

Is mijn kind hoogSensitief?

Je kunt tegenwoordig overal 'een test' downloaden om hoogSensitiviteit te testen. Echter wees gewaarschuwd: deze tests of vragen geven slechts een **indicatie** of er sprake kan zijn van hoogSensitiviteit (meer informatie hierover vind jij op mijn website) Een wetenschappelijke test die meer dan 100 vragen omvat is in de maak, tot dan kan ik jullie alleen voorzien van de onderstaande **inschattingsvragen**.

Niet alle vragen zullen van toepassing zijn voor jouw kind. Dat is zelden het geval bij hoogSensitiviteit. Maar al deze vragen kunnen jou een inzicht geven op welk gebieden jouw kind een hogere sensitiviteit toont. Lees de vragen rustig door en geef een meest intuïtieve antwoord. Een vraag is van toepassing zodra deze vraag bij jouw kind past of jouw kind al vaker deze ervaringen heeft gemaakt (dan zet een kruis naast de vraag in de kolom JA).

| | Vraag | JA |
|----------------------------------|--|----|
| Eigenschappen IN het kind | | |
| 1 | Verwacht het kind veel van zichzelf en anderen? | |
| 2 | Herken jij psychosomatische klachten bij jou kind? (hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, ontstekingen etc.) | |
| 3 | Kan jouw kind plotseling in tranen uitbreken zonder dat er een duidelijke redenen voor is? | |
| 4 | Toont jouw kind sterke wisselingen in zijn emoties? (van weltschmerz over depressieve toestanden tot wanhoop) | |
| 5 | Lijkt jouw kind een kleine filosoof? Jouw kind kan jou verrassen met onverwachte vragen over de zin van het leven of de dood of met vrij wijze uitspraken! | |
| 6 | Zie jij een uitgesproken zin voor rechtvaardigheid bij jouw kind en tevens een grote behoefde aan harmonie? | |
| 7 | Is het erg voor jouw kind het gevoel te hebben iets fout gedaan te hebben? Of zelfs iets vergeten te hebben? | |
| 8 | Kan jouw kind kritiek op de punt uitspreken, maar kan jouw kind zelf moeilijk met kritiek omgaan? | |
| 9 | Is jouw kind gauw in verlegenheid gebracht, en kan vanuit deze situatie gauw 'uit de slof gaan'? | |
| 10 | Is jouw kind zeer creatief? | |



FEINSINN

COACHING

| | | |
|---|---|--|
| 11 | Is jouw kind zeer leergierig en ziet het gauw de samenhang op een verrassende manier? | |
| 12 | Is jouw kind tijdens het spelen helemaal in zijn creatieve wereld verzonken? Of is het zelfs tijdens het lezen helemaal in het boek gedoken? | |
| Eigenschappen IN het kind met de BUITEN wereld | | |
| 13 | Heeft jouw kind de neiging om spannende situaties uit de weg te gaan of helemaal niet aan te gaan? | |
| 14 | Reageert jouw kind heftig op verschillende veranderingen? | |
| 15 | Is het moeilijke voor jouw kind tot rust te komen na een bijzonder 'prikkelgeladen' tijd? (kinderverjaardag, familiefeesten, school-uitjes etc.) | |
| 16 | Heeft jouw kind een nauwe band met jou als ouder? Merk jij dat jouw stemmingen een groot effect hebben op jouw kind? | |
| 17 | Zie jij dat jouw kind zich vaak vergelijkt met anderen? En zie jij dat jouw kind zijn best doet anderen na te streven? | |
| 18 | Heeft jouw kind de neiging om dingen op zichzelf, op zijn persoon te betrekken? Heeft jouw kind het gevoel doelwit van anderen te zijn? Of heeft het vaak het gevoel onrechtvaardig behandeld te worden? | |
| 19 | Verliest jouw kind zichzelf als er opeens hectiek ontstaat? Merk jij dat dat jouw kind in balans blijft bij bekende routine en bestendigheid? Is het gauw overvraagd als er te veel indrukken opeens op hem inwerken? | |
| 20 | Reageert jouw kind na een overprikkeling met 'verstrooid zijn', problemen hebben met concentratie of zelf met vergrote irritatie en woeditbraken/ buien? | |
| 21 | Kan jouw kind door overprikkeling AD(H)D achtige gedragingen aannemen? Zie jij dat jouw kind thuis met rust en duidelijke structuren weer in rust en balans komt? | |
| 22 | Als jouw kind weer in balans is, zie jij dan ook dat het zich dan ook weer beter kan concentreren en kennis kan opnemen? | |
| 23 | Heeft jouw kind geen interesse in wedstrijden? Of wil het altijd en per se winnen en laat het in het spel een lage frustratietolerantie zien? | |
| 24 | Heeft jouw kind weinig, maar intensieve vriendschappen, die belangrijk voor hem zijn? Stoten grote speelgroepen hem eerder af, en concentreert het kind zich liever op een kleine groep van vrienden? | |
| 25 | Is jouw kind zeer empathisch en zie jij dat jouw kind gauw het lijden van iemand anders overneemt? | |
| 26 | Heeft jouw kind een antenne voor hoe de 'atmosfeer' is? | |
| 27 | Zie jij jouw kind veel non-verbaal communiceren? | |
| 28 | Voelt jouw kind zich anders dan zijn 'leeftijdsgenoten'? | |
| 29 | Is er sprake van dat jouw kind als 'einzegänger' wordt omschreven? | |
| 30 | Is 'het gevoel van pesten' op school een zwaar thema in jullie dagelijks leven? | |



FEINSINN

COACHING

| | | |
|---|--|--|
| Zintuigen: oor | | |
| 31 | Voelt jouw kind zich door sterk en langdurend geluid gauw geprikkeld of onprettig? | |
| 32 | Is of was jouw kind een 'huil-baby'? | |
| 33 | Schrikt jouw kind gauw en laat het heftige reacties zien bij plotseling optreden van geluiden? | |
| 34 | Hoort jouw kind zogenaamde 'tussentonen' bij gesprekken? | |
| 35 | Heeft jouw kind tijd voor zichzelf nodig na een periode van sterke geluiden om hem heen? (op school, in de stad, in de supermarkt etc.) | |
| 36 | Heeft of had jouw kind een lichte slaap, waardoor het niet even overal maar even een 'dutje' kan doen? | |
| Zintuigen: ogen | | |
| 37 | Ervaart jouw kind het licht gauw als 'erg schel'? | |
| 38 | Ziet jouw kind details die anderen verborgen blijven? | |
| 39 | Behoort of behoorde jouw kind tot de kinderen die in de nacht plotseling heftig wakker schikken? | |
| 40 | Wordt jouw kind zenuwachtig als anderen naar hem kijken? Beïnvloed zo een toeschouwen dan wellicht de prestatie van jouw kind? | |
| 41 | Is jouw kind graag buiten in de natuur? | |
| Zintuigen: neus | | |
| 42 | Voelt zich jouw kind gauw onprettig bij optredende geuren? | |
| 43 | Reageert jouw kind bijzonder sensibel op stoffen in de lucht? (stof, huisstof, pollen, uitlaatgassen etc.) | |
| Zintuigen: smaak | | |
| 44 | Eet jouw kind graag? Is jouw kind ook erg kieskeurig in wat het eet en is het tevens vastberaden in wat het niet eet? | |
| 45 | Heeft jouw kind meerdere maaltijden verdeelt over de dag nodig om niet in 'hongersnood' te komen en daarop met heftige reacties te reageren? | |
| Zintuigen: gevoel & sensorisch | | |
| 46 | Heeft jouw kind een (zeer) goede fijn-motoriek? Of is het uitgesproken onbeholpen, heeft een kriebelig handschrift, en valt vaak over zijn eigen voeten? | |
| 47 | Voelt zich jouw kind vaak onbegrepen en reageert het dan heftig of trekt het zich terug? | |
| 48 | Kan jouw kind vaak niet goed uit de woorden komen en wordt het dan ongeduldig, omdat jij als ouder hem niet direct begrijpt? | |



Kun jij op meer dan 28 vragen een 'JA' als antwoord geven, bestaat er een grote waarschijnlijkheid dat er sprake kan zijn van hoogsensitiviteit.

Wil je meer informatie over het onderwerp 'hoogsensitiviteit'? Kijk op mijn [website](#) wat ik voor jou kan doen, en neem de voor jou nodige informatie mee! Neem met mij contact op en stop de negatieve spiraal en begin te genieten.

Heb jij behoefde aan andere informatie of heb je gewoon vragen: ik hoor graag van jou. Ik wil jullie als ouders graag helpen en jullie zoektocht verkorten met mijn ervaringen en kennis.

Herzichst,
Stephanie

Literatuur:

Aron, E.: Het hoogsensitieve kind, 2011, Uitgeverij Archipel: Amsterdam
Bötcher, Jutta, 'Is mijn kind hoogsensibel?', 2014; www.aurum-cordis.de
Steed-Pfäffle, Susanne, 'Fragen zur Hochsensibilität bei Kindern', 2015, www.steed-pfaeffle.de