

## Test LiHSK kinderen

### Hoogsensitief kind test

Het LiHSK (Landelijk instituut Hoogsensitieve Kinderen) hanteert de volgende test, zonder voorbij te gaan aan het werk van Elaine N. Aron. Onderstaande kenmerken zijn tot stand gekomen op basis van jarenlange ervaring en terugkoppeling van hoogsensitieve kinderen en hun ouders.

Het LiHSK hanteert de volgende kenmerken, onderverdeeld in vier categorieën:

1. Lichamelijk: het fysieke lichaam, inclusief de zintuigen
2. Emotioneel: gevoelens, omgang met anderen
3. Mentaal: denken, leren, informatieverwerking
4. Spiritueel: besef van een zingevende context, eventueel vallend buiten de grenzen van het direct waarneembare

De kenmerken staan in relatie tot elkaar en hebben betekenis in hun onderlinge samenhang. In een kind moeten kenmerken van alle categorieën herkenbaar zijn wil je kunnen spreken van hoogsensitiviteit.

### Hoogsensitief kind: kenmerken op lichamelijk gebied:

- Veel zien, kleine veranderingen waarnemen
- Graag 'langs de kant' staan om te observeren
- Scherp horen, bijvoorbeeld geluiden snel 'hard' noemen
- Geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding
- Intens reageren op lichamelijke pijn
- Subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden
- Gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen

### **Hoogsensitief kind: kenmerken op emotioneel gebied:**

- Aanvoelen van stemmingen en emoties
- Zich snel zorgen maken
- Toetrekken naar kinderen die enigszins buiten 'de groep' vallen
- Behoeftte hebben aan een rustige omgeving met niet te veel mensen
- Moeite hebben met veranderende omstandigheden
- De kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- Tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
- Inlevingsvermogen, zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen
- Niet van verrassingen houden
- Op jonge leeftijd al in staat zijn tot zelfreflectie
- Niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan

### **Hoogsensitief kind: kenmerken op mentaal gebied:**

- Een goed geheugen hebben
- Voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken
- Snel van de ene gedachte naar de andere associëren
- Diepzinnige vragen stellen
- Eindeloos willen weten 'waarom'
- Beter zijn in taal dan in rekenen
- Een goed gevoel voor vreemde talen hebben
- Kennis op school niet letterlijk willen/kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- Moeite hebben met structureren en organiseren
- Een hekel hebben aan oefenen en herhalen

### Hoogsensitief kind: kenmerken op spiritueel gebied:

- Eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen
- Vol levenslust, heel blij en enthousiast kunnen zijn
- Zeer hechten aan de waarheid
- Gericht zijn op liefde, harmonie en vrede
- Diep nadenken over levensvragen
- Sterke binding hebben met de natuur (planten, dieren)
- Blijk geven van respect voor het leven en voor andere mensen
- Wat tegenover elkaar staat tot harmonie (willen) brengen