



Extra tips voor de decembermaand

De maand december is voor veel kinderen met autisme een erg onrustige maand.

Het sinterklaasfeest dat voor veel kinderen een hoogtepunt kan zijn, is voor kinderen met autisme vaak erg spannend. Als deze spanning te veel wordt, kan zich dat uiten in ongewenst gedrag en zullen kind en ouders hierdoor meestal geen leuke feestdagen hebben. Wie is sinterklaas en wat doet hij? Hoe ziet hij er deze keer uit? Waarom is de Sint op school zo anders dan op tv? Hoeveel Pieten zijn er? Wat krijg ik allemaal? Wat gaat er gebeuren? Dat zijn zomaar wat vragen die kinderen met autisme zichzelf kunnen stellen. Ze weten de antwoorden niet, en dit geeft veel onzekerheid.

Maak het sinterklaasfeest thuis en op school zo voorspelbaar mogelijk. Worden er lootjes getrokken, dan kan het helpen zijn het kind met autisme al te laten weten wat hij of zij krijgt en wanneer het precies aan de beurt is tijdens de pakjesronde. Geef ook aan (met een tekening) wat er die dag/avond precies gaat gebeuren en vooral wanneer het afgelopen is. Houd het overzichtelijk en voorkom verrassingen. Is het kind bang voor Sinterklaas, vertel dan wie er voor Sinterklaas speelt. Soms kan het voor het kind al een opluchting zijn te weten dat Sinterklaas niet echt bestaat.

Wordt de spanning toch te veel, dan kun je de school vragen het kind een dagje vrij te geven.

Ook Kerst kan bij kinderen met autisme de nodige prikkels opleveren. Houd rekening met de keuze van de kerstversiering. Grote glimmende ballen kunnen erg storend werken. Net zo als het overal neerzetten van kaarsen. De vlammetjes van de kaarsen geven erg veel prikkels. Zeker als het kaarslicht dan ook nog weerschijnt in de kerstballen.

Het ritme met de kerstdagen is anders dan tijdens de normale weken. Maak dit ook weer zo veel mogelijk voorspelbaar. Hoe laat gaan we naar opa en oma, hoelang blijven we daar, wat gaan we doen, hoe laat gaan we eten en wat eten we, wie komen er, wie zit naast wie. Zorg dat de dag goed is ingevuld en dat de dagindeling tot op detail duidelijk is. De tijd die niet ingevuld is zal meestal resulteren in verveling en geklier.

Soms kan de keuze zijn kerst meer te beperken tot het eigen gezin. Beter een kort gezellig bezoekje aan familie dan een eindeloze kerst met veel onrust en geruzie.

Hoe leuk de feestmaand ook lijkt te zijn. Kinderen met autisme kunnen het vaak niet aan. Door ze niet volop te laten deelnemen aan de feestelijkheden, doe je ze echt niet te kort. Dan heeft iedereen een leuke kerst en scheelt het vaak veel stress.

