

HSK-analyse Esther Bergsma

1. Welke gevoeligheid voor fysieke prikkels herkent u bij uw kind?
Sommige vormen van gevoeligheid verdwijnen als het kind ouder wordt. U kunt het ook aankruisen als uw kind deze gevoeligheid wel heeft gehad.

- Is gevoelig voor harde geluiden
- Is gevoelig voor fel licht
- Heeft een sterk reukvermogen
- Is gevoelig voor irritaties op de huid; kan bijvoorbeeld slecht tegen kledingmerkjes of naden in kleding
- Kan niet tegen sterke smaken
- Kan niet tegen smaken door elkaar (wil bijvoorbeeld eten niet door elkaar)
- Wil niet vies of nat worden (kan geen zand op handen of vlekken op kleding verdragen)
- Is gevoelig voor pijn
- Geen van deze vormen

2. Welke vormen van emotionele gevoeligheid herkent u bij uw kind?

- Is gevoelig voor stemming/sfeer
- Is gevoelig voor verwachtingen van anderen
- Trekt zich het leed van anderen aan
- Huilt snel
- Past zich aan wensen van vriendjes of broertjes/zusjes aan
- Leeft zich in anderen in
- Leeft zich in dieren in
- Heeft fantasie-vriendjes
- Spiritueel: ziet geesten
- Spiritueel: heeft contact met overledenen
- Spiritueel: heeft andere ervaringen
- Dagdroomt
- Heeft veel of intense dromen
- Geen van deze vormen

1 Bergsma. (2016). Hoogsensitieve kinderen. Booklight.

3. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in nieuwe situaties herkent u bij uw kind?

- Observeert eerst een nieuwe situatie voordat hij/zij meedoet
- Kan niet goed tegen grote verandering (zoals verhuizing, ander school enz.)
- Kan niet goed tegen veranderingen in dagritme (zoals eerder/later eten)
- Kan niet goed omgaan met bijzondere activiteiten (zoals sportdag, schoolreisje)
- Ziet kleine veranderingen in het interieur
- Ziet kleine veranderingen in het uiterlijk van iemand
- Schrikt snel van onverwachte gebeurtenissen
- Geen van deze vormen

4. Welke vormen van gevoeligheid voor prikkels in sociale situaties herkent u bij uw kind?

- Moet bij bezoek eerst wennen
- Moet ook bij bezoek van opa en oma eerst wennen
- Houdt er niet van als alle aandacht op hem/haar gericht is
- Houdt er niet van als iemand 'meekijkt' (bijvoorbeeld bij tekenen)
- Wil liever ook geen positieve aandacht in de groep
- Vindt het vervelend wanneer iemand anders in de groep veel aandacht vraagt
- Pikt door machogedrag / onecht gedrag heen
- Raakt makkelijk overweldigd in een grote groep mensen
- Heeft graag alle aandacht in een groep, maar het put hem/haar ook uit
- Geen van deze vormen

1 Bergsma. (2016). Hoogsensitieve kinderen. Booklight.

5. Hoogsensitieve kinderen denken diep na over alles wat er op hen afkomt. Intense verwerking noemen we dat. Welke vormen van intense verwerking herkent u bij uw kind?

- Is bezig met levensvragen (bijvoorbeeld: waarom zijn we op aarde?)
- Is bezig met / stelt vragen over de dood
- Heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Heeft een duidelijk idee van hoe vriendschappen moeten zijn
- Wil alles goed doen
- Is perfectionistisch
- Kijkt liever niet naar tv-programma's die geweld bevatten
- Gaat heel erg op in een verhaal (in boek of film)
- Is faalangstig
- Denkt bij testen te moeilijk en maakt daardoor fouten
- Heeft weinig zelfvertrouwen
- Is onzeker over eigen persoon (is bang dat mensen hem/haar niet leuk vinden)
- Is onzeker over eigen kunnen (is bang dat hij/zij het toch niet kan)
- Denkt lang na over een vraag
- Raakt geblokkeerd als er te veel keuzemogelijkheden zijn
- Heeft wijze inzichten (inzichten die je niet verwacht voor een kind van die leeftijd)
- Geen van deze vormen

1 Bergsma. (2016). Hoogsensitieve kinderen. Booklight.