Je kind vaak overprikkeld - wat kun je doen?

Overprikkeling



Je hebt het vast al eens meegemaakt: een kind dat plots uitbarst in de klas of thuis, zonder duidelijke aanleiding. Of van het op het andere moment van een kleine gebeurtenis heel boos of compleet overstuur kan raken.

Het lijkt soms alsof het uit het niets komt, maar als je goed kijkt, merk je op dat **overprikkeling** vaak al eerder te herkennen is door verschillende aanwijzingen. Om te weten waar je op moet letten, moet je bedenken dat overprikkeling eigenlijk betekent dat het brein van het kind *méér informatie of sensaties krijgt dan het kan verwerken*. Dit kunnen **visuele** prikkels zijn, zoals een felverlichte kamer, **geluid**, zoals een luidruchtige klas, maar

ook **emoties** van anderen kunnen een **overweldigend effect** hebben.

Maar hoe herken je dit nu bij jouw kind? Let op signalen zoals **concentratieproblemen**, **prikkelbaarheid**, **vermoeidheid** en **teruggetrokken gedrag**. Ook nagelbijten, veel friemelen en veel bewegen zijn signalen van kinderen die het te veel prikkels fysiek willen kwijtraken. Alle kinderen zijn verschillend, en de mate van overprikkeling kunnen per kind sterk variëren. Het is een kwestie van observeren en leren van de reacties van je kind op





Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Staafje









Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Kristaldop

Gewaardeerd **4.46** uit 5

~~€8.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €8.95.€7.95Huidige prijs is: €7.95.

Tips Voor Het Huiselijke Front: Rust En Routine

Thuis kun je een veilige haven creëren voor je kind. Zorg voor een rustige plek waar het kind zich even kan terugtrekken. Dit hoeft geen grote ruimte te zijn; een **klein knus hoekje** kan al voldoende zijn. Het is ook belangrijk om een betrouwbare **routine** te hebben. Kinderen floreren vaak onder voorspelbaarheid. Als een kind weet wat het kan verwachten, kan het zich beter voorbereiden op de dagelijkse activiteiten en vermindert de kans op overprikkeling.

Zachte achtergrondmuziek of geluiden kunnen ook helpen om een kalmerende sfeer te creëren. Denk aan geluiden van de natuur of rustige instrumentale muziek. En soms helpt fysieke activiteit ook, zoals even lekker buiten spelen of – als dat niet mogelijk is – een binnen-activiteit waarbij het kind zijn of haar **energie kwijt** kan; letterlijk even ontladen.

Wat praktische hulpmiddelen betreft, kan een **bijtketting een prettige uitlaatklep** bieden. Als je merkt dat je kind tekenen van stress vertoont of geneigd is om op voorwerpen te kauwen – zoals mouwen of speelgoed – kan een bijtketting een goede manier zijn om deze spanningen op een **veilige manier** te uiten.

Aanpak op School: Begrip en Samenwerking

Op school is het iets complexer, omdat de omgeving lastiger te beïnvloeden is en je als ouder of verzorger niet direct aanwezig bent. Toch kan de strategie in twee woorden worden samengevat: begrip en samenwerking. Leerkrachten en begeleiders kunnen onmisbaar zijn in het herkennen en verminderen van overprikkeling. Het praten over en erkennen van overprikkeling in de klas kan de eerste stap zijn.

Daarnaast is het belangrijk om praktische oplossingen te vinden. Misschien kan het kind een rustige plek in de klas krijgen of kan er gebruik worden gemaakt van **visuele schema's** die houvast bieden. Zelfs zoiets kleins als een persoonlijk timetable die het kind op zijn of haar bureau kan hebben, helpt al bij het creëren van structuur.

En ook hier kan een bijtketting ondersteuning bieden. Als een kind zich bewust is van de momenten van overprikkeling en de bijtketting als **hulpmiddel** mag gebruiken, zal het merken dat het zelf invloed kan uitoefenen op de momenten van spanning. Dit verhoogt niet alleen de **zelfredzaamheid**, maar ook het **zelfvertrouwen**.

Relatie met Prikkelverwerking

Elk kind verwerkt prikkels op zijn eigen manier. Sommige kinderen zijn gevoeliger en worden sneller **over**prikkeld, terwijl anderen juist **onder**prikkeld kunnen raken en **meer prikkels nodig** hebben om goed te functioneren. Het is essentieel om het verschil tussen beide te begrijpen om effectief te kunnen reageren op de behoeften van elk kind.

Kinderen die snel overprikkeld zijn, hebben **rust** en **voorspelbaarheid** nodig, terwijl kinderen die onderprikkeld raken juist activerende prikkels nodig hebben zoals **beweging** of **tactiele (“gevoel”) sensaties**. Een bijtketting kan in beide gevallen van pas komen: het kan zowel een kalmerend middel zijn voor het ene kind door het bieden van sensorische input, als een middel om te activeren en focus te krijgen voor het andere kind.

Eigen Kracht: Het Kind Zelf Aan Zet

Belangrijk om niet te vergeten is de kracht van het kind zelf. Kinderen zijn ongelooflijk veerkrachtig en met de juiste hulpmiddelen kunnen ze zelf veel doen om overprikkeling te beheren. Dit gaat gepaard met het **aanleren van zelfherkenning en zelfregulatie**. Kinderen die leren herkennen wanneer ze overprikkeld raken en weten wat ze op dat moment nodig hebben, staan **sterker in hun schoenen**.

Dit proces van zelfherkenning kan worden ondersteund door gesprekjes waarin je samen met het kind zijn of haar gevoelens en reacties op bepaalde situaties bespreekt. Een bijtketting kan dan als hulpmiddel dienen om zichzelf te kalmeren of als een fysieke herinnering om even een stapje terug te doen en een moment van rust te nemen.

Samenspel van Ouders en Professionals

Een effectieve aanpak van overprikkeling bij kinderen vraagt om een samenwerking tussen thuis, school, en soms ook professionals zoals kinderfysiotherapeuten, psychologen of gedragsdeskundigen. Door met elkaar in gesprek te blijven en vanuit verschillende perspectieven naar het kind te kijken, kunnen de best passende strategieën worden ingezet om het kind te ondersteunen. Het uitwisselen van wat werkt en wat niet werkt zorgt voor een brede benadering – en meer begrip. En bedenk ook dat het kind in verschillende omgevingen heel anders kan reageren. Je hoort vaak genoeg dat een kind thuis helemaal ontploft in

driftbuien, terwijl ze op school altijd een zeer rustig kind ervaren. Opgekropte spanningen die een ontlading geven in de veilige thuisomgeving.

Creatieve Uitwegen en Alternatieven

Het is nuttig om als ouders, opvoeders en onderwijzers creatief te zijn in het vinden van oplossingen. Misschien helpt het om kinderen deel te laten hebben in **creatieve activiteiten** zoals tekenen, schilderen of musiceren, activiteiten die op een natuurlijke wijze rust en focus kunnen brengen. Ook zijn er kinderen die baat hebben bij mindfulness-





bijtketting kauwketting vrolijke schildpad | Diverse kleuren

95Huidige prijs is: €9.95.







Bijtketting kauwketting Fototoestel

Gewaardeerd **4** uit 5





Bijtketting kauwketting | Panda Beer

Gewaardeerd **4.25** uit 5

€11.95

Je Kind en Overprikkeling: Herkennen en Er Mee Leren Omgaan

Het omgaan met een overprikkeld kind kan soms een uitdaging zijn, maar als jij en je kind de signalen van over- of onderprikkeling in vroeg stadium kunnen leren herkennen, dan zijn er alle mogelijkheden om grip te krijgen op die spanningen. Met een combinatie van observatie, begrip, geduld en creatieve technieken, kunnen ouders, leerkrachten en therapeuten kinderen ondersteunen bij het beheersen van hun overprikkeling.

Onthoud dat elke strategie die uitgeprobeerd wordt, of het nu een routine is, een bijtketting of een andere methode, een bouwsteen kan zijn voor het kind om **zelfbewust** en evenwichtig op te groeien. Door kinderen te leren herkennen wat ze voelen en hen de tools te geven om daarmee om te gaan, help je hen niet alleen op korte termijn maar bereid je ze ook voor op de uitdagingen van de toekomst.

Het is een proces van kleine stapjes en veel geduld. Stapje voor stapje leert je kind om in balans te komen met zichzelf en de wereld om zich heen. En onthoud: **elk kind is uniek**, dus wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Blijf observeren, luisteren en aanpassen en onderschat nooit de kracht van een kind om te leren en te groeien.

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