KAUKETTE.DE

Hochsensibilität bei Kindern: Wenn die Schule zu viel wird

Hochsensibilität, Blog, Reizüberflutung



Hochsensibilität: Stell dir einmal vor, wie der Schulalltag durch die Augen eines hochsensiblen Kindes erlebt wird: die lauten Flure, die schellende Klingel, das kratzende Geräusch von Bleistiften auf Papier. Für diese Kinder können alltägliche Geräusche und Eindrücke schnell zur Reizüberflutung führen. Aber mit ein bisschen Verständnis und den richtigen Hilfsmitteln können Eltern, Lehrkräfte und Therapeuten diesen Kindern helfen, den Tag auf eine Art zu meistern, die sie stärkt und ermutigt.

Woran erkennst du, ob dein Kind hochsensibel ist?

Hochsensibilität, oder sensorische Empfindsamkeit, ist nicht immer auf den ersten Blick erkennbar. Kinder drücken sich schließlich auf ganz unterschiedliche Weise aus. Vielleicht fällt dir auf, dass dein Sohn oder deine Tochter nach einem langen Schultag besonders viel weint. Oder es scheint, als würde sich dein Kind in der Pause lieber zurückziehen, anstatt mit anderen Kindern zu spielen.

Mögliche Anzeichen sind, dass ein Kind von zu viel Lärm, Licht oder sogar vom Tragen bestimmter Kleidung überwältigt wird. Ein hochsensibles Kind kann auch intensiv auf Veränderungen oder unerwartete Ereignisse reagieren. All das kann sich in emotionalen Ausbrüchen, Rückzugsverhalten oder körperlichen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen äußern.

Aber wie gehst du als (Elternteil eines) hochsensiblen Kindes mit einer so lebhaften Umgebung wie der Schule um? Wir stellen dir hier einige Tipps vor, wie du mit Hochsensibilität in der Schule umgehen kannst.

Die Bedeutung von Ruhe und Regulation

Ruhe und Regulation sind Schlüsselwörter, wenn es um hochsensible Kinder in der Schule geht. Ruhe gibt ihnen die Möglichkeit, sich von sensorischer Überlastung zu erholen, während Regulation ihnen hilft, mit ihren intensiven Erlebnissen umzugehen. Das lässt sich sowohl innerhalb als auch außerhalb des Klassenzimmers angehen.

Eine ruhige Ecke kann zum Beispiel ein sicherer Rückzugsort für ein Kind sein, das von der Klassendynamik überwältigt wird. Solche Ecken mit bequemen Kissen und gedämpftem Licht können einen riesigen Unterschied machen.

Aber wie kann sich ein Kind selbst während des hektischen Schulalltags regulieren? Eine Möglichkeit ist eine Kaukette. Eine Kaukette kann dabei ein unauffälliges Hilfsmittel sein für Kinder, die dazu neigen zu kauen oder zu friemeln, wenn sie angespannt sind. Das Kauen bietet hochsensiblen Kindern eine Möglichkeit, überschüssige sensorische Eindrücke zu verarbeiten und sich selbst zu beruhigen. Außerdem ist es etwas, das sie selbst regulieren können, ohne dafür immer die Hilfe eines Erwachsenen zu brauchen.

Die Kraft der Routine

Routine sorgt für Vorhersehbarkeit, und Vorhersehbarkeit kann wie ein Anker wirken für Kinder, die in einer lebhaften Schulumgebung schnell zur Reizüberflutung neigen. Starte den Tag mit einer ruhigen Routine und beende ihn auf die gleiche Weise. Das hilft nicht nur dabei, das Kind auf das Kommende vorzubereiten, sondern auch den Tag ruhig ausklingen zu lassen.

Mach die Routine sichtbar, zum Beispiel mit einem Tagesplan an der Wand. Wenn ein Übergang ansteht – etwa von der Lesezeit zur Mathematik – versuche ein festes Ritual zu verwenden, um diesen Wechsel anzukündigen. Das kann etwas ganz Einfaches sein, wie das Läuten einer sanften Glocke oder ein paar gemeinsame Entspannungsübungen.

Gefühle anerkennen und benennen

Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat zu beschreiben, wie es sich fühlt, versucht es oft, diese Gefühle auf andere Weise auszudrücken – was sowohl für das Kind als auch für Erwachsene frustrierend sein kann. Hilf dem Kind dabei, Gefühle zu erkennen und zu benennen. Das bedeutet auch, als Erwachsener mit gutem Beispiel voranzugehen, indem du eigene Gefühle aussprichst und zeigst, wie du damit umgehst.

Nutze gegebenenfalls Hilfsmittel wie Emotionskarten oder -poster. Wenn Kinder ihre Gefühle mit den Bildern auf den Karten verbinden können, verstehen sie besser, was sie fühlen und warum. Eine Kaukette kann dabei ebenfalls unterstützend wirken, indem sie Kindern etwas gibt, worauf sie sich konzentrieren können, wenn sie versuchen, ihre Gefühle in Worte zu fassen.

Kreative Ventile

Kreativität ist nicht nur eine Möglichkeit für hochsensible Kinder, sich auszudrücken – sie kann auch dazu beitragen, Spannungen abzubauen. Ob Zeichnen, Musik, Tanzen oder Schreiben: kreative Beschäftigungen können als sicheres Ventil für angestaute Gefühle und Reize dienen.

Ermutige das Kind, Zeit für kreative Aktivitäten zu verbringen, die es gerne macht. Das kann bedeuten, nach der Schule einen ruhigen Ort zu suchen, wo es zeichnen oder schreiben kann, oder gemeinsam ruhige Musik zu hören, während ihr über den Tag sprecht.

Achtsamkeit und Entspannungstechniken

Achtsamkeit kann ein wirkungsvolles Hilfsmittel sein, um hochsensiblen Kindern zu helfen, ihre Gefühle und Körpersignale besser wahrzunehmen. Einfache Atemübungen oder angeleitete Visualisierungen können Kindern beibringen, kurz innezuhalten und einfach „zu sein“, abseits ihrer sensorischen Eindrücke.

Entspannungsübungen lassen sich sowohl zu Hause als auch in der Schule integrieren. Schon ein paar Minuten täglich können einen großen Unterschied machen. Das kann für das Kind zu einer beruhigenden Routine werden, die ihm hilft, besser mit Stressmomenten im Laufe des Tages umzugehen.

Unterstützende Freundschaften fördern

Soziale Interaktionen können für hochsensible Kinder komplex sein, aber Freundschaften sind wichtig für ihr emotionales Wohlbefinden. Hilf dem Kind zu verstehen, dass es völlig in Ordnung ist, nur wenige enge Freunde zu haben, und dass es nicht nötig ist, mit allen in der Klasse befreundet zu sein.

Sei eine Brücke zwischen Kindern, indem du beim Organisieren von Spielverabredungen oder Gruppenaktivitäten hilfst, bei denen die Interessen und Grenzen des hochsensiblen Kindes respektiert werden. Das kann zum Beispiel auch bedeuten, dafür zu sorgen, dass ein ruhiger Rückzugsort verfügbar ist, wenn sich ein Kind aus einer lebhaften Gruppensituation zurückziehen muss.

Die Rolle von Struktur und Grenzen

Grenzen setzen und eine klare Struktur bieten kann ein großes Gefühl von Sicherheit erzeugen. Wenn Kinder wissen, was sie erwartet, nimmt das die Angst vor dem Unbekannten und stärkt ihr Gefühl von Kontrolle.

Arbeite gemeinsam mit dem Kind daran, Grenzen zu setzen, die ihm helfen, sich selbst zu regulieren, ohne dass es sich isoliert fühlt. Eine Kaukette kann zum Beispiel eine schöne persönliche Grenze sein – eine Art „bis hierher und nicht weiter“ für Reize von außen.

Zum Schluss: Ein sicherer Hafen zu Hause und in der Schule

Für hochsensible Kinder ist es enorm wichtig, sowohl zu Hause als auch in der Schule eine sichere Umgebung zu haben, in der sie sich verstanden fühlen. Indem wir auf ihre Bedürfnisse eingehen und Verständnis für ihre Empfindsamkeit zeigen, stärken wir ihre Resilienz und ihr Selbstvertrauen.

Eine Kaukette kann dabei unterstützen, ist aber natürlich kein Allheilmittel. Sie ist eines von vielen Hilfsmitteln, die jemand zur Verfügung haben kann – ein Teil eines größeren Puzzles bei der Unterstützung hochsensibler Kinder.

Die Schule kann für ein hochsensibles Kind eine Herausforderung sein, aber mit Liebe, Verständnis und ein paar praktischen Tools, Tipps & Tricks kannst du deinem Kind helfen, diesen Weg auf seine ganz eigene Art zu gehen. Wir hoffen, dass die Tipps aus diesem Blogbeitrag dabei eine kleine Hilfe sein können.

Alle Kauketten ansehen

Für den diagnostischen oder therapeutischen Einsatz bei ADHS oder Autismus liegen keine medizinischen Studien vor. Das Produkt ist kein Medizinprodukt.

Was ist eine Kaukette?

Eine Kaukette ist ein fester Silikonanhänger zum Kauen, den man um den Hals trägt. Für Kinder ab 3 Jahren, Jugendliche und Erwachsene mit erhöhtem Kaubedarf, die sonst auf Kleidung, Nägel oder Stifte kauen.

Ein sicheres und geeignetes Ventil zum Kauen, für Kinder mit erhöhtem Kaubedarf oder sensorischen Bedürfnissen. Lebensmittelechtes Silikon, BPA-frei, in vier Stärken.

KAUKETTEN ANSEHEN