

Selbstregulation bei Kindern: warum sie so wichtig ist

Sensorische Integration und Sensorische Verarbeitung



Selbstregulation: Impulskontrolle, Sensorische Verarbeitung, Emotionen im Griff behalten – das klingt nach Dingen, die irgendwie von alleine kommen, wenn man älter wird. Für Kinder sieht das aber ganz anders aus. Selbstregulation ist nämlich eine Fähigkeit, die sich über die Jahre entwickelt. Manche Kinder lernen das schnell, andere tun sich damit schwerer. Woran merkst du, dass dein Kind mit Selbstregulation kämpft? Und was kannst du tun, um es dabei zu unterstützen? Lass uns das mal genauer anschauen.

Was ist Selbstregulation eigentlich?

Selbstregulation ist die Fähigkeit, das eigene Verhalten, die Emotionen und das Energieniveau in verschiedenen Situationen zu steuern. Stell dir vor: Dein Kind spielt konzentriert mit Bausteinen, aber plötzlich fällt der Turm um. Wird es wütend und wirft den Rest auch noch um? Das kann ein Zeichen sein, dass es sich mit Selbstregulation schwertut. Ein anderes Beispiel: Deine Tochter ist nach einem langen Schultag überwältigt und bricht beim Nachhausekommen in Tränen aus. Auch das hat mit der Kunst zu tun, Reize und Emotionen zu regulieren.

Selbstregulation spielt eine große Rolle im Alltag von Kindern. Sie hilft ihnen, sich im Unterricht zu konzentrieren, mit Enttäuschungen umzugehen und flexibel auf Veränderungen zu reagieren. Ein Kind, das seine eigenen Emotionen gut versteht und steuern kann, wird sich leichter anpassen und seltener mit Wutausbrüchen oder Stress zu kämpfen haben.

Woran erkennst du Probleme mit der Selbstregulation?

Nicht jedes Kind hat von Natur aus gleich viel Kontrolle über seine Emotionen und seine sensorische Verarbeitung. Manche Kinder werden schnell frustriert, wenn etwas nicht klappt, haben Schwierigkeiten, still zu sitzen, oder reagieren sehr stark auf äußere Reize. Aber woran merkst du, ob dein Kind wirklich mit Selbstregulation kämpft?

Hier sind ein paar Signale:

- Dein Kind reagiert schnell mit Reizüberflutung auf laute Geräusche, grelles Licht oder unruhige Umgebungen.
- Es gibt häufige Wutanfälle oder emotionale Ausbrüche, auch wegen kleiner Dinge.
- Dein Kind hat Schwierigkeiten, sich in der Schule zu konzentrieren, oder lässt sich schnell ablenken.
- Es zappelt ständig, kaut an Kleidung oder betreibt Nagelkauen.
- Dein Kind hat Mühe, in aufregenden oder stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

Für manche Kinder ist das eine Phase, für andere eine längere Herausforderung. Das gilt besonders für Kinder mit ADHS, Autismus oder Hochsensibilität, die oft zusätzliche Unterstützung brauchen, um Reize und Emotionen in gute Bahnen zu lenken.

Wie eine Kaukette bei der Selbstregulation unterstützen kann

Okay, dein Kind tut sich schwer mit Selbstregulation. Was nun? Es gibt viele Methoden und Hilfsmittel, die unterstützen können – von Atemübungen über Bewegung bis hin zu sensorischen Hilfsmitteln. Eine Kaukette ist eine der Möglichkeiten, mit denen Kinder ihre Sensorische Verarbeitung aktiv selbst unterstützen können.

Warum funktioniert das? Ganz einfach: Kauen ist eine natürliche Art, Anspannung zu regulieren. Viele Kinder, die schnell zur Reizüberflutung neigen oder Schwierigkeiten mit der Konzentration haben, suchen auf natürliche Weise nach Wegen, ihr Nervensystem zu beruhigen. Das zeigt sich in Nagelkauen, Kauwen an Kleidung, Knabbern an Bleistiften oder anderen oralen Gewohnheiten. Eine Kaukette bietet eine sichere und hygienische Alternative.

Eine Kaukette kann auf verschiedene Arten unterstützen:

- **Sie kann Stress und Anspannung reduzieren:** Kauen kann das Nervensystem beruhigen und den Körper in einen entspannteren Zustand bringen.
- **Sie kann die Konzentration fördern:** Für manche Kinder wirkt Kauen ähnlich wie Zappeln: Es kann helfen, den Fokus zu halten.
- **Sie kann Nagelkauen und Kauwen an Kleidung vorbeugen:** Statt an Nägeln oder Ärmeln zu kauen, bietet eine Kaukette eine sichere Alternative.
- **Sie kann bei Über- und Unterreizung unterstützen:** Ein Kind, das zu viele Reize bekommt, kann sich mit einer Kaukette beruhigen. Ein Kind, das zu wenig Reize erlebt, bekommt den sensorischen Input, den es braucht.

Wann ist eine Kaukette sinnvoll?

Eine Kaukette ist keine Wunderlösung, kann aber ein wertvolles Hilfsmittel in bestimmten Situationen sein. Sie ist besonders hilfreich, wenn du merkst, dass dein Kind Schwierigkeiten mit der Sensorischen Verarbeitung hat und ein erhöhtes Kaubedürfnis zeigt. Denk an Kinder, die:

- Häufig an Nägeln, Bleistiften oder Kleidung kauen.
- Viel zappeln oder sich bewegen, um sich zu konzentrieren.
- Von Reizen überwältigt werden und dadurch wütend oder traurig reagieren.
- Schwierigkeiten haben, im Unterricht oder beim Hausaufgabenmachen ruhig zu sitzen.

Das Schöne an einer Kaukette ist, dass sie ein unauffälliges Hilfsmittel ist. Anders als zum Beispiel ein Wackelkissen oder Kopfhörer kann ein Kind eine Kaukette diskret tragen, ohne extra Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Außerdem kann es selbst bestimmen, wann und wie es die Kette benutzt.

Selbstregulation kann man lernen

Selbstregulation kommt nicht von alleine, aber Kinder können sie mit der richtigen Unterstützung entwickeln. Wenn du erkennst, womit dein Kind sich schwertut, kannst du nach Wegen suchen, dabei zu helfen. Das kann durch Struktur und Vorhersehbarkeit geschehen, durch Entspannungsübungen, ausreichend Bewegung und – für manche Kinder – durch Hilfsmittel wie eine Kaukette.

Hast du das Gefühl, dass dein Kind von einer Kaukette profitieren könnte? Dann lohnt es sich auf jeden Fall, es auszuprobieren. Sie bietet eine einfache, sichere und praktische Möglichkeit, die Selbstregulation zu unterstützen – und kann den Unterschied machen zwischen einem gestressten und einem entspannten Kind.

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

Schlagwörter: Konzentration verbessern, Selbstregulation bei Kindern, Sensorische Verarbeitung, Stress reduzieren

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