Handige tips om jullie dag in de Blije Dries tot een fijne dag te maken.

1. Bereid je kind goed voor!

In welke mate je een dagje uit moet voorbereiden hangt erg af van de mate waarin je kind autistisch is. Voor ons volstaat een aankondiging van het uitje een aantal dagen van te voren. Hij kan dan aftellen en toeleven naar de dag. Andere kinderen hebben behoefte aan nog meer informatie, zelfs over de exacte dagindeling tijdens het uitje.

* 1. Kijk van te voren met je kind naar het impressiefilmpje van De Blije Dries zie link <https://youtu.be/pC1iLAp8gDM>.
	2. Zet de het dagje uit op je (aftel) kalender, zodat het kind niet onrustig wordt wanneer jullie gaan.
	3. Neem oorbeschermers mee als je kind overgevoelig is voor geluid.
	4. Vind je kind wachten moeilijk, bedenk een spelletje welke je kunt doen tijdens het wachten. Bv. Steen papier schaar of ik zie ik zie wat jij niet ziet.
	5. Loop eerst een rondje met je kind door de speeltuin en laat ook zien waar de toiletten zijn.
	6. Als je kind alleen gaat spelen, spreek af een plek af, waar je kind jou kan vinden.
	7. Als je samen gaat eten, waarschuw eerst je kind. Over 5 minuten gaan we eten. Tel af van 10 naar 0. Je kind heeft dan even tijd de gedachten om te schakelen van spelen naar eten.
	8. Ga samen met je partner of een vriendin, zodat je de zorg kunt afwisselen samen. En jij ook even een momentje hebt om iets voor jezelf te doen als rustig lezen of een consumptie nuttigen of deel te nemen met een van de lotgenotengesprekken.
	9. Neem zelf wat (lekkers) te eten/drinken mee. Pak samen met je kind de lunchtas in.
	10. Kies een rustig plekje voor een time-out moment. Wees voorbereid en neem een plaid mee, zodat je ook een afgezonderd plekje op het gras kunt uitkiezen.
	11. Neem desinfecterende doekjes mee (zo zijn bijvoorbeeld storende plakhanden het snelst verholpen, ook handig voor ‘geknoei’ op tafeltjes en wc’s).
	12. Als je kind moeite heeft een keuze te maken tussen het spelaanbod, maak dan de keuze voor hem en communiceer de keuze (en eventueel volgorde) duidelijk.
	13. Als je kind moeite heeft de gehele dag te overzien, hak deze dan voor hem in stukjes en communiceer alleen het eerstkomende deel, bijvoorbeeld wat je NU gaat doen en DIRECT DAARNA. Over het vervolg niet praten.
	14. Lukt het spelen even niet of heeft je kind even een rustmomentje nodig. Neem een boek/ tijdschrift of iets anders mee, zodat je kind zich kan terugtrekken in zijn of haar wereld middels hyperfocus. Laat je kind zelf kiezen wat voor hem/haar werkt.

2. Bereid je kind tijdens het uitje voor op het naar huis gaan.

Grote kans dat je kind zo opgaat in al het leuks in de speeltuin, dat hij/zij aan het einde van dag niet mee naar huis wil. Resultaat: een kind dat een hoop stennis schopt en niet voor rede vatbaar is. Geef dus op tijd aan wanneer je naar huis gaat, zodat hij weet dat het einde komen gaat.

* 1. Spreek met je kinderen af hoelang je gaat en hou je daar aan. Zij blij, jij blij.
	2. Bereid je kind ook voor op het einde van de dag. Je hebt nog een uur. Over een half uur gaan we. Etc.
	3. Beloon je kind en jezelf met iets lekkers/leuks na het uitje. Je kind zal het dan minder moeilijk vinden om de speeltuin te verlaten.

3. Neem de tijd thuis voor het naar bed gaan.

Ook al is je kind waarschijnlijk onuitstaanbaar door de overprikkeling van het dagje uit, probeer de tijd te nemen voordat het naar bed gaat. Blijf rustig, kalmeer je kind en begeleid het om zo rustig mogelijk in te slapen. Waarschijnlijk is je kind “the day after” nog steeds van slag en vermoeid. Las dus een rustdag in, zodat hij in zijn eigen omgeving bij kan komen”.

* 1. Deel ’s-avonds de successen met je kind. Geef hem/haar complimenten over wat goed ging.
	2. Laat je kind een tekening maken van de dag. Praat er samen over.

Heb je een leuke dag gehad met je kind en wil je ook naar andere uitjes met je gezin toegankelijker te maken. Denk dan na over het aanschaffen van een autipas voor uitjes met het hele gezin. Link https://www.uitmetkorting.nl/informatie/autipas/

Lees de blog van Angela, zodat je weet dat je het als ouder ook niet perfect kunt doen via link <http://www.prachtigmaarautistisch.nl/10-dingen-die-je-moet-weten-een-dagje-uit-met-een-kind-met-autisme/>

Algemene tips:

Tips voor ouders voor het omgaan met een kind met (klassiek) Autisme

* Gebruik concrete taal voor kinderen met autisme.
* Korte zinnen, niet babbelen.
* Je kind kan vaak maar één ding tegelijk (bijv. niet praten en kijken tegelijk).
* Beperk keuzes voor het kind zoveel mogelijk. Het kind heeft moeite om alle mogelijkheden te overzien en te wegen.
* Vermijdt eindeloze discussies. Je kind begrijpt je standpunt niet en zal het ook niet gaan begrijpen. Hij moet gewoon doen omdat het moet.
* Wees juist zakelijk in plaats van emotioneel.
* Stel concrete vragen en wees geduldig bij het krijgen van een antwoord, dit duurt soms namelijk wat langer.
* Wees voorspelbaar en geef veranderingen tijdig aan.
* Lok communicatie uit en geef je kind tijd om de informatie te verwerken.
* Geef gevoelens en emoties aan het contact. Je kind heeft namelijk wel degelijk gevoelens en verlangt dit, net zoals ieder ander kind, ook.
* Communiceer met 1 ding tegelijk.
* Wacht even tot het kwartje bij je kind is gevallen. Door de informatieverwerkingssnelheid duurt het wat langer.
* Geef duidelijkheid en stel regels. Je kind kan weleens claimend zijn, maar dat komt door zijn behoefte aan duidelijkheid.
* Vertel vooral aan het kind wat je WEL van hem verwacht, voorkom NIET-instructies.
* Verwacht geen reactie op non-verbale communicatie (gezichtsuitdrukking of gebaar) van jouw kant. Je kind zal dit niet herkennen of kunnen plaatsen.
* Stel je kind gerust als je boos bent op een ander, het heeft niets met hem te maken.
* Straffen heeft geen zin, ze begrijpen namelijk niet waarom. Door duidelijke afspraken en regels zal het vanzelf al goed gaan, want deze kinderen kunnen zich daar goed aan houden.
* Als je kind boos is, zorg dan voor dat hij afleiding krijgt om weer tot rust te komen. Praat er op een later moment met hem over. Discussies en emoties hierin mengen heeft geen zin.