Warum ist mein Kind so oft wütend?

Reizüberflutung, Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung



Emotionale Ausbrüche bei Kindern reduzieren

Erziehen ist nicht immer einfach. Kinder haben manchmal mit emotionalen Ausbrüchen zu kämpfen, die nicht nur für sie selbst, sondern auch für dich als Elternteil eine echte Herausforderung sein können. Plötzlich ist dein Kind tief traurig oder wütend – und dann platzt die Bombe. Zum Glück gibt es Wege, diese Ausbrüche zu reduzieren und Kinder dabei zu unterstützen, besser mit ihren Emotionen umzugehen.

Was sind emotionale Ausbrüche?

Ein emotionaler Ausbruch ist eine intensive emotionale Reaktion auf eine Situation, die Kinder manchmal nicht gut bewältigen können. Das kann sich in Wut, Trauer, Frustration oder Panik äußern. Obwohl es normal ist, dass Kinder manchmal von Emotionen überwältigt werden, können häufige Ausbrüche auf tieferliegende Schwierigkeiten hinweisen – zum Beispiel Reizüberflutung oder Probleme mit der sensorischen Verarbeitung.

Die Rolle von Reizen und sensorischer Verarbeitung

Reize sind Signale aus der Umgebung, die über die Sinne wahrgenommen werden. Kinder mit Schwierigkeiten in der sensorischen Verarbeitung können Mühe haben, diese Reize richtig zu verarbeiten. Dadurch kann es schneller zu Reizüberflutung kommen, was emotionale Ausbrüche begünstigen kann. Wenn du verstehst, wie dein Kind Reize verarbeitet, kannst du Auslöser besser erkennen und gezielt angehen.

Tipps und Techniken zur Reduzierung von Ausbrüchen

1. **Schaffe eine ruhige Umgebung**

Eine ruhige und vorhersehbare Umgebung kann die sensorische Verarbeitung erleichtern. Sorge für einen Rückzugsort, an den sich dein Kind zurückziehen kann, wenn es sich überwältigt fühlt. Das kann helfen, Stress und die Wahrscheinlichkeit eines Ausbruchs zu verringern.

2. **Lern deinem Kind Atemübungen**

Tiefes Atmen kann eine wirkungsvolle Methode sein, um Emotionen zu regulieren. Zeig deinem Kind einfache Atemtechniken, die es einsetzen kann, wenn es wütend oder frustriert ist. Das kann helfen, sich zu beruhigen und die Emotion besser im Griff zu behalten.

3. **Begleite sensorische Bedürfnisse**

Manche Kinder brauchen zusätzlichen sensorischen Input, um sich konzentrieren und ruhig bleiben zu können. Eine Kaukette kann dabei ein hilfreiches Mittel sein, um diesen Bedarf zu stillen. Das Kauen auf einer Kaukette kann beruhigend wirken und kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren.

4. **Nutze visuelle Hilfsmittel**

Visuelle Hilfsmittel – wie ein Tagesplan oder Piktogramme – können Struktur geben und bei der Tagesplanung helfen. Das ist besonders nützlich für Kinder, die Schwierigkeiten haben, mit Veränderungen oder unerwarteten Ereignissen umzugehen.

5. **Fördere positiven Selbstausdruck**

Ermutige dein Kind, seine Gefühle auf eine positive Weise auszudrücken – zum Beispiel durch Zeichnen, Schreiben oder Reden. Wenn dein Kind diese Fähigkeiten entwickelt, kann es Emotionen besser verstehen und ausdrücken, was wiederum Ausbrüche reduzieren kann.

6. **Zeig immer Verständnis und Geduld**

Es ist wichtig, deinem Kind zu zeigen, dass es in Ordnung ist, Gefühle zu haben – und dass du da bist, um zu helfen. Zeig Verständnis und Geduld, auch wenn gerade ein Ausbruch passiert. Deine Unterstützung kann einen großen Einfluss darauf haben, wie dein Kind lernt, mit Emotionen umzugehen.

Kauketten im Alltag

Kauketten sind speziell entwickelte Accessoires, die bei der sensorischen Verarbeitung und Selbstregulation unterstützen können. Sie bieten Kindern eine sichere Möglichkeit zu kauen, was zur Reduktion von Anspannung beitragen und die Konzentration fördern kann. Kauketten eignen sich für Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen – wie ADHS, Autismus oder Hochsensibilität – können aber auch für Kinder hilfreich sein, die einfach zusätzlichen sensorischen Input brauchen, besonders wenn sie oft wütend oder überreizt sind.

Auch wenn Kauketten das Wohlbefinden deines Kindes unterstützen können, sind sie nur ein Baustein innerhalb eines umfassenderen Ansatzes zur Reduzierung emotionaler Ausbrüche. Probier es einfach aus und schau, ob es dir oder deinem Kind hilft.

Wenn du auf die Bedürfnisse deines Kindes achtest und an Strategien zur emotionalen Regulation arbeitest, hast du die Werkzeuge in der Hand, um selbst für mehr Ruhe in deiner Familie zu sorgen. Einfach ausprobieren!

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