

HSK test van Elaine Aaron

Beantwoord zoals het voor jou voelt. Kruis aan als het enigszins opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging.

Mijn/het kind:

- Schrikt snel.
- Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken/ kledingmerkjes op de huid.
- Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen.
- Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan een strenge straf.
- Lijkt gedachten te kunnen lezen.
- Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd.
- Ruikt elk vreemd geurtje.
- Heeft een scherpzinnig gevoel voor humor.
- Lijkt zeer intuïtief.
- Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.
- Heeft moeite met grote veranderingen.
- Wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden.
- Stelt veel vragen.
- Is een perfectionist.
- Heeft oog voor het verdriet van anderen.
- Houdt meer van rustige spelletjes.
- Stelt diepzinnige, beschouwende vragen.
- Is zeer gevoelig voor pijn.
- Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.
- Heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, iemands uiterlijk).
- Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen.
- Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn.
- Beleeft de dingen intensief.

Evaluatie van de HSK test

Voor elke 'ja' tel je een punt.

0-12 punten

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

13-23 punten

Je kind is heel waarschijnlijk een hoogsensitief kind (HSK). Hij/zij is gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen/kinderen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hoogsensitiviteit of kennis te maken met andere HSP's/HSK's. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor iets bewuster wordt van deze eigenschap van je kind.