

HOE WERKT HOOGGEVOELIGHEID BIJ JOUW KIND?



Iedereen is anders. Ook binnen hooggevoeligheid is er een scala aan mogelijkheden. De een is nou eenmaal gevoeliger voor licht waar de ander meer last heeft van kriebelende labeltjes of zand op zijn huid.

Is je kind hooggevoelig dan is het fijn om te weten hoe zich dat uit en wat je dan precies terugziet bij je kind. Zo herken je zijn of haar gevoeligheid en is het makkelijker ook om te erkennen en hierop in te spelen.

Daarnaast kun je plezier hebben van je hooggevoeligheid, maar kunnen sommige kenmerken ook lastig zijn.
Ook hiermee ga je aan de slag.



Veel ontdek-plezier!



KENMERKEN VAN HOOGGEVOELIGHEID

☐

1

Snel vermoeid

☐

8

Stelt veel
vragen

☐

2

Moeite met
harde geluiden

☐

9

Grote woorden-
schat

☐

3

Schrikt snel

☐

10

Kat uit de
boom kijken

☐

4

Last van
kleding

☐

11

Heel sociaal
vaardig

☐

5

Merkt
geuren snel op

☐

12

Groot inlevings-
vermogen

☐

6

Oog voor
detail

☐

13

Neemt stemming
waar

☐

7

Snel over-
weldigd

☐

14

Neemt gevoelens
over



KENMERKEN VAN HOOGGEVOELIGHEID



☐	15 Intens genieten	☐	21 Faalangstig
☐	16 Diepe ontroering/ verdriet	☐	22 Erg begaan met dieren
☐	17 Intuïtief	☐	23 Graag buiten in de natuur
☐	18 Moeite met verrassingen	☐	24 Groot recht- vaardigheids- gevoel
☐	19 Moeite met veranderingen	☐	25 Houdt niet van vieze handen bij door nat zand
☐	20 Perfectionistisch	☐	26 Heeft een voorkeur voor rustige spelletjes



PLUSSEN EN MINNEN



KENMERKEN

Deze kenmerken zijn dingen waar
mijn kind van geniet:

.....

.....

.....

.....

Ik zie dit terug als mijn kind:

.....

.....

.....

.....

.....



KENMERKEN



Van deze kenmerken heeft mijn
kind wel eens last:

.....

.....

.....

.....

Mijn kind heeft hier last van
wanneer:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



PLUSSEN EN MINNEN



MIJN REACTIE

Zo reageer ik op de fijne kenmerken van hooggevoeligheid:



MIJN REACTIE



Zo reageer ik op de lastige kant van hooggevoeligheid:

