



G-Gym



Een FRISSE KIJK op Autisme





G-Gym

- Autisme anders bekeken (5)
- Gestructureerde Flexibiliteit
- Training concreet en voorspelbaar maken
- Braingym – PMT – Ontspanningsoefeningen





Autisme anders bekeken (1)



Verban het woord 'autist' uit je woordenboek.

Je zegt tegen een kind met het syndroom van Down ook niet dat hij een Mongool is. Zo spreken we van Autisme en niet van de autist.

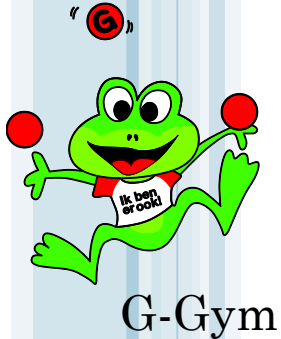
Je bent het niet, maar je hebt het.

Dat is een groot verschil in hoe je met mensen omgaat en hoe je naar ze kijkt.

Vergeet het standaard beeld van Rainman en het kind dat je niet aankijkt.

Vergeet het beeld van het kind dat met zijn hoofd tegen de muur gaat bonken als hij zijn zin niet krijgt.

Zie het verschil tussen de persoon met een eigen unieke karakter en het autisme. Probeer beide los te koppelen en je hebt een heel ander beeld.



Autisme anders bekeken (2)

Autisme is een stoornis en niet altijd een beperking

Afhankelijk van o.a. de gemoedstoestand en omgevingsfactoren, maakt of een kind meer of minder last heeft van zijn/haar autisme.



Maar wanneer spreek je van last?

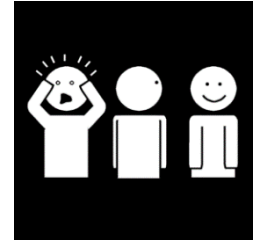
Het kind is niet anders gewend en ziet de buitenwereld mogelijk als vreemd en afwijkend. We spreken van last als het kind niet meer kan functioneren en blokkeert. Deze blokkade kan op verschillende manieren tot uiting komen zoals bijvoorbeeld door mutisme, motorische onrust, verbale en non-verbale agressie, wegloopgedrag etc.

Ieder kind is anders en autisme is er in ontelbaar veel soorten en varianten. Leer het kind kennen en (h)erken de probleemgebieden.

Heb geduld en ondersteun het kind **onvoorwaardelijk**.



Autisme anders bekeken (3)



6^{de} zintuig

Mensen met autisme voelen en observeren erg veel. Ze lijken hiervoor een extra zintuig te hebben en zijn vaak erg gevoelig. Het feit dat ze hier niet altijd adequaat op kunnen reageren, maakt dat dit door de buitenwereld gezien wordt als een beperking. Voor het kind zelf is dit vaak geen beperking, maar juist een manier om op creatieve wijze te leren compenseren.

Het probleem zit 'm vaak in het feit dat ze niet altijd weten wat ze met deze gevoelens en/of emoties moeten of kunnen doen.

Dat maakt dat ze in onhandige situaties terecht komen of prikkelbaar worden.

Wel voelen , maar niet weten wat er mee te doen.

Daardoor zijn ze ook erg sfeergevoelig en houden ook zeker wel van humor, mits dit maar duidelijk omkaderd is.



Autisme anders bekeken (4)

Regie in eigen handen

Autisme staat gelijk aan structuur, duidelijkheid en voorspelbaarheid in diverse gradaties. Wat voor de 1 werkt, kan voor de ander juist averechts werken. Ieder kind ervaart de buitenwereld op een eigen unieke manier en is constant bezig deze wereld voorspelbaar te maken. Daarvoor kan het kind star en minder flexibel reageren om de situatie naar zijn eigen hand te kunnen zetten. Dit mag niet gezien worden als vervelend gedrag, maar zie dit als een schreeuw om duidelijkheid en grenzen.

Een kind wat steeds de grenzen opzoekt en afspraken ter discussie blijft stellen, vraagt eigenlijk

‘Zeg nou eens tot waar en hoe’.

‘Ben eens duidelijk!’





Autisme anders bekeken (5)

Zeg wat je doet en doe wat je zegt!

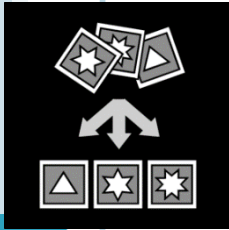
Een gouden regel als je voorspelbaar wil zijn en blijven. Houdt er hier wel rekening mee dat vele mensen met autisme erg letterlijk denken en handelen. Laat vage begrippen zoals straks of dadelijk achterwege, maar spreek een tijd of een duidelijk moment af, bijvoorbeeld nadat het kind deze oefening 3x heeft uitgevoerd. **Kom deze afspraak vervolgens ook na!** Blijft het kind doordrammen, blijf dan toch bij je gemaakte afspraak. Zo ervaart het kind wat je doet, wat je hebt gezegd en bouwt hij vertrouwen in je op. Dit vertrouwen is van cruciaal belang om te kunnen ontwikkelen.

Het kind moet letterlijk ervaren dat wat er ook gebeurt, het toch goed komt met jou in de buurt. Uiteindelijk is het doel dat het kind op zichzelf durft te gaan vertrouwen.



Gestructureerde Flexibiliteit

Structuur en flexibiliteit zijn beide erg belangrijk voor een persoon met autisme. Het zijn 2 tegenstrijdige begrippen en toch zijn ze noodzakelijk om samen hand in hand te gaan.



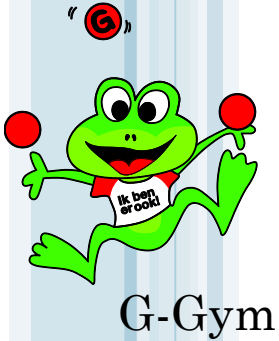
Structuur zorgt voor voorspelbaarheid en vastigheid. Dit is nodig om de energie juist in de diverse trainingsonderdelen te kunnen stoppen.



Flexibiliteit voorkomt starheid en leert de kinderen omgaan met wisselende situaties. Altijd hetzelfde is niet gezond, dus varieer in je aanbod.

Start met een vaste trainingsstructuur waarin je wekelijks flexibel kunt zijn in je aanbod van sport en spel mogelijkheden.

Training concreet en voorspelbaar maken

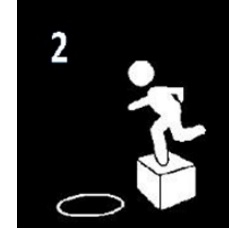
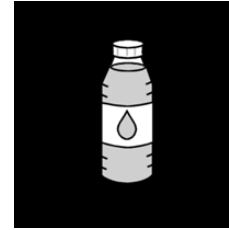
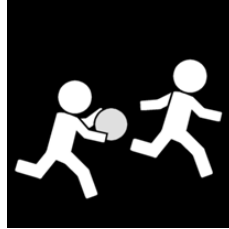
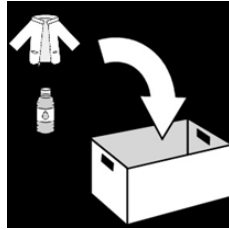
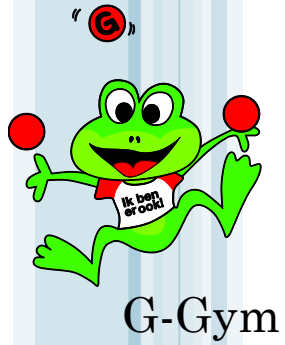


- Duidelijk begin en eind van de training



- Visuele ondersteuning d.m.v. pictogrammen
- Vaste indeling van de trainingszaal
- Kwaliteitsprofiel / doelen sporter (3)
- Concrete instructies en voorbeeldfunctie (filmpje)

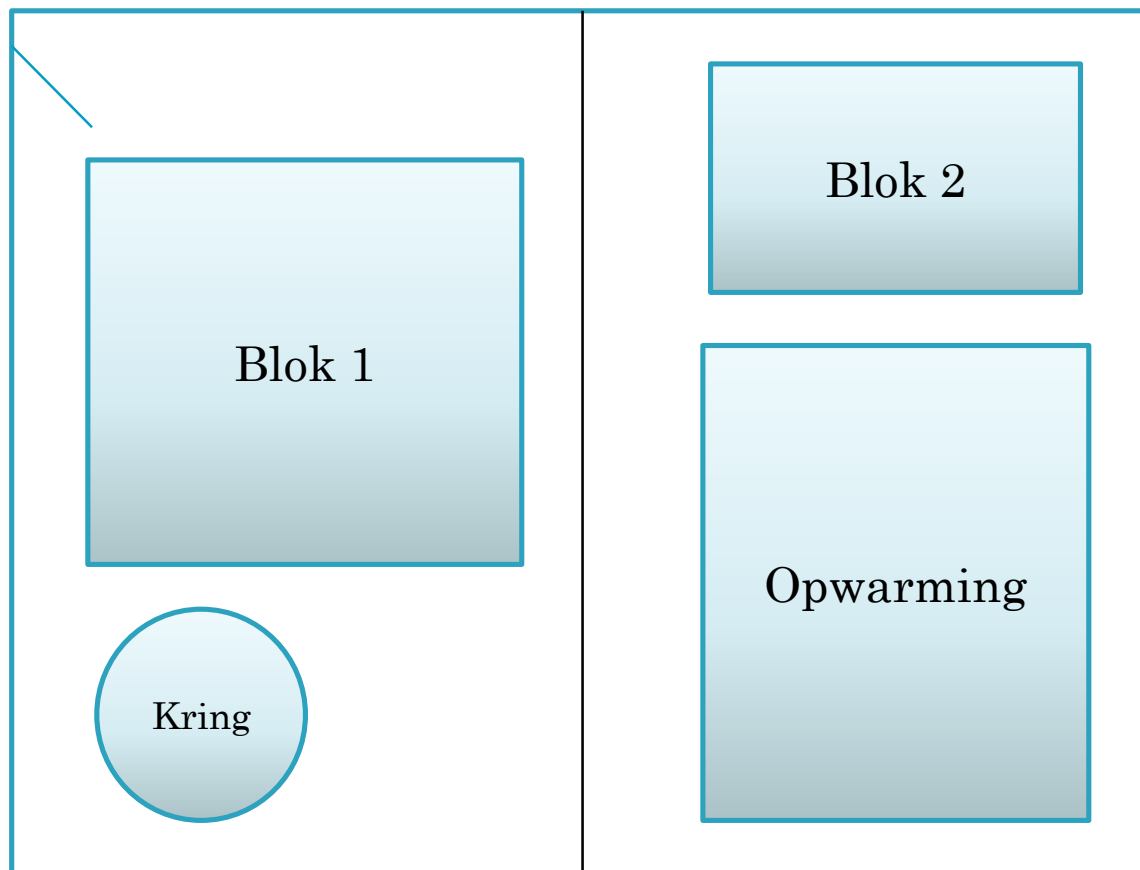
➤ Visuele ondersteuning d.m.v. pictogrammen





G-Gym

➤ Vaste indeling van de trainingszaal





➤ Kwaliteitsprofiel / doelen sporter (1)

Fysieke Kwaliteiten

Kracht
Uithoudingsvermogen
Souplesse
Snelheid

Zintuiglijke kwaliteiten

Zicht
Gehoor
Gevoel / tast
Balans

Mentale kwaliteiten

Besluitvorming
Denkvermogen
Intelligentie
Veerkracht
Anticipatie

Persoonlijkheidskwaliteiten

Incasseringsvermogen
Doorzettingsvermogen
Evenwichtigheid
Gemotiveerdheid
Pijntolerantie
Extravert/introvert



➤ Kwaliteitsprofiel / doelen sporter (2)

Stappen bij het aanleren van nieuwe bewegingen zijn:

- * Voordoen incl. uitleg over wat je doet en waar je op moet letten
- * Samen met het kind de oefening uitvoeren evt. met fysieke hulp
- * Nabijheid tijdens het uitvoeren van de oefening door het kind en verbale instructies geven
- * Verbale instructies geven op afstand
- * Zelfstandig uitvoeren van de oefening



➤ Kwaliteitsprofiel / doelen sporter (3)

Pedagogisch plan:

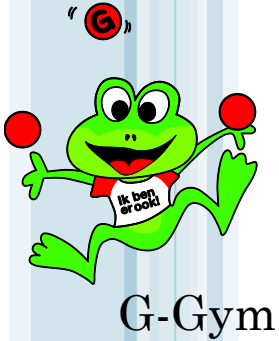
- * Positief denken
- * Pedagogisch motiveren en positief stimuleren op een uitnodigende vriendelijke manier
- * Kind heeft een keuze – elke keuze kent een gevolg
- * Stoeien / overdreven expressie in de oefeningen = zelfexpressie = toename van zelfvertrouwen

Bij elk van deze werkmethodes geldt dat complimenten, aanmoediging en motivatie op een positieve bekrachtigende manier versterkend werkt en noodzakelijk is voor het zelfvertrouwen en groei.



- Concrete instructies en voorbeeldfunctie (filmpje)





Braingym – PMT - Ontspanningsoefeningen

Braingym

Linker en rechter hersenhelft met elkaar leren communiceren d.m.v. motorische oefeningen.

Resultaten van de Braingym worden met name ervaren op gedragsmatig vlak, concentratie, motoriek en algemene gemoedstoestand.

Oefening:

Ja knikken – nee zeggen
Nee schudden – ja zeggen
Luie 8 tekenen

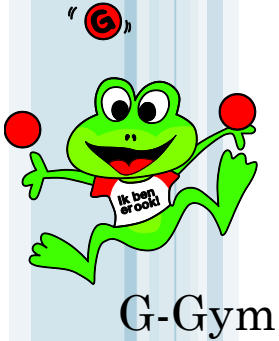
[Kruis oefening voor en achter \(filmpje\)](#)





[Kruisoefening voor en achter \(filmpje\)](#)





Braingym – PMT - Ontspanningsoefeningen

PMT

Psycho Motorische Therapie leert de kinderen d.m.v. bewegingen omgaan met hen emoties en bevordert de communicatie. Ook leert het hen om verbale instructies om te zetten in motorische bewegingen zonder daarbij een voorbeeld te hebben. Denken en doen gaan samenwerken.

PMT komt tijdens de gehele training aan bod en kan met name bij de opwarming ingezet worden. Ook gebruik ik specifieke PMT oefeningen bij competitiespelletjes zoals bijvoorbeeld de buikschuifrace. Kinderen leren als team te functioneren en leren omgaan met winst en verlies.

[Filmpje Buikschuifrace](#)



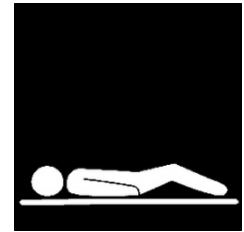
Filmpje Buikschuifrace





G-Gym

Braingym – PMT - Ontspanningsoefeningen



Ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen zijn veel meer dan alleen maar liggend naar muziek luisteren.

- Het is je durven te ontspannen in het bijzijn van anderen.
- Het is je ogen durven te sluiten en de omgeving los durven te laten. De controle even los durven laten.
- Het is je spieren laten ontspannen en daardoor dus niet steeds in de vlucht- of vechtmodus te zijn.
- Het is anders durven te ademen in het bijzijn van anderen.
- Het is je over durven te geven aan de trainster, jouw veiligheid letterlijk in handen van de trainster leggen.
- Het is leren concentreren op de muziek en op je ademhaling en niet bezig zijn met de omgeving.



G-Gym

Dank u voor de belangstelling.

Voor meer info over onze g-werking,
verwijs ik u naar onze website.

www.ikbenerook.be

Of neem per e-mail contact op met Marjan Bruurs

Ikbenerook@live.be

