Hooggevoeligheid bij Kinderen: Wanneer School Te Veel Wordt

Hooggevoeligheid, Blog, Overprikkeling



Hooggevoeligheid: Stel je eens voor hoe het schoolleven door de ogen van een hooggevoelig kind ervaren kan worden: de drukke gangen, de rinkelende bel, het krassende geluid van potloden op papier. Voor deze kinderen kunnen de alledaagse geluiden en sensaties overweldigend zijn. Maar met een beetje inzicht en de juiste tools kunnen ouders, leerkrachten en therapeuten deze kinderen helpen om de dag door te komen op een manier







Bijtketting Rond Kauwketting | Cirkel | Round



).95Huidige prijs is: €10.95.



Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Staafje

Gewaardeerd **4** uit 5

€8.95

Hoe Weet Je of Je Kind Hooggevoelig Is?

Hooggevoeligheid, of sensorische gevoeligheid, is niet altijd direct te herkennen. Kinderen drukken zich immers op verschillende manieren uit. Misschien merk je dat je zoon of dochter bijzonder hard aan het huilen is na een lange schooldag. Of misschien lijkt het alsof je kind zich afzondert tijdens de pauze in plaats van met andere kinderen te spelen.

Signalen kunnen zijn dat een kind overweldigd wordt door te veel geluid, licht of zelfs de gevoeligheid van hun kleding. Een hooggevoelig kind kan ook intens reageren op veranderingen of onverwachte gebeurtenissen. Dit alles kan zich uiten in emotionele uitbarstingen, terugtrekgedrag of fysieke klachten zoals hoofdpijn of buikpijn.

Maar hoe kun je nu als (ouder van) een hooggevoelig kind omgaan met zo’n drukke omgeving als school? We bespreken hier een aantal tips voor omgaan met hooggevoeligheid op school.

Het Belang van Rust en Regulatie

Rust en regulatie zijn sleutelwoorden als het gaat om hooggevoelige kinderen op school. Rust biedt hen een kans om te herstellen van sensorische overbelasting, terwijl regulatie hen helpt om te leren omgaan met hun intense ervaringen. Dit kan zowel binnen als buiten de klas worden aangepakt.

Een rustige hoek kan bijvoorbeeld een veilige haven zijn voor een kind dat overweldigd wordt door de klasdynamiek. Zulke hoekjes, met comfortabele kussens en gedempt licht, kunnen een wereld van verschil maken.

Maar hoe kan een kind zichzelf reguleren tijdens de drukke schooldag? Een van de manieren is een bijtketting. Een bijtketting kan hierbij een onopvallend hulpmiddel zijn voor kinderen die geneigd zijn te kauwen of te friemelen wanneer ze gespannen zijn. Het kauwen biedt een manier voor hooggevoelige kinderen om de overtollige zintuiglijke input te verwerken en zichzelf te kalmeren. Plus, het is iets wat ze zelf kunnen reguleren, zonder dat ze hiervoor altijd hulp nodig hebben van een volwassene.

De Kracht van Routine

Routine biedt voorspelbaarheid, en voorspelbaarheid kan als een anker werken voor kinderen die snel overprikkeld raken in een drukke schoolomgeving. Begin de dag met een rustige routine en eindig op dezelfde manier. Dit helpt niet alleen om het kind voor te bereiden op wat komt, maar helpt ook om de dag rustig af te sluiten.

Maak de routine visueel met bijvoorbeeld een schema op de muur. Als het tijd is voor een overgang, zoals van leestijd naar rekentijd, probeer dan een vast ritueel te gebruiken om deze overgang aan te geven. Dit kan iets eenvoudigs zijn, zoals het luiden van een zachte bel of het samen doen van een paar ontspanningsoefeningen.

Emoties Erkennen en Benoemen

Als een kind moeite heeft om te beschrijven hoe het zich voelt, kan het proberen die gevoelens op andere manieren uit te drukken, vaak tot frustratie van zowel het kind als de volwassene. Leer het kind om emoties te herkennen en te benoemen. Dit betekent ook als volwassene het goede voorbeeld geven door eigen emoties uit te spreken en te laten zien hoe je daarmee omgaat.

Gebruik eventueel hulpmiddelen zoals emotiekaarten of -posters. Wanneer kinderen hun emoties kunnen koppelen aan de beelden op de kaarten, kunnen ze beter begrijpen wat ze voelen en waarom. Een bijtketting kan hierbij ook ondersteunen door kinderen een hulpmiddel te geven waarop ze zich kunnen concentreren wanneer ze proberen hun emoties onder woorden te brengen.

Creatieve Uitlaatkleppen

Creativiteit is niet alleen een manier voor hooggevoelige kinderen om zichzelf uit te drukken, maar het kan ook een middel zijn om spanningen te verminderen. Of het nu gaat om tekenen, muziek, dans of schrijven, creatieve bezigheden kunnen als een veilige uitlaatklep dienen voor opgekropte emoties en prikkels.

Moedig het kind aan om tijd te besteden aan creatieve activiteiten die het leuk vindt. Dat kan betekenen dat je even na school een rustige plek zoekt waar het kind kan tekenen of schrijven, of dat je samen naar rustige muziek luistert terwijl jullie praten over de dag.

Mindfulness en Ontspanningstechnieken

Mindfulness kan een krachtig hulpmiddel zijn om hooggevoelige kinderen te helpen bij de bewustwording van hun gevoelens en lichaamssignalen. Eenvoudige ademhalingsoefeningen of geleide visualisaties kunnen kinderen leren om even een pauze te nemen van hun zintuiglijke ervaringen en gewoon ‘zijn’.

Ontspanningsoefeningen kunnen zowel thuis als op school worden geïntegreerd. Een paar minuten per dag kan al een groot verschil maken. Dit kan een kalmerende routine worden voor het kind, waardoor het beter om kan gaan met stressmomenten gedurende de dag.

Ondersteunende Vriendschappen Aanmoedigen

Sociale interacties kunnen complex zijn voor hooggevoelige kinderen, maar vriendschappen zijn essentieel voor hun emotionele welzijn. Help het kind te begrijpen dat het oké is om slechts een paar goede vrienden te hebben en dat het niet noodzakelijk is om met iedereen in de klas bevriend te zijn.

Wees een brug tussen kinderen door te helpen bij het organiseren van speelafspraakjes of groepsactiviteiten waarbij de interesses en grenzen van het hooggevoelige kind worden gerespecteerd. Dit kan bijvoorbeeld ook betekenen dat je ervoor zorgt dat er een rustige plek beschikbaar is als een kind zich moet onttrekken aan een drukke groepssituatie.

De Rol van Structuur en Grenzen

Grenzen stellen en een duidelijke structuur bieden kan een groot gevoel van veiligheid creëren. Wanneer kinderen weten wat ze kunnen verwachten, vermindert dat de angst voor het onbekende en verhoogt het hun gevoel van controle.

Werk samen met het kind om grenzen te stellen die het helpen om zichzelf te reguleren zonder dat het geïsoleerd raakt. Een bijtketting kan bijvoorbeeld een fijne persoonlijke grens





Intensief pakket 3x Bijtketting: Dino T-Rex, Ronde bijtketting, Puzzelstuk, incl. Uitlegkaartje

Gewaardeerd **4.5** uit 5

~~€49.83~~ Oorspronkelijke prijs was: €49.83.€34.95Huidige prijs is: €34.95.



Reservekoord voor bijtketting zwart





Schoolpakket: Bijtketting op School 1

Gewaardeerd **4** uit 5

~~€55.27~~ Oorspronkelijke prijs was: €55.27.€37.95Huidige prijs is: €37.95.

Tot Slot: Een Veilige Haven Thuis en op School

Het is voor hooggevoelige kinderen van groot belang dat ze zowel thuis als op school een veilige omgeving hebben waar ze zich begrepen voelen. Door aan te sluiten bij hun behoeften en begrip te tonen voor hun gevoeligheid, bouwen we aan hun veerkracht en zelfvertrouwen.

Een bijtketting kan ook helpen, maar is uiteraard geen wondermiddel. Het is een van de hulpmiddelen die iemand tot zijn beschikking kan hebben. Het is een stukje van een grotere puzzel in het ondersteunen van hooggevoelige kinderen.

School kan voor een hooggevoelig kind uitdagend zijn, maar met liefde, begrip, en een paar handige tools, tips & tricks kun je je kind helpen hier op zijn/haar eigen manier doorheen te navigeren. We hopen dat de tips uit deze blog hierbij een handje kunnen helpen.

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