Waarom is mijn kind zo vaak boos?

Overprikkeling, Sensorische integratie en Prikkelverwerking



Kort antwoord. Een kind dat vaak boos wordt is meestal niet ongehoorzaam maar overbelast. Uitbarstingen komen vaak ná een dag met veel prikkels, juist op het moment dat het thuis eindelijk veilig is. Kijken naar wat eraan voorafging zegt daarom meer dan reageren





Bijtketting Kauwketting | Ster met maantje | diverse kleuren





Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | lichtblauw



..95Huidige prijs is: €11.95.



Bijtketting Donut | Donut Happy Sprinkles | Diverse kleuren

Gewaardeerd **3.85** uit 5

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

Het verminderen van emotionele uitbarstingen bij kinderen

Als ouder weet je dat opvoeden niet altijd over rozen gaat. Kinderen kunnen soms te maken krijgen met emotionele uitbarstingen die niet alleen voor hen, maar ook voor jou als ouder uitdagend kunnen zijn. Ineens is je kind enorm verdrietig of boos – en dan barst de bom. Gelukkig zijn er manieren om deze uitbarstingen te verminderen en kinderen te helpen beter met hun emoties om te gaan.

Wat zijn emotionele uitbarstingen?

Een emotionele uitbarsting is een intense emotionele reactie op een situatie die kinderen soms niet goed kunnen beheersen. Dit kan zich uiten in boosheid, verdriet, frustratie of paniek. Hoewel het normaal is dat kinderen soms overweldigd worden door emoties, kunnen frequente uitbarstingen wijzen op onderliggende problemen zoals overprikkeling of sensorische verwerkingsproblemen.

De rol van prikkels en prikkelverwerking

Prikkels zijn signalen uit de omgeving die via de zintuigen binnenkomen. Kinderen met sensorische verwerkingsproblemen kunnen moeite hebben om deze prikkels op de juiste manier te verwerken. Hierdoor kunnen ze sneller overprikkeld raken, wat kan leiden tot emotionele uitbarstingen. Het begrijpen van hoe jouw kind prikkels verwerkt, kan helpen om triggers te identificeren en aan te pakken.

Tips en technieken om uitbarstingen te verminderen

1. **Creëer een rustige omgeving**

Een rustige en voorspelbare omgeving kan helpen om prikkelverwerking te vergemakkelijken. Zorg voor een plek waar je kind zich kan terugtrekken wanneer het zich overweldigd voelt. Dit kan helpen om de stress en de kans op een uitbarsting te verminderen.

2. **Leer je kind ademhalingstechnieken**

Diepe ademhaling kan een effectieve manier zijn om emoties te reguleren. Leer je kind eenvoudige ademhalingstechnieken die het kan gebruiken wanneer het zich boos of gefrustreerd voelt. Dit kan helpen om te kalmeren en de emotie beter te beheersen.

3. **Begeleid sensorische behoeften**

Sommige kinderen hebben extra sensorische input nodig om zich te concentreren en kalm te blijven. Een bijtketting kan een nuttig hulpmiddel zijn om deze behoeften te vervullen. Het kauwen op een bijtketting kan kalmerend werken en helpen bij het verminderen van stress.

4. **Gebruik visuele hulpmiddelen**

Visuele hulpmiddelen, zoals een dagprogramma of pictogrammen, kunnen structuur bieden en helpen bij het plannen van de dag. Dit kan vooral nuttig zijn voor kinderen die moeite hebben met het verwerken van veranderingen of onverwachte gebeurtenissen.

5. **Stimuleer positieve zelfexpressie**

Moedig je kind aan om zijn of haar gevoelens op een positieve manier te uiten. Dit kan door middel van tekenen, schrijven of praten. Het ontwikkelen van deze vaardigheden kan helpen om emoties beter te begrijpen en te uiten, wat op zijn beurt uitbarstingen kan verminderen.

6. **Bied altijd begrip en geduld**

Het is belangrijk om je kind te laten weten dat het oké is om emoties te hebben en dat jij er bent om te helpen. Toon begrip en geduld, zelfs wanneer een uitbarsting plaatsvindt. Jouw





Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Puzzel Camouflage





Bijtketting Rond Kauwketting | Cirkel | Round





Bijtketting | Uil | Uiltje Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.83** uit 5

~~€13.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €13.95.€10.95Huidige prijs is: €10.95.

Het gebruik van bijtkettingen

Bijtkettingen zijn speciaal ontworpen accessoires die helpen bij prikkelverwerking en zelfregulatie. Ze bieden een veilige manier voor kinderen om te kauwen, wat kan helpen bij het verminderen van spanning en het verhogen van concentratie. Bijtkettingen zijn geschikt voor kinderen met diverse behoeften, zoals ADHD, autisme of hooggevoeligheid, maar kunnen ook nuttig zijn voor kinderen die gewoon behoefte hebben aan extra sensorische input – met name als ze vaak boos of overprikkeld zijn.

Hoewel bijtkettingen kunnen bijdragen aan het welzijn van je kind, is het belangrijk om te onthouden dat ze slechts een onderdeel zijn van een bredere benadering om emotionele uitbarstingen te verminderen. Probeer het eens en kijk of het jou of jouw kind helpt.

Door aandacht te besteden aan de behoeften van je kind en te werken aan strategieën voor emotionele regulatie, heb je tools om zelf te werken aan meer rust in je gezin. Probeer het zelf!

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