



GIDS

Waarom je kind alles wil bepalen

(zelfbepalend gedrag bij autisme)



1. HERKEN JE DIT?

- ✓ je kind wil alles bepalen
- ✓ zegt vaak "nee"
- ✓ blijft doorgaan tot jij toegeeft
- ✓ raakt boos als iets anders loopt
- ✓ simpele dingen worden een strijd
- ✓ wil soms ook voor anderen bepalen

Misschien herken je ook dat je soms op eieren loopt of dingen aanpast om gedoe te voorkomen.



2. WAT JE ZIET... EN WAT ERONDER ZIT



WAT JE ZIET:

- alles willen bepalen
- overall "nee" op zeggen
- niet luisteren
- "de baas willen zijn"



WAT ERONDER ZIT:

- moeite met voorspellen
- spanning / onrust
- behoefte aan controle



3. WAT BETEKENT DIT?



Kinderen met autisme hebben vaak moeite om te **voorspellen** wat er gaat gebeuren. Voor jou voelt een verandering misschien klein... maar voor je kind kan dat **onduidelijk en spannend** zijn.

Als die **spanning** oploopt, gaan kinderen vaak zelf proberen **controle** te krijgen.

4. VOORBEELD



Je gaat normaal naar dezelfde supermarkt, maar die is ineens dicht. Voor jou geen groot probleem... maar je kind weet niet wat er gaat gebeuren.

→ En dat kan spanning geven.



**JE KIND DOET DIT NIET OM DE BAAS TE ZIJN...
MAAR OM GRIP TE KRIJGEN EN SPANNING TE VERMINDEREN.**

Hoe minder je kind kan voorspellen wat er gebeurt, hoe meer het **zelf probeert te bepalen**.





Wat vaak gebeurt (en waarom het niet werkt)



De manier waarop veel ouders reageren, versterkt het gedrag vaak onbedoeld.

1 TOEGEVEN



Ik wil patat!



- ✓ Je kind blijft doorgaan.
- ✓ Jij bent moe of wil geen strijd.
- ✓ Je geeft toe om de rust terug te brengen.



Gevolg: je kind leert:
als ik maar lang genoeg doorgaan...
dan krijg ik wat ik wil.

Het gedrag neemt toe.

2 STRIJD



Ik wil patat!



- ✓ Je blijft bij je punt.
- ✓ Je probeert uit te leggen, overtuigen of wordt strenger.
- ✓ De spanning loopt steeds verder op.
- ✓ Uiteindelijk geef je alsnog toe.



Gevolg: je kind leert:
als ik blijf zeuren, blijf proberen...
dan krijg ik wat ik wil.

Het gedrag neemt toe.

HET GEVOLG: EEN VICIEUZE CIRKEL



Je kind voelt spanning



Je kind probeert controle te krijgen



Jij reageert met toegeven of strijd



De situatie wordt onvoorspelbaar



Het gedrag neemt toe

En daardoor probeert je kind nóg meer controle te krijgen.



BELANGRIJK OM TE WETEN

- ✓ Jouw reactie is heel logisch. Veel ouders doen dit.
- ✓ Maar hoe logisch het ook is, je houdt het gedrag onbewust in stand.
- ✓ En dat is waarom het steeds terugkomt.





GIDS

Wat helpt om minder strijd te krijgen



Er zijn twee belangrijke momenten waarop je verschil kunt maken:
voorkómen én goed handelen in het moment.



1. VOORKÓMEN

Hoe voorspelbaarder en duidelijker je bent, hoe minder spanning er oploopt en hoe minder je kind de behoefte voelt om de controle over te nemen.



VOORSPELBAAR MAKEN

- ✓ Vertel op tijd wat er gaat gebeuren.
- ✓ Gebruik een vaste structuur of ritme.
- ✓ Maak veranderingen zo klein mogelijk en geef dit vooraf aan.
- ✓ Gebruik visuele ondersteuning (zoals een planbord of dagplanning).



KEUZES GEVEN

- ✓ Geef keuzes binnen duidelijke kaders. *Bijvoorbeeld: "Wil je eerst je jas aandoen of je tas pakken?"*
- ✓ Je kind voelt zich gehoord en krijgt meer grip, zonder dat het alles hoeft te bepalen.



2. IN HET MOMENT

Wanneer je kind toch de controle probeert over te nemen, helpt het om rustig, duidelijk en voorspelbaar te blijven.



BLIJF RUSTIG

Jouw rust helpt je kind om te zakken.



WEES DUIDELIJK

Geef één duidelijke boodschap. Kort en concreet.



HERHAAL

Blijf je boodschap rustig herhalen. Zonder extra uitleg.



GA NIET IN DISCUSSIE

Uitleggen, overtuigen of onderhandelen verhoogt de spanning.



DOE WAT JE ZEGT

Houd vast aan wat je hebt gezegd. Dat geeft duidelijkheid en veiligheid.



BELANGRIJK OM TE ONTHOUDEN

- ✓ Zelfbepalend gedrag gaat niet over macht, maar over angst.
- ✓ Jij kunt die spanning verminderen, door rust, voorspelbaarheid en duidelijkheid te bieden.
- ✓ Dit kost tijd en oefening.
- ✓ Wees niet te streng voor jezelf.

