

Hjelp - Barnet mitt spiser klærne sine!

Blogg



Som forelder har du sikkert sett på skjorten til barnet ditt med et sukk, og lurt på hvorfor kantene allerede er fulle av hull. Du er definitivt ikke den eneste forelder som lurte på hvorfor barn tygger på klærne sine og om det er noe som kan gjøres med det.

Hvorfor tygger barn?

Å tygge er en naturlig tendens. Det starter allerede i spedbarnstiden når babyer putter alt i munnen for å utforske verden. Når barn blir eldre, kan det å tygge på klær være en måte å lette spenning eller stress på. For noen barn, spesielt de med sensoriske utfordringer som ADHD eller autisme, kan det være en form for selvregulering. Det gir dem den nødvendige

sensoriske inputen som hjelper dem med å fokusere eller holde seg rolige.

I tillegg finnes det barn som rett og slett har et sterkt behov for å tygge. Dette kan skyldes overstimulering, men også understimulering. I begge tilfeller gir tyggingen en viss lindring.

Konsekvensene av å tygge på klær

Selv om tygging på klær virker uskyldig, kan det forårsake noen problemer. Det skader selvfølgelig klærne, noe som kan føre til ekstra kostnader for å erstatte dem. Men viktigere er det at det kan være et tegn på at barnet ditt leter etter måter å føle seg mer komfortabel på i omgivelsene sine.

I tillegg til klær kan denne oppførselen også utvides til andre gjenstander som penner, blyanter eller negler. Det kan derfor være nyttig å undersøke hvilke stimuli eller situasjoner som bidrar til denne oppførselen.

Hva kan du gjøre?

Det finnes flere måter å redusere tygging på klær på. Her er noen forslag du kan prøve:

Tyggeleker / Tyggesmykker

Selv om vi alle er kjent med tyggegummi eller godteri som alternativer for tygging, er tyggeleker / tyggesmykker en mer bærekraftig løsning. Disse fleksible silikonanhangene kan bæres rundt halsen og gir et trygt alternativ til klær. Selv om de ofte brukes av barn med autisme eller ADHD, kan de også være nyttige for barn uten diagnose som bare liker å tygge. På vår nettside finner du en hel kolleksjon av tyggesmykker i ulike former, farger og styrker – så det finnes alltid en som passer for hvert barn.

Sensoriske leker

I tillegg til tyggeleker kan sensoriske leker som fidget toys bidra til å redusere behovet for å tygge ved å gi avledning. Disse hjelpemidlene er designet for å stimulere sansene uten å forårsake skade.

Struktur og rutine

Noen barn har nytte av et strukturert miljø med forutsigbare rutiner. Denne forutsigbarheten kan bidra til å øke følelsen av kontroll, noe som igjen kan redusere nervøs atferd som å tygge på klær.

Reduksjon av stress

Yoga, meditasjon eller enkle pusteøvelser kan hjelpe barn med å håndtere stress. Å lage en beroligende rutine før leggetid kan også hjelpe med å kvitte seg med overflødig energi og redusere spenning.

Prøv et tyggesmykke

Tyggeleker kan være en effektiv løsning for barn som har behov for en trygg måte å avlaste spenning på. De er ikke bare praktiske for barn med ADHD eller autisme, men også for neglebitere eller barn som stadig vil tygge på noe.

Fordelen med et tyggesmykke er at det er enkelt å bruke og lett å rengjøre. De finnes i ulike farger og stiler, slik at barnet ditt kan velge etter egne preferanser.

Enten du velger et tyggesmykke eller en annen løsning, er det viktigste at barnet ditt føler seg støttet. Det kan være nødvendig å eksperimentere for å finne ut hva som fungerer best for barnet ditt.

Konklusjon

Å tygge på klær kan være en utfordrende vane, men det er viktig å forstå at det ofte er en måte for barn å håndtere sine følelser eller sanseinntrykk på. Ved å prøve ulike løsninger, som tyggeleker eller å skape et mer strukturert miljø, kan du sammen med barnet ditt jobbe mot en løsning som reduserer behovet for å tygge på klær.

Vær tålmodig og lytt til barnets behov. Noen ganger kan et lite hjelpemiddel, som et tyggesmykke, utgjøre en stor forskjell. Prøv det og se om det fungerer for barnet ditt.

[Se Alle Tyggesmykker](#)

Etiketter: bitesmykker, klesbiting, neglebiting, sensoriske leker, stressbiting, stressleker, tyggesmykker

Hva er et tyggesmykke?

Et tyggesmykke er et solid silikonanhang som bæres rundt halsen og er laget for å tygge på. For barn fra 3 år, ungdom og voksne som tygger på klær, negler, blyanter eller fingre.

Mange foreldre opplever at barnet blir roligere og holder konsentrasjonen bedre, og at ermer og negler får være i fred. Matgodkjent silikon, BPA-fritt, i fire styrker.

SE TYGGESMYKKENE