

Heb jij lange voelsprietten?

Sommige kinderen hebben langere voelsprietten. Dat betekent dat je zintuigen: ogen, oren, mond, huid, neus extra goed werken. Is dat bij jou ook zo? Of werken de zintuigen van je oren en je huid extra goed, en de andere wat minder? Met deze test kun je dat onderzoeken. Print het uit en kleur het rondje.

Ogen

- Ik vind het niet fijn als de zon in mijn ogen schijnt.
- Ik vind het niet fijn als er fel licht in de kamer is.
- Ik zie het gelijk als iemand iets nieuws aanheeft.
- Het valt mij op als er iets veranderd is in de klas.
- Ik zie wel eens dingen die anderen niet zien.
- Er zijn kleuren die ik zo lelijk vind dat ik er een ziek gevoel van krijg.

Oren

- Ik vind geluiden vaak hard.
- Ik erger me aan vieze geluiden (bijvoorbeeld smallen van eten).
- Ik hoor alles (bijvoorbeeld het tikken van de klok of gefluister in de klas).
- Ik schrik vaak van harde geluiden.
- Harde geluiden doen pijn aan mijn oren.
- Ik hoor weleens dingen die anderen niet horen.

Mond

- Ik proef het meteen als het eten anders smaakt.
- Ik vind het vies als er stukjes in het eten zitten.
- Ik heb moeite om grote stukjes te kauwen.
- Ik kan moeilijk een pilletje doorslikken.
- Als ik me akelig voel, krijg ik een vieze smaak in mijn mond.
- Ik krijg soms opeens veel speeksel in mijn mond.

Neus

- Ik onderzoek dingen door eraan te ruiken.
- Ik ruik veel geuren.
- Van parfum word ik misselijk.
- Ik trek kleren alleen aan als ze lekker ruiken.
- Ik ruik weleens dingen die anderen niet ruiken.
- Als het eten vies ruikt, eet ik het echt niet op.

Huid

- Ik vind het erg als mijn handen vies worden.
- Ik vind het niet leuk als mijn nagels worden geknipt.
- Ik vind het niet leuk als iemand mij aanraakt.
- Ik vind het erg als mijn sokken niet goed zitten.
- Kleren moeten lekker zitten, anders trek ik ze niet aan.
- Alle etiketjes moeten uit mijn kleren worden geknipt.
- Als ik me stoot, doet het vaak zoveel pijn dat ik ervan moet huilen.

Van alles wat

- Ik vind het niet leuk als iemand mij vertelt dat ik iets beter op een andere manier kan doen.
- Ik hou niet van plotselinge veranderingen.
- Ik lig vaak wakker en/of slaap slecht.
- Ik maak me snel zorgen om mensen of dieren die ik lief vind.
- Ik kan niet tegen zielige films, zielige boeken of verdrietige dingen op tv.

- Mijn hoofd kan bijna niet stoppen met denken.
- Ik kan me goed voorstellen hoe andere kinderen zich voelen.
- Als iemand anders druk doet, word ik ook druk.
- Ik vind het belangrijk dat dingen eerlijk gaan.
- Ik doe mijn best om geen fouten te maken of iets te vergeten.
- Ik weet vaak van tevoren wat er gaat gebeuren.
- Ik weet of iets goed voor mij is of niet.
- Ik ben graag buiten of in de natuur.
- Van mooie muziek of een mooie tekening kan ik tranen in mijn ogen krijgen.

Bij welk zintuig heb jij de meeste rondjes ingekleurd? Daaraan kun je zien bij welke je lange of korte voelsprietten hebt.

Als je bij 'van alles wat' veel rondjes hebt ingekleurd, kan het betekenen dat je goed kunt aanvoelen wat er gaat gebeuren. Of extra goed kunt voelen wat een ander voelt. Het kan ook betekenen dat je veel piekert of je zorgen maakt. Ook dit kan komen omdat je langere voelsprietten hebt.

Het kan ook zijn dat je alle rondjes hebt ingekleurd. Dat weet je dat je overal in je lijf langere voelsprietten hebt.

Heb je er veel last van dat je langere voelsprietten hebt? Vraag dan aan je ouders of je een poosje bij mij in de praktijk mag komen, dan help ik je om daar beter mee om te gaan.

Bronvermelding: Help.. ik voel zoveel van Carla van Wensen & Test hoogsensitiviteit Elaine N. Aron.

© Praktijk De Kracht van het Kind 2019

Anneke Davids | Praktijk De Kracht van het Kind | De Brink 104, 3703 AT Zeist | 0636332749 | info@dekrachtvanhetkind.nl | www.dekrachtvanhetkind.nl



www.dekrachtvanhetkind.nl