Overprikkeling en onderprikkeling - wat is het verschil?

Sensorische integratie en Prikkelverwerking, Onderprikkeling, Overprikkeling



Ken je dat? Het ene kind lijkt compleet uitgeput na een schooldag, terwijl het andere juist door het huis stuitert en maar geen rust lijkt te vinden. Waar het ene kind zich lijkt terug te trekken, heeft het andere juist behoefte aan extra prikkels. Dit verschil heeft alles te maken met overprikkeling en onderprikkeling. Maar hoe herken je dat bij je kind? En nog belangrijker: wat kun je eraan doen?





[Bijtketting Eenhoorn Disk | Unicorn Disk Kauwketting]



[Opbergdoosje Bijtketting | Hygienisch en schoon meenemen]



Huidige prijs is: €5.49.



Bijtketting | Puzzel | Puzzelstuk | Grijs

Gewaardeerd **4** uit 5

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

Overprikkeling: als alles te veel wordt

Overprikkeling betekent simpelweg dat er te veel prikkels binnenkomen. Denk aan geluiden, geuren, fel licht of drukte in de klas. Maar ook sociale verwachtingen of veranderingen in de dagplanning kunnen zorgen voor overprikkeling. Voor sommige kinderen, vooral die met hooggevoeligheid, autisme of ADHD, komen prikkels extra hard binnen. Hierdoor kunnen ze zich sneller overweldigd voelen.

Hoe herken je overprikkeling?

- Je kind trekt zich terug, wordt stil of kijkt afwezig.
- Het raakt snel geïrriteerd of gefrustreerd.
- Het krijgt een kort lontje en kan boos of verdrietig reageren op kleine dingen.
- Je ziet spanning in het lichaam: schouders omhoog, handen tot vuisten gebald.
- Je kind raakt snel oververmoeid of klaagt over hoofdpijn of buikpijn.

Overprikkelde kinderen hebben baat bij rust en voorspelbaarheid. Een rustige omgeving, een duidelijke structuur en een hulpmiddel om prikkels te reguleren – zoals een bijtketting – kunnen helpen om de spanning te verlichten. Kauwen op een bijtketting zorgt bijvoorbeeld voor een prettige sensorische input, waardoor het zenuwstelsel tot rust kan komen.

Onderprikkeling: als er te weinig gebeurt

Aan de andere kant van het spectrum zit onderprikkeling. Dit klinkt misschien gek, maar sommige kinderen krijgen juist te weinig prikkels binnen, waardoor ze moeite hebben met concentreren en hun energie niet kwijt kunnen. Dit komt vaak voor bij kinderen met ADHD, maar ook bij kinderen die juist wat dromerig of traag lijken.

Hoe herken je onderprikkeling?

- Je kind lijkt constant afgeleid en ongeïnteresseerd.
- Het blijft maar friemelen, bewegen of geluidjes maken.
- Er is een voortdurende behoefte aan beweging – rennen, springen of op dingen kauwen.
- Je kind lijkt dromerig en heeft moeite om opdrachten af te maken.
- Het zoekt zelf prikkels op, bijvoorbeeld door aan kleding te bijten of met voorwerpen te tikken.

Bij onderprikkeling is het belangrijk om extra prikkels aan te bieden. Dit kan op verschillende manieren: beweging tijdens het leren, fidget toys, of een bijtketting waar je kind op kan kauwen om sensorische input te krijgen. Kauwen is namelijk niet alleen een manier om stress te reguleren, maar helpt ook om het brein wakker te houden.

Wat kun je doen bij over- of onderprikkeling?

Nu je weet hoe je overprikkeling en onderprikkeling kunt herkennen, is de volgende vraag: hoe kun je je kind helpen?

Bij overprikkeling werkt het vaak goed om:

- Een rustige plek te creëren waar je kind zich kan terugtrekken.

- Prikkels te verminderen, zoals fel licht, harde geluiden of drukke ruimtes.
- Voorspelbaarheid in te bouwen in de dagplanning.
- Hulpmiddelen in te zetten zoals een verzwaringsdeken, een koptelefoon of een bijtketting.

Bij onderprikkeling kun je juist denken aan:

- Meer beweging gedurende de dag, bijvoorbeeld een korte wandeling tussen taken door.
- Een fidget toy of een bijtketting, zodat je kind op een gezonde manier extra prikkels krijgt.
- Een speelse manier van leren, bijvoorbeeld door opdrachten te combineren met beweging.
- Stimulerende activiteiten zoals muziek, knutselen of spelletjes die het brein activeren.

Waarom een bijtketting een goed hulpmiddel is

Of je kind nu last heeft van overprikkeling of onderprikkeling, een bijtketting kan in beide gevallen een waardevol hulpmiddel zijn. Kauwen helpt bij het reguleren van spanning en geeft tegelijkertijd een prettige sensorische input. Voor kinderen die snel overprikkeld raken, kan een bijtketting helpen om spanning af te voeren. Voor kinderen die onderprikkeld zijn, kan het kauwen juist een extra prikkel bieden om zich beter te focussen.

Daarnaast heeft een bijtketting een paar grote voordelen:

- Hij is altijd bij de hand en makkelijk te gebruiken.
- Hij is minder opvallend dan andere hulpmiddelen zoals koptelefoons of wiebelkussens.
- Hij voorkomt onwenselijk gedrag zoals nagelbijten of kledingbijten.
- Hij helpt kinderen [illegible]orden van hun eigen prikkelbehoefte.





[Bijtketting – Dolfijn Happy Flipper]

Gewaardeerd **3.5** uit 5





[Bijtketting kauwketting | Skelet Schedel Skull Ketting]





Bijtketting Kauwketting | Stoer Dogtag | Army Tag

Gewaardeerd **2.83** uit 5

€9.95

Luister naar de signalen van je kind

Elk kind is anders. Wat voor het ene kind werkt, hoeft voor het andere niet de oplossing te zijn. Het belangrijkste is om te observeren: wanneer lijkt je kind het moeilijk te hebben? Waar heeft het behoefte aan? Door je bewust te worden van de signalen van over- en onderprikkeling, kun je beter inspelen op wat je kind nodig heeft. En dat maakt het dagelijks leven voor zowel jou als je kind een stuk prettiger.

Wil je een hulpmiddel dat je kind kan helpen bij het reguleren van prikkels? Bekijk dan eens onze collectie bijtkettingen. Ze zijn speciaal ontworpen voor kinderen met een verhoogde kauwbehoefte en kunnen helpen bij zowel overprikkeling als onderprikkeling.

Tags: bijtketting voor prikkelregulatie, concentratieproblemen bij kinderen, hulpmiddelen tegen overprikkeling, overprikkeling en onderprikkeling herkennen, sensorische prikkelverwerking

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