

Waarom is mijn kind zo vaak boos?

Overprikkeling, Sensorische integratie en Prikkelverwerking



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 steun kan een grote invloed hebben op hoe je kind leert omgaan met emoties.

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 voorkomt nagelbijten (en bijten op kleren, potloden, etc.), geeft rust bij spanning en verwerking van prikkels (o.a. vormen van hooggevoeligheid, ADHD, ADD, autisme, etc.) en verhoogt de concentratie. Zowel voor kinderen als volwassenen.

De bijtketting is een flexibele hanger, gemaakt om op te bijten bij spanning of prikkels. De ketting helpt iedereen met verhoogde kauwbehoefte, snel is afgeleid, gevoelig is voor prikkels of altijd zit te wiebelen. Maar ook potlood-, kleding- of nagelbijten is met een bijtketting verleden tijd.

PROBEER NU EEN BIJTKETTING