Je kind snel afgeleid?

Overprikkeling, Sensorische integratie en Prikkelverwerking



Kort antwoord. Snel afgeleid zijn komt vaker door te wéinig prikkels dan door te veel. Een kind dat zich verveelt zoekt vanzelf iets om mee bezig te zijn: friemelen, wiebelen, kauwen. Veel ouders merken dat iets te doen hebben met de handen of de mond dan meer oplevert dan strenger opletten.





[Ronde Bijtketting Kauwketting Rond Kauwsieraad Goud Cirkel | Gold Round]









Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Grijs

Gewaardeerd **4** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€11.95Huidige prijs is: €11.95.

Je kind snel afgeleid? Probeer deze eenvoudige technieken

Heb je ooit gemerkt dat je kind moeite heeft om zich te concentreren, snel afgeleid is, of simpelweg niet stil kan zitten? Je bent zeker niet de enige. Veel ouders worstelen dagelijks met het vinden van manieren om hun kind te helpen zich beter te focussen, vooral in deze tijd van constante prikkels en afleidingen die ons omringen, zoals smartphones en sociale media.

Waarom zijn focus en concentratie zo belangrijk?

Goede focus en concentratie zijn essentieel voor de ontwikkeling van je kind. Het helpt ze niet alleen om beter te presteren op school, maar ook om belangrijke vaardigheden zoals probleemoplossing, zelfregulatie en zelfs sociale interactie te ontwikkelen. Wanneer een kind zich goed kan concentreren, hebben ze een grotere kans om hun taken efficiënt te voltooien en een gevoel van voldoening te ervaren wanneer ze doelen bereiken. Dit draagt bij aan hun zelfvertrouwen en algemene welzijn.

De rol van prikkelverwerking

Prikkelverwerking speelt een belangrijke rol in de concentratie van je kind. Sommige kinderen zijn prikkelzoekers; ze hebben extra zintuiglijke input nodig om zich te kunnen focussen, zoals beweging of geluid. Anderen zijn prikkelvermijders en raken snel overweldigd door te veel prikkels in hun omgeving. Het is cruciaal om de behoeften van je kind te begrijpen en te observeren hoe ze reageren op verschillende prikkels. Dit inzicht kan je helpen om effectieve oplossingen te bieden die zijn afgestemd op hun unieke karakter.

Is hoogsensitiviteit een oorzaak voor de afleiding van mijn kind?

Hoogsensitiviteit kan zeker bijdragen aan de afleiding van uw kind. Kinderen met deze eigenschap zijn vaak gevoeliger voor prikkels uit hun omgeving, wat het moeilijker maakt om zich te concentreren. Het is belangrijk om de kenmerken van hoogsensitieve kinderen herkennen, zodat u hen kunt ondersteunen in een prikkelarme omgeving.

Eenvoudige technieken om de focus te verbeteren

1. **Structuur en routine**

Structuur biedt kinderen houvast en voorspelbaarheid, wat hen helpt om zich veilig te voelen. Een vast dagritme kan helpen om de chaos te verminderen en de focus te verbeteren. Hang bijvoorbeeld een visueel schema op in de keuken zodat je kind precies weet wat er die dag gaat plaatsvinden. Dit kan variëren van schooltaken tot speeltijd en gezinsactiviteiten, waardoor je kind beter voorbereid is op wat komen gaat.

2. **Beweegmomenten inbouwen**

Beweging helpt om overtollige energie kwijt te raken en de concentratie te verbeteren. Plan regelmatig beweegmomenten in, zoals even buiten spelen, een korte danssessie in de woonkamer of een klassikale stretching-oefening. Dit geeft je kind de kans om te ontladen en daarna met hernieuwde focus verder te gaan. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat fysieke activiteit niet alleen de concentratie verbetert, maar ook de geestelijke gezondheid bevordert.

3. **Sensorische hulpmiddelen**

Sensorische hulpmiddelen, zoals een wiebelkussen, fidget toys of stressballen, kunnen wonderen doen voor de focus van je kind. Ze bieden net genoeg extra prikkels om de aandacht vast te houden zonder overweldigend te zijn. Door deze hulpmiddelen op een creatieve manier te integreren in hun dagelijkse routine, kan je kind zich beter concentreren tijdens het leren of het maken van huiswerk.

4. **Kauwsieraden**

Kauwsieraden / bijtkettingen, kunnen bijzonder effectief zijn voor kinderen die neigen naar nagelbijten of op hun potlood kauwen. Deze kauwsieraden bieden een veilige uitlaatklep voor hun bijtbehoefte en helpen bij het reguleren van zintuiglijke prikkels. Probeer het gewoon eens en kijk hoe het jouw kind helpt om zich meer ontspannen en gefocust te voelen, vooral in situaties die anders overweldigend kunnen zijn.

5. **Gezonde voeding**

Een uitgebalanceerd dieet draagt bij aan de algehele gezondheid en kan de concentratie bevorderen. Zorg ervoor dat je kind voldoende vitaminen en mineralen binnenkrijgt. Vermijd suikerhoudende snacks die voor een energiepiek kunnen zorgen, gevolgd door een inzinking. Kies in plaats daarvan voor voedzame opties zoals fruit, noten en volkorenproducten, die langdurige energie leveren en de hersenfunctie ondersteunen.

6. **Positieve feedback**

Positieve bekrachtiging kan de focus en het zelfvertrouwen van je kind aanzienlijk verbeteren. Geef complimenten wanneer ze zich goed concentreren of een taak hebben voltooid. Dit motiveert hen om door te gaan en zich verder te ontwikkelen. Door een

l zich gewaardeerd voelt, stimuleer je hen om

ı. Bekijk bijtkettingen per stevigheid









[Bijtketting | Cartoon Vos | diverse kleuren]





Bijtketting SensoChew Bite | Kauwsieraad | Xtra Sensory

Gewaardeerd **4.57** uit 5

~~€20.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €20.95.€14.95Huidige prijs is: €14.95.

Andere technieken die je kunt overwegen

Er zijn verschillende andere technieken en hulpmiddelen die je kunt proberen om de concentratie van je kind te verbeteren. Enkele van deze zijn meditatie, ademhalingstechnieken, en het creëren van een rustige ruimte waar je kind zich kan terugtrekken wanneer dat nodig is. Het inrichten van een specifieke ‘focusplek’ met weinig afleiding kan wonderen doen. Elk kind is uniek, dus het kan wat experimenteren vergen om te ontdekken wat het beste werkt voor jouw kind. Het verbeteren van de focus en concentratie van je kind hoeft niet ingewikkeld te zijn. Door enkele van deze eenvoudige technieken toe te passen, kun je je kind helpen om beter om te gaan met dagelijkse uitdagingen en meer succes te behalen op school en daarbuiten. En vergeet niet, een bijtketting kan een verrassend effectieve tool zijn om rust en focus te creëren. Probeer het gewoon eens uit om te kijken of het voor jouw kind werkt, en deel je ervaringen met andere ouders die misschien met dezelfde uitdagingen te maken hebben.

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