nee |
|  1 | schrikt snel. |  |  |
|  2 | heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid. |  |  |
|  3 | houdt over het algemeen niet van grote verrassingen. |  |  |
|  4 | leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van een strenge straf. |  |  |
|  5 | lijkt mijn gedachten te kunnen lezen. |  |  |
|  6 | gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd. |  |  |
|  7 | ruikt elk vreemd geurtje. |  |  |
|  8 | heeft een scherpzinnig gevoel voor humor. |  |  |
|  9 | lijkt zeer intuïtief. |  |  |
| 10 | is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag. |  |  |
| 11 | heeft moeite met grote veranderingen. |  |  |
| 12 | wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden. |  |  |
| 13  | stelt veel vragen. |  |  |
| 14 | is een perfectionist. |  |  |
| 15 | heeft oog voor het verdriet van anderen. |  |  |
| 16 | houdt meer van rustige spelletjes. |  |  |
| 17 | stelt diepzinnige, beschouwende vragen. |  |  |
| 18 | is zeer gevoelig voor pijn. |  |  |
| 19 | kan slecht tegen een luidruchtige omgeving. |  |  |
| 20 | heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.). |  |  |
| 21 | kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen. |  |  |
| 22 | presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn. |  |  |
| 23 | beleeft de dingen intensief. |  |  |

**Score HSK test**

Als je 13 of meer vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoogsensitief. Als je slechts een of twee vragen met ‘ja’ hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om je kind hoogsensitief te noemen.

Deze test werd samengesteld door Elaine Aron