Angstig kind - hoe kan een bijtketting helpen bij een bang kind?

Sensorische integratie en Prikkelverwerking



Vaak te maken met een bang kind? Angst is iets dat ieder kind weleens ervaart. Maar sommige kinderen lijken vaker bang of gespannen te zijn dan anderen. Ze durven niet te praten in de klas, blijven op de achtergrond bij sociale activiteiten of hebben last van faalangst. Voor ouders kan het lastig zijn om te zien dat hun kind worstelt met angstige gevoelens. Je wilt helpen, maar hoe? Een bijtketting kan een verrassend eenvoudige en effectieve manier zijn om kinderen te ondersteunen bij het reguleren van spanning en het vergroten van hun zelfvertrouwen.

Bekijk bijtkettingen per stevigheid





Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Roze





Bijtketting – kauwketting – Cactus Groen Tandenborstel

Gewaardeerd **5** uit 5



).95Huidige prijs is: €10.95.



Ronde Bijtketting Kauwketting Rond Kauwsieraad Goud Cirkel | Gold Round

Gewaardeerd **4** uit 5

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

Waarom zijn sommige kinderen vaker angstig?

Kinderen kunnen om allerlei redenen angstig zijn. Soms is er een duidelijke oorzaak, zoals een spannende schoolpresentatie of een verandering in de thuissituatie. Maar in veel gevallen lijkt de angst ‘uit het niets’ te komen. Sommige kinderen zijn van nature gevoeliger voor prikkels en raken sneller overweldigd. Dit kan zich uiten in:

- Verlegenheid en moeite met sociale interacties
- Faalangst en perfectionisme
- Onzekerheid in onbekende situaties
- Terughoudendheid bij nieuwe dingen proberen
- Lichamelijke spanningsklachten, zoals buikpijn of hoofdpijn

Kinderen die snel angstig zijn, hebben vaak behoefte aan houvast en voorspelbaarheid. Ze zoeken onbewust manieren om met hun spanning om te gaan. Dit kan zich uiten in nagelbijten, friemelen aan kleding of kauwen op potloden. Hier komt de bijtketting in beeld.

Hoe helpt een bijtketting bij angst?

Een bijtketting is een flexibel en veilig hulpmiddel dat kinderen in stressvolle momenten kunnen gebruiken. Kauwen helpt namelijk op een natuurlijke manier spanning te reguleren. Dit is geen nieuwe ontdekking; denk maar eens aan hoe volwassenen kauwgom kauwen tijdens een zenuwslopende situatie of op een pen bijten als ze geconcentreerd nadenken.

Voor kinderen die last hebben van angst werkt een bijtketting op meerdere manieren:

- **Stressregulatie:** Kauwen activeert de kaakspieren, wat weer invloed heeft op het zenuwstelsel. Dit kan helpen om stress en spanning te verminderen.
- **Prikkelverwerking:** Veel angstige kinderen hebben een verhoogde sensorische gevoeligheid. De bijtketting geeft hen een veilige, voorspelbare prikkel die hen helpt om externe prikkels beter te filteren.
- **Zelfregulatie:** In plaats van nagelbijten of kleding kauwen, biedt een bijtketting een veilig alternatief. Dit helpt kinderen om een gezonde manier te ontwikkelen om met hun spanning om te gaan.
- **Zelfvertrouwen:** Een bijtketting kan kinderen het gevoel geven dat ze zelf controle hebben over hun angst. Dit geeft een gevoel van veiligheid en rust.

Bijtkettingen en sociale angst

Kinderen met sociale angst vinden het vaak lastig om contact te maken met anderen. Ze durven niet goed te praten in de klas, schamen zich snel of trekken zich terug in een groep. Een bijtketting kan hen helpen zich zekerder te voelen. Het biedt niet alleen een fysieke uitlaatklep voor spanning, maar kan ook een houvast zijn in sociale situaties.

Bijvoorbeeld: een kind dat nerveus wordt van drukke omgevingen kan op de bijtketting kauwen als manier om zichzelf te kalmeren. Dit helpt hen om zich minder overweldigd te voelen en meer aanwezig te zijn in het moment.

Hoe kies je de juiste bijtketting voor een angstig kind?

Niet iedere bijtketting is hetzelfde. Afhankelijk van de behoeften van je kind, kun je letten op:

- **De vorm:** Sommige kinderen geven de voorkeur aan een discrete ketting die ze onder hun kleding kunnen dragen, terwijl anderen juist een speelse vorm fijn vinden.
- **De textuur:** Kinderen met een sterke kauwbehoefte hebben vaak baat bij een stevige bijtketting, terwijl anderen liever een zachtere variant gebruiken.
- **De kleur:** Voor sommige kinderen helpt een favoriete kleur of een bepaalde vorm om





Bijtketting Lego Kauwketting | Legoblokje | Diverse kleuren

Gewaardeerd **4.6** uit 5

~~€14.95~~ Oorspronkelijke prijs was: €14.95.€12.95Huidige prijs is: €12.95.



Bijtketting blauw jongens | Tractor | Traktor | Trekker





Bijtketting Basic Ring | Subtiel

Gewaardeerd **5** uit 5

€8.95

Meer rust en zelfvertrouwen met een kleine aanpassing

Angst en spanning horen bij het leven, maar voor sommige kinderen voelt het als een constante strijd. Een bijtketting kan een klein, maar doeltreffend hulpmiddel zijn om hen te helpen zich veiliger en zekerder te voelen. Het biedt een tastbaar middel om spanning los te laten, zonder dat ze afhankelijk zijn van externe geruststelling.

Uiteindelijk is het belangrijk dat kinderen leren omgaan met hun angst en ontdekken wat hen helpt om zich sterker te voelen. Een bijtketting kan hierin een eenvoudige en praktische ondersteuning zijn. Misschien niet dé oplossing, maar zeker een waardevolle stap in de richting van meer zelfvertrouwen en ontspanning.

Tags: angst verminderen bij kinderen, bang in sociale situaties, bang kind helpen, bijtketting tegen stress, faalangst bij kinderen, kauwsieraad voor angstige kinderen, sensorische hulpmiddelen kinderen, spanning reguleren bij kinderen, stress bij kinderen verminderen, zelfvertrouwen kinderen vergroten

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