Is jouw kind ook een dagdromer?

Onderprikkeling



Zie je jouw kind vaak in gedachten verzonken naar buiten staren, terwijl het huiswerk ligt te wachten? Of roept de leerkracht geregeld dat hij “er even bij moet blijven”? Misschien herken je dit wel, dat de wereld om je kind heen soms lijkt te vervagen. Als ouder of verzorger kan dat frustrerend zijn: de afwas zou al gedaan zijn, het bed nog steeds niet opgemaakt – ondanks dat jouw kind net nog vol enthousiasme zei dat het “zo ging gebeuren”.

Dagdromen is iets wat veel kinderen van nature doen. Maar waar komt dit gedrag vandaan? En belangrijker: wat betekent het écht? In deze blog duiken we dieper in de positieve én praktische kant van dagdromen. Want ja, het kan soms storend zijn, maar er schuilt ook een wereld van creativiteit en verbeelding achter die dromerige blikken.





[Bijtketting Kauwketting | Druppel | Chewelry]





[Bijtketting | Cartoon Vos | diverse kleuren]





Bijtketting Kauwketting | Olifant! | Diverse kleuren

€10.95

Wat gebeurt er als je kind dagdroomt?

Dagdromen is eigenlijk een soort mini-vakantie voor de hersenen. Het is een moment waarop ze even loskomen van het hier en nu, en dat geeft ruimte om na te denken, te fantaseren en ideeën op te doen. Een kind dat dagdroomt, laat als het ware zijn gedachten de vrije loop. Dit kan variëren van dagdromen over nieuwe avonturen en verhalen tot het oplossen van problemen waar ze eerder over hebben nagedacht.

Interessant is dat onderzoek laat zien dat dagdromen eigenlijk een teken kan zijn van een **actieve geest**. Door te dagdromen, krijgt het brein de ruimte om verbanden te leggen en informatie op een nieuwe manier te verwerken. Dit kan uiteindelijk zelfs helpen om creatiever en flexibeler te denken. Waar we vaak denken dat een kind niets aan het doen is, blijkt het tegenovergestelde: het brein is actief bezig!

De creatieve kracht van dagdromen

Kinderen die veel dagdromen hebben vaak een rijke fantasie. Ze bedenken nieuwe werelden, verzinnen verhalen en kunnen zich dingen voorstellen die anderen misschien niet meteen zien. Deze creativiteit heeft zo zijn voordelen, zowel op school als in het dagelijks leven.

Creatieve dagdromers kunnen vaak out-of-the-box denken, zijn beter in het bedenken van originele oplossingen en kunnen goed improviseren. Ze zien vaak mogelijkheden waar anderen obstakels zien, wat een waardevolle eigenschap kan zijn – nu en later.

Dagdromen helpt ook bij **zelfreflectie**. Het geeft een kind de ruimte om situaties, emoties en gebeurtenissen te verwerken. Tijdens een dromerig moment kan je kind nadenken over iets wat eerder die dag gebeurd is, en dit helpt bij het begrijpen en verwerken van emoties. Zo draagt dagdromen bij aan de emotionele ontwikkeling.

Ja, dagdromers zijn soms… een beetje afwezig

Natuurlijk heeft dagdromen ook een praktische keerzijde. Een dagdromer kan vergeten dat er taken liggen te wachten. Denk aan die momenten waarop je vraagt om de tafel af te ruimen en je kind direct “ja!” roept, maar een paar minuten later nog steeds met een half oor naar buiten staart. Dit komt vaak omdat dagdromers niet direct in de “doe-modus” zitten, hun brein werkt vaak nét even anders. Ze zijn zo opgezogen in hun eigen gedachtenwereld, dat de opdracht naar de achtergrond verdwijnt.

In een schoolsituatie kan dit extra opvallen. Dagdromende kinderen missen soms uitleg van een opdracht of hebben moeite om hun aandacht lang vast te houden. Ze zijn snel afgeleid en dat kan invloed hebben op hun schoolprestaties. Waar andere kinderen direct beginnen aan een opdracht, zijn dagdromers nog even hun gedachten aan het ordenen. Hierdoor kan het lijken alsof ze lui of ongeïnteresseerd zijn, terwijl ze in werkelijkheid gewoon even de tijd nodig hebben om terug te keren naar het moment.

Tips om jouw dagdromer te helpen focussen (zonder de creativiteit af te remmen!)

Als ouder wil je natuurlijk dat je kind zijn volle potentieel benut, maar ook dat het zijn taken afmaakt. Het gaat om een balans tussen ruimte geven voor dagdromen en hen ondersteunen om ook ‘in het hier en nu’ te kunnen blijven. Hier zijn enkele tips:

1. Creëer een ritueel om terug te schakelen naar de realiteit

Wanneer je kind verdwijnt in dagdromen, kan het helpen om een klein ritueel te ontwikkelen. Denk aan een zacht belletje, een korte ademhalingsoefening, of gewoon even samen in stilte zitten. Dit kan helpen om de focus weer terug te krijgen. Hierdoor leert je kind hoe het kan schakelen tussen het dromerige hoofd en de taken die gedaan moeten worden.

2. Zorg voor een prikkelarme werkomgeving

Een stille omgeving zonder al te veel afleiding helpt kinderen om de aandacht vast te houden. Vermijd rondslingerende spullen op de tafel, harde geluiden of bewegende dingen die de aandacht van je kind kunnen trekken. Als de omgeving rustiger is, is het gemakkelijker om zich op de taak te concentreren.

3. Dagdromen als vorm van onderprikkeling

Sommige dagdromende kinderen hebben baat bij een fysieke stimulans om zich te herfocussen, zoals een **bijtketting** of een kleine stressbal. Dit soort hulpmiddelen helpt te bewegen of te friemelen op een gerichte manier te uiten, waardoor ze makkelijker terugkeren naar de taak. De bijtketting zorgt voor een gereguleerde prikkel, waardoor je kind minder wordt afgeleid door andere prikkels. Dagdromen kan zo een uiting van onderprikkeling zijn – doordat de externe prikkels te weinig voor je zijn, ben je allang weer afgedwaald van waar je eigenlijk mee bezig was.

4. Geef duidelijke en korte opdrachten

Een lange lijst met taken kan overweldigend zijn voor dagdromers. Probeer in plaats daarvan duidelijke, korte opdrachten te geven, en geef ze ook een duidelijke tijdspanne. Bijvoorbeeld: “Ruim binnen vijf minuten je speelgoed op.” Dit maakt de opdracht tastbaarder en geeft hen





[Bijtketting Lego Kauwketting | Legoblokje | Diverse kleuren]





[Bijtketting Kauwketting | Stoer Dogtag | Army Tag]





bijtketting kauwketting vrolijke schildpad | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.5** uit 5

~~€11.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €11.95.€9.95Huidige prijs is: €9.95.

Dagdromen als kracht voor de toekomst

Misschien voelt het nu soms onhandig, maar besef dat die dagdromende neiging later nog veel positieve kanten kan hebben. Creatieve, dromerige mensen vinden vaak hun plek in banen waar ze mogen innoveren en nieuwe ideeën mogen bedenken. Misschien wordt jouw kind later wel een kunstenaar, uitvinder, schrijver of ondernemer met een ongekende verbeeldingskracht. Maar als de focus soms even echt moet zijn op het huiswerk, het werkje in de klas of gewoonweg even goed opletten, kan een bijtketting helpen om de focus te behouden.

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