



PETRAVANSCHAIK

MET HART EN ZIEL

www.petramethartenziel.nl

HSP test voor kinderen

Beantwoord alle vragen zoals het voor jou voelt. Antwoord met Ja als het enigszins opgaat.
(schrijf het aantal keer ja en/of nee op)

Mijn gevoelige kind:

1. Schrikt snel
2. Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes prikken op de huid
3. Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
4. Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan een strenge straf
5. Lijkt gedachten te kunnen lezen
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 dag
11. Heeft moeite met grote veranderingen
12. Wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden
13. Stelt veel (waarom) vragen
14. Is een perfectionist
15. Heeft oog voor het verdriet van anderen
16. Houdt meer van rustige spelletjes
17. Stelt diepzinnige, beschouwende vragen
18. Is zeer 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 of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
22. Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn
23. Beleeft de dingen intensief

Evaluatie van de HSP test

Tel nu het aantal keren dat je de vragen met 'Ja' hebt beantwoord bij elkaar op.

0-12 punten

Je hebt waarschijnlijk geen HSK (Hoog Sensitief Kind), hoewel dat niet met 100% zekerheid te zeggen is. Als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je kind alsnog hoogsensitief is.

13-23 punten

Je kind is zeer waarschijnlijk hoogsensitief. Hij/zij is gevoeliger voor nuance verschillen (merkt meer op) dan de meeste andere kinderen.