

# Zelfregulatie bij kinderen: waarom het zo belangrijk is

Sensorische integratie en Prikkelverwerking

---



Zelfregulatie: zelfbeheersing, prikkelverwerking, emoties onder controle houden – allemaal dingen die vanzelf lijken te gaan als je ouder wordt. Maar voor kinderen is dat een ander verhaal. Zelfregulatie is namelijk een vaardigheid die zich in de loop der jaren ontwikkelt. Sommige kinderen pikken dat snel op, anderen hebben daar meer moeite mee. Hoe merk je dat je kind worstelt met zelfregulatie? En wat kun je doen om hen hierin te ondersteunen? Laten we daar eens induiken.

## Wat is zelfregulatie eigenlijk?

Zelfregulatie is het vermogen om je gedrag, emoties en energiepeil te beheersen in verschillende situaties. Stel je voor: je kind speelt geconcentreerd met blokken, maar opeens valt de toren om. Wordt hij boos en gooit hij de rest omver? Dan is dat een teken dat hij moeite heeft met zelfregulatie. Een ander voorbeeld: je dochter is overprikkeld na een lange schooldag en barst bij thuiskomst in tranen uit. Ook dat heeft te maken met de kunst van het reguleren van prikkels en emoties.

Zelfregulatie speelt een grote rol in het dagelijks leven van kinderen. Het helpt hen om zich te concentreren in de klas, op een nette manier om te gaan met teleurstellingen en flexibel om te gaan met veranderingen. Een kind dat zijn eigen emoties goed begrijpt en beheerst, zal zich makkelijker kunnen aanpassen en minder snel last hebben van woede-uitbarstingen of stress.

## **Hoe herken je problemen met zelfregulatie?**

Niet elk kind heeft van nature evenveel grip op zijn emoties en prikkelverwerking. Sommige kinderen raken snel gefrustreerd als iets niet lukt, hebben moeite om stil te zitten of reageren overdreven sterk op prikkels van buitenaf. Maar hoe weet je of je kind echt worstelt met zelfregulatie?

Hier zijn een paar signalen:

- Je kind is snel overprikkeld door harde geluiden, felle lichten of drukke omgevingen.
- Er zijn frequente driftbuien of emotionele uitbarstingen, ook om kleine dingen.
- Je kind heeft moeite met concentreren op school of raakt snel afgeleid.
- Hij of zij zit constant te friemelen, kauwt op kleding of bijt nagels.
- Je kind heeft moeite om rustig te blijven in spannende of stressvolle situaties.

Voor sommige kinderen is het een fase, voor anderen een langdurige uitdaging. Dit geldt zeker voor kinderen met ADHD, autisme of hooggevoeligheid, die vaak extra ondersteuning nodig hebben om prikkels en emoties in goede banen te leiden.

## **Hoe een bijtketting kan helpen bij zelfregulatie**

Oké, je kind heeft moeite met zelfregulatie. Wat nu? Er zijn allerlei methodes en hulpmiddelen die kunnen helpen, van ademhalingsoefeningen tot beweging en sensorische hulpmiddelen. Een bijtketting is een van de manieren waarop kinderen zelf actief hun prikkelverwerking kunnen ondersteunen.

Waarom werkt het? Simpel: kauwen is een natuurlijke manier om spanning te reguleren. Veel kinderen die snel overprikkeld raken of moeite hebben met concentreren, zoeken van nature naar manieren om hun zenuwstelsel te kalmeren. Dat uit zich in nagelbijten, kledingkauwen, potloodknagen of andere orale gewoontes. Een bijtketting biedt een veilig en hygiënisch alternatief.

Een bijtketting helpt op verschillende manieren:

- **Het vermindert stress en spanning:** Kauwen helpt het zenuwstelsel te kalmeren en brengt het lichaam in een ontspannen toestand.
- **Het verhoogt de concentratie:** Voor sommige kinderen werkt kauwen net als friemelen: het helpt om focus vast te houden.
- **Het voorkomt nagelbijten en kledingkauwen:** In plaats van op nagels of mouwen te kauwen, biedt een bijtketting een veilig alternatief.
- **Het helpt bij over- én onderprikkeling:** Een kind dat te veel prikkels binnenkrijgt, kan zich kalmeren met een bijtketting. Een kind dat juist te weinig prikkels ervaart, krijgt de sensorische input die het nodig heeft.

## Wanneer is een bijtketting een goed idee?

Een bijtketting is geen magische oplossing, maar kan wel een waardevol hulpmiddel zijn in bepaalde situaties. Het is vooral handig als je merkt dat je kind moeite heeft met prikkelverwerking en een verhoogde kauwbehoefte heeft. Denk aan kinderen die:

- Vaak op hun nagels, potloden of kleding kauwen.
- Veel friemelen of bewegen om zich te concentreren.
- Overweldigd raken door prikkels en daardoor boos of verdrietig worden.
- Moeite hebben met stilzitten in de klas of tijdens het maken van huiswerk.

Het fijne aan een bijtketting is dat het een onopvallend hulpmiddel is. In tegenstelling tot bijvoorbeeld een wiebelkussen of koptelefoon, kan een kind een bijtketting discreet dragen zonder extra aandacht te trekken. Bovendien kan het zelf bepalen wanneer en hoe het de ketting gebruikt.

## Zelfregulatie kun je leren

Zelfregulatie komt niet vanzelf, maar is iets dat kinderen met de juiste ondersteuning kunnen ontwikkelen. Door te herkennen waar je kind moeite mee heeft, kun je op zoek gaan naar manieren om daarbij te helpen. Dit kan door middel van structuur en voorspelbaarheid, ontspanningsoefeningen, voldoende beweging en – voor sommige kinderen – hulpmiddelen zoals een bijtketting.

Heb je het idee dat jouw kind baat zou kunnen hebben bij een bijtketting? Dan is het zeker de moeite waard om het eens uit te proberen. Het biedt een eenvoudige, veilige en effectieve manier om zelfregulatie te ondersteunen – en kan het verschil maken tussen een gestrest of een ontspannen kind.

---

**Tags:** [concentratie verbeteren](#), [prikkelverwerking](#), [stress verminderen](#), [zelfregulatie bij kinderen](#)

### 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**