

Stress-signalen herkennen



Hoe merk je dat de spanning bij jouw kind oploopt?



Boosheid ontstaat vaak niet ineens. Bij veel kinderen met autisme loopt spanning langzaam op voordat de boosheid zichtbaar wordt. Vaak zijn er al eerder kleine signalen te zien. Alleen worden die signalen niet altijd herkend als spanning.

Deze signalen betekenen niet automatisch dat je kind spanning ervaart.

Veel van deze signalen kunnen ook gewoon bij het karakter, de leeftijd of het autisme van je kind passen. Kijk daarom niet naar één signaal op zichzelf, maar naar het totaalplaatje.



Lichamelijke signalen

-  gespannen gezicht / fronsen
-  wegstaren / minder oogcontact
-  sneller ademen / zuchten
-  spanning in schouders of kaken
-  onrustig bewegen / wiebelen / friemelen
-  handen op oren
-  sneller knipperen met ogen
-  sneller vermoeid lijken / gapen
-  rood gezicht / zweten
-  meer lichamelijke klachten aangeven (hoofdpijn, buikpijn)



Gedragssignalen

-  sneller geïrriteerd reageren / kortaf zijn
-  meer 'nee' zeggen
-  meer controle willen
-  meer vragen stellen / bevestiging zoeken
-  dingen blijven herhalen
-  moeilijker schakelen / vastlopen
-  harder praten / juist stiller worden
-  zich terugtrekken
-  sneller huilen
-  minder goed luisteren
-  sneller overprikkeld reageren
-  meer behoefte aan duidelijkheid / routines



Niet ieder kind laat dezelfde signalen zien.
Jij leert hierin jouw kind stap voor stap beter kennen.

Stress-signalen bij jouw kind

Welke lichamelijke signalen zie je vaak bij oplopende spanning?

Welke gedragssignalen zie je vaak vóór boosheid ontstaat?

Waarom merk jij meestal als eerste dat de spanning oploopt?

Welke signalen zag je eerder misschien niet als spanning, maar herken je nu wel?



Door deze signalen te herkennen, kun je beter aansluiten bij wat je kind nodig heeft. Zo kun je voorkomen dat de emmer overloopt.