

Het kan voor kinderen met autisme en ADHD soms moeilijk zijn om in hun ritme te blijven, vooral tijdens vakanties, wanneer de routine vaak verandert.

Hier zijn enkele praktische tips die kunnen helpen om de voorjaarsvakantie rustiger en meer voorspelbaar te maken:

1. Stel een duidelijke routine op

Een van de belangrijkste factoren voor kinderen met autisme en ADHD is voorspelbaarheid. Zelfs in de vakantie kan een dagindeling helpen om structuur en rust te bieden.

- Maak een visuele planning voor de dag of week, zodat het kind weet wat er komt.
- Zorg voor vaste bedtijden en maaltijden om de structuur te behouden.
- Bouw momenten van rust in en geef aan wanneer het tijd is voor ontspanning.

2. Gebruik visuele ondersteuning

Sommige kinderen met autisme of ADHD hebben baat bij visuele hulpmiddelen om zich voor te bereiden op wat gaat komen. Dit kan helpen om onzekerheid en stress te verminderen.

- Maak gebruik van een visuele kalender of pictogrammen voor verschillende activiteiten.
- Zet bijvoorbeeld plaatjes neer van wat er na het ontbijt gebeurt, zoals "buiten spelen" of "lezen", zodat ze kunnen anticiperen op wat komt.

3. Bied voorspelbare overgangen

Overgangen tussen verschillende activiteiten kunnen soms moeilijk zijn voor kinderen met autisme en ADHD. Maak ze zo soepel mogelijk.

- Geef van tevoren een waarschuwing wanneer het tijd is om over te schakelen naar iets anders, bijvoorbeeld: "Over 10 minuten gaan we stoppen met spelen en gaan we lunchen."
- Gebruik eventueel een timer om duidelijk aan te geven wanneer een activiteit eindigt en de volgende begint.

4. Bied rustige, vertrouwde activiteiten aan

Vakanties kunnen veel nieuwe prikkels en veranderingen met zich meebrengen, wat voor kinderen met autisme en ADHD overweldigend kan zijn. Zorg ervoor dat er genoeg momenten van rust en vertrouwde activiteiten zijn.

- Lees favoriete boeken, speel rustgevende spellen of doe kalmerende sensorische activiteiten zoals waterverven of kneden met klei.
- Zorg voor een rustige plek in huis waar het kind zich kan terugtrekken als het teveel wordt.

5. Bouw in beweging en lichaamsactiviteit

Kinderen met ADHD hebben vaak veel energie die moet worden afgevoerd. Zorg voor voldoende lichaamsbeweging, maar wel op een manier die niet te druk of chaotisch is.

- Maak korte wandelingen, ga fietsen of doe rustige yogaoefeningen.
- Sensorische hulpmiddelen zoals een wiebelkussen of een balansbal kunnen ook helpen om de behoefte aan beweging te kanaliseren, terwijl het kind in zijn ritme blijft.

6. Beperk prikkels

Tijdens de vakantie kunnen er veel visuele en auditieve prikkels zijn. Dit kan voor kinderen met autisme overweldigend zijn.

- Beperk het aantal mensen dat op bezoek komt of vermijd drukke plekken.
- Zorg voor rustige momenten zonder te veel geluid, bijvoorbeeld door achtergrondmuziek uit te zetten of het gebruik van koptelefoons bij geluiden die te veel prikkelen.

7. Plan sociale interacties met zorg

Kinderen met autisme kunnen het moeilijk vinden om met veel mensen tegelijk om te gaan, en kinderen met ADHD kunnen moeite hebben met het reguleren van hun gedrag in sociale situaties.

- Plan sociale activiteiten met een klein aantal mensen en in een rustige omgeving.
- Bied duidelijke grenzen en begeleiding tijdens het spelen met anderen, zodat het kind weet wat er van hem of haar wordt verwacht.

8. Gebruik sensorische hulpmiddelen

Sensorische hulpmiddelen kunnen helpen om kinderen in hun ritme te houden en te ondersteunen bij hun behoeften.

- Fidget toys, verzwaarde dekens, of kalmerende geuren kunnen helpen om prikkels te reguleren en het kind te kalmeren.
- Denk aan producten die helpen om te focussen, zoals een zitbal of wrijfhandschoenen, die beweging stimuleren maar niet te afleidend zijn.

9. Zorg voor voldoende slaap

Een goede nachtrust is essentieel voor kinderen met autisme en ADHD om zich optimaal te kunnen concentreren en kalmeren.

- Zorg ervoor dat het kind genoeg slaapt en probeer vaste bedtijden aan te houden, zelfs in de vakantie.
- Maak de bedtijdroutine zo rustig en consistent mogelijk met activiteiten zoals een warm bad, het lezen van een boek of het luisteren naar rustige muziek.

10. Wees flexibel, maar houd grenzen in de gaten

Hoewel routine belangrijk is, kan het ook nuttig zijn om een beetje ruimte te geven voor verandering, zolang het binnen redelijke grenzen blijft.

- Plan bijvoorbeeld een "flexibiliteitsmoment" in de dag, waarbij er iets anders gebeurt dan normaal, maar zonder te veel chaos of onverwachte verrassingen.
- Wees geduldig en geef het kind de tijd om zich aan te passen aan veranderingen.

Tot slot:

Het belangrijkste is om te onthouden dat elke dag een kans is om te experimenteren en aan te passen wat werkt voor jouw kind. Door de vakantie in kleinere, voorspelbare stukjes op te delen, kun je het voor hen makkelijker maken om in hun eigen ritme te blijven en de vakantie op een rustige manier door te brengen.

Wil je meer tips of producten die kunnen helpen om je kind te ondersteunen? Neem dan gerust een kijkje in onze webshop voor sensorische hulpmiddelen die specifiek zijn ontworpen om kinderen met autisme en ADHD te helpen!
