

Hoe structuur bieden tijdens de semi-lockdown

Ik zit in verschillende facebook groepen van ouders van kinderen met ASS. En ik merk dat veel mensen nu met hun handen in het haar zitten. Plots kunnen hun kinderen nog maar onder bepaalde voorwaarden bij opvang terecht. Veel ouders moeten hun kind zelf opvangen thuis. En voor heel veel van hen is dit niet evident. Ik hoop met dit artikelje en de bijhorende video's voor wat praktische hulp en tips te kunnen zorgen.

Degenen die mij kennen, weten het al langer: de 'heilige drievuldigheid' wanneer het op autisme aankomt, zijn – volgens mij – deze: 1. Structuur, 2. Voorspelbaarheid en 3. Duidelijkheid. Wanneer mensen te maken krijgen met 'probleemgedrag' bij hun kind met autisme, raad ik altijd aan te gaan kijken naar die drie zaken; waar kan je structuur inbouwen, hoe kan je zorgen voor voorspelbaarheid en heeft de persoon met autisme nood aan meer duidelijkheid. Soms hangen deze drie ook wat aan elkaar vast. Wanneer je voor structuur zorgt, bijvoorbeeld, worden sommige zaken alvast ook voorspelbaar én duidelijk. Denk maar aan een dagschema of planning. Je zorgt hiermee voor structuur, maar tegelijkertijd wordt zo'n dag voor iemand met autisme ook voorspelbaarder én duidelijk.

Ik vermoed dat de meeste mama's en papa's momenteel veel baat hebben bij wat hulp bij het bieden van wat extra structuur thuis. De routines en structuren die kinderen anders op school aangereikt kregen, vallen nu immers weg. Realiseer je even, naast je eigen bekommernissen, dat dit voor deze kinderen énorm moeilijk is... Maar laten we elkaar helpen. Hier alvast mijn kleine bijdrage.

Ik ga het volgende aanreiken in dit artikel:

1. Structuur en voorspelbaarheid voor de hele kleintjes (peuters en kleuters).....	2
Hoe kan je zelf een daglijn maken?.....	2
Overloop de daglijn met je kind	4
Help! Een verandering... wat nu?!.....	4
Het verloop van de dag verduidelijken	5
Voorzie genoeg activiteiten	5
2. Structuur en voorspelbaarheid voor grotere kinderen (lagere school).....	6
3. Structuur en duidelijkheid voor jongeren (middelbare school)	7
4. Ideeën voor activiteiten met de kleintjes.....	8
5. Ideeën voor activiteiten met tieners.....	9

Je hoeft niet elk onderdeel te lezen. Pik eruit wat voor jou van toepassing is en ga aan de slag met waar jij iets aan hebt. Veel leesplezier en, bovenal, veel succes!
Blijf gezond xxx

1. Structuur en voorspelbaarheid voor de hele kleintjes (peuters en kleuters)

We kijken hiervoor even af van de kleuterjuffen (en –meesters) op school. De kleuterleidster zorgt elke dag voor een daglijn. Een daglijn is een reeks van prentjes, die de activiteiten van die dag in volgorde weergeeft. Deze daglijn wordt elke morgen met de kleintjes overlopen: wat gaan ze allemaal doen, wanneer, wat daarna, enz. Dit systeem werkt heel goed, ook thuis! Zeker voor kinderen die veel nood hebben aan voorspelbaarheid.



Een daglijn voor de kleuterklas.

Hoe kan je zelf een daglijn maken?

Hoe begin je daar nu aan? Hoe maak je zelf een daglijn voor thuis? Wel, er zijn verschillende mogelijkheden. Hier volgt één idee:

Eerst en vooral heb je de prentjes nodig. Begin alvast met de prentjes van de dagen van de week. Het is handig om te vragen aan de juf of ze deze wil doorsturen, zodat jij ze thuis ook kan gebruiken. Op deze manier raakt het kind niet in de war door verschillende prentjes, maar herkent het de structuur die geboden wordt en die hij gewend is van op school.



Dagen van de week

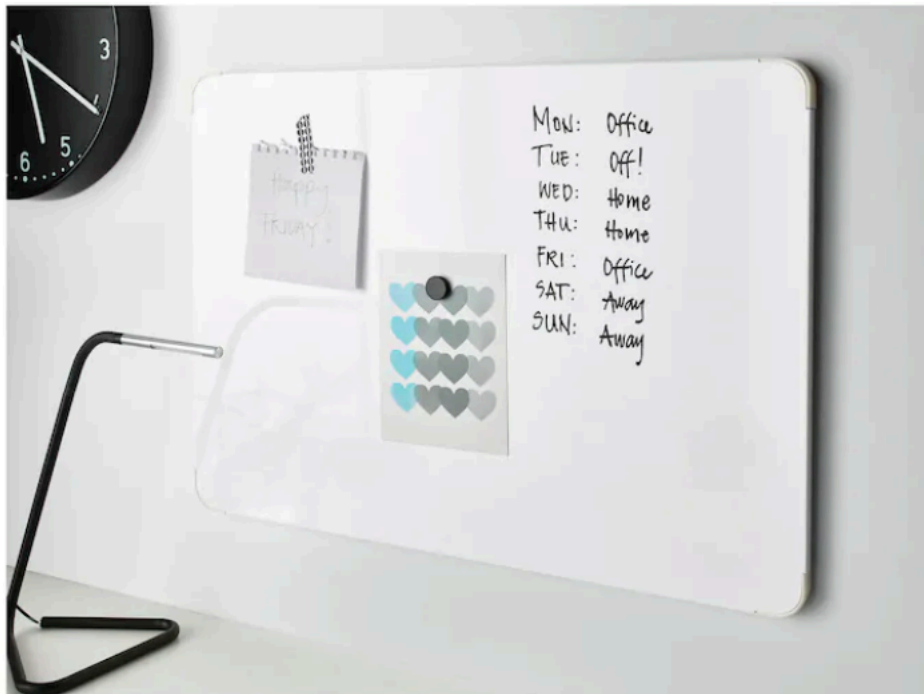
Naast de prentjes van de dagen van de week, heb je nog andere prentjes nodig. Namelijk die van de verschillende activiteiten die zullen plaatsvinden, zoals: opstaan, wassen en aankleden, ontbijten, buiten spelen, blokken bouwen, tekenen en kleuren, knutselen, wandelen, fietsen, tafel opruimen, lunch, avondeten, speelgoed opruimen, schermijestijd (tablet/tv), wassen en pyjama aan, slapen gaan,... Deze lijst is, uiteraard, slechts indicatief en niet volledig. Je vult deze zelf aan, met activiteiten die bij jouw thuis georganiseerd worden.

Waar vind je deze prentjes? Heel eenvoudig: www.google.be. Je zoekt gewoon de afbeeldingen in google. Wat ik dan doe is deze opslaan in een mapje en deze daarna in PowerPoint plakken. In PowerPoint kan je de prentjes dan allemaal even groot maken en afdrukken, zodat je ze kan uitknippen. Als je de uitgeknipte prentjes dan ook nog plastificeert, heb je er heel lang plezier van.

Filmpje: [prentjes zoeken op Google](#)

Filmpje: [prentjes invoegen in PowerPoint](#)

Verder heb je iets nodig waar je de prentjes aan kan ophangen of kan neerzetten. In mijn vorige huis hadden we een schouw. Daar stonden de prentjes op een rijtje op de schouw. Tegenwoordig gebruik ik een magnetisch whiteboard daarvoor. (Bij Ikea heb je een whiteboard voor een appel en een ei...) De prentjes worden daar met magneten op bevestigd.



Magnetisch, afmetingen 50 cm x 70 cm: <https://www.ikea.com/be/nl/p/vemund-whiteboard-magneetbord-wit-90302282/>: 19,99 euro.

Magnetisch, afmetingen 40 cm x 60 cm: <https://www.ikea.com/be/nl/p/svensas-memobord-wit-00440363/>: 9,99 euro.

Je kan ook dagelijks je daglijn in PowerPoint maken en afdrukken. Maar dat is niet economisch (denk aan kosten voor papier en inkt), niet ecologisch (denk aan de papierverspilling) en ook niet erg flexibel. Het kan altijd gebeuren dat er eens wat veranderd moet worden op de planning. Bij een uitgeprinte versie wordt dat lastiger. Of je moet de daglijn opnieuw afdrukken (papier, inkt, verspilling,...) of je moet pijlen tekenen en dat is niet altijd meer overzichtelijk, zeker niet voor een klein kind. Mijn voorkeur gaat dus uit naar een magnetisch whiteboard en geplastificeerde kaartjes.

Overloop de daglijn met je kind

Elke morgen overloopt de juf in de klas de daglijn met de kinderen. Dat maakt dat iedereen perfect weet wat er allemaal op het programma staat. En dat zorgt ervoor dat de dag voor hen voorspelbaar en duidelijk is. Weten ze het even niet meer? Dan kunnen ze gaan kijken naar de daglijn. Het zou wat zijn als de juf de hele tijd moet horen 'juf, wanneer gaan we...' of 'juf wat doen we na...'. Ze zou er zot van worden. En jij als ouder ook. De juf werkt wat zelfstandigheid in de hand door dan te zeggen 'ga eens kijken naar de daglijn'... Dit kan je thuis ook! Ga met je kind voor het whiteboard zitten en overloop samen welke activiteiten er die dag gepland staan. De hele kleintjes kennen nog geen klok. Het heeft dan ook geen zin om hen op het uur te wijzen. Je kan spreken in termen van 'eerst doen we...' en 'daarna gaan we...', 'wanneer papa thuis komt is het tijd om...(samen te eten bijvoorbeeld)' enzovoort. Weten ze het even niet meer weten en komen ze vragen 'mama wanneer gaan we...' dan kan je ze verwijzen naar de daglijn.

Help! Een verandering... wat nu?!

Stel dat er ergens iets tussenkomt. Dat kan eender wat zijn. Plotse veranderingen zijn vaak moeilijk te behappen voor mensen met autisme. Wat kan je dan doen? Wel, ga even met je kind zitten en neem de daglijn erbij. Overloop die nog een keer, en zeg dan 'maar weet je, nu heeft mama een probleem...' Vertel het probleem. Bijvoorbeeld: 'Ik had heel graag samen met jou buiten in de zandbak gespeeld, maar kijk eens naar buiten? Het regent! Wat doen we nu?' Je daagt het kind uit om een oplossing te zoeken voor het probleem. En je stimuleert het om een alternatief te bedenken dat bijna even leuk is als spelen in de zandbak. Je kan het helpen door de kaartjes van verschillende activiteiten open op tafel te leggen en te vragen: 'Wat zouden we kunnen doen in plaats van spelen in de zandbak?' Zorg er wel even voor dat de buitenactiviteiten er niet meer tussen zitten nu. Laat het kind kiezen, het kaartje nemen en dit wisselen met het prentje van de zandbak op de daglijn. Nu heeft hij zélf de verandering doorgevoerd. Deze aanpak werkt beter dan zelf naar de daglijn gaan en het kaartje van de zandbak verwisselen met een andere prent. Dat kan voor je kind een onaangename verrassing zijn. Hoe banaal dit voor ons ook kan lijken. Ook het waarom van de verandering uitleggen is belangrijk. Dat werkt minder weerstand in de hand. Let op: deze aanpak is geen garantie voor een soepel verloop van de aanpassing. Er kan nog steeds weerstand bij je kind opkomen, waar hij moeilijk mee om kan. Geef het kind de tijd om te 'schaleken'. Doorgaans duurt dat 30 tot 90 minuten.

Het verloop van de dag verduidelijken

Is er een activiteit voorbij, laat het kaartje dan omdraaien. Op die manier weet het kind 'waar' we zitten in het verloop van de dag en wat er nog aan zit te komen. Ook dit is weer duidelijkheid scheppen.

Voorzie genoeg activiteiten

Peuters kunnen ongeveer 15 minuten alleen spelen. Kleuters ongeveer 20 tot 30 minuten. Kinderen vanaf 7 jaar kunnen ongeveer een uurtje alleen spelen. (volgens: <https://www.apetrotsekinderen.nl/mijn-kind-speelt-niet-alleen-leren-om-zichzelf-te-vermaken/>). Je merkt het al, bereid je erop voor dat je veel met je kind zal moeten bezig zijn. Het is nu eenmaal niet anders. Voorzie ook genoeg activiteiten. Kinderen worden een activiteit snel beu en hebben veel afwisseling nodig. Ook hier kijken we even terug naar de juf in de klas. Hoe doet zij dat? Inderdaad, om het uur of om de twee uur (tussen twee speeltijden in) is er wat anders te doen. Ze biedt zelf een nieuwe activiteit aan, of ze geeft het sein om door te schuiven naar een volgende 'hoek' waar de kinderen weer met wat anders kunnen bezig zijn. De boodschap is dus: voorzie ongeveer 12 activiteiten per dag, 6 voor de voormiddag en 6 voor de avond. Deze berekening maakte ik op basis van een activiteit van telkens ongeveer 45 minuten.

6u30: opstaan (kleintjes zijn vaak vroeg wakker)
ontbijt, wassen, aankleden, ...
7u00 – 12u00: ongeveer 6 activiteitjes van 45 minuten
12u00: lunch
12u30 – 17u30: ongeveer 6 activiteitjes van 45 minuten (voor kindjes die geen
middagdutjes meer doen)
17u30: avondeten
18u00: wassen, pyjama aan, filmpje, avondritueel, ...
18u30: slapen

Vergeef me als ik qua inschatting er wat naast zit, het is lang geleden dat mijn kinderen erg klein waren (nu 11 en 14 jaar oud!). Bovendien zal de dag er bij iedereen wel anders uitzien ook... Het zal zelf een beetje zoeken zijn naar wat voor jullie werkt.

Ideeën voor activiteiten vind je verderop in dit artikel.

2. Structuur en voorspelbaarheid voor grotere kinderen (lagere school)

Grotere kinderen ga je misschien wat minder intensief moeten entertainen. En toch, ook zij hebben nog veel nood aan nabijheid en aandacht. En bovenal aan: structuur, voorspelbaarheid en duidelijkheid. Een kind dat goed weet wat van hem verwacht wordt, zorgt voor minder 'problemen', omdat het zelf minder spanningen ervaart. Maak dus eerst en vooral concrete afspraken (en houd je er zelf ook aan).

Hier spraken we bijvoorbeeld de volgende dagindeling af:

- 9:00 opstaan, ontbijt, wassen, aankleden, heeeel op 't gemakske allemaal. Later opstaan mag ook, maar...
- 10:00 start schooltaakjes (die worden hier door de juffen bezorgd via Smartschool)
- 12:00 lunch
- 12:30 tafel opruimen en start activiteit: samen een gezelschapsspel, wandeling met de hondjes, fietstochtje,... meestal zijn we daar één tot 2 uur zoet hiermee.
- 15:00 me-time: ieder mag zelf kiezen waarmee hij bezig is (schermpjes is ok), dikwijls waren we zo moe dat we gewoon met ons drieën in de zetel ploften.
- 17:00 avondeten en tafel opruimen
- 17:30 verderzetten me-time of samen een filmpje kijken op tv.
- 21:00 wassen en gaan slapen (het normale uur waarop we op schooldagen gaan slapen, nog wat lezen in bed mag)

Pictogrammen of prentjes zijn misschien nog nodig, dat hangt van je kind af. Ga na of hier behoefte aan is. Het kloklezen begint al wel in de lagere school, dus een tijdsaanduiding (tot op het half uur) kan hier, in tegenstelling tot bij peuters en kleuters, wel.

Belangrijk is dat je je hier ook als ouder aan houdt. Doe de namiddagactiviteit samen! Ook ouders die thuiswerken, doe de activiteit samen met je gezin. Je kan later op de namiddag of avond, wanneer de kinderen zichzelf bezighouden of slapen zijn, die twee uurtjes werk nog wel inhalen. Wat de schooltaakjes betreft, is de afspraak dat ze eerst zelf moeten proberen. Pas wanneer ze vastlopen, mogen ze hulp inroepen en dan zet ik me even naast hen neer. Ik heb persoonlijk de tijd voor schooltaakjes op maximum twee uur gezet. Scholen kunnen niet verwachten dat ouders de hele onderwijstaak nu overnemen. Dat is voor mensen die van thuis uit werken niet mogelijk en voor andere ouders evenmin hun expertise. Soms kiezen mijn meisjes er zelf voor om door te werken. Dat sta ik toe, met maximum een uurtje.

3. Structuur en duidelijkheid voor jongeren (middelbare school)

Deze hoeft niet erg veel te verschillen van de hierboven besproken structuur. Zorg dat het dagschema voor iedereen duidelijk is, én voor iedereen toegankelijk en raadpleegbaar. Schrijf het op het whiteboard dat in de keuken hangt, of druk het af en hang het papier op de koelkast. Belangrijk is, ook hier weer, dat je samen de afspraken maakt en je jezelf als ouder hier ook consequent aan houdt. Staat je puber niet om 9u op, geen probleem... Is hij niet om 10u gestart met zijn werk? Wél een probleem! Spreek samen de consequenties af. Zo kan je bijvoorbeeld stellen dat hij dan minder me-time heeft na de gezinsactiviteit die nanamiddag, om dan zijn taken voor school verder af te werken. En uiteraard kan het zijn dat je tiener later zijn bed in gaat. Pas je schema aan aan je kind, maak het op zijn maat en doe wat voor jullie werkt.

4. Ideeën voor activiteiten met de kleintjes

Op google vind je enorm veel ideeën om samen met kinderen te spelen, knutselen, enz. Zo vind je op www.voormijnkleintje.nl enorm veel leuke artikeltjes ter inspiratie. Hier volgt een greep uit de ideeën om met de kleintjes bezig te zijn:

- samen iets koken of iets lekkers bakken
- wandelen
- een fietstochtje maken
- een 'kamp' bouwen (wij deden dit vroeger door lakens over een wasrek te gooien)
- een boekje lezen
- samen tekenen en/of kleuren
- knutselen
- blokken bouwen
- een dansje verzinnen op een liedje dat je kleintje graag hoort
- oma en opa een brief schrijven, of neem een videoboodschap op en verstuur het dan via Whatsapp
- een fotospeurtocht in huis (of in de tuin)
- een hindernissenparcours maken
- zandbakplezier
- samen tuinieren (onkruid wieden, gras maaien, boembollen planten, worteltjes zaaien,...)
- gezelschapsspelletjes spelen
- bouwen met Lego
- samen foto's kijken
- verstoppertje spelen
- een verkleedpartijtje
- voetballen
- een autobaan maken met tape
- samen liedjes zingen (youtube)
- popjes maken van oude sokken
- proefjes doen van www.proefjes.nl
- kleien
- cricket spelen
- petanque spelen
- bowlen (met lege flessen en een bal)
- puzzelen
- een knikkerbaan bouwen
- kinderyoga (op youtube vind je filmpjes genoeg om samen met je kind wat aan yoga te doen)

Zie voor nog meer: <https://www.voormijnkleintje.nl/kinderen-2/75-ideeen-voor-kinderactiviteiten-binnen/>. Ook op www.speelidee.be vind je ideeën en inspiratie.

5. Ideeën voor activiteiten met tieners

Tieners kunnen zichzelf vaak beter bezighouden dan kleine kinderen. Toch raad ik ook aan hen nu en dan te betrekken bij het huishouden. Geef hen kleine taakjes, zoals: de tafel dekken en afruimen, de vaatwasser ledigen, de was ophangen of helpen plooiën, hun eigen gestreken kleren wegleggen, eens stofzuigen,...

Op www.speelidee.be vind je een lijst van 22 dingen die je met je tiener kan doen. En op de website van CJG (www.cjg043.nl) vind je een artikel met tips voor pubers die zich vervelen: <https://www.cjg043.nl/2017/06/16/verveelde-tiener-vakantie-20-inspiratietips/> Deze zijn niet allemaal even bruikbaar in de context van een semi-lockdown, maar je vindt vast wel iets waar je wat mee kan! En kijk ook eens op www.goedgezind.be, de website van de Gezinsbond. Daar vind je sowieso interessante info en artikels per leeftijdsgroep.

Lees ook: [Help! Mijn kind is verslaafd aan gamen...](#) voor tips rond helpen bij het invullen van vrije tijd.

Bronnen:

Foto's

- Daglijn: <https://www.pinterest.cl/pin/517280707174173318/>
- Dagen van de week: <https://www.pinterest.com/pin/341147740501510012/>
- Whiteboard: : <https://www.ikea.com/be/nl/p/vemund-whiteboard-magneetbord-wit-90302282/>

Andere

- <https://www.apetrotsekinderen.nl/mijn-kind-speelt-niet-alleen-leren-om-zichzelf-te-vermaken>
- <https://www.voormijnkleintje.nl/kinderen-2/75-ideeen-voor-kinderactiviteiten-binnen>

Filmpjes

- Prentjes zoeken met Google: <https://www.youtube.com/watch?v=jEFLmjCgHk>
- Prentjes invoegen in PowerPoint: <https://www.youtube.com/watch?v=7jSro6eCf4c>