

HSP test voor kinderen

Inleiding

Hoewel ik zelf alleen hoogsensitieve vrouwen coach, wil ik toch deze test ter beschikking stellen. Het is niet alleen belangrijk om inzicht te krijgen in je eigen hoogsensitiviteit. Ook je kinderen kunnen hoogsensitief zijn. Met deze test krijg je hier alvast zicht op, zodat je naar het opvoeden van je kinderen toe ook rekening kan houden met hun hoogsensitiviteit.

Een paar instructies voor de test

De HSP test voor kinderen is een vragenlijst voor ouders. Beantwoord de items zoals jij denkt wat het meest van toepassing is op jouw kind. Bij twijfel kies je het antwoord dat het meest van toepassing is.

Noteer ergens voor jezelf de antwoorden (je kan deze test ook downloaden en afdrucken. Zo kan je de antwoorden die voor jouw kind gelden, omcirkelen bij elke vraag).

Vragenlijst

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

Resultaat

Als je 14 of meer vragen hebt aangevinkt, dan is je kind waarschijnlijk hoogsensitief. Informeer je dan zeker verder.