Concentratieproblemen bij Hooggevoelige Kinderen: Wat Nu?

Hooggevoeligheid, Blog, Overprikkeling



Hooggevoelige kinderen kampen vaak met concentratieproblemen – wat kun je hier als ouder aan doen?

Hooggevoeligheid bij kinderen is als een fijngevoelige antenne die alles oppikt: een zacht briesje, een ver geluid. Maar in een wereld vol drukte en lawaai kan deze gevoeligheid leiden tot concentratieproblemen. Dat kan zich uiten op diverse manieren, zoals snel overprikkeld zijn of snel afgeleid. Ook als je kind vaak lijkt te dromen, kan dit te maken hebben met hooggevoeligheid. Dit kan een echte uitdaging zijn, vooral als het gaat om concentratie. Hoe kun je als ouder en als kind daar meer grip op krijgen? In deze blog duiken we in op

hooggevoeligheid en concentratieproblemen.





Bijtketting Hond Bulldog | Diverse kleuren





..95Huidige prijs is: €21.95.





ARK’s Textured Grabber® Kauwproduct

€15.95

Hooggevoeligheid, of HSP, is een karaktereigenschap waarbij kinderen meer voelen, ervaren, en de wereld intenser beleven en/of intenser reageren op hun omgeving. Bij hooggevoelige kinderen kan de constante stroom van prikkels overweldigend zijn. Dit maakt concentreren soms een echte uitdaging. Elk geluid, elke beweging, elk lichtje kan voelen als een lichtflits in hun ogen. Of denk aan een radio die constant aanstaat op verschillende zenders tegelijk; zo kan een hooggevoelig kind zich soms voelen.

Ongeveer één op de vijf kinderen wordt geboren met deze verhoogde gevoeligheid. Deze hogere gevoeligheid kan leiden tot problemen die minder voorkomen bij andere kinderen. Een kind kan zich moeilijker concentreren in een rumoerige klas of snel overweldigd raken tijdens een drukke speelpauze. Hun systeem verwerkt simpelweg te veel prikkels, wat leidt tot concentratieproblemen.

Zintuiglijke overbelasting is vaak de boosdoener. Het is alsof hun zintuigen op een hoger volume staan. Maar ook emotionele factoren, zoals stress, of fysieke ongemakken, spelen een rol. Of zoals een moeder toelichtte over haar hooggevoelige zoontje: *“Als mijn zoon zich niet lekker voelt, lijkt het alsof hij niks meer binnenkrijgt van wat er gezegd wordt.”*

Er zijn gelukkig manieren om deze kinderen te helpen, waardoor deze kinderen zich weer beter concentreren – en meer comfortabel en begrepen voelen.

Tools en Technieken voor Betere Concentratie

Er zijn diverse manieren om hooggevoelige kinderen te helpen bij het verbeteren van hun concentratie. Het is een kwestie van verschillende technieken proberen en kijken wat het beste werkt voor jouw kind. Hier is een taal technieken die kunnen helpen:

1. **Gestructureerde Pauzes**: Soms is de beste manier om concentratie te verbeteren, even een pauze te nemen. Dit klinkt tegenstrijdig, maar regelmatige, korte pauzes helpen de geest te resetten. Denk aan een wandeling buiten, of zelfs een paar minuten rustig zitten en diep ademhalen.
2. **Zintuiglijke Aanpassingen**: Een aangepaste zintuiglijke omgeving kan wonderen doen. Dit kan betekenen het verminderen van achtergrondgeluiden (bijvoorbeeld met een hoofdtelefoon in de klas of drukke omgeving), het gebruiken van gedempt licht, of zelfs het dragen van comfortabele kleding. Ieder kind heeft andere zintuiglijke voorkeuren, dus het is belangrijk om te ontdekken wat voor jouw kind werkt.
3. **Bijtketting / kauwketting**: Een bijtketting kan helpen bij zowel bij overprikkeling als onderprikkeling. Het biedt iets tastbaars voor het kind om zich op te concentreren, waardoor mentale chaos vermindert. Het helpt het kind spanningen te reguleren.
4. **Visuele Hulpmiddelen**: Denk hierbij aan een timer of een planbord. Deze hulpmiddelen helpen kinderen om visueel te zien hoe lang ze zich op een taak moeten concentreren en wat er daarna komt. Dit helpt om de tijd en taken te structureren, wat rust en duidelijkheid geeft.
5. **Mindfulness en Ontspanningsoefeningen**: Technieken zoals geleide visualisatie of zachte yoga kunnen kinderen helpen om te ontspannen en hun gedachten te centreren. Dit kan vóór een taak gedaan worden om de geest voor te bereiden, of als een manier om te ontspannen na afloop.
6. **Fysieke Activiteit**: Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor de gezondheid, maar ook voor de geest. Een sport of spel kan helpen bij het verbranden van overtollige energie en het verbeteren van de concentratie.
7. **Gepersonaliseerde Leerstrategieën**: Elk kind leert anders. Voor sommige kinderen werkt het om informatie hardop te horen, terwijl anderen visueel of kinesthetisch ingesteld zijn. Het vinden van de juiste leerstijl voor jouw kind kan een wereld van

verschil maken in hun concentratievermogen.

Maak je Kind Zelfbewust

Kinderen kunnen leren om bij zichzelf te herkennen wanneer het gespannen of ontspannen is. Alleen dat zelfbewustzijn helpt al met meer grip op de situatie. Wanneer een kind weet dat het “in het rood” dreigt te schieten, kan het proberen bewust afstand nemen. Of een van de genoemde tools in te zetten. Met de genoemde tools en technieken kunnen hooggevoelige kinderen meer grip krijgen op hun eigen spanning en ontspanning. Dit zelfbewustzijn is een belangrijke stap in zelfzorg en persoonlijke groei.

Wij horen uit de praktijk dat een bijtketting als praktisch hulpmiddel wordt ervaren, om dat het kind het zelf kan toepassen wanneer het daar behoefte aan heeft. Het ervaart daarmee meer controle. Ook is de bijtketting een manier voor het kind om zelf te leren herkennen wanneer het spanning ervaart en dat je dit ook kunt laten afnemen. Van ouders en leerkrachten horen we vaak dat deze zelfredzaamheid een van belangrijkste voordelen is van de bijtketting. Het kind hoeft namelijk geen beroep te doen op anderen (wat een drempel kan zijn) om zijn of haar spanning te reguleren.

Ontdekken en … geduld hebben

De concentratieproblemen bij hooggevoelige kinderen komen voort uit een overvloed aan prikkels. Concentratieproblemen bij hooggevoelige kinderen zijn uitdagend, maar met de juiste ondersteuning en technieken zijn ze te hanteren. Door te focussen op zelfbewustzijn en praktische oplossingen zoals de bijtketting, gestructureerde pauzes, en gepersonaliseerde leerstrategieën kunnen we deze kinderen helpen hun concentratie te verbeteren en hun unieke karaktereigenschappen te omarmen. Het is een kwestie van ontdekken, aanpassen, en vaak ook geduld hebben. Maar met begrip en de juiste ondersteuning kunnen deze kinderen floreren in hun eigen unieke manier van zijn.

Bekijk Alle Bijtkettingen

Wat is een bijtketting?

Een bijtketting is een stevige siliconen hanger om de nek, gemaakt om op te kauwen. Voor kinderen vanaf 3 jaar, tieners en volwassenen die kauwen op hun kleding, nagels, potloden of vingers.

Veel ouders merken dat hun kind er rustiger van wordt en beter bij de les blijft, en dat mouwen en nagels heel blijven. Food Grade siliconen, BPA-vrij, in vier sterktes.

BEKIJK DE BIJTKETTINGEN