Sinterklaas tips

Overprikkeling, Sensorische integratie en Prikkelverwerking



Kort antwoord. De sinterklaastijd is voor veel kinderen weken van opwinding, verwachting en een verstoorde routine. Juist prikkelgevoelige kinderen lopen daar tegenaan. Vasthouden aan vaste momenten op de dag scheelt vaak meer dan minder cadeaus, en iets bij de hand [illegible] helpt bij de drukte.





[Bijtketting kauwketting Fototoestel]





[Bijtketting Toverstaf Staf Harry Potter Hermelien]

Gewaardeerd **4** uit 5





Bijtketting Hartje kauwketting | Hart

Gewaardeerd **4.63** uit 5

~~€17.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €17.95.€13.95Huidige prijs is: €13.95.

Waarom kunnen Sinterklaasactiviteiten bijdragen aan het verminderen van stress?

Sinterklaasactiviteiten stimuleren sociale interactie en creëren een feestelijke sfeer, wat stress kan verminderen. De betrokkenheid bij deze tradities helpt om te ontspannen en de geest te verfrissen. Ook kunnen eenvoudige activiteiten, zoals snoepjes uitpakken of lekkernijen bereiden, bijdragen aan een moment van mindfulness. Ontdek de voordelen van meer kauwen door tijdens deze festiviteiten te genieten van lekkernijen.

Waarom zijn Sinterklaas tips belangrijk voor ouders die met bijtproblemen te maken hebben?

Sinterklaas tips zijn cruciaal voor ouders die met bijtproblemen te maken hebben, omdat ze creatieve oplossingen bieden voor dit veelvoorkomende probleem. Door het gebruik van de effectiviteit van bijtkettingen kunnen kinderen zich op een veilige manier zelf kalmeren,

waardoor de feestdagen minder stressvol worden voor zowel ouders als kinderen.

Tips van Sint voor een Relaxte Sinterklaas

Sinterklaas is voor kinderen een magische tijd. Schoentjes zetten, liedjes zingen en cadeautjes uitpakken: de spanning kan niet op! Maar soms is het allemaal wat veel. Als die extra prikkels leiden soms tot overprikkeling of emotionele explosies. Hoe zorg je dat Sinterklaas voor iedereen gezellig en ontspannen blijft? Met deze tips kom je een heel eind.

1. Houd het gezellig, niet druk

Te veel prikkels kunnen de feestvreugde snel verstoren, vooral bij kinderen die gevoelig zijn voor drukte. Maak de kamer waarin jullie Sinterklaas vieren gezellig, maar niet vol met decoratie. Kies voor zachte verlichting en zet rustig wat achtergrondmuziek op om de sfeer relaxed te houden.

2. Maak een simpel plan en houd je eraan

Kinderen vinden voorspelbaarheid fijn. Maak van tevoren een eenvoudig programma: misschien eerst samen de intocht kijken, daarna iets lekkers eten en eindigen met een verhaaltje voor het slapengaan. Een duidelijke planning geeft rust en voorkomt onrustig wachten.

3. Minder is meer: geef liever minder cadeautjes

Het is verleidelijk om kinderen veel cadeautjes te geven, maar te veel kan juist stress opleveren. Kies een paar cadeautjes waar je kind echt iets aan heeft. Denk aan iets dat ze helpt ontspannen, zoals een boek of een knutselpakket.

4. Bied rustmomentjes aan

Geef je kind tussen alle activiteiten door de kans om even op adem te komen. Een korte wandeling, samen een boekje lezen of even rustig knutselen kan helpen om de spanning te laten zakken. Maak deze rustmomenten een vast onderdeel van jullie dag.

5. Bied gezonde snacks aan

Snoep hoort natuurlijk bij Sinterklaas, maar let op de balans. Tussendoor wat gezonde snacks aanbieden helpt om suikerpieken en dipjes te vermijden, waardoor kinderen zich prettiger en minder hyper voelen. Gezonde hapjes zorgen voor een gelukkiger en relaxter feest.

6. Betrek je kind bij de voorbereidingen

Sinterklaas wordt nóg leuker als je kind meehelpt. Laat ze bijvoorbeeld pepernoten bakken of de tafel versieren. Zo voelen ze zich betrokken en hebben ze zelf een actieve rol in de voorbereiding, wat spanning en stress vermindert.

7. Zorg voor een veilige plek om tot rust te komen

Soms is alles even te veel. Zorg dat je kind een plek heeft waar het zich kan terugtrekken, zoals een rustig hoekje met een knuffel of een fijn boek. Even een moment alleen kan wonderen doen en geeft ze de kans om weer op te laden.

8. Flexibel blijven

Ondanks alle planning kan het soms anders lopen. Misschien wil je kind niet alles doen wat je





Bijtketting Kauwketting Haai | Stoere Haaientand Wit

Gewaardeerd **3.38** uit 5





[Bijtketting Plop Kauwketting | Ploppen en Bijten]

Gewaardeerd **4.5** uit 5





[Bijtketting Hartje kauwketting | Hart]

Gewaardeerd **4.63** uit 5

~~€17.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €17.95.€13.95Huidige prijs is: €13.95.

9. Geniet van het moment

Uiteindelijk gaat het om het samenzijn en het maken van mooie herinneringen. Leg vast wat jullie samen meemaken, of dat nu met foto’s is of door samen de leukste momenten van de dag te bespreken. Zo geniet je met volle teugen van een feest dat speciaal en ontspannen is. Met deze tips wordt Sinterklaas een feestje voor iedereen. **Fijne Sinterklaas!**

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