

## Hoogsensitiviteitstest – *Is mijn kind hoogsensitief?*

Beantwoord de vragen zo eerlijk mogelijk, volg hierbij je gevoel. Antwoord met 'ja' als het enigszins voor je kind opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jouw kind.

Wil je na de test meer informatie ontvangen over hoogsensitiviteit of zoek je begeleiding voor jou en je kind? Vul dit dan bij het contactformulier: *informatie holistische begeleiding ouder en kind* in. Jullie zijn van harte welkom in de praktijk.

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

**Uitslag:** Als je dertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoogsensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook een reden om je kind als hoogsensitief te zien, wat een bijzondere kwaliteit is! Bespreek daarom deze test en waar je tegenaan loopt met mij. Mail het aantal malen dat je "ja" gezegd hebt en je vragen naar [miriam@synergieadvies.nl](mailto:miriam@synergieadvies.nl). Deze test komt uit het boek *Het hoogsensitieve kind* van Elaine N. Aron.