

Deze test is ontwikkeld door psychologe en wetenschapster Elaine Aron, grondlegster van het begrip HSP (Highly Sensitive Person). Deze geldt wereldwijd als een valide en betrouwbare test om het concept hooggevoeligheid te meten. Beantwoord de vragen met "Ja" als deze enigszins opgaat of gedurende een langere periode in het verleden opging. Antwoord met 'Nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor je kind. (Bron test: Psychologe Elaine Aron)

Mijn gevoelige kind:

- 1 Schrikt snel
- 2 Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes die prikken op de huid
- 3 Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
- 4 Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van een strenge straf
- Lijkt gedachten te kunnen lezen
- 5 Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd
- 6 Ruikt elk vreemd geurtje
- 7 Een scherpzinnig gevoel voor humor
- 8 Lijkt zeer intuïtief
- 9 Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
- 10 Heeft moeite met grote veranderingen
- 11 Wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden
- 12 Stelt veel (waarom) vragen
- 13 Is een perfectionist
- 14 Heeft oog voor het verdriet van anderen
- 15 Houdt meer van rustige spelletjes
- 16 Stelt diepzinnige, beschouwende vragen
- 17 Is zeer gevoelig voor pijn
- 18 Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving
- 19 Heeft oog voor detail (iets op andere plek, verandering aan iemands uiterlijk e.d.)
- 20 Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
- 21 Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn
- 22 Beleeft de dingen intensief

Heb jij een hoogsensitief kind: de evaluatie van de 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 (HSK). Hij/zij is gevoeliger voor nuance verschillen (merkt meer op) dan de meeste andere kinderen.