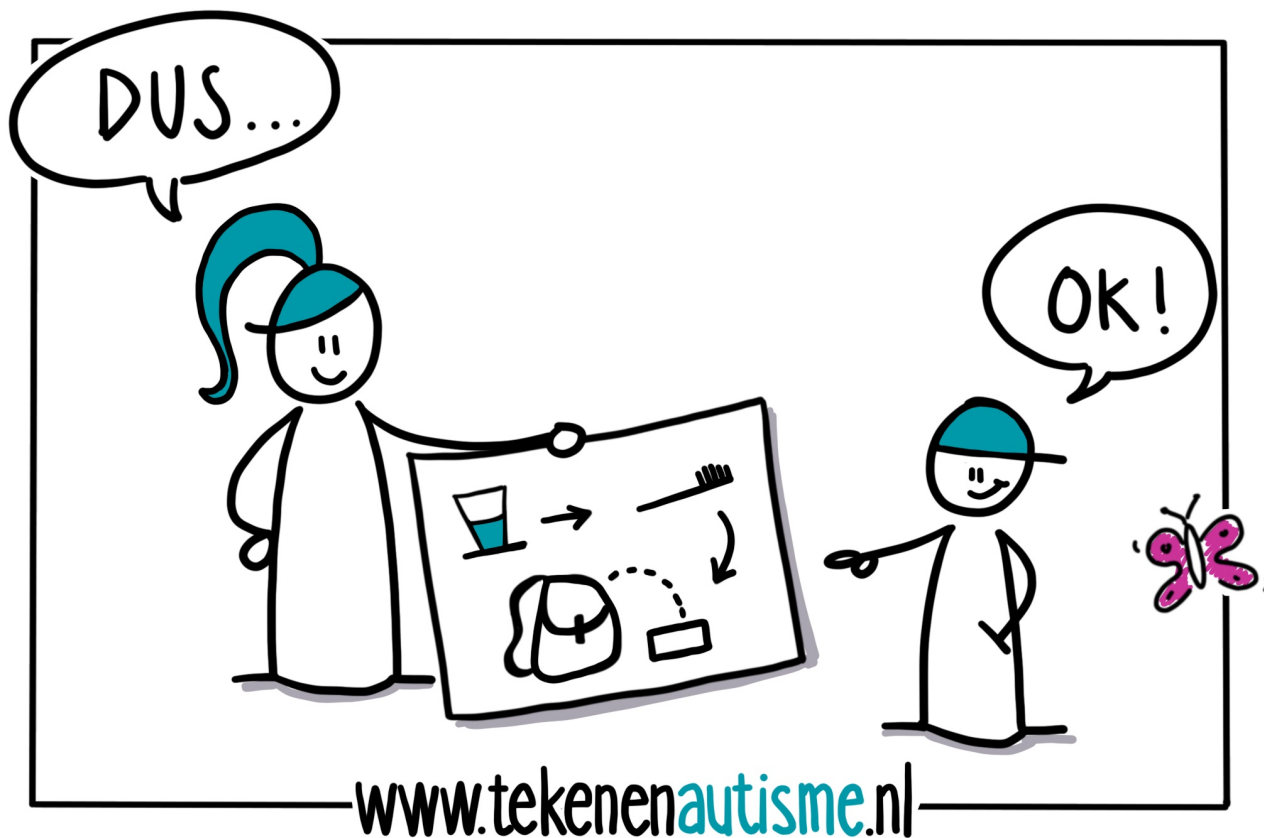


Rust na school

5 templates die jouw kind helpen om zijn hoofd leeg te maken en de tijd na school in te vullen met leuke dingen.



Inhoud

Inleiding	3
Hoe gebruik je de templates?	4
Template "Mijn hoofd is VOL met..."	10
Template "Als ik uit school kom, ga ik..."	11
Template "Dit werkt bij mij"	12
Template "Ik wil heel graag..."	13
Template "Weekend brainstorm"	14

Inleiding

Hoi!

Wat goed dat je de 5 templates voor rust na schooltijd hebt aangeschaft! De templates zijn een mooi hulpmiddel om samen met jouw kind zijn hoofd leeg te maken en te ontladen van alle indrukken van school. Om samen dingen te bedenken die je kind na school kan gaan doen want dat vindt een kind met autisme niet altijd makkelijk.

De templates bieden overzicht en geven structuur. Het helpt ook bij het managen van de verwachtingen want waarschijnlijk zal niet altijd alles mogelijk zijn na schooltijd.

Zo riep Hidde laatst dat hij na schooltijd ergens heen wilde gaan. In zijn beleving kan dat de kinderboerderij zijn of bv de speeltuin. Maar we moesten boodschappen doen en zijn grote broer naar yoga brengen. Er was dus geen tijd om "ergens heen te gaan".

Door een template te gebruiken en het letterlijk zichtbaar te maken, weet je kind waar hij aan toe is. De moeite van het proberen waard dus!

Ik wens je veel plezier en rust na schooltijd toe!

Mieke de Gunst

Den Haag, oktober 2020

Hoe gebruik je de templates?

Kies een van de templates om mee aan de slag te gaan. Print het template uit of teken het template na op een groot vel papier. Pak er stiften en eventueel post-its bij en ga samen met je kind aan tafel zitten.

Ga met je kind met de vragen die op het template staan aan de slag. Teken of schrijf de antwoorden op post-its of direct op het template. Het voordeel van de post-its is dat je later nog makkelijk iets kunt weghalen.

Als je kind zelf kan tekenen of schrijven, laat je kind dit dan vooral doen. Zo geef je hem verantwoordelijkheid en wordt het echt iets gezamenlijks.

Bespreek dan samen wat jullie allemaal op de post-its of op het template hebben geschreven of getekend. En wat jullie met die input gaan doen. Wat kan er wel en wat kan er niet? Geef hierbij een voor jouw kind passende uitleg.

Vervolgens kun je de dingen die je kind kan gaan doen, gaan inplannen. Deze dingen kun je ook gaan intekenen op het template (en dus de losse post-its verwijderen).

Door samen met het template aan de gang te gaan, maak je je kind mede verantwoordelijk voor de keuzes en kan ie zich er waarschijnlijk makkelijker bij neerleggen als iets niet kan. En is het zichtbaar wat er wel kan.

Op de volgende bladzijden heb ik specifiek per template aangegeven hoe je die kunt gebruiken.

Template “Mijn hoofd is VOL met...”

Doel: Dit template helpt jouw kind om zijn hoofd leeg te maken. Jou geeft het inzicht in wat er allemaal in zijn hoofd omgaat.

Laat je kind zoveel mogelijk zelf dingen op post-it of op het template tekenen of schrijven. Help hem indien nodig met verwoorden en vraag door. Vervolgens ga je samen de informatie structureren; waar moet ie wat mee, wanneer en hoe dan? Welke dingen kan ie even laten liggen.

Schrijf of teken die dingen die kunnen wachten eventueel op een nieuw vel papier en hang het ergens op. Om er later op terug te kunnen komen. Dan is het in ieder geval uit zijn hoofd en heeft het een plek.

Template “Als ik uit school kom, ga ik...”

Doel: planning maken van de activiteiten die je kind na school tijd moet/gaat doen.

Nadat je samen hebt bepaald wat er allemaal moet gebeuren na schooltijd (bv met hulp van de voorgaande 2 templates) ga je samen kijken hoeveel tijd er nodig is voor de verschillende activiteiten en wat een handige volgorde is. Daarna kun je dat intekenen op het template.

Template “Dit werkt bij mij”

Doel: inventariseren van behoeften van je kind in een bepaalde situatie. Na schooltijd of tijdens bepaalde momenten in de klas of als hij gaat logeren bij oma. Met deze informatie maak je in weze

een soort “gebruiksaanwijzing” van je kind voor de andere gezinsleden, voor de juf op school of oma.

Kies een specifieke situatie of onderwerp waarvoor je het template gaat gebruiken. Maak het zo concreet mogelijk dan is het voor je kind het makkelijkst om in te vullen.

Bespreek dan samen eerst wat je kind fijn vindt en vervolgens wat hij niet fijn vindt.

Wat mag je wel (hoi zeggen, drinken klaar zetten) en wat moet jij vooral niet doen (knuffel geven, vragen hoe het was op school)als hij uit school komt. Wat wil hij zelf eerst doen (naar de wc, eerst op de iPad etc) of juist niet (knuffelen met mama).

Of in het geval je dit voor de juf of oma maakt; hoe moet de juf of oma je kind vooral benaderen in een bepaalde situatie. Wat moet ze vooral wel en wat moet ze vooral niet doen als je kind boos is, niet luistert, stil zit, naar bed moet etc.

Schrijf of teken al die dingen op post-is en bekijk vervolgens welke dingen een plek moeten krijgen op het template. Die kun je dan op het template schrijven of tekenen zodat het duidelijk is voor het gezin, de juf of oma.

Hang het ingevulde template op of laat het je kind aan de juf of oma geven (wel even aankondigen misschien bij de juf of oma).

Template “Ik wil graag...”

Doel: je kind bewust maken van wat er allemaal komt kijken bij datgene wat hij wil. En inzicht geven of het wel realistisch is wat hij

wil. Dit kan gaan over dingen die je kind na schooltijd wil doen maar ook dingen als “Ik wil graag een hond” of “Ik wil zelf naar school fietsen”.

Schrijf datgene wat je kind wil in het midden van het template. Brainstorm dan samen over de verschillende aspecten die daarbij horen. Schrijf of tekenen die allemaal op post-its.

Stel je kind wil graag een hond. Dan bedenk je samen al die dingen die moeten gebeuren als die hond er is. Dus elke dag 3x uitlaten, eten kopen en geven, de hond borstelen, extra stofzuigen als de hond in de rui is etc.

Vervolgens ga je samen die post-its groeperen en op het template plakken. Bij het groeperen kun je onderscheid maken in dingen die je kind eerst nog moet doen, kunnen of leren voordat iets kan. Of misschien moet jij als ouder eerst iets doen of kopen etc.

In het voorbeeld van de hond zijn dat dan dingen als de dagelijkse verzorging (uitlaten, aandacht geven, spelen met de hond, eten geven), opruimen/huishouden (extra stofzuigen ed), en bv financieel (wie betaalt het voer en de mand etc).

Bespreek dan samen wat het kind kan/moet doen (zakgeld bijdragen voor voer, uitlaten aantal keer per week etc) en wat jij als ouder wil doen (voer betalen, uitlaten ed). Moet je kind dan nog iets leren of iets anders doen voordat de hond er kan komen? Kan je kind alleen de hond uit laten of is ie daar nog te klein voor?

Bespreek al die dingen samen om tot de conclusie te komen of het haalbaar is of niet.

Template "Weekend brainstorm"

Doel: samen met je kinderen allerlei ideeën voor het weekend te bedenken. En om de verwachtingen te managen want waarschijnlijk zijn niet alle ideeën mogelijk ;-). Zo bedenkt Hidde vaak allerlei uitstapjes naar de dierentuin of waterspeeltuin die niet allemaal in een weekend haalbaar zijn. Het kan maar helder zijn.

Stap voor stap:

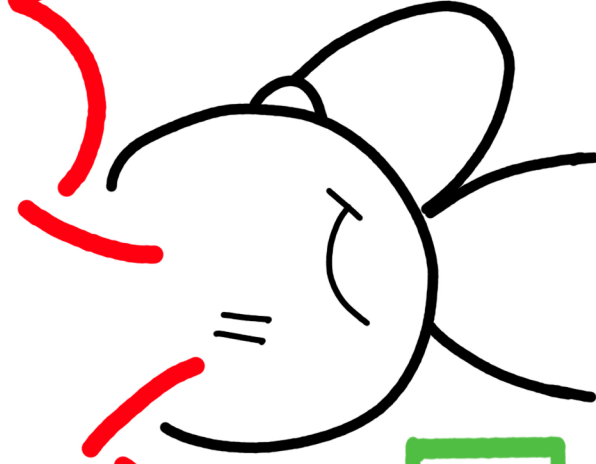
- 1) print het template uit op A3 of teken het na op een groot vel papier
- 2) pak stiften en een stapel post-its;
- 3) geef iedereen uit het gezin een stift en een stapeltje post-its
- 4) Vul eerst met zijn allen het vak "Dit moet ik" in met dingen als boodschappen doen, de sport wedstrijden, clubjes, de verjaardag van oma etc.
- 5) Ga dan aan de slag met de vraag "Ik wil heel graag...". Zet een timer op 5 minuten en laat iedereen zijn/haar ideeën op een post-it (1 idee per post-it) schrijven of tekenen;
- 6) als de timer afgelopen is, plakt iedereen om de beurt zijn post-its op het template in het vak "Ik wil heel graag...". Laat iedereen er een korte toelichting bij geven.
- 7) vervolgens pak je als papa of mama de post-its eruit met ideeën die echt niet kunnen dit weekend; die kunnen weg (wel even goed uitleggen).
- 8) Bespreek met de kinderen welke ideeën wel of niet kunnen in het weekend en waarom (bv past niet omdat je kind naar een sportwedstrijd moet of het is te ver weg, te duur etc.). Bespreek ook op welke dag jullie dit dan gaan doen. Schrijf dat op de post-is erbij;

- 9) Laat de kinderen de verschillende post-its in het juiste vak aan de rechterkant van het template plakken. Door dit door de kinderen te laten doen, maak je ze mede verantwoordelijk voor de keuzes en kunnen ze zich er waarschijnlijk makkelijker bij neerleggen als iets niet kan in het weekend.
- 10) En dan nu....tijd om te gaan genieten van het weekend!

Dit template is natuurlijk ook prima te gebruiken om de tijd na school of bijvoorbeeld een vakantie in te vullen ;-). Dan kun je vervolgens het template "Als ik uit school kom, ga ik"" gebruiken om de activiteiten in te plannen.

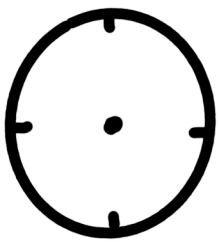
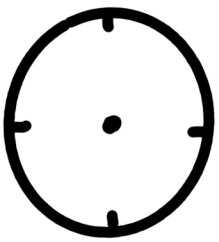
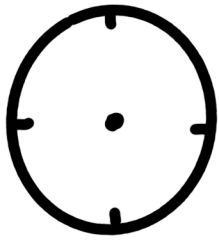
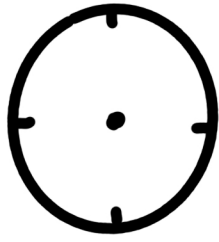
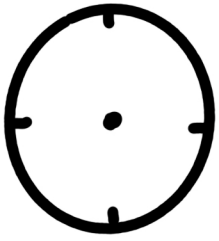
Mijn hoofd is

VOL met...

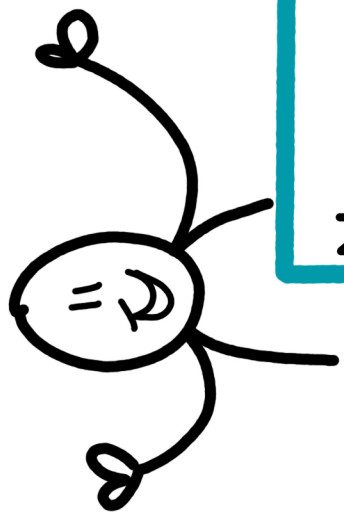


Naam:

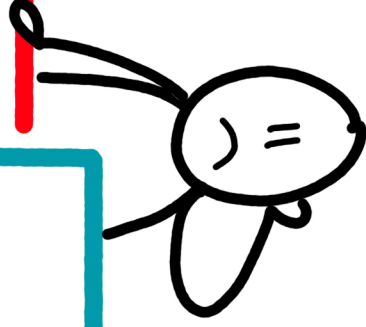
Als ik uit school kom, ga ik...



Onderwerp:

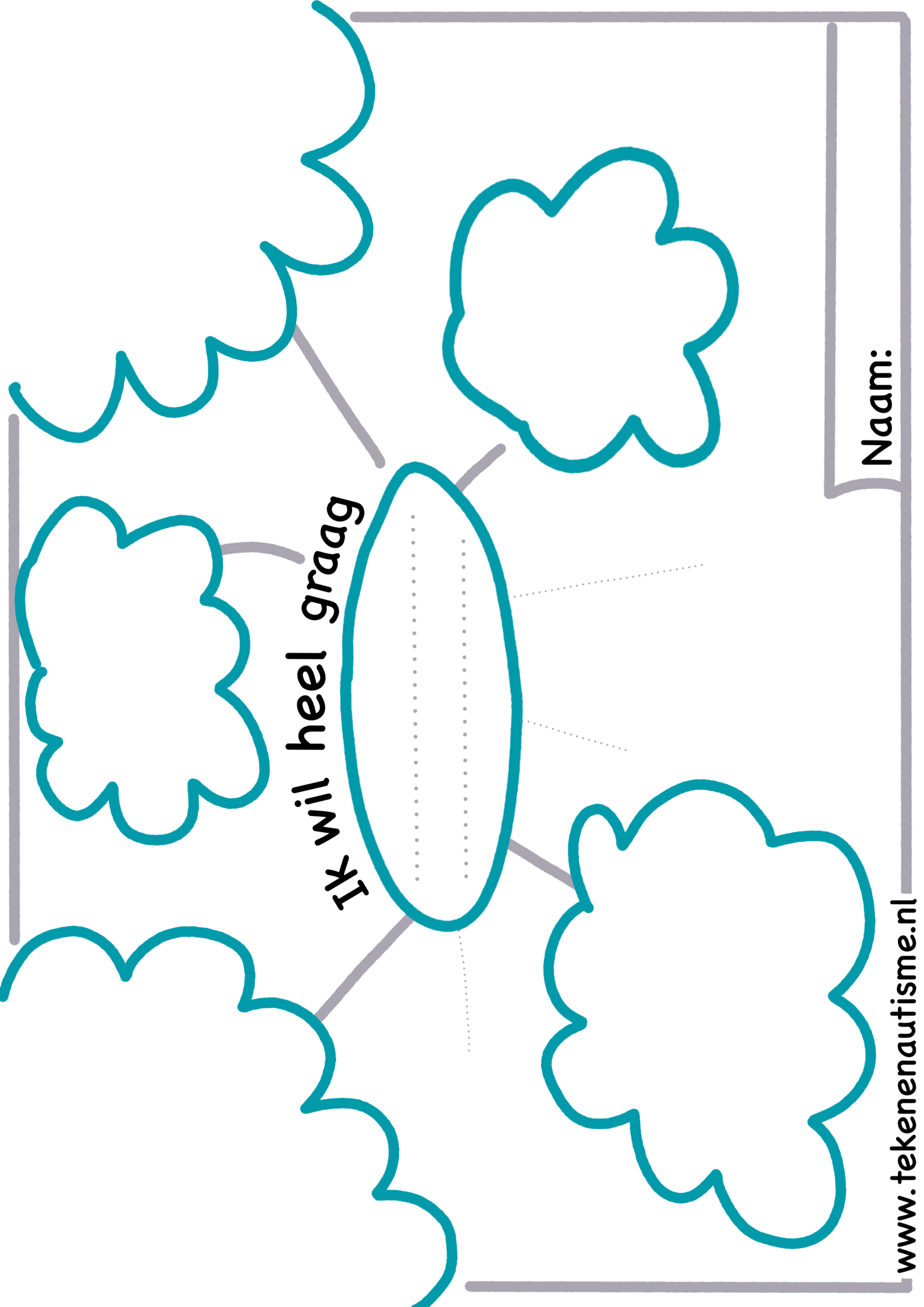


Naam:



Dit werkt niet!

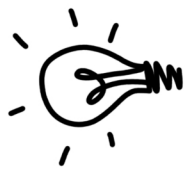
Dit werkt bij mij



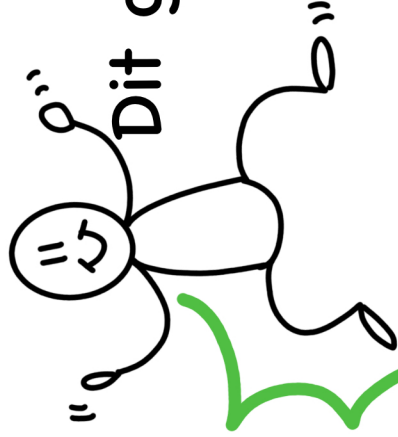
Ik wil heel graag

Naam:

Weekend brainstorm



Ik wil heel graag....



Dit gaan we doen...

Dit "moet" ik...

Dit kan niet in
dit weekend

