

Vragenlijst HSP kind

Deze vragenlijst kan je een indicatie geven of er sprake is van hoogsensitiviteit. De vragenlijst is ontwikkeld door prof Elaine Aron; één van de eerste onderzoekers rond hoogsensitiviteit/hoggevoeligheid.

Je kan deze test voor je kind of samen invullen. Ga hierbij af op je eerste gevoel en gedachten. Wanneer je teveel over nadenkt, wil dit aangeven dat het niet vaak voorkomt.

Tel het aantal vakjes dat je hebt aangeduid bij soms en veel. Is de score meer dan 13? Dan is de kans groot dat je kind hoogsensitief is en kan het waardevol zijn om je kind hierin te begeleiden. Zoals beter zicht krijgen op zijn of haar sterktes alsook uitdagingen en leren om gaan met hun hoogsensitiviteit.

Wil je meer ondersteuning rond hoogsensitiviteit en/of heb je nog meer vragen? Neem gerust contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Louiza Zaimi
HSP kind- en jongerencoach

Je kind:	Weinig	Soms	Veel
1. Schrikt snel.			
2. Heeft snel last van kleren die kriebelen, naden in sokken, of etiketjes aan de kleren die vervelend zijn.			
3. Houdt niet van onverwachte veranderingen/verrassingen.			
4. Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van een strenge straf.			
5. Lijkt gedachten te kunnen lezen/voelt aan hoe een ander zich voelt.			
6. Gebruikt moeilijke woorden voor haar of zijn 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 of moeilijke dag.			
11. Heeft moeite met grote veranderingen in zijn/haar leven.			
12. Wil zich graag snel verkleden als zijn of haar kledij nat of zanderig is 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 en ingewikkelde vragen.			
18. Is gevoelig voor pijn.			
19. Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.			
20. Heeft oog voor detail (iets op andere plek, verandering aan iemands uiterlijk e.d.)			
21. Kijkt eerst goed of het veilig is en wat hij/zij kan, alvorens ergens in te klimmen.			
22. Presteert beter wanneer er geen vreemden bij zijn.			
23. Beleeft de dingen intensief.			