Selbstbewusstsein bei Kindern stärken mit einer Kaukette

Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung, ADHS, Autismus



Selbstwahrnehmung stärken... Du kennst das: Dein Kind wird unruhig, zupft an seiner Kleidung, fängt an auf seinen Ärmeln zu kauen oder wackelt ständig hin und her. Vielleicht merkt es selbst gar nichts davon, aber du siehst es sofort: Das sind die ersten Zeichen von Reizüberflutung. Doch wie hilfst du deinem Kind, diese Signale selbst zu erkennen und etwas damit anzufangen? Selbstwahrnehmung entsteht nicht von alleine – sie ist etwas, das Kinder lernen müssen. Und eine Kaukette kann dabei ein überraschend wirkungsvolles Hilfsmittel sein.

Was ist Selbstwahrnehmung und warum ist sie wichtig?

Selbstwahrnehmung bedeutet, dass du merkst, was in deinem eigenen Körper und Kopf passiert. Für Kinder ist das gar nicht so einfach. Sie werden wütend, ohne zu verstehen warum, geraten in Reizüberflutung ohne zu bemerken, dass sie innerlich schon „voll“ sind, und reagieren scheinbar aus dem Nichts emotional. Das liegt daran, dass sie die Signale ihres eigenen Körpers oft nicht gut einordnen können. Und wenn du nicht weißt, was mit dir passiert, ist es auch schwer, etwas dagegen zu tun.

Bei Kindern, die empfindlich auf Reize reagieren – wie bei ADHS, Autismus oder Hochsensibilität – ist das besonders herausfordernd. Reize kommen stärker an, Gefühle schießen schneller hoch und die Schwelle zum „zu viel“ wird rascher erreicht. Ohne gute Selbstregulation kann sich das in Wut, Frustration, Weinanfällen oder sogar Shutdowns äußern. Deshalb ist es so wichtig, dass Kinder lernen zu erkennen, wann ihre Anspannung steigt. Selbstwahrnehmung ist dabei der erste Schritt.

Wie eine Kaukette bei der Selbstwahrnehmung helfen kann

Eine Kaukette wirkt auf den ersten Blick vielleicht wie ein einfaches Hilfsmittel, aber sie kann einen großen Unterschied machen. Sie kann nicht nur dabei unterstützen, Anspannung zu regulieren, sondern auch als Ankerpunkt dienen, um Reizüberflutung frühzeitig zu bemerken. Wie funktioniert das?

- **Eine Kaukette macht Verhalten sichtbar:** Viele Kinder kauen unbewusst auf Nägeln, Stiften oder Kleidung, wenn sie angespannt sind. Eine Kaukette sorgt dafür, dass dieses Verhalten zu einer bewussten Handlung wird. Sie spüren buchstäblich in Mund und Händen, dass sie gestresst sind.
- **Sie wird zum Signal:** „Hey, ich merke, dass ich auf meiner Kaukette kaue. Das bedeutet, ich bin gerade angespannt.“ Das hilft Kindern, die Verbindung zwischen ihrem Verhalten und ihrem emotionalen Zustand herzustellen.

- **Direkte Reaktion möglich:** Anstatt dass ein Kind in die Reizüberflutung abgleitet, kann es lernen, rechtzeitig einzugreifen. Kurz tief durchatmen, eine Pause einlegen oder einen ruhigen Ort aufsuchen – all das sind Schritte, die erst dann möglich werden, wenn man bemerkt, was gerade passiert.

So wird die Kaukette nicht nur zum Hilfsmittel, um Anspannung zu senken, sondern auch zu einem Weg, die eigenen Signale bewusster wahrzunehmen. Das kann zu einer besseren Emotionsregulation, mehr Selbstvertrauen und letztendlich einem größeren Gefühl von Kontrolle beitragen.

Von unbewusst zu bewusst: So kannst du deinem Kind helfen

Das Schöne ist: Kinder können lernen, diese Bewusstheit Schritt für Schritt aufzubauen. Aber wie stellst du sicher, dass eine Kaukette wirklich ein Hilfsmittel wird und nicht nur ein hübsches Accessoire?

Fang damit an, das zu benennen, was du siehst. „Ich sehe, dass du auf deiner Kaukette kaust. Fühlst du dich gerade ein bisschen angespannt?“ Oder: „Du benutzt deine Kaukette heute viel. Hast du vielleicht mehr Reize als sonst?“ So hilfst du deinem Kind, bewusst wahrzunehmen, in welchen Momenten es die Kaukette einsetzt.

Danach könnt ihr gemeinsam schauen, was hilft, wenn die Anspannung steigt. Vielleicht tut es gut, kurz mit der Kaukette zu spielen, einen kleinen Spaziergang zu machen oder ein paar Mal tief ein- und auszuatmen. Wenn ihr das zusammen übt, gibst du deinem Kind die Werkzeuge, um selbst besser mit Anspannung und Reizüberflutung umzugehen.

Die Kraft eines kleinen Hilfsmittels

Die Selbstwahrnehmung bei Kindern zu stärken ist ein Prozess, aber eine Kaukette kann dabei eine überraschend wertvolle Rolle spielen. Sie gibt ein greifbares Signal, wenn die Anspannung steigt, kann dabei unterstützen, Gefühle zu erkennen, und bietet direkt eine Möglichkeit, Anspannung zu regulieren. Für Kinder, die Schwierigkeiten mit der Sensorischen

Verarbeitung haben, ist das kein Luxus – es kann den Unterschied zwischen einem ruhigen Tag und einem vollständigen Meltdown ausmachen.

Wenn du also merkst, dass dein Kind Mühe hat, die eigenen Grenzen wahrzunehmen, dann ist eine Kaukette vielleicht genau das Richtige. Nicht nur als Möglichkeit, Anspannung zu verringern, sondern vor allem als Hilfsmittel, das deinem Kind helfen kann, sich selbst besser zu verstehen.

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

Schlagwörter: Emotionsregulation, Selbstbewusstsein Kinder, Sensorische Hilfsmittel, Sensorische Verarbeitung

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