

VRIENDSCHAPPEN

+

Autisme

+

Explosief gedrag

+

COMMUNICATIE

Een praktische handleiding

Eindverslag opleiding Autisme Vriendelijk Coach 2014-2015
Chantal van den Heuvel

Inhoud

Voorwoord

Meiden en autisme

Een vreemde wereld van vriendschappen

De populariteitshiërarchie

De niveaus van relaties

De ontwikkeling van het puberbrein

Explosief gedrag

Communicatie

Bijlagen

- stappenplan en invulformulieren
- de rechten van het uitdagende kind

Voorwoord

Waarom dit verslag?

Dit eindverslag heb ik geschreven voor de opleiding tot autisme vriendelijk coach. Ik heb deze opleiding als ervaringsdeskundige gevolgd. In de begeleiding en opvoeding van een kind met autisme komen op elk ontwikkelingsgebied en levensgebied nieuwe vragen naar boven. Antwoorden op deze vragen zijn niet altijd gemakkelijk te vinden. Als je kind de leeftijd van een jongvolwassene bereikt komen er nieuwe vragen. Vooral in deze leeftijdsfase, waarin autisme en puberteit bij meisjes samenkomen is weinig praktische informatie te vinden.

Ik heb een praktische handleiding geschreven over twee thema's. Het eerste thema gaat over autisme en vriendschappen bij meisjes. Het tweede thema gaat over explosief gedrag bij autisme en nog niet ontwikkelde vaardigheden. Afsluitend heb ik een hoofdstuk geschreven over gesprekstechnieken met je kind. Hoe zet je je kind aan tot het bedenken van eigen oplossingen. En tot slot het belang van een respectvolle communicatie.

Het thema over autisme en vriendschappen is geschreven voor ouders die hun kinderen handvaten en inzicht willen verschaffen als vriendschappen niet lukken. Voor jongeren met enige kennis van het eigen autisme kan het gebruikt worden om meer inzicht te krijgen in dit thema, en wat hen zou kunnen helpen hierbij.

Het thema over explosief gedrag is geschreven voor ouders, of begeleiders die willen weten waardoor hun kind dit gedrag vertoont en wat je zou kunnen doen. In dit verslag zijn praktische formulieren toegevoegd die je kan invullen waardoor het explosieve gedrag inzichtelijk wordt gemaakt. Daarna volgt een stappenplan waarin een oplossing geformuleerd kan worden.

De thema's die ik in dit eindverslag heb beschreven zijn bedoeld voor ouders die aan de zijlijn staan, hun kind zien worstelen, en willen werken aan mogelijkheden. Mogelijkheden die met enkele aanpassingen, gericht op wat jullie kind nodig heeft, tot oplossingen kunnen leiden.

Meiden en autisme

Hoe komt het dat de diagnose autisme vaker voorkomt bij jongens dan bij meisjes, en is dat wel zo?

De verhouding tussen jongens en meisjes is ongeveer 10:1 terwijl onderzoek naar autisme spectrumstoornissen suggereert dat de verhouding 4:1 zou moeten zijn.

Waarom is het lastiger vast te stellen wanneer het bij een meisje om autisme gaat?

Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat meisjes zijn beter in staat zijn om hun emoties onder woorden te brengen en niet zo vaak fysieke agressie gebruiken om negatieve emoties zoals verwarring, frustraties en boosheid te uiten. Met andere woorden, het wordt anders waargenomen en daarom vaak niet herkend.

Het agressieve gedrag komt vaker naar voren bij jongens, dit gedrag roept bezorgdheid bij ouders en leerkrachten op waardoor jongens eerder worden verwezen voor onderzoek.

Het is belangrijk rekening te houden met de persoonlijkheid van de persoon met autisme. Sommigen nemen actief deel in sociale situaties, anderen mengen zich niet graag onder mensen. Zij hebben een passieve persoonlijkheid. Deze passieve persoonlijkheid komt bij meisjes vaker voor.

Iedere persoon met autisme ontwikkelt uiteindelijk strategieën en technieken om bepaalde vaardigheden aan te leren. Een van die technieken is het zoeken van steun, en het zich laten leiden door leeftijdgenoten. Meisjes wekken daardoor vaker sterk moederlijk gedrag op bij anderen, daardoor worden ze vaker opgenomen in een groep. In tegenstelling tot jongens, zij roepen vaak roofdiergedrag op bij anderen, waardoor vaker ruzies ontstaan en ze vaker buiten de groep dreigen te vallen.

Een strategie die veel meisjes toepassen is het observeren van mensen die sociaal zeer begaafd zijn en de maniertjes van sociaal zeer begaafde mensen na-apen.

Een vorm van sociale echolalie.

Ook geven meisjes zich vaker dan jongens op voor toneellessen.

Toneellessen vormen een ideale gelegenheid voor het leren beheersen van lichaamstaal.

Daardoor ontwikkelen veel meisjes sociale vaardigheden die de sociale beperkingen behorende bij autisme kunnen camoufleren.

Dus eigenlijk kun je stellen dat autisme niet perse vaker voor komt bij jongens, maar meisjes ontwikkelen vaker dan jongens strategieën om bepaalde vaardigheden aan te leren, waardoor het autisme niet zo opvallend aanwezig is, en meisjes daarom minder vaak dan jongens, worden doorverwezen voor onderzoek.

Een vreemde wereld van vriendschappen

Je dochter is zich bewust van het feit dat ze minder makkelijk contact legt met leeftijdgenoten dan ze zou willen. Ze voelt zich vaak buitengesloten.

Hoe kun je ervoor zorgen dat ze makkelijker geaccepteerd wordt in een vriendengroep?

Natuurlijk is het belangrijk eerst na te gaan hoe je kind aankijkt tegen haar vriendschappen. Als je kind als doel heeft meer vrienden te maken, of aansluiting wilt vinden bij een vriendinnengroep, dan kunnen onderstaande suggesties haar daarbij helpen.

Maar het kan natuurlijk ook dat je kind zich gelukkig voelt, en genoeg heeft aan een of twee vriendinnen en besluit geen deel te willen uitmaken van de grote massa tieners.

Als je kind wel heeft besloten om haar vriendenkring uit te willen breiden staan hier wellicht enkele tips voor je kind:

- Jezelf aantrekkelijk maken en een eigen imago scheppen;
- Begrijpen waaraan je je moet aanpassen;
- Tegemoetkomen aan sociale verwachtingen;
- Pestende en gemene meisjes de baas worden.

Jezelf aantrekkelijk maken en een eigen imago scheppen;

Om vriendschappen te sluiten is het belangrijk om te begrijpen wat jouw positieve kenmerken zijn, maar ook negatieve kenmerken die de vriendschap in de weg kunnen staan.

Iemand die positief in de wereld staat, vriendelijk en aardig is, niet zo heel druk is, die het gesprek volgt en meepraat, en de anderen niet overstemt vindt makkelijker contact dan een meisje dat anderen naloopt, hyperactief doet, beledigingen rondslingert of overal een mening over heeft.

Het imago bestaat uit het uiterlijk, de persoonlijkheid, de non-verbale communicatie, de sociale vaardigheden en zelfvertrouwen. Het gaat dus niet over schoonheid, of lichamelijke aantrekkelijkheid maar over sociale aantrekkelijkheid, hoe je overkomt op de ander.

Je kunt verschillende dingen doen:

Pas je imago aan de middenmoot aan;

De meeste meisjes accepteren een meisje met een te afwijkend imago niet. Om aanvaard te worden is het belangrijk dat een meisje de basisregels van hygiëne en stijl kent. Blader eens door meidenmagazines, hier vind je de laatste nieuwtjes over kapsels en kleding.

Door je imago aan te passen aan de middenmoot kun je meer vriendinnen in de grote middenmoot krijgen.

Blijf uniek/ongewoon in de sociale hiërarchie;

Als je niet tot de middenmoot wenst te behoren, dan is dat natuurlijk goed. Maar er is dan een kleinere groep leeftijdgenoten waar je vriendschap mee kan sluiten.

Als een meisje een ander meisje ziet, zal ze haar imago direct 'scannen' om te beoordelen tot welke sociale status zij hoort. Daarna zet ze zichzelf daartegen af en besluit ze of ze een poging zal doen om aardig te zijn of niet. Meestal willen meisjes vriendschap sluiten met meisjes die dezelfde status hebben als zijzelf of een hogere.

Leeftijdgenoten letten op uiterlijk, meisjeskenmerken zoals het merk schoenen, tasje, sieraden en haarstijl. Je hoeft geen dure merkkleding te dragen, maar wel gemiddeld gekleed, niet afwijkend van de middenmoot.

De meeste meisjes willen niet in verband gebracht worden met mensen die zich niet modieus of zelfs raar kleden. Leeftijdgenoten zien elkaar op dezelfde manier als tekenaars een karikatuur tekenen, ze overdrijven opvallende kenmerken zoals een te grote bril of rare kleren.

Er zijn mensen die stellen; "Als ik mijn uiterlijk verander dan ben ik niet eerlijk tegenover mezelf. Je moet van mensen houden om wat ze van binnen zijn".

Dat is deels waar, maar als je iets aan je uiterlijke verzorging doet ben je nog steeds eerlijk tegenover jezelf. Je zou je moeten afvragen, is dit echt zoals je bent of wil je best je haar laten doen, jezelf goed verzorgen en iets hipper kleding dragen om meer succes te hebben? Het is een manier om je te beschermen tegen het oordeel van leeftijdgenoten, ze zullen minder snel een negatief oordeel vellen.

Begrijpen waaraan je je moet aanpassen;

Als je eenmaal weet dat de manier waarop je jezelf presenteert invloed heeft op aanvaard worden of niet, kun je op zoek gaan naar potentiële vriendinnen.

Tienermeisjes leven naar een sociale onzichtbare hiërarchie, de populariteits-hiërarchie.

In een gesprek met je kind kun je door middel van gerichte vragen, informatie krijgen op welk gebied ze wel wat hulp kan gebruiken. Logische communicatie waarbij je rekening houdt met de belevingswereld van personen met autisme.

In het hoofdstuk over Communicatie ga ik hier uitgebreider op in.

De populariteitshiërarchie

Dit is een sociale hiërarchie die optreedt als mensen zich in groepen begeven.

De mensen waar je je onder begeeft zijn vaak mensen waarmee je jezelf makkelijk kan identificeren. Bij tienermeisjes spelen deze processen zich ook af.

In welke drie categorieën zijn sociale groepen opgebouwd?

De populaire groep

Hiertoe behoren de meest populaire kinderen. Zij zijn goed en succesvol in alles wat ze doen. Deze meisjes volgen de laatste mode op het gebied van kleding en make up en zijn sociaal heel erg vaardig. Deze meisjes hebben iets wat andere meisjes ook willen. Ze kunnen nog wel eens vrienden hebben in de groep die een stapje onder hen staat.

De middengroep

De gemiddelde tiener behoort tot zo'n groep. De meisjes uit deze groep worden over het algemeen heel aardig gevonden of ze zijn onzichtbaar in de grote middenmoot. Deze kinderen hebben vrienden in zowel de populaire groep als de ongewoon/unieke groep. Vaak is het handig je imago aan te passen aan deze middengroep.

De groepen ongewoon en uniek

Tienermeisjes die niet tot de vorige groepen behoren vallen hieronder. Ze zijn uniek of minstens ongewoon. Ze kunnen deelnemen aan een sport of vereniging die bij de anderen niet erg populair zijn maar vinden binnen deze groep wel nog vriendschap. Ze kunnen ook gepest of genegeerd worden. De leden van deze groep kunnen kennissen in de middengroep hebben.

Het is niet onmogelijk om de sociale grenzen van de hiërarchie te doorbreken.

Als je vrienden wilt maken in de eerste of tweede groep, begin je onderaan, van onder naar boven. Soms lukt het om in alledrie de groepen vriendschappen te sluiten.

Niveaus van Relaties

Als je eenmaal bent aangesloten bij een sociale groep, dan zijn er binnen die betreffende groep verschillende niveaus van relaties. Hoe goed ken je elkaar, welke sociale gedragingen horen bij het juiste niveau van relatie. Hoe steekt de structuur van populariteit in elkaar?

De populariteitsstructuur is een manier om sociale orde te scheppen in een grote groep meisjes. Vaak sluiten meisjes uit de populaire groep geen vriendschap met iemand uit andere groepen. Het is belangrijk te begrijpen dat zo'n poging om vriendschap te sluiten niet mislukt door iets wat jij verkeerd doet. Het heeft te maken met verwachtingen die niet met elkaar overeenkomen.

Deze structuur schept duidelijkheid over de vraag waarom pogingen om vriendschap te sluiten met meisjes uit hogere groepen, minder succes hebben dan pogingen vriendschappen te sluiten met meisjes uit je eigen groep.

Als over een meisje met autisme geroddeld wordt; ik ken haar eigenlijk niet zo goed, ze praat te veel, ze is wel raar...enzovoorts, dan komt dat vaak doordat dat wat het meisje vertelt niet past bij haar Niveau van Relaties zoals dat door de ander wordt begrepen.

De 5 Niveaus van Relaties:

Goede vriendinnen

Vriendinnen met wie je tenminste al een paar maanden heel hecht mee bent. Je weet iets van elkaars verleden en van elkaars gezin. Jullie vertrouwen elkaar en delen emoties, gevoelens en problemen. Ook hebben jullie dezelfde belangstelling en hetzelfde soort humor.

Vriendinnen

Dit zijn meisjes met wie je samen op school zit, jullie weten enkele dingen uit elkaars leven maar niks geheims of persoonlijks. Je ziet deze meisjes vooral als je met meer mensen samen bent.

Kennissen

Je kent deze meisjes van school, of van een sportvereniging en praat af en toe met ze over iets onbelangrijks. Jullie zien elkaar eigenlijk nooit buiten school. Jullie kennen elkaars naam en zeggen waarschijnlijk 'hoi' als jullie elkaar tegenkomen.

Bekenden

Dit zijn mensen die je nooit spreekt maar van wie je mogelijk de naam wel kent. Omdat je weet hoe ze heten en hun gezicht wel eerder hebt gezien zijn het geen vreemden voor je. Ookal weet jij hoe ze heten, jou kennen ze misschien helemaal niet.

Vreemden

Mensen die je totaal niet kent en zeker nog nooit hebt gesproken.

Met één nieuwe vriendschap maak je vaak meer dan één vriendin.

Meisjes trekken op in groepjes. Als je vriendschap sluit met een ander meisje dat tot een groepje behoort en je wil graag deel uit maken van dat groepje, dan kun je er op letten hoe de meisjes zich binnen dit groepje gedragen, en je eigen gedrag hier op afstemmen. Het is dan belangrijk te weten hoe de rollen in een groep zijn verdeeld.

In elke groep worden deze rollen gespeeld;

De zeven rollen die in een groep gespeeld worden.

(Queen Bees and Wannabees)

De meeste meisjesgroepen zijn net een koninkrijkje met aan het hoofd een koningin.

De koningin of *queen bee* bepaalt wie erbij hoort en wie niet.

En omdat een koningin niets is zonder onderdanen, dirigeert ze een aantal meisjes die erbij willen horen, de meelopers of *wanna-bees*.

Om zich als groep sterker te voelen kiezen de koningin en haar onderdanen een slachtoffer. Een slachtoffer wordt vaak belachelijk gemaakt, of buitengesloten.

1. De Bijenkoningin (Queen)

Dit meisje heerst over alle andere meisjes. Verzwakt vriendschappen van anderen en versterkt haar eigen macht en invloed.

2. De Aangeefster

Ze doet wat de bijenkoningin zegt omdat ze haar wil nadoen. Ze voelt zich populair.

3. De Zwerfster

Ze heeft in verschillende groepen vriendinnen.

4. De Weifelaar

Ze weifelt steeds over wat ze moet doen. Ze heeft vaak de meeste conflicten binnen de groep.

5. De Behaagster

Dit meisje zal alles doen om door de bijenkoningin en de aangeefster geaccepteerd te worden.

6. De Bankier

Meisjes vertrouwen haar omdat ze niet lijkt te roddelen. Het meisje dat zo lief en onschuldig lijkt.

7. Het Doelwit

Zij is het slachtoffer, wordt overal buiten gesloten.

Een meisje met autisme dat in een dergelijke groep vriendschap sluit kan elk van deze rollen gaan vervullen. Het is belangrijk deze machtsstructuur te begrijpen en te doorzien of deze vriendschappen echt zijn.

Wordt iemand voorgesteld in een groep door De Behaagster of Het Doelwit, dan zal de kans dat dit meisje binnen de groep wordt opgenomen klein zijn omdat ze door minder bevriende leden van de groep is binnengebracht.

Denken over de structuur binnen een groep is minder persoonlijk of pijnlijk dan denken over vriendschappen, en waarom je niet tot een bepaalde groep wordt toegelaten.

Hoe kun je tegemoetkomen aan de sociale verwachting?

Meisjes zonder autisme hebben bepaalde sociale verwachtingen van elkaar.

Deze verwachtingen worden niet uitgesproken en staan nergens beschreven.

Het zijn ongeschreven regels.

Er wordt verwacht van een meisje dat ze weet hoe ze een goede vriendin moet zijn.

Als een meisje aan je vraagt: 'Ben ik te dik?', dan is het handigste antwoord: 'Welnee!'

Leugentjes om bestwil kunnen een vriendschap redden.

Vaak zou je willen dat je kind sterk genoeg in haar schoenen staat om gewoon voor haar mening uit te komen. Dat ze geen leugentjes om bestwil nodig heeft.

Maar helaas is het vaak zo dat meisjes in deze leeftijdscategorie nog niet zo ver zijn. Tot die tijd is het een strategie die ze kunnen toepassen om zich staande te houden in een vriendengroep.

Hoe weet je of iemand voor je open staat?

Mensen met autisme hebben vaak moeite met het herkennen van de mate waarin een ander voor hen openstaat. Vaak kunnen ze moeilijk inschatten of de ander positief of negatief reageert. Het is belangrijk samen met je kind te kijken naar de manieren waarop leeftijdgenoten laten blijken dat ze geen belangstelling hebben.

Zo kunnen signalen beter worden waargenomen.

Signalen:

- Vermijding
- Niet terugbellen
- Doen alsof ze je niet ziet als jullie elkaar tegenkomen
- Negeren als je iets zegt
- Niet reageren op social media
- Je niet vertellen wat de rest van de groep gaat doen
- Je letterlijk buitensluiten in de kring op het schoolplein

Wat kun je dan doen?

Meiden staan vaak in een kring als ze met elkaar praten. Als je bij de kring aansluit en er niets tegen je gezegd wordt of je helemaal genegeerd wordt en uit hun lichaamstaal blijkt dat ze je er niet bij willen hebben door bijvoorbeeld je er letterlijk niet tussen te laten, dan wordt het tijd om weg te gaan. Blijf niet langer dan tien seconden ergens bij staan als niemand iets tegen je zegt.

Als je wel al een gesprekje hebt gevoerd, maar niemand praat nog met je, zeg dan: ik zie je zo, of ik spreek je later nog wel. Maar ga daarna niet meer naar het groepje terug. Het is een manier om zonder gezichtsverlies weg te gaan.

De ontwikkeling van het puberbrein

Hoe komt het dat juist in de periode van de puberteit emoties moeilijk onder controle zijn te houden. Vaak ontstaan in deze periode serieuze gedragsproblemen. Je kind heeft moeite spanningen en stress onder controle te houden. Deels komt het doordat het brein nog niet volledig volgroeid is. Hoe ontwikkelt het brein zich bij personen met autisme?

De sociaal emotionele ontwikkeling van tieners (hier heb ik het over tieners zonder autisme) kun je verdelen in 3 fases:

De eerste fase van 10-14 jaar;

- Ze maken zich los van hun ouders, gaan emotionele bindingen aan met leeftijdgenoten.
- Handelen impulsief in het hier en nu, willen vooral niet opvallen.
- Ze zijn emotioneel gevoelig, en gevoelig voor groepsdruk.

De tweede fase van 14-16 jaar;

- Ontwikkelen een eigen ik, durven steeds meer af te wijken.
- Experimenteren met vanalles, nemen veel risico's, hebben veel stemmingswisselingen.

De derde fase van 16-22 jaar;

- Zijn steeds zelfbewuster, krijgen een eigen identiteit, zijn minder gevoelig voor groepsdruk.
- Stellen zich verantwoordelijker op naar zichzelf en anderen
- Denken verder vooruit
- Zijn beter in staat tot zelfreflectie
- Vallen af en toe terug in onvolwassenheid.

De hersenen van jongvolwassenen zijn 'under construction'.

In deze fase hebben jongeren nog geen helicopterview.

De amygdala heeft de overhand waardoor de emoties minder onder controle zijn, negatieve emoties de overhand hebben, het lezen van gezichtsexpressies moeilijk is en er minder inlevingsvermogen is.

Door de stijging van de hormoonspiegel ontstaan enorme stemmingswisselingen, roekeloosheid, lagere impulscontrole en minder relativiseringsvermogen.

De frontaalkwab is nog niet volledig ontwikkeld om de emoties van anderen te beoordelen.

Jongeren met autisme hebben door de ongelijke hersenrijping vaak een regenboog aan ontwikkelingsleeftijden. Sommige vaardigheden zijn passend bij de kalenderleeftijd in bijvoorbeeld de derde fase, terwijl andere vaardigheden nog bij een eerste of tweede fase horen. Door dit ongelijke rijpingsproces van de hersenen, de vertraagde ontwikkeling door het autisme en de vaardigheden die van mensen met autisme worden verwacht wat betreft planning, organisatie, sociale contacten, omgaan met zintuiglijke prikkels is het voor te stellen dat het brein regelmatig vastloopt.

Wat gebeurt er als het brein vastloopt?

Door de vertraagde informatieverwerking en het gebrek aan samenhang ontstaat filevorming in de hersenen. Door deze filevorming kunnen zintuiglijke prikkels niet altijd goed verwerkt worden. Er ontstaat overprikkeling.

Binnen het signaleringsplan overprikkeling worden drie fasen onderscheiden:

- fase 1 – groen De persoon met autisme is rustig en overziet wat hij doet en voelt.
- fase 2 – oranje Deze fase kent een geleidende schaal.
In deze fase heeft iemand met autisme teveel prikkels te verwerken gekregen. Het gedrag verandert vaak in ongewenst gedrag. Er is nog communicatie mogelijk op non verbaal en instructief niveau.
- fase 3 – rood In deze fase is de persoon met autisme niet meer aanspreekbaar. Zijn overlevingsmechanisme neemt het over.
Je kunt alleen rust en veiligheid bieden.

Het is belangrijk de fasen leren te onderscheiden en herkennen, door een objectieve waarneming; ik zie dat je vuisten maakt, wat betekent dit voor jou. Het leert de persoon met autisme zijn eigen signalen te herkennen en kan actie ondernemen voordat hij of zij in de rode fase komt. Het is dan belangrijk samen een signaleringsplan op te stellen.

In de puberteit als de stemmingen vaak wisselen, het uiterlijk verandert, mensen meer verwachten, en er nog geen goed zicht is op de eigen emoties kan het regelmatig gebeuren dat je kind in de rode fase komt. Hoe iemand zich uit in de rode fase, vechtend, vluchtend, of verstijvend, heeft deels te maken met de persoonlijkheid van de persoon met autisme. De personen die vluchten of verstijven, zijn in meerdere mate angstig. De vechtende personen zijn in meerdere mate agressief.

De persoon met autisme die vanuit de rode fase zich agressief uit reageert vanuit pure paniek en onmacht. Het is belangrijk eerst veiligheid te bieden.

Probeer de persoon uit de situatie te halen en blijf bij hem.

Praat niet, maak geen lichaamscontact, veroordeel niet, bied onvoorwaardelijkheid.

De agressie kan ook gericht zijn tegen personen, verbaal of lichamelijk.

Ook dan is het belangrijk deze agressie niet persoonlijk op te vatten. Zorg dat je non-verbaal rust uitstraalt om zo de persoon te helpen om rustig te worden. Vaak is aanwezigheid in stilte al voldoende. Ben je er van bewust dat dit voortkomt uit onmacht.

Het komt voor dat ouders het agressieve gedrag ongewild toch veroordelen.

Er wordt niet gekeken wat aan het gedrag vooraf gaat. Waardoor de persoon met autisme in het rood komt. Als dit gedrag dan veroordeeld wordt ontstaat onbegrip waardoor het gedrag vaker zal voorkomen. Bovendien doet het afbreuk aan het zelfvertrouwen en aan het vaak toch al beschadigde zelfbeeld.

Achteraf, als de persoon met autisme weer in de groene fase is, is het belangrijk de situatie te evalueren. Wat gebeurde er met je, wat was de trigger, wat kun je de volgende keer doen in een dergelijke situatie.

Explosief gedrag

In het vorige hoofdstuk heb ik beschreven dat kinderen in het rood kunnen komen doordat prikkels zich opstapelen door de vertraagde informatieverwerking.

Een andere reden kan zijn dat de jongere met autisme een ontwikkelingsachterstand heeft op het gebied van de volgende vaardigheden; flexibiliteit, frustratietolerantie en het oplossen van problemen. Deze vaardigheden zijn nodig om onenigheden op een aangename manier te kunnen oplossen, op gepaste wijze uitdrukking kunnen geven aan teleurstelling, het beheersen van frustraties. Als een kind of jongere nog niet beschikt over deze vaardigheden, wat vaak het geval is als er sprake is van autisme, zal dat vaker tot explosief gedrag leiden. Wat kun je doen om je explosieve kind te helpen minder explosief te worden?

Het gedrag is niet gepland of opzettelijk, het is een weerspiegeling van een ontwikkelingsachterstand in flexibiliteit, frustratietolerantie en het oplossen van problemen. Kinderen doen het goed als ze dat kunnen.

Je weet al dat je kind zeker flexibeler, en beter met frustraties zou omgaan als hij dat kon. De volgende stap is vaststellen welke specifieke vaardigheden en onopgeloste problemen nu precies de voorwaarden scheppen voor de explosies van je kind.

Nog niet ontwikkelde vaardigheden:

- Moeite met omgaan met overgangen, het omschakelen van de ene cognitieve taak naar de andere.
- Moeite met tegelijkertijd nadenken over meerdere gedachten of ideeën
- Moeite met nadenken over verschillende oplossingen voor een probleem
- Moeite met nadenken over mogelijke uitkomsten of consequenties van bepaalde daden.

De volgende gedachteprocessen spelen zich af wanneer je te maken krijgt met frustraties:

- Je moet vaststellen wat het probleem is dat je probeert op te lossen.
- Daarna denk je na over de verschillende manieren waarmee je het probleem zou kunnen oplossen.
- En tenslotte denk je na over de mogelijke uitkomst van elke bedachte oplossing om zo de beste te kunnen kiezen.

Je loopt dan tegen de volgende problemen aan:

- Ze weten vaak niet welk probleem ze proberen op te lossen
- Ze hebben moeite om meer dan een oplossing te bedenken
Sommigen kunnen misschien wel meer oplossingen bedenken maar weten niet welke de beste oplossing is en doen dan vaak maar de eerste oplossing die achteraf de slechtste oplossing bleek.

Andere nog niet aangeleerde vaardigheden:

- Moeite met onder woorden brengen van zorgen, behoeften en gedachten
- Moeite met het in toom houden van een emotionele reactie
- Chronische prikkelbaarheid die het vermogen problemen op te lossen verhindert
- Moeite met 'grijs', zwart-wit denkers
- Moeite met het afwijken van vaste regels en gewoonten
- Moeite met het omgaan van onvoorspelbaarheid, onzekerheid
- Moeite met omschakelen, wanneer je een ander plan moet bedenken

Kinderen die (nog) niet over deze vaardigheden beschikken zullen eerder emotioneel dan rationeel op frustrerende situaties reageren. Hun krachtige emoties maken het onmogelijk na te denken over een oplossing voor hun probleem. Dit valt onder de vaardigheid het reguleren van emoties.

Sommigen kinderen barsten uit in huilen, de huilers hebben geluk want zij kunnen rekenen op medeleven. Degenen die exploderen hebben pech, zij kunnen rekenen op harde oordelen. Maar beide gedragingen komen uit hetzelfde voort; vaardigheden die nog niet voldoende ontwikkeld zijn en onopgeloste problemen.

Hoe kun je je explosieve kind helpen?

Probeer na te gaan, in bovenstaande beschrijving, welke vaardigheden hier nog onvoldoende ontwikkeld zijn en welke onopgeloste problemen je kind heeft.

Achter in dit verslag zit een invulformulier dat je kan invullen om zo een beter overzicht op de situatie te krijgen. Je gaat samen met je kind problemen oplossen die steeds hebben geleid tot explosies, en buitengewoon schadelijk zijn geweest voor jullie relatie met elkaar.

De samenwerking bestaat uit 3 stappen:

- de empathie stap
- de stap waarin het probleem wordt gedefinieerd
- de uitnodiging

Dit is een proces, een proces dat je niet van de ene op de andere dag zal bereiken. Het doel is een probleem pro-actief op te lossen.

Stap 1 – Empathie

Het doel van empathie is om informatie van je kind te verzamelen om een zo duidelijk mogelijk inzicht te krijgen in zijn zorg over of zijn kijk op een bepaald onopgelost probleem. Dit begint met een neutrale observatie over een van de dingen die op je lijst met onopgeloste problemen staan. Gevolgd door de vraag, wat is er aan de hand?

Je kind kan hierop op veelzeggende manieren reageren. Het kan zeggen; ik weet het niet, er kan een stilte vallen. Het is belangrijk dat je als ouder niet zelf gaat invullen.

Laat het kind rustig zijn eigen antwoorden formuleren, en vraag hier gericht op door;

- *Het valt me op dat....wat is er aan de hand?*
- *Ik weet het niet....denk rustig na, neem je tijd.*
- *Hoe zit dat?*
- *Vertel nog eens wat meer...*
- *Ik ben in de war, wat bedoel je precies...*
- *Kun je me daar meer over vertellen...*
- *Dat kon ik niet volgen...*

Zo geef je je kind steeds de mogelijkheid zijn antwoord opnieuw te formuleren, met als doel dat het probleem voor je kind ook steeds duidelijker wordt.

De empathie stap is niet bedoeld om empathische dingen te zeggen. Zoals, ach joh dat is vervelend voor je. Het mag natuurlijk wel, maar het levert je niet de informatie op waar je op uit bent. Het is in ieder geval niet wat hier bedoeld wordt.

Stap 2 – de definitie van het probleem

Het belangrijkste doel van de stap waarin het probleem wordt gedefinieerd is om de zorg van de ouders op tafel te leggen. Twee zorgen die nog verzoend moeten worden. De zorg van je kind en jouw zorg.

De definitie van het probleem begint meestal met; mijn zorg is...

Belangrijk is in de gaten te houden dat gezamenlijk problemen oplossen niet over macht gaat. Waar het wel om gaat is dat je de zorgen van beide partijen duidelijk krijgt.

De meerderheid van zorgen hebben betrekking op veiligheid en gezondheid, of op de vraag wat voor invloed het gedrag van hun kind op hemzelf of anderen heeft.

Je kunt onmogelijk over oplossingen gaan nadenken als de zorgen van beide partijen niet duidelijk zijn.

Probleem over huiswerk;

Het valt me op dat je de laatste tijd nogal met je huiswerk worstelt, wat is er aan de hand?

Ouder: Ik maak me zorgen dat je een hoop oefening mist en lagere cijfers krijgt als je je huiswerk niet maakt. (zorg)

Kind: het is te moeilijk voor me, het is teveel.

Ouder: Dat begrijp ik niet, wat is teveel?

Kind: Ik moet teveel schrijven. (zorg)

Ouder: Wat is er precies lastig aan opschrijven van lange teksten?

Kind: Ik schrijf heel langzaam, ik vergeet wat ik wilde opschrijven en dan word ik vreselijk kwaad en dan stop ik met mijn huiswerk.

Nu liggen er twee zorgen op tafel. De zorgen van de ouder en de zorgen van het kind.

Stap 3 – de uitnodiging

De volwassene nodigt het kind uit om samen het probleem op te lossen.

Laten we er eens over nadenken hoe we dit probleem kunnen oplossen.

Je laat je kind hiermee weten dat je samen met hem wilt kijken naar zijn probleem, dat hij er niet alleen voor staat. De zorgen van de ouder en het kind worden eerst op een rijtje gezet.

Ik vraag me af (zorg kind).....zodat toch(zorg ouder).....heb jij daar ideeën over?

Je nodigt het kind uit na te denken over een oplossing. Je bent geïnteresseerd in zijn ideeën.

Als een oplossing bevredigend is voor beide partijen, zal je kind ophouden met exploderen.

Als er naar de zorgen van een kind wordt geluisterd, ze duidelijk en inzichtelijk worden gemaakt, worden begrepen en erkend, er iets aan gedaan wordt in plaats van tafel te vegen of te worden genegeerd, en als problemen gezamenlijk worden opgelost in plaats van dat een volwassene zijn wil oplegt is er in feite niets meer om over te exploderen.

Natuurlijk en zelfs zeer waarschijnlijk zal het voorkomen dat de eerste oplossing het probleem niet blijvend wegneemt. Geef je kind dan de zekerheid dat als de oplossing niet blijkt te werken, we verder praten, en er een bedenken die wel werkt. Problemen oplossen is een proces dat in beweging is, wat bijgesteld kan en moet worden.

*Achterin dit verslag vindt u formulieren die u voor dit stappenplan kunt gebruiken.

Communicatie

Dit hoofdstuk gaat over het HOE.

De zorgen liggen nu op tafel. Jouw zorgen en de zorgen van je kind. Je nodigt je kind uit tot een gesprek hierover. Hoe kun je dit het beste doen? Hoe zorg je ervoor dat het een goed gesprek wordt. De manier waarop je communiceert is hierbij van groot belang.

Een kind komt tijdens zijn ontwikkeling overal obstakels tegen. Voor sommige obstakels vind je kind een eigen weg, strategie of oplossing, maar bij de meer complexe obstakels komen ze er vaak zelf niet uit. Het is een noodzaak dat dan hulp geboden wordt, om te voorkomen dat problemen te groot worden en niet meer te overzien zijn, of psychische problemen ontstaan. Het is belangrijk dat je dan blijft communiceren met je kind. Door communicatie worden obstakels zichtbaar.

Communicatie betekent letterlijk, in verbinding staan, persoonlijk contact hebben, spreken in de landstaal. Communicatie bestaat niet alleen uit taal. Bij communiceren spelen ook je lichaamstaal en je manier van spreken een belangrijke rol in de manier hoe je over komt op de ander. Het effect van je communicatie wordt voor 55 % bepaald door lichaamstaal, voor 38% door stemgebruik, hoe je iets zegt, en voor slechts 7% welke woorden je gebruikt. Woorden zijn het minst effectieve middel om iets over te brengen. De lichaamstaal van een persoon bepaalt voor het grootste gedeelte hoe een boodschap overkomt bij de ander.

In een gesprek is het belangrijk dat we ons gedrag afstemmen in houding, stemgebruik en spreektaal op de ander met als doel te harmoniëren om optimaal in contact te kunnen zijn. Afstemmen wil zeggen dat we bepaalde aspecten van de communicatie oppakken en ons daarop afstemmen. Hierdoor kom je goed in contact met je gesprekspartner. De communicatie wordt gekenmerkt door harmonie, samenwerking en vertrouwen. Goed contact hebben gaat over respect, begrijpen en begrepen worden.

In de communicatie is het belangrijk dat je goed afstemt op de ander.

Als een kind met een probleem naar je toekomt, neem dan de tijd. Stem af en luister. Toon begrip. Houd je eigen mening voor je. Praat niet met je kind als je ondertussen bezig bent met huishoudelijke klusjes. Zorg ervoor dat je voor 100% aandachtig bent. Ga samen aan tafel zitten, liefst naast elkaar, dat maakt een gesprek meer ongedwongen.

Als je goed afstemt en er is een goed contact, luister dan goed naar wat er gezegd wordt. Houd goed contact en check of je goed begrepen hebt wat je kind vertelt. Je kunt dit doen door het letterlijk herhalen of samenvatten van iemands woorden of zinnen. Je voorkomt hiermee dat je een eigen invulling gaat geven aan de inhoud. Als je exact dezelfde woorden als je gesprekspartner hanteert, in dezelfde toon, dan sluit je precies aan bij de interne belevingswereld van je gesprekspartner.

Met betrekking tot een gesprek over vriendschappen zou een gesprek er zo kunnen uitzien:

Ik zie dat je gespannen bent als je naar school gaat, klopt dat?

Ja want als ik naar school ga dan weet ik niet hoe de kinderen nu weer zullen reageren, en of ze me voor schut gaan zetten en daar word ik onzeker over.

Je wordt onzeker.

Vind je voldoende aansluiting bij je klasgenoten?

Dat weet ik niet want soms accepteren ze me, maar soms sluiten ze me ook buiten.

Soms word je geaccepteerd, en soms word je buitengesloten.

Wat doet dat met je als je geen aansluiting vindt?

Dat vind ik niet leuk, het maakt dat ik me onzeker voel en niet weet wat ik moet doen.

Je voelt je dan onzeker, en je weet niet wat je moet doen

Hoe zou je het graag willen?

Ik zou graag willen dat ik makkelijker contact kan maken.

Je zou makkelijker contact willen maken.

Hoe zou je dat kunnen bereiken?

Misschien zou ik wat vaker kunnen afspreken buiten schooltijd zodat ik ze wat beter leer kennen.

Dus je zou wat vaker buiten schooltijd willen afspreken?

Op deze manier wordt heel goed duidelijk welke behoefte je kind heeft.

En je checkt op deze manier of je je kind goed begrepen hebt.

Communicatie bij explosief gedrag

Indien er sprake is van moeilijk gedrag, is het juist dan belangrijk om in gesprek te blijven.

Vaak is er op dat moment geen gesprek mogelijk, zoals beschreven in het vorige hoofdstuk over explosief gedrag, is je aanwezigheid voldoende.

Naderhand is het belangrijk op de situatie terug te komen. Je wil graag erachter komen waardoor de situatie escaleerde, je wil graag weten wat de behoefte is van je kind en je wil weten hoe je mogelijk een escalatie had kunnen voorkomen.

Juist omdat escalaties zo onverwacht en heftig kunnen zijn en waar misschien verbaal en lichamelijk agressief gedrag heeft plaatsgevonden, ben je misschien geneigd alleen daar op in te gaan. De spullen die kapot gegooid zijn, de woorden die gezegd werden. Maar dit is niet van belang. Wat van belang is is dat je een neutrale en betrokken houding aanneemt. Zonder oordelen, goedkeuren of afwijzen. Deze houding zorgt voor een rustiger, minder conflictueus contact.

Als je met behulp van de invulformulieren erachter bent welke nog niet ontwikkelde vaardigheid ten grondslag ligt aan het moeilijke gedrag kun je samen met je kind gaan kijken wat er nodig is. Deze vraagstelling is neutraal, betrokken, zonder oordeel:

Je kind komt uit school, zit in het rood, gooit met spullen, scheldt je uit, en is nog uren aan het razen en tieren. Een gesprek is nu niet mogelijk. Achteraf kom je terug op de situatie:

Wat gebeurde er toen je thuis kwam uit school?

Ik was boos.

Wat zorgde ervoor dat je zo boos uit school kwam?

Ik moet deze week 4 keer nablijven, ze bekijken het maar, ik ga niet nablijven, ik ben helemaal klaar met die school.

Wat wil je niet?

Nablijven deze week, ik moet vier keer nablijven, ga ik echt niet doen.

En waardoor komt dat?

Ja omdat ik vaak te laat op school kom.

En wat vind je daarvan?

Ja weet ik veel.

Wat maakt je zo boos?

Dat ik het niet eerlijk vind dat ik zo vaak moet nablijven, want ik kan er niks aan doen. Ik moet 's morgens mijn tas inpakken, mijn fietsband oppompen en boterhammen smeren, daarom haal ik het niet om op tijd te komen.

Wat zou je willen?

Ja dat ik meer tijd heb 's morgens en me niet zo hoeft te haasten en dat ik niet hoeft na te blijven.

En wat ga je nu doen?

Weet ik veel

Wat zou je kunnen doen?

Eerder opstaan.

Hoe zou je dat kunnen doen?

Door de wekker te zetten.

Hoe komt het dat je de wekker niet zet?

Ik vergeet dat steeds, dan kom ik op mijn kamer en dan ben ik bezig met me om te kleden en dan ben ik moe en dan vergeet ik dat.

Wat zou je kunnen helpen zodat je het niet vergeet?

Ik zet de wekker naast mijn bed, in plaats van op mijn bureau. Dan zie ik de wekker als ik in bed lig en kom ik er makkelijker bij.

En hoe gaat het er dan 's morgens voor jou uitzien?

Dan heb ik meer tijd en hoef ik me minder te haasten.

En dan kom ik op tijd op school en hoef ik niet na te blijven.

En hoe is dat voor jou?

Fijn.

En wat ga je nu doen?

De wekker naast mijn bed zetten.

Als ouder weet je allang dat je kind steeds te laat komt doordat het de wekker niet zet.

Als je *niet* die neutrale houding aanneemt zou je zeggen: Zie je nu wel dat je te laat komt als je de wekker niet zet, dat ben je zelf schuld. Ik heb het zovaak tegen je gezegd. Nu moet je maar nablijven, misschien leer je het dan wel dat je de wekker moet zetten.

Zou je zo het gesprek ingaan, dan voelt je kind jouw oordeel, je kind voelt zich niet begrepen, het voelt zich geconfronteerd met zijn nog niet ontwikkelde vaardigheden, namelijk vooruit kunnen kijken, oorzaken en gevolgen inschatten, plannen. Een gesprek zal dan uitlopen op ruzie, er zal opnieuw een escalatie komen en waarschijnlijk zal je kind geen gesprek meer met je willen aangaan en zal het probleem niet opgelost worden.

Je hebt misschien wel zelf ingevuld door te denken dat je kind de wekker niet zet omdat het geen zin heeft om op te staan, of geen zin heeft om naar school te gaan. Allemaal oordelen die het contact in de weg zitten en het vertrouwen schaden.

Nu ben je samen met je kind er achter gekomen waardoor het komt dat je kind de wekker niet zet. Je kind komt door dit gesprek zelf tot een oplossing. Door in het gesprek neutraal te blijven, zal je kind er iets van leren, meer inzicht in zichzelf krijgen, het contact blijft respectvol, de vertrouwensband raakt niet beschadigd en de eigenwaarde van je kind wordt niet aangetast. En dat is uiteindelijk waar het om gaat.