

Is je kind Hoogsensitief?

Deze test voor ouders werd ontwikkeld door psychologe Elaine Aron, grondlegster van het begrip 'hoogsensitiviteit'. Vul de test voor je kind in, of als het wat ouder is kan je het ook samen doen. Hij/zij kent de antwoorden immers nog beter dan jij ze zou kunnen bedenken.

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 mijn gedachten te kunnen lezen/voelt aan hoe ik me voel.			
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 of moeilijke dag.			
11. Heeft moeite met grote veranderingen in zijn/haar leven.			
12. Wil zich graag snel verkleeden als hij door heeft als zijn kleren nat of zanderig zijn.			
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 heel gevoelig voor elk pijntje.			
19. Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.			
20. Heeft oog voor detail (iets dat van plaats veranderd is, verandering in iemands uiterlijk).			
21. Kijkt eerst goed of het veilig is en wat hij kan, alvorens ergens in te klimmen.			
22. Presteert beter wanneer er geen vreemden bij zijn.			
23. Beleeft de dingen intensief.			

Scourt je kind 13 keer of meer 'soms' of 'veel'? Dan is de kans heel groot dat je kind hoogsensitief is. En waarschijnlijk is dat geen verrassing. Je voelt al langer aan dat je kind gevoeliger, onzekerder of emotioneler kan reageren dan andere kinderen. Hoogsensitief zijn is op zich zeker geen probleem, maar als je er niet mee weet om te gaan kan het wel voor tal van problemen zorgen. Ook de opvoeding van een hoogsensitief kind stelt grote uitdagingen en is vermoeiend en frustrerend van tijd tot tijd. Wil je meer informatie over wat hoogsensitiviteit is, kan je een coaching volgen rond hoogsensitief opvoeden. Dit om je kind de juiste ondersteuning te geven om beter in balans te blijven.