Dein Kind oft reizüberflutet – was kannst du tun?

Reizüberflutung



Du kennst das vielleicht: Ein Kind, das plötzlich in der Schule oder zuhause ausrastet – ohne erkennbaren Grund. Oder das von einem Moment auf den anderen wegen einer Kleinigkeit total ausflippt oder völlig aufgelöst ist.

Es scheint manchmal aus dem Nichts zu kommen, aber wenn du genau hinschaust, merkst du, dass **Reizüberflutung** sich oft schon früher durch verschiedene Anzeichen ankündigt. Um zu wissen, worauf du achten musst, hilft es zu verstehen, dass Reizüberflutung bedeutet, dass das Gehirn des Kindes *mehr Informationen oder Reize bekommt, als es verarbeiten kann*. Das können **visuelle** Reize sein, wie ein hell erleuchteter Raum, **Geräusche**, wie eine

laute Klasse, aber auch **Emotionen** anderer können eine **überwältigende Wirkung** haben.

Aber wie erkennst du das bei deinem Kind? Achte auf Signale wie **Konzentrationsprobleme**, **Reizbarkeit**, **Müdigkeit** und **Rückzugsverhalten**. Auch Nagelkauen, viel Fummeln und häufige Bewegung sind Signale von Kindern, die zu viele Reize körperlich loswerden wollen. Jedes Kind ist anders, und das Ausmaß der Reizüberflutung kann von Kind zu Kind stark variieren. Es ist eine Frage des Beobachtens und des Lernens aus den Reaktionen deines Kindes auf verschiedene Situationen.

Tipps Fürs Zuhause: Ruhe Und Routine

Zuhause kannst du einen sicheren Hafen für dein Kind schaffen. Sorge für einen ruhigen Ort, an den sich das Kind kurz zurückziehen kann. Das muss kein großer Raum sein; eine **kleine, gemütliche Ecke** kann schon reichen. Wichtig ist auch eine verlässliche **Routine**. Kinder gedeihen oft bei Vorhersehbarkeit. Wenn ein Kind weiß, was es erwarten kann, kann es sich besser auf die täglichen Aktivitäten vorbereiten – und die Gefahr einer Reizüberflutung sinkt.

Sanfte Hintergrundmusik oder Geräusche können ebenfalls helfen, eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen. Denk an Naturgeräusche oder ruhige Instrumentalmusik. Manchmal hilft auch körperliche Aktivität, wie draußen spielen oder – wenn das nicht möglich ist – eine Indoor-Aktivität, bei der das Kind seine **Energie loswerden** kann; buchstäblich mal abschalten.

Was praktische Hilfsmittel angeht, kann eine **Kaukette ein angenehmes Ventil** bieten. Wenn du merkst, dass dein Kind Anzeichen von Stress zeigt oder dazu neigt, an Gegenständen zu kauen – wie Ärmeln oder Spielzeug – kann eine Kaukette eine gute Möglichkeit sein, diese Spannungen auf eine **sichere Weise** auszudrücken.

In Der Schule: Verständnis Und Zusammenarbeit

In der Schule ist es etwas komplizierter, weil die Umgebung schwerer zu beeinflussen ist und du als Elternteil oder Betreuungsperson nicht direkt dabei bist. Trotzdem lässt sich die Strategie in zwei Worten zusammenfassen: Verständnis und Zusammenarbeit. Lehrkräfte und Begleiter können unverzichtbar sein, wenn es darum geht, Reizüberflutung zu erkennen und zu reduzieren. Das Ansprechen und Anerkennen von Reizüberflutung im Unterricht kann

der erste Schritt sein.

Außerdem ist es wichtig, praktische Lösungen zu finden. Vielleicht kann das Kind einen ruhigen Platz im Klassenzimmer bekommen oder es können **visuelle Pläne** genutzt werden, die Halt geben. Selbst etwas so Kleines wie ein persönlicher Tagesplan, den das Kind auf seinem Tisch haben kann, hilft bereits dabei, Struktur zu schaffen.

Auch hier kann eine Kaukette Unterstützung bieten. Wenn ein Kind sich der Momente von Reizüberflutung bewusst ist und die Kaukette als **Hilfsmittel** einsetzen darf, wird es merken, dass es selbst Einfluss auf die Momente der Anspannung nehmen kann. Das stärkt nicht nur die **Selbstständigkeit**, sondern auch das **Selbstvertrauen**.

Zusammenhang Mit Sensorischer Verarbeitung

Jedes Kind verarbeitet Reize auf seine eigene Weise. Manche Kinder sind empfindlicher und werden schnell **über**reizt, während andere eher **unter**reizt werden und **mehr Reize brauchen**, um gut zu funktionieren. Es ist wichtig, den Unterschied zwischen beidem zu verstehen, um auf die Bedürfnisse jedes Kindes gezielt eingehen zu können.

Kinder, die schnell überreizt werden, brauchen **Ruhe** und **Vorhersehbarkeit**, während Kinder, die unterreizt werden, aktivierende Reize brauchen, wie **Bewegung** oder **taktile („Gefühl“-) Empfindungen**. Eine Kaukette kann in beiden Fällen hilfreich sein: Sie kann für das eine Kind ein beruhigendes Mittel sein, indem sie sensorischen Input bietet, und für das andere Kind ein Mittel, um Aktivierung und Fokus zu finden.

Eigene Stärke: Das Kind Selbst Im Mittelpunkt

Wichtig ist, die Stärke des Kindes selbst nicht zu vergessen. Kinder sind unglaublich widerstandsfähig und mit den richtigen Hilfsmitteln können sie selbst viel tun, um Reizüberflutung zu bewältigen. Das geht Hand in Hand mit dem **Erlernen von Selbstwahrnehmung und Selbstregulation**. Kinder, die lernen zu erkennen, wann sie überreizt werden, und wissen, was sie in diesem Moment brauchen, stehen **sicherer im Leben**.

Dieser Prozess der Selbstwahrnehmung kann durch Gespräche unterstützt werden, in denen du gemeinsam mit dem Kind seine Gefühle und Reaktionen auf bestimmte Situationen besprichst. Eine Kaukette kann dann als Hilfsmittel dienen, um sich selbst zu beruhigen oder als körperliche Erinnerung, einen Schritt zurückzutreten und einen Moment der Ruhe zu nehmen.

Zusammenspiel Von Eltern Und Fachleuten

Ein hilfreicher Umgang mit Reizüberflutung bei Kindern erfordert eine Zusammenarbeit zwischen Zuhause, Schule und manchmal auch Fachleuten wie Kindertherapeuten, Psychologen oder Verhaltensexperten. Durch den regelmäßigen Austausch und den Blick aus verschiedenen Perspektiven auf das Kind können die am besten passenden Strategien gefunden werden, um das Kind zu unterstützen. Das Teilen von dem, was funktioniert und was nicht, sorgt für einen umfassenden Ansatz – und mehr Verständnis. Denk auch daran, dass ein Kind in verschiedenen Umgebungen ganz unterschiedlich reagieren kann. Man hört es oft genug: Ein Kind dreht zuhause völlig durch, während es in der Schule als sehr ruhig erlebt wird. Aufgestaute Spannungen, die sich in der sicheren häuslichen Umgebung entladen.

Kreative Auswege Und Alternativen

Es ist hilfreich, als Eltern, Erziehende und Lehrkräfte kreativ nach Lösungen zu suchen. Vielleicht hilft es, Kinder an **kreativen Aktivitäten** teilhaben zu lassen, wie Zeichnen, Malen oder Musizieren – Aktivitäten, die auf natürliche Weise Ruhe und Fokus bringen können. Es gibt auch Kinder, die von Achtsamkeitsübungen, Yoga oder Atemtechniken profitieren.

Dein Kind Und Reizüberflutung: Erkennen Und Damit Umgehen Lernen

Der Umgang mit einem überreizten Kind kann manchmal eine Herausforderung sein. Aber wenn du und dein Kind die Signale von Über- oder Unterreizung früh erkennen lernen, gibt es alle Möglichkeiten, diese Spannungen in den Griff zu bekommen. Mit einer Kombination aus Beobachtung, Verständnis, Geduld und kreativen Techniken können Eltern, Lehrkräfte und Therapeuten Kinder dabei unterstützen, ihre Reizüberflutung zu bewältigen.

Denk daran, dass jede ausprobierte Strategie – ob eine Routine, eine Kaukette oder eine andere Methode – ein Baustein dafür sein kann, dass das Kind **selbstbewusst** und ausgeglichen aufwächst. Indem du Kindern beibringst, ihre Gefühle wahrzunehmen, und ihnen die Werkzeuge gibst, damit umzugehen, hilfst du ihnen nicht nur kurzfristig, sondern bereitest sie auch auf die Herausforderungen der Zukunft vor.

Es ist ein Prozess kleiner Schritte und viel Geduld. Schritt für Schritt lernt dein Kind, mit sich selbst und der Welt um sich herum ins Gleichgewicht zu kommen. Und vergiss nicht: **Jedes Kind ist einzigartig** – was für das eine funktioniert, klappt vielleicht nicht für das andere. Bleib am Beobachten, Zuhören und Anpassen und unterschätze nie die Kraft eines Kindes zu lernen und zu wachsen.

Alle Kauketten ansehen

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