

Haalbaar

Witvoerbaar

Voorspelbaar

Kind & Gezin

DAG  
RITME



Belangrijk is een dagritme te bedenken wat Haalbaar en Witvoerbaar is voor het hele gezin. Doel is Voorspelbaarheid creëren.

Als een dagprogramma te ambitieus is en het lukt niet om het uit te voeren dan schiet het zijn doel voorbij want weet het kind nog niet waar het toe is. *(De ene dag doen we het wel zo, de andere dag niet?)*

- **Verdeel de dag op in blokjes**

Van het moment van opstaan tot het moment van naar bed gaan. Voor het ene kind kunnen dit blokken zijn van een uur, voor een ander kind moet dit korte blokjes zijn van een half uur of soms nog iets korter.

- **Vul eerst de dingen in die elke dag terugkomen:**

Bijvoorbeeld: ontbijt, lunch, avondeten, douchen, slaapritueel.

- **Vul dan de tussenliggende tijd in**

Waarbij je blokjes met activiteiten aan tafel (rustig) afwisselt met meer actieve activiteiten (buiten spelen, binnen springen of dansen etc.) Zie voor ideeën activiteiten link naar stuk: 'tips voor thuis.

- **Je kan naast de foto/afbeelding van de activiteit een foto toevoegen**

Van met wie het kind de activiteiten gaat doen. Zo kunnen papa en mama elkaar afwisselen en kan je ook aangeven (afhankelijk van niveau) of een kind zelfstandig iets gaat doen.

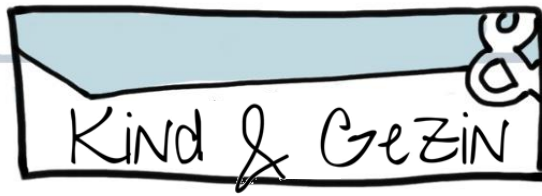
- **Maak duidelijk hoe lang de activiteit duurt**

Voor kinderen die weinig tijdsbesef hebben is het lastig te begrijpen wanneer een activiteit is afgelopen of hoe lang ze nog alleen moeten spelen. Het wachten kan je op verschillende manieren duidelijk maken en is ook weer afhankelijk van het niveau.

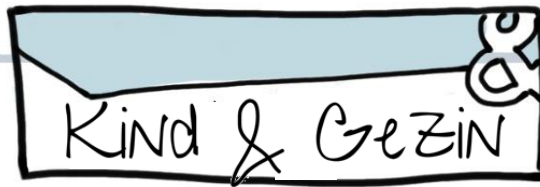
- Voor kinderen die kunnen klokkijken kan je natuurlijk gewoon de tijd aangeven.
- Voor andere kinderen kan je een kookwekkertje zetten of gebruik maken van een (grote) zandloper)
- Voor de kinderen die vanuit school of dagbesteding gewend zijn te werken met een time timer is het vaak ook mogelijk deze op je telefoon te laten zien.

Belangrijk om consequent te zijn in je afspraken: als de wekker gaat, zandloper leeg is of time timer afgaat kom ik bij je terug en dan vertel ik het volgende wat we gaan doen.

- **Kondig de overgangen van de ene naar de andere activiteit aan met behulp van een verwijslidje, gebaar, voorwerp, foto of picto.**



- **Laat de hele dag zien, of een gedeelte daarvan**  
Voor kinderen die het fijn vinden te weten hoe de hele dag eruitziet, kun je bijvoorbeeld de foto's, plaatjes of picto's achter elkaar op het bord plakken.  
Let daarbij op dat je niet te veel informatie geeft: het ene kind kan 5 foto's achter elkaar begrijpen het andere kind misschien maar 2: wat doen we nu en wat doen we daarna?
- **Betrek je kind bij het maken van de dagindeling**  
Kinderen die kunnen lezen, schrijven, tekenen, kan je ook betrekken bij het maken van de dagindeling. Dit geeft hun ook een beetje invloed en regie. Zij kunnen bijvoorbeeld op een klein whiteboard de dagen van de week schrijven en wat er die dag gaat gebeuren. Of ze helpen bij het maken van tekeningen en prikken die op het prikbord. Maar je kan ook gewoontjes of blaadjes van een schrijf- of kladblok gebruiken en die op de koelkast, deur, muur plakken.
- **Voorspelbaarheid werkt prettig**  
Als je een werkbaar dagprogramma hebt dan is het prima om dit elke dag zo in te zetten. Zeker voor kinderen met een laag begripsniveau is herhaling alleen maar fijn.
- **Maar varieer ook**  
Elke dag hoeft niet perse exact hetzelfde gedaan moet worden. Je kan ruimte laten voor een ad hoc invulling door in het dagprogramma een picto van een vraagteken op te hangen. Het vraagteken staat voor *"we weten nog niet wat we gaan doen, dat beslissen we op dat moment"*  
Ook weer afhankelijk van het niveau van het kind kun je dat 1 of meerdere keren per dag in het programma opnemen.
- **Laat het kind kiezen**  
Op het moment van de dag dat het tijd is voor vraagteken kan je bijvoorbeeld een keuze uit twee (voor jou als ouder haalbare) activiteiten aanbieden: we kunnen pannenkoeken bakken of we kunnen gaan verven.
- **Als er activiteiten gedaan moeten worden die het kind niet zo leuk vindt**  
Plan dan zodanig dat er na die minder leuke activiteit iets volgt wat kind wel leuk vindt. Je kan hier dan ook weer met de foto's naar verwijzen: bijvoorbeeld "nu moeten we verschonen, maar kijk, daarna gaan we wandelen!"
- **Zorg ervoor dat de activiteiten voor het slapen gaan niet meer te actief zijn.**  
Een warm bad of warme douche kan een soeziger kind opleveren terwijl druk stoeien voor veel adrenaline in het lijf zorgt.



- **Voor kinderen met autisme is het extra belangrijk het dagprogramma zo helder mogelijk op te stellen.** Je kan hierbij gebruik maken van de methode Geef me de vijf, waarbij je informatie ordent op de volgende manier:
  - **Wat:** datgene wat je kind moet gaan doen (de taak of de activiteit)
  - **Wanneer:** wanneer start de taak/activiteit en wanneer is het klaar ? (En op welke manier maak je dat duidelijk?)
  - **Waar:** op welke plaats moet je kind deze taak/activiteit gaan doen?
  - **Wie:** moet je kind het zelf doen, of werkt hij of zij samen en zo ja met wie?
  - **Hoe:** de wijze waarop je kind de taak/activiteit moet doen? Soms is het nodig de taak op te delen in een of meerdere stapjes.