Nikolaus-Tipps

Reizüberflutung, Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung



Warum können Nikolausaktivitäten dazu beitragen, Stress zu reduzieren?

Nikolausaktivitäten fördern soziale Interaktion und schaffen eine festliche Atmosphäre, die Stress reduzieren kann. Die Beteiligung an diesen Traditionen hilft beim Entspannen und gibt dem Kopf eine Auszeit. Auch einfache Aktivitäten wie das Auspacken von Süßigkeiten oder das Zubereiten von Leckereien können einen Moment der Achtsamkeit schaffen. Entdecke die Vorteile von mehr Kauen, indem du bei diesen Festlichkeiten Leckereien genießt.

Warum sind Nikolaus-Tipps wichtig für Eltern, die mit Beißproblemen zu tun haben?

Nikolaus-Tipps sind wichtig für Eltern, die mit Beißproblemen zu tun haben, weil sie kreative Lösungen für dieses häufige Problem bieten. Durch den Einsatz von Kauketten können Kinder sich auf sichere Weise selbst beruhigen, wodurch die Feiertage für Eltern und Kinder weniger stressig werden.

Tipps vom Nikolaus für ein entspanntes Fest

Der Nikolaustag ist für Kinder eine magische Zeit. Stiefel aufstellen, Lieder singen und Geschenke auspacken – die Aufregung ist kaum zu bremsen! Manchmal ist das aber auch einfach zu viel auf einmal. Die vielen Reize führen manchmal zu Reizüberflutung oder emotionalen Ausbrüchen. Wie sorgst du dafür, dass der Nikolaustag für alle gemütlich und entspannt bleibt? Mit diesen Tipps kommst du schon weit.

1. Gemütlich statt hektisch

Zu viele Reize können die Feststimmung schnell trüben, besonders bei Kindern, die empfindlich auf Trubel reagieren. Gestalte den Raum, in dem ihr feiert, gemütlich – aber nicht überladen mit Dekoration. Wähle gedämpftes Licht und spiele leise Hintergrundmusik, um die Atmosphäre entspannt zu halten.

2. Einen einfachen Plan machen und daran festhalten

Kinder mögen Vorhersehbarkeit. Erstelle vorab ein einfaches Programm: vielleicht zuerst gemeinsam den Nikolauseinzug anschauen, danach etwas Leckeres essen und mit einer Geschichte vor dem Schlafengehen abschließen. Ein klarer Ablauf gibt Sicherheit und hilft, unruhiges Warten zu vermeiden.

3. Weniger ist mehr: lieber weniger Geschenke geben

Es ist verlockend, Kinder mit vielen Geschenken zu überhäufen, aber zu viele können echten Stress verursachen. Wähle ein paar Geschenke aus, die deinem Kind wirklich etwas bringen. Denke an etwas, das beim Entspannen hilft – zum Beispiel ein Buch oder ein Bastelset.

4. Ruhemomente einplanen

Gib deinem Kind zwischen den Aktivitäten die Chance, kurz durchzuatmen. Ein kurzer Spaziergang, gemeinsames Vorlesen oder ein bisschen ruhiges Basteln kann helfen, die Anspannung abzubauen. Mache diese Ruhepausen zu einem festen Bestandteil eures Tages.

5. Gesunde Snacks anbieten

Süßigkeiten gehören natürlich zum Nikolaustag dazu, aber achte auf die Balance. Zwischendurch gesunde Snacks anzubieten hilft, Zuckerhochs und -tiefs zu vermeiden, sodass Kinder sich wohler und weniger hyperaktiv fühlen. Gesunde Häppchen sorgen für ein glücklicheres und entspannteres Fest.

6. Dein Kind in die Vorbereitungen einbeziehen

Der Nikolaustag macht noch mehr Spaß, wenn dein Kind mitmacht. Lass es zum Beispiel Pfeffernüsse backen oder den Tisch dekorieren. So fühlt es sich eingebunden und übernimmt eine aktive Rolle bei den Vorbereitungen – das baut Anspannung und Stress ab.

7. Einen sicheren Rückzugsort schaffen

Manchmal ist einfach alles zu viel. Sorge dafür, dass dein Kind einen Ort hat, an den es sich zurückziehen kann – zum Beispiel eine ruhige Ecke mit einem Kuscheltier oder einem schönen Buch. Ein kurzer Moment allein kann Wunder wirken und gibt ihm die Möglichkeit, wieder aufzutanken.

8. Flexibel bleiben

Trotz aller Planung kann es manchmal anders kommen. Vielleicht möchte dein Kind nicht alles mitmachen oder braucht eine Pause. Versuche flexibel zu bleiben und deine Pläne loszulassen, wenn das für dein Kind gerade besser passt.

9. Den Moment genießen

Am Ende geht es ums Zusammensein und darum, schöne Erinnerungen zu schaffen. Halte fest, was ihr gemeinsam erlebt – ob mit Fotos oder indem ihr abends gemeinsam die schönsten Momente des Tages besprecht. So genießt du in vollen Zügen ein Fest, das besonders und entspannt ist. Mit diesen Tipps wird der Nikolaustag ein Fest für alle. **Frohen**

Nikolaus!

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