

STAP 1: PLAN JE WEEK

De voorbereiding

Wat ga je plannen per dag/week voor je kind? Stel jezelf onderstaande vragen

Vul hieronder je antwoorden in

■ Hoe laat is het ontbijt, lunch en diner?

■ Wat moet je kind per dag voor school doen? Wanneer?

■ Hoe lang mag je kind een computerspelletje doen of t.v. kijken?

■ Wanneer moet je kind zelf spelen of naar buiten?

■ Welke activiteiten kun je bedenken om te doen met je kind(eren)?

■ Hoe laat gaat je kind naar bed?

■ Wanneer kan jouw kind even rustig alleen zijn om tot rust te komen?

■ Heeft je kind vriendjes en/of vriendinnetjes? Kan je iets regelen met andere ouders?

■?

■?

STAP 2: KIJK NAAR JE KIND

Wat is haalbaar

ONTBIJT | LUNCH | DINER

- 1 Hoe lang kan je kind aan tafel blijven zitten tijdens het eten? Waar gaat je kind zitten? Hoe blijft het gezellig?
- 2 Wanneer wordt het teveel voor je kind? Hoe kun je dat voor zijn? Wat heeft je kind dan nodig?
- 3 Lust je kind bepaald eten niet? Wat kun je doen om ervoor te zorgen, dat jouw kind ook lekker kan eten?

WAT IS HAALBAAR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SPELEN

- 1 Kan je kind zelf spelen? Hoe lang? En waar speelt je kind dan mee?
- 2 Hoe kun je voorkomen dat het misgaat met evt. broers/zusjes?
- 3 Wanneer mag je kind t.v. kijken of op de computer/tablet? Hoe lang?

WAT IS HAALBAAR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SCHOOLWERK

- 1 Lukt het jouw kind om thuis online school te doen? Zo ja, voor hoe lang? Nee? Wat is wel haalbaar?
- 2 Hoe ga jij je kind het schoolwerk laten doen? Waar? Moet jij erbij blijven zitten? Is er goed overleg met school?
- 3 Wat kun je doen om deze situatie rustig te laten verlopen zonder dat je kind overprikkeld raakt.

WAT IS HAALBAAR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

STAP 2

Wat is haalbaar voor je kind

EN JIJ?

- 1 Wat heb jij nodig om ook een beetje te vol te kunnen houden?
- 2 Wie kan jou hierin ondersteunen? Wat kan die persoon voor je doen?
- 3 Welk afspraken kun je hier van te voren over maken, zodat iedereen het vol kan houden?

WAT IS HAALBAAR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SITUATIE: _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

WAT IS HAALBAAR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

SITUATIE: _____

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

WAT IS HAALBAAR

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

STAP 3

Verwachtingen - haalbaarheid

- 1 Probeer je te verplaatsen in het denken van je kind (hoe moeilijk dit soms ook voor je is). Wat wil je dat je kind wel/niet doet.
- 2 Maak iedere situatie voorspelbaar door onderstaande stappen te doorlopen. Schrijf het eerst op en maak het daarna visueel m.b.v. de bijgevoegde picto's.
- 3 Door visueel te maken wat er van je kind verwacht wordt, krijgt jouw kind meer rust in het hoofd en staat hij/zij meer open om te leren. En zal je merken, dat je kind beter de taken kan uitvoeren.

SITUATIE

- 1 Met elkaar eten
- 2 Alleen of samen spelen
- 3 Online school doen
- 4 je kind raakt overprikkeld

HOE

Hoe moet WAT worden uitgevoerd

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

WAAR

Op welke plaats wordt de taak uitgevoerd

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

WAT

welke taken moet je kind uitvoeren

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

WANNEER

Wanneer start de taak en eindigt het

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

WIE

Wie is aanwezig, wie helpt jouw kind

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

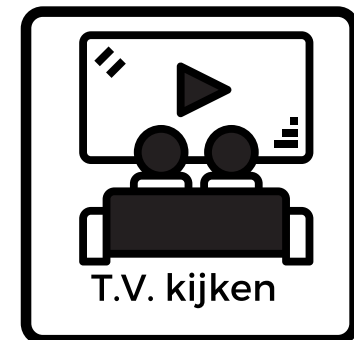
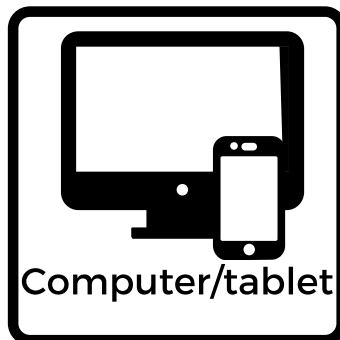
DE PLANNING

Voor jouw kind

Je hebt nu alles in kaart gebracht. Nu ga je de planning voor jouw kind maken m.b.v. onderstaande afbeeldingen. Knip de plaatjes uit, die je wil gaan gebruiken.

Plak ze op het bijbehorende schema met de tijd erbij.

Wil je meer dagen plannen? Print het schema dan meerdere keren uit. Ook kun je de afbeeldingen lamineren en klittenband gebruiken om te kunnen hergebruiken.



Plaatjes om te gebruiken



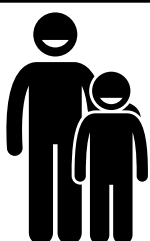
Ben je boos



Ben je verdrietig



Druk in je hoofd



Naar papa



naar mama



Naar de w.c.



je krijgt een
cadeautje



op je beurt
wachten



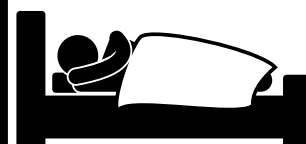
Spelletje doen



Tandenpoetsen

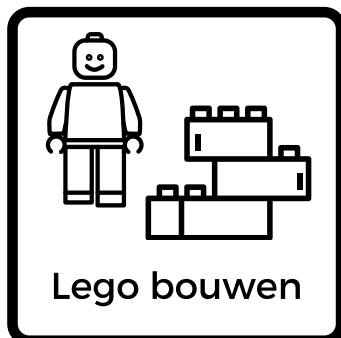


lezen



Naar bed

Plaatjes om te gebruiken



Wat ga je vandaag doen:dag

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

Wat ga je vandaag doen:dag

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....

van.....tot.....