Concentratieproblemen door onderprikkeling: zo herken je het

Onderprikkeling



Je kent het vast wel: een kind dat met een dromerige blik uit het raam staart, terwijl de juf of meester een belangrijke uitleg geeft. Of een zoon of dochter die constant friemelt met een potlood, maar zodra het huiswerk open gaat, compleet afhaakt. Lui? Ongeïnteresseerd? Of misschien gewoon niet slim genoeg? Nee, vaak is er iets heel anders aan de hand: onderprikkeling. En dat kan serieuze gevolgen hebben voor de concentratie.





[Bijtketting Eenhoorn Disk | Unicorn Disk Kauwketting]



[Pennendop potlooddop kauwdop bijtdop | Staafje]

Gewaardeerd **4** uit 5

€8.95



Bijtketting Jongens Stoer – Haai Blauw

Gewaardeerd **4** uit 5

€10.95

Wat is onderprikkeling en waarom is het een probleem?

Waar we overprikkeling vaak direct herkennen – een kind dat boos wordt, overloopt of juist helemaal dichtklapt – is onderprikkeling een veel stiller probleem. Kinderen die onderprikkeld zijn, krijgen te weinig prikkels binnen om actief en betrokken te blijven. Dit kan ervoor zorgen dat hun hersenen simpelweg “uit” gaan. Het resultaat? Dagdromen, friemelen, afdwalen en moeite om informatie op te nemen. Op school kan dit betekenen dat leerstof niet goed binnenkomt, waardoor kinderen achterop raken zonder dat iemand doorheeft waarom.

Onderprikkeling komt vaak voor bij kinderen met ADHD, autisme of hooggevoeligheid, maar het kan iedereen overkomen. Vooral in een omgeving die te voorspelbaar of niet uitdagend genoeg is. Denk aan een schooldag waarin de stof al bekend is, een monotone uitleg zonder interactie of een lange zit zonder beweging. Zonder de juiste stimulatie verliezen kinderen hun focus en wordt het lastig om betrokken te blijven.

Hoe herken je onderprikkeling?

Omdat onderprikkeling niet altijd zo zichtbaar is als overprikkeling, wordt het vaak gemist. Toch zijn er duidelijke signalen waar je op kunt letten:

- **Dagdromen:** Je kind lijkt afwezig, staart voor zich uit of raakt constant afgeleid door kleine dingen.
- **Onrust:** In plaats van mee te doen met de les of taak, gaat je kind friemelen, wiebelen of bewegen.
- **Snel verveeld:** “Dit is saai” of “Ik snap het al” zijn veelgehoorde uitspraken, zelfs als het kind de stof eigenlijk niet volledig beheerst.
- **Moeite met beginnen:** Het kost veel tijd en moeite om aan een opdracht te beginnen, omdat de motivatie ontbreekt.
- **Weinig motivatie:** Het lijkt alsof niets interessant is of de moeite waard om aandacht aan te besteden.
- **Concentratieproblemen:** Zelfs bij taken die normaal wel lukken, dwaalt de aandacht snel af.

Wat kun je doen tegen onderprikkeling?

Gelukkig zijn er verschillende manieren om onderprikkeling tegen te gaan en de concentratie te verbeteren. Hier zijn een paar praktische strategieën:

1. Zorg voor uitdaging

Voor sommige kinderen is schoolstof gewoon niet prikkelend genoeg. Extra uitdaging, zoals moeilijkere opdrachten, verdiepend werk of creatieve taken, kan helpen om de hersenen weer ‘aan’ te zetten.

2. Voeg beweging toe

Lang stilzitten is een killer voor concentratie. Korte beweegmomenten tussendoor, zoals even springen, rekken of een korte wandeling, kunnen helpen om de hersenen wakker te

houden.

3. Gebruik sensorische hulpmiddelen

Een bijtketting kan helpen om onderprikkeling tegen te gaan. Kauwen geeft subtiele sensorische input, waardoor de hersenen actiever worden en kinderen zich beter kunnen focussen. Dit is vooral handig in situaties waarin bewegen of praten niet mogelijk is, zoals in de klas.

4. Stimuleer nieuwsgierigheid

Sommige kinderen hebben extra stimulans nodig om betrokken te blijven. Stel vragen, daag ze uit om zelf dingen te ontdekken en laat ze op hun eigen manier informatie verwerken, bijvoorbeeld door iets visueel te maken of in beweging om te zetten.

5. Maak taken tastbaar

Voor kinderen die snel afhaken, helpt het om opdrachten interactiever te maken. Laat ze iets tekenen, bouwen, knippen of maken. Dit kan helpen om de betrokkenheid te vergroten.

Wanneer wordt onderprikkeling een serieus probleem?

Een keer verveeld zijn of afgeleid raken is normaal, maar als onderprikkeling structureel is, kan het gevolgen hebben voor de leerprestaties en het zelfvertrouwen. Een kind dat constant het gevoel heeft dat het niet mee kan komen of niet geïnteresseerd is, kan gaan geloven dat het dom is of “toch niks kan”. Dit kan op termijn leiden tot motivatieproblemen, faalangst en zelfs gedragsproblemen.

Daarom is het belangrijk om onderprikkeling tijdig te herkennen en serieus te nemen. Door kinderen te helpen de juiste prikkels te vinden, kunnen ze zich beter concentreren, voelen ze n leerervaringen.





[Bijtketting Kauwketting Haai | Stoere Haaientand Wit]





[Bijtketting Lange Kristal | Basic staafje lang | Diverse kleuren]

Gewaardeerd **4.14** uit 5





Bijtketting kauwketting | Skelet Schedel Skull Ketting

Gewaardeerd **5** uit 5

€17.95

De kracht van de juiste prikkels

Niet elk kind dat dromerig voor zich uit staart, is lui of ongemotiveerd. Soms zijn er gewoonweg te weinig prikkels om de hersenen actief te houden. Gelukkig kun je met kleine aanpassingen een groot verschil maken. Beweging, uitdaging, en hulpmiddelen zoals een bijtketting kunnen helpen om de concentratie te verbeteren en kinderen te ondersteunen in hun ontwikkeling. Want als de juiste prikkels er zijn, komt de focus vanzelf.

Tags: bijtketting focus, concentratieproblemen kinderen, focus verbeteren school, onderprikkeling concentratie, sensorische hulpmiddelen concentratie

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