

Vragenlijst hoogsensitiviteit voor kinderen



Hieronder is een lijst met vragen over jou zelf. Alle vragen gaan over hoe jij nu bent of in de afgelopen 6 maanden bent geweest. Maak een rondje om de 2 als de vraag duidelijk of vaak bij jou past. Maak een rondje om de 1 als de vraag een beetje of soms bij jou past. Als de vraag helemaal niet bij jou past, maak dan een rondje om de 0. Beantwoord alle vragen zo goed als je kunt, ook al lijken sommige vragen niet bij jou te passen

0 = helemaal niet

1 = een beetje of soms

2 = duidelijk of vaak

Lichamelijke kenmerken	
Ik vind geluiden al snel hard	0 1 2
Ik kan niet goed tegen harde geluiden zoals een sirene	0 1 2
Ik kan niet goed tegen hoge geluiden zoals pieptonen	0 1 2
Ik heb gevoelige ogen, ik vind bijvoorbeeld licht snel 'fel'	0 1 2
Ik kan kleine geur- en smaakverschillen onderscheiden	0 1 2
Ik kan geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding	0 1 2
Ik ben nogal gevoelig voor pijn	0 1 2
Ik heb last van: hoofdpijn	0 1 2
buikpijn	0 1 2
eczeem	0 1 2
's avonds niet in slaap kunnen komen	0 1 2
geen honger, niet willen/ kunnen eten	0 1 2
allergieën	0 1 2
stemmingswisselingen	0 1 2
Ik ben vaak moe	0 1 2
Als ik erge honger heb heeft dit een sterke invloed op mijn concentratie-vermogen of mijn humeur	0 1 2
Ik sta graag aan de kant zodat ik alles kan observeren	0 1 2
Ik heb het gevoel dat ik meer "zie", ik kan kleine veranderingen waarnemen	0 1 2

Kenmerken op mentaal gebied	
Ik heb een goed geheugen	0 1 2
Ik wil graag het 'waarom' van dingen weten	0 1 2
Ik heb een hekel aan oefenen en herhalen	0 1 2
Kinderen van mijn leeftijd begrijpen me niet omdat ik volgens hen "moeilijk praat"	0 1 2
Ik heb moeite met structureren en organiseren	0 1 2
Mijn gedachtes volgen elkaar snel op zodat ik me meestal moeilijk kan concentreren	0 1 2
Ik word zenuwachtig of klap dicht bij vragen waarbij ik alleen kan kiezen tussen ja of nee	0 1 2
Ik wil graag de diepere betekenis van dingen weten en vraag daarop door	0 1 2

Vragenlijst hoogsensitiviteit voor kinderen



Ik vind begrijpend lezen moeilijk	0	1	2
Mijn resultaten van rekenen blijven achter bij de rest van de vakken	0	1	2
Ik heb een goed gevoel voor vreemde talen, die leer ik liever door met anderen te praten dan uit een boekje	0	1	2
Ik kan dingen die ik geleerd heb alleen onthouden als ik een koppeling leg met andere dingen	0	1	2
Ik heb veel fantasie	0	1	2
Ik droom weg, anderen noemen mij een dromer	0	1	2
Ik denk altijd eerst over dingen na, voordat ik ze doe	0	1	2
Ik ben blij als ik mag werken op mijn eigen tempo	0	1	2
Ik neem weinig van anderen aan	0	1	2
Ik denk na over wat er allemaal zou kunnen gebeuren	0	1	2

Kenmerken op emotioneel gebied			
Ik heb behoefte aan een rustige omgeving met niet te veel mensen	0	1	2
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik alleen kan zijn	0	1	2
Ik heb de tijd nodig om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen	0	1	2
Ik houd niet van verrassingen	0	1	2
Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek	0	1	2
Ik schrik gemakkelijk	0	1	2
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt	0	1	2
Ik probeer situaties die mij van streek maken of overbelasten te vermijden	0	1	2
Ik vind mijn klaslokaal vaak te druk doordat er veel kinderen zijn en er veel lawaai is	0	1	2
Ik vind het prettig om een tijdje alleen te zijn	0	1	2
Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk	0	1	2
Ik kijk niet graag naar een gewelddadige film of tv-show	0	1	2
Andere mensen noemen me vaak verlegen, stil of teruggetrokken	0	1	2
Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk	0	1	2
Ik huil snel	0	1	2
Ik maak me snel zorgen	0	1	2
Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen	0	1	2
Ik val zelf buiten 'de groep'	0	1	2
Ik trek vaak toe naar anderen die enigszins buiten 'de groep' vallen	0	1	2

Vragenlijst hoogsensitiviteit voor kinderen



Ik kan de kwetsbaarheden van anderen zien en begrijpen	0	1	2
Ik kan me goed verplaatsen in de gevoelens van anderen	0	1	2
Ik denk vaak na over de dingen die ik gedaan/ gezegd heb	0	1	2
Ik word geprikkeld door dingen die anderen niet schijnen op te merken	0	1	2
Ik denk vaak na over "waarom ik op de wereld leef"	0	1	2
Ik houd er niet van om in het middelpunt van de belangstelling te staan	0	1	2
Ik raak geïrriteerd als anderen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen	0	1	2
Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet	0	1	2
Ik ben vaak boos, kan woedeaanvallen krijgen	0	1	2
Ik neem graag dingen van thuis mee naar school	0	1	2
Ik kan stemmingen en emoties van anderen aanvoelen; bijvoorbeeld ik weet hoe mijn juf/ meester zich voelt zonder dat zij/hij dit gezegd heeft	0	1	2

Kenmerken op spiritueel gebied			
Ik weet wat ik wil en volg mijn eigen weg	0	1	2
Ik kan heel blij en enthousiast zijn	0	1	2
Ik hecht veel waarde aan de waarheid	0	1	2
Ik ben gericht op liefde en vrede	0	1	2
Ik kan diep nadenken over vragen met betrekking tot het leven	0	1	2
Ik heb een sterke binding met de natuur (planten, dieren)	0	1	2
Ik heb veel respect voor andere mensen en ander leven	0	1	2
Ik houd niet van ruzie en probeer de ruziënde mensen weer met elkaar om te leren gaan ('mediator')	0	1	2
Ik voel/zie negatieve, nare of enge dingen bij andere mensen	0	1	2
Ik denk vaak over onderwerpen die te maken hebben met de dood	0	1	2
Ik denk vaak na over verschillende geloven	0	1	2

Kenmerken op buitenzintuigelijk gebied			
Ik ervaar geesten of entiteiten	0	1	2
Ik zie entiteiten/ geesten die mij angst aanjagen	0	1	2
Ik kan communiceren met natuurwezens zoals elfjes, kabouters etc.	0	1	2
Ik bezit telepathische vermogens, kan bijvoorbeeld de gedachten van anderen lezen	0	1	2

Vragenlijst hoogsensitiviteit voor kinderen



Ik kan gebeurtenissen voorzien	0	1	2
Ik kan licht en kleuren (aura's) waarnemen	0	1	2
Ik heb herinneringen van vorige levens	0	1	2
Ik kan anderen helpen met hun pijn, kan dit healen	0	1	2
Ik kan dingen aan voelen komen/ voorspellen	0	1	2

