

Potlood, Nagels, Kleren: Waarom Kauwt Mijn Kind op Alles?

Nagelbijten, Blog



Potlood, Nagels, Kleren: Waarom Kauwt Mijn Kind op Alles?

“Mijn kind kauwt op potloden, bijt op zijn nagels - en bijt ook nog eens zijn kleding kapot...”
Je kind is hierin zeker niet uniek. We horen het in onze praktijk dagelijks. Kauwt jouw kind ook op van alles en nog wat? Kauwen op potloden, nagels, of zelfs kleding - waarom doen kinderen dat?

Het is een veelvoorkomend tafereel in vele huishoudens en in klaslokalen: kinderen die op van alles kauwen. Het kan gaan om hun eigen nagels, maar ook potloden, kleding, speelgoed

en zelfs boeken, kabeltjes en alles wat nog meer voor handen is. Als ouder, leerkracht of coach kan dit gedrag vragen oproepen. Is dit normaal? Moet ik me zorgen maken? En belangrijker nog, hoe kan ik mijn kind helpen om dit gedrag te stoppen?

In deze blog gaan we dieper in op de redenen achter het kauwen op niet-eetbare items door kinderen. We kijken naar de rol van sensorische verwerking en stressverlichting, en bespreken waarom dit gedrag niet altijd wenselijk is. Daarnaast bieden we wat praktische tips en technieken die direct toepasbaar zijn om dit gedrag te begrijpen en te begeleiden.

De Redenen Achter Kauwen

Laten we beginnen bij het begin: waarom kauwen kinderen op dingen die niet bedoeld zijn om op te kauwen? Het antwoord is complex en verschilt per kind, maar er zijn een paar algemene factoren die we kunnen benoemen.

- **Sensorische Verwerking**

Voor sommige kinderen is kauwen een manier om hun sensorische behoeften te bevredigen. Kinderen die gevoelig zijn voor prikkels, of juist een tekort aan prikkels ervaren, kunnen kauwen gebruiken als een manier om zichzelf te reguleren. Dit is vergelijkbaar met het wiebelen op een stoel of friemelen met een voorwerp.

- **Stress, Angst en Verveling**

Net zoals volwassenen soms onbewust hun nagels bijten of op een pen klikken in stressvolle situaties, kunnen kinderen ook kauwen als een manier om met hun emoties om te gaan. Het kan een vorm van zelfregulering (ook wel: zelfkalmering) zijn, een manier om met stress, angst of verveling om te gaan.

- **Ontwikkelingsfase**

Vooraf bij jongere kinderen is het verkennen van de wereld met hun mond een normaal onderdeel van de ontwikkeling. Echter, als dit gedrag aanhoudt na de peuterleeftijd, is het belangrijk om verder te kijken naar mogelijke onderliggende redenen.

Waarom Is Kauwen op Nagels of Spullen Een Probleem?

Hoewel kauwen op zichzelf een normaal aspect kan zijn van kinderontwikkeling, kan het in sommige gevallen problemen opleveren. Dit kunnen gezondheidsrisico's zijn, zoals het binnenkrijgen van schadelijke stoffen of bacteriën. Ook kan het leiden tot tandbeschadiging of zijn pijnlijke, afgebeten [nagels](#) een gevolg. Bijten op spullen die er niet voor gemaakt zijn is ook verre van hygiënisch, wat indirect de gezondheid kan beïnvloeden. Naast negatieve impact op de gezondheid, leidt al dat bijten ook vaak tot schade aan kleding, speelgoed en andere voorwerpen. Wij horen geregeld van ouders dat de net nieuwe kleding binnen no-time weer vol zit met gaten bij kragen of mouwen, omdat hun kind weer op de kleding heeft gekauwd. *“We blijven bezig met nieuwe kleding kopen!”* Daarnaast kan het sociale problemen veroorzaken voor het kind, zoals opmerkingen van leeftijdsgenoten of volwassenen.

Praktische Tips en Technieken

Nu komen we bij het meest praktische deel: wat kun je doen om kinderen te helpen om met [nagelbijten te stoppen](#) of kauwen op spullen, kleren of haren? Hier zijn enkele strategieën:

1. Vervangende Items Aanbieden: Zoek naar veilige alternatieven die het kind kan kauwen, zoals speciaal ontworpen [bijtkettingen](#) of kauwsieraden. Deze items kunnen voldoen aan de behoefte om te kauwen zonder de risico's van niet-eetbare items.
2. Sensorische Activiteiten: Bied activiteiten aan die de sensorische behoeften van het kind bevredigen. Denk aan spelen met klei, zand of water, of het aanbieden van verschillende texturen om te voelen en te verkennen.
3. Ontspanningsoefeningen: Leer kinderen technieken om te ontspannen en hun stress te beheersen. Dit kan variëren van ademhalingsoefeningen tot lichte yoga of mindfulness-activiteiten.
4. Bewustwording en Communicatie: Praat met het kind over hun kauwgedrag. Probeer te begrijpen waarom ze kauwen en bespreek de gevolgen ervan. Het is belangrijk om dit op een niet-veroordelende manier te doen.
5. Routine en Structuur: Bied een voorspelbare routine en structuur. Dit kan helpen om stress en angst te verminderen, wat op zijn beurt het kauwgedrag kan verminderen.

6. Samenwerking met Professionals: Als het kauwgedrag aanhoudt of zorgwekkend is, overweeg dan om samen te werken met professionals zoals een kinderfysiotherapeut, ergotherapeut of psycholoog.

Focus op meer Begrip

Kauwen op niet-eetbare items kan een normaal onderdeel zijn van de ontwikkeling van een kind, maar het kan ook wijzen op onderliggende problemen zoals sensorische verwerkingsproblemen of stress. Door te begrijpen waarom een kind kauwt en door het bieden van veilige alternatieven en ondersteuning, kunnen ouders, leerkrachten en therapeuten/coaches helpen om dit gedrag op een positieve manier aan te pakken.

Het is belangrijk om te onthouden dat elk kind uniek is. Wat voor het ene kind werkt, werkt misschien niet voor het andere. Blijf observeren, experimenteren en bovenal, bied ondersteuning en begrip. Zie het kauwen niet alleen als een probleem, maar ook als een kans om je kind beter te begrijpen en te ondersteunen. Door je kind te helpen met hun kauwbehoefte, leer je hen ook om te gaan met stress en sensorische uitdagingen. We hopen dat de tips en technieken uit deze blog je daarbij een beetje kunnen helpen!

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting voorkomt nagelbijten (en bijten op kleren, potloden, etc.), geeft rust bij spanning en verwerking van prikkels (o.a. vormen van hooggevoeligheid, ADHD, ADD, autisme, etc.) en verhoogt de concentratie. Zowel voor kinderen als volwassenen.

De bijtketting is een flexibele hanger, gemaakt om op te bijten bij spanning of prikkels. De ketting helpt iedereen met verhoogde kauwbehoefte, snel is afgeleid, gevoelig is voor prikkels of altijd zit te wiebelen. Maar ook potlood-, kleding- of nagelbijten is met een bijtketting verleden tijd.

PROBEER NU EEN BIJTKETTING