

Zo reageer je als je kind alles wil bepalen

(zelfbepalend gedrag bij autisme)



DEEL 1 – VOORKOMEN

Dit helpt om zelfbepalend gedrag te voorkomen.

1 Zorg voor voorspelbaarheid

Wat gaat er gebeuren, in welke volgorde?

Veel zelfbepalend gedrag ontstaat als je kind niet goed kan overzien wat er gaat gebeuren.

Wat helpt:

- ✓ Vertel vooraf wat er komt
- ✓ Maak de volgorde duidelijk
- ✓ Gebruik eventueel een planning of visueel overzicht

Bijvoorbeeld:



Hoe beter je kind kan voorspellen wat er komt, hoe minder het zelf controle hoeft te nemen.

2 Geef keuzes

Invloed binnen jouw kader

Kinderen willen invloed, dat is logisch. Maar te veel ruimte geeft juist onrust.

Wat werkt wel:

- ✓ Geef 2 duidelijke opties
- ✓ Binnen de grenzen die jij bepaalt

Niet doen:

- ✗ "Wat wil jij?"
- ✗ Alles open laten

Bijvoorbeeld:



of



Wil je rijst of pasta?



of



Wil je eerst douchen of eerst je pyjama aan?



Je kind heeft invloed, maar binnen duidelijke grenzen.

Zo reageer je als je kind alles wil bepalen

(zelfbepalend gedrag bij autisme)



DEEL 2 – IN HET MOMENT

Dit doe je als het toch gebeurt.

3



Blijf rustig

- ✓ Niet harder praten
- ✓ Niet geïrriteerd reageren
- ✓ Niet emotioneel reageren
- ✓ Niet dreigen met straf



Jij bent de rust, ook als je kind dat niet is.

4



Wees duidelijk in je communicatie

Zeg kort en helder wat er gebeurt.

Voorbeelden:

- "Vandaag eten we pasta."
- "We gaan nu naar boven."
- "We gaan over 5 minuten weg."



Hoe duidelijker jouw boodschap, hoe minder je kind hoeft te raden wat de bedoeling is.

5



Herhaal (zonder discussie)

Blijft je kind doorgaan?
Verander niet van boodschap en blijf hetzelfde zeggen.

Voorbeeld:

Kind: "Ik wil patat!"



Jij: "Vandaag eten we pasta."



Kind blijft doorgaan



Jij: "Ik hoor je, maar vandaag eten we pasta."



Door steeds hetzelfde te zeggen, wordt jouw reactie voorspelbaar voor je kind.

6



Ga niet in discussie

Hoe meer je uitlegt, hoe meer ruimte er ontstaat voor strijd.

Dus:

- ✗ Niet doen: "Ja maar we eten pasta omdat..."
- ✓ Wel doen: "Vandaag eten we pasta."
"Klaar."



Korte en herhaalde boodschappen zorgen voor duidelijkheid.

7



Blijf bij wat je zegt

Wat je zegt, moet je kunnen volhouden.

Vraag jezelf:

Kan ik dit echt nakomen?



- ✗ Zo niet: zeg het dan nog niet.



Wat jij zegt én wat je doet, moet steeds hetzelfde zijn. Dat maakt het voor je kind voorspelbaar en betrouwbaar.

Zo reageer je als je kind alles wil bepalen

(zelfbepalend gedrag bij autisme)



KORT SAMENGEVAT

VOORKOMEN

1

Zorg voor voorspelbaarheid

Vertel vooraf wat er komt en maak de volgorde duidelijk.

Gebruik eventueel een planning of visueel overzicht.



2

Geef keuzes

Geef 2 duidelijke opties binnen de grenzen die jij bepaalt.



IN HET MOMENT

3

Blijf rustig

Niet harder praten, niet geïrriteerd reageren, niet emotioneel reageren en niet dreigen met straf.



4

Wees duidelijk in je communicatie

Zeg kort en helder wat er gebeurt. Wie, wat, waar, wanneer en hoe.



5

Herhaal (zonder discussie)

Blijf dezelfde boodschap herhalen. Dat maakt jouw reactie voorspelbaar voor je kind.



6

Ga niet in discussie

Hoe meer je uitlegt, hoe meer ruimte er ontstaat voor strijd. Houd het kort en herhaal.



7

Blijf bij wat je zegt

Wat je zegt, moet je kunnen volhouden. Vraag jezelf af: kan ik dit echt nakomen?



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

Je kind probeert niet de baas te zijn...



... maar grip te krijgen



... en spanning te verminderen



... en zich veiliger te voelen



En hoe voorspelbaarder de situatie is én hoe duidelijker jij communiceert...
... hoe minder je kind zelf hoeft over te nemen.

