



## Emotie-torentjes

Mijn moeder en ik hebben samen torentjes geknutseld. Met deze torentjes kun je een hele week laten zien hoe je dag was. Boos is een rood kraaltje, geel is een blij kraaltje, blauw is een verdrietig kraaltje en paars is een bang kraaltje. Zo kun je op het einde van de week kijken hoe het met je is gegaan. En de week erna kun je kijken of het is veranderd.

Dit heb je er voor nodig:

- Blanke kraaltjes
- Foam klei
- IJzeren staafjes
- Verf



Zelf weet ik pas ongeveer 2 jaar dat ik hooggevoelig ben. Daar kwam ik achter omdat ik op school veel last van mijn buik had en 's avonds niet kon slapen omdat ik last van mijn buik en hoofd had.



Mijn ouders zijn veel avonden om de tien minuten naar boven gekomen omdat ik zoveel last had.

ZZZZZ



Uiteindelijk viel ik dan in slaap.

Hoe kwam jij erachter dat je hooggevoelig bent?

Hoe vind je dat?



Waaraan merk jij vooral dat je hooggevoelig bent?

## Dit zegt de schrijfster:

'Als je hooggevoelig bent, voel, hoor, zie, ruik en proef je meer dan iemand anders. Jouw zintuigen werken heel goed. Ook denk je vaak heel diep na over alles om je heen. Bij harde muziek wil jij misschien het liefst je handen op je oren doen, terwijl iemand anders lekker gaat staan dansen. Bij een vieze geur moet jij bijna overgeven, terwijl een ander niets ruikt. Als je iets naars ziet op tv, kun je daar diep over nadenken, over gaan piekeren of overstuur van raken. Hierdoor kan het je teveel worden: je wordt dan heel boos of erg verdrietig. Je bent dan overprikkeld. Het is soms dus best lastig om hooggevoelig te zijn, ook omdat niet iedereen het begrijpt. De tips in dit boek kunnen je een beetje helpen. Wat je vooral niet moet vergeten is dat hooggevoeligheid iets heel moois is! Het is best bijzonder dat je zo goed kan voelen. Niet iedereen heeft dat! Eigenlijk bof je daarmee, het is een talent. Je zult merken dat wanneer je hooggevoeligheid beter begrijpt, het makkelijker wordt om ermee om te gaan. En dan is het vooral fijn om hooggevoelig te zijn!

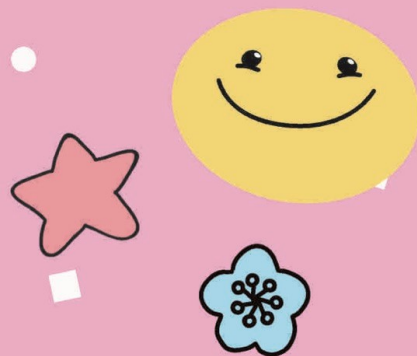
Josina Intrabartolo

# Hallo, ik ben dus Dani

Ik wilde graag een boekje maken speciaal voor kinderen die net als ik hooggevoelig zijn. Toen ik pas wist dat ik hooggevoelig ben, ging ik zelf op zoek naar een boekje wat door kinderen was geschreven.

Maar ik kon er helaas geen vinden. Daarom hoop ik dat ik jullie kan helpen met dit boekje vol tips en leuke plaatjes!

Ik heb heel veel zelf geschreven, maar soms staan er ook stukjes in van volwassenen die iets uitleggen. Die herken je aan de woorden 'Dit zegt...'





Hallo, mijn naam is  
Dani, ik ben 9 jaar  
en ik heb dit boek  
voor jou gemaakt.

### Wie ben jij?



Naam:

Leeftijd:

Jij bent vast hooggevoelig, net als ik. :)  
Sinds wanneer weet je dat?

Hoe vind je het om hooggevoelig te zijn?

Plak hier een foto van jezelf,  
tekenen mag natuurlijk ook

