

GVT & “1 doostaak”

SENSORISCHE 1 DOOSTAKEN

VRIJE TIJD

- DOEL

Vrije tijd wil zeggen dat we tijd hebben om vrij te zijn.

Tijd om dingen te doen die we leuk vinden, die ons ontspannen.

Iedereen doet dit op een andere manier en dat is OK.

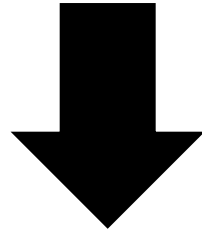




Waarom zouden we dan een aantal dingen gaan invullen, organiseren voor onze cliënten met ASS?



afstappen van wat wij leuk vinden



AUTISTISCHE BRIL OPZETTEN



VRIJE TIJD

- Wat moet je kunnen, welke vaardigheden heb je nodig om je vrije tijd op een fijne manier te kunnen invullen?
 - ✓ Je moet weten wat er kan
 - ✓ Je moet een keuze kunnen maken
 - ✓ Je moet jezelf organiseren

Je moet weten wat er kan

- Welk materiaal is er?



- ✓ Staat het materiaal op een zichtbare plek?
- ✓ Wordt er op een andere manier duidelijk gemaakt wat je allemaal kan doen?



Je moet weten wat er kan

- Wat kan ik doen met het materiaal?
 - ✓ Weet de PMA wat de functie is van bepaald materiaal
 - ✓ Beschikt hij over voldoende vaardigheden om het materiaal te gebruiken?

Je moet een keuze kunnen maken

- Je moet een keuze kunnen maken tussen de verschillende mogelijkheden.
- Je moet een inschatting kunnen maken van wat de gevolgen zijn van je keuze.



Je moet een keuze kunnen maken

→ Keuzes maken is dus niet zo gemakkelijk en kan leiden tot:

- ✓ niet kunnen beslissen, passiviteit
(en dus niets doen)
- ✓ stress en frustratie
(en dus moeilijk gedrag).



Je moet jezelf kunnen organiseren

Eens je een keuze hebt gemaakt moet je:

- ✓ Je materiaal verzamelen



- ✓ Een plek vinden waar je het kan doen

- ✓ Inschatten hoe lang het duurt/hoeveel tijd je hebt

CONCLUSIE

- Vrije tijd zoals wij het kennen en zelf beleven is voor PMA niet altijd even ontspannend als wij denken.
- Een evenwicht tss georganiseerde vrije tijd (GVT) en niet georganiseerde vrije tijd (NGVT) is daarom enorm belangrijk!!!

BELANGRIJK EVENWICHT

VRIJE TIJD

- Georganiseerd
 - georganiseerd & verduidelijkt door ons
 - meestal gesloten activiteiten
 - voordeel: PMA moet niet organiseren
- Niet georganiseerd
 - niets doen mag
 - ruimte voor stereotiep gedrag



GVT

- Georganiseerde Vrije Tijd kan PMA helpen om op een ontspannen manier door de “vrije” momenten van de dag te komen.
- De belangrijkste uitgangspunten hierbij zijn de interesses van de PMA en de moeilijkheden die hij ondervindt om zijn vrije tijd op een fijne manier door te brengen.

Wanneer is het dan zinvol om GVT te gaan aanbieden?

- Kiest steeds hetzelfde en doet er ook steeds hetzelfde mee
- Gebruikt materiaal waar het niet voor bedoeld is
- Kan niet stoppen met spel

Wanneer is het dan zinvol om GVT te gaan aanbieden?

- Komt niet tot kiezen
- Vraagt constant de aandacht van de begeleiding
- Maakt speelgoed vaak stuk
- Geeft vaak een gespannen indruk

BELANGRIJKE VRAGEN

- Wat heeft de PMA nodig om te kunnen ontspannen?
- Wat moet er ondersteund of verhelderd worden?
- Wat moet er aangeleerd/getraind worden?
 - ✓ Cognitieve & motorische vaardigheden
- Welke interesses heeft de PMA
- Welke moeilijkheden ondervindt de PMA om zijn vrije tijd op een fijne manier door te brengen?
- Met welke sensorische gegevens moet ik rekening houden?
- Welke systemen kent hij al vanop andere plaatsen?

Aan wie denken we?

SPEL

- Gesloten activiteiten
 - puzzel
 - lego bouwdoos
- Open activiteiten
 - barbies
 - auto's



Van open naar gesloten

- Wat zijn de belangrijkste dingen om aan te passen?
 - ✓ Je bepaalt op voorhand de hoeveelheid materiaal
 - ✓ Je zorgt voor een duidelijk doel en einde
 - ✓ Stappenplan

voorbeelden

- Kleuren
 - ✓ Aantal kleurplaten klaarleggen
 - ✓ Op [voorbeeld](#)
 - ✓ [Op nummer](#)
 - ✓ Op [symbool](#)
 - ✓ Via [opdrachten](#)

voorbeelden

- Auto's
 - ✓ Laten parkeren op kleur, cijfer.
 - ✓ Van een baan laten rijden in een (gesloten)doos
 - ✓ Parcours met start en einde
- Pop
 - ✓ Stappenplan om pop in bad te zetten (foto's, picto's)
 - ✓ Bepaald aantal kledjes die klaar liggen om poppen aan te kleden

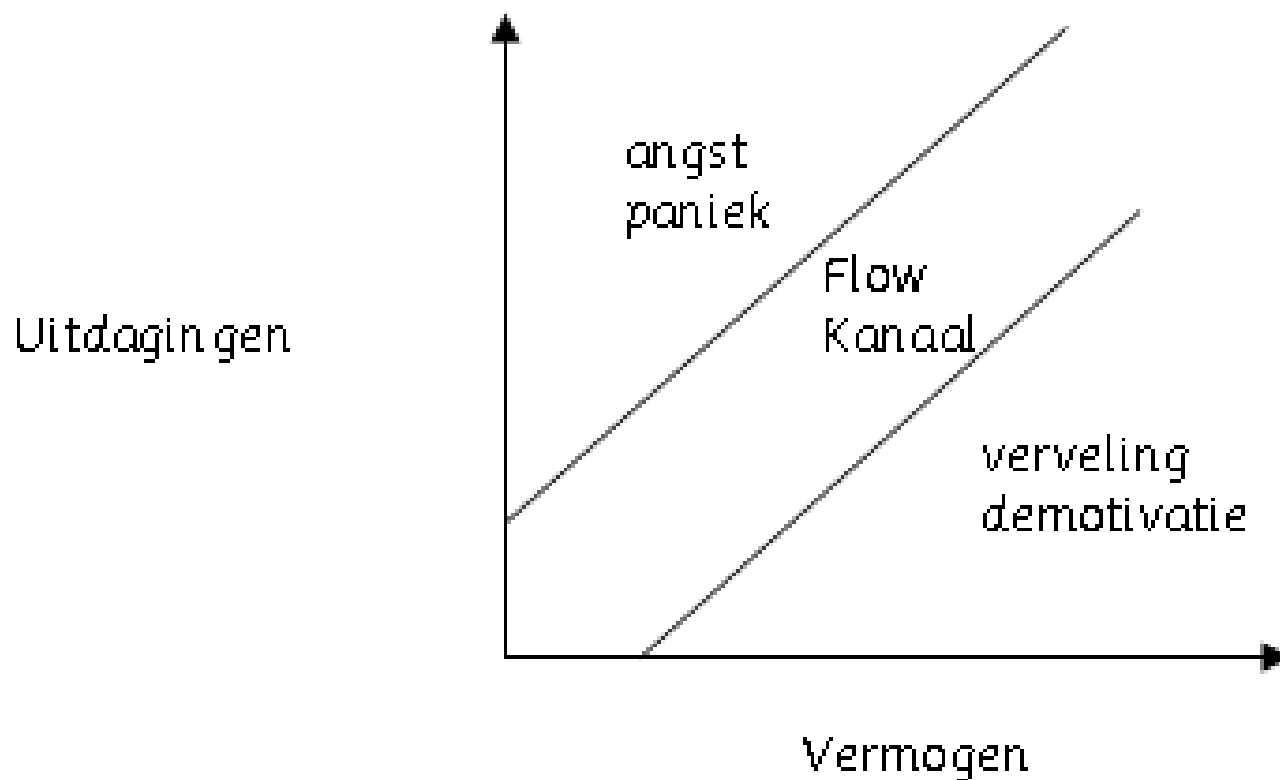
voorbeelden

- Haar/schmink pop
 - ✓ Schmink beperken in aantal
 - ✓ Aantal doekjes om te ontschminken beperken in aantal
 - ✓ Foto van een geschminkte pop
 - ✓ Aantal haaraccessoires beperken in aantal
- Play Doh
 - ✓ Place mat om gemaakte vormpjes op te matchen

Het “1-doostaak”principe

- Op niveau
- Aantrekkelijk
- 1 stap per keer
- Visueel sober & duidelijk
- Stevig
- Aanpasbaar

Op niveau



Aantrekkelijk

- Inspelen op wat de PMA interesseert (intrinsieke motivatie)
- Rekening houden met sensorische gevoeligheden
 - ✓ Ondergevoeligheid
 - ✓ Overgevoeligheid
- MAAR toch een goed evenwicht bewaren zodat de PMA zich niet verliest

1 stap per keer

- Zeker in een leersituatie!
- Vraag geen handelingen of vaardigheden waarvan je niet zeker bent dat ze gekend EN gegeneraliseerd zijn!

Visueel sober en duidelijk

- Geen onnodige, afleidende details
- Aandacht op wat er moet gebeuren
- Probeer je 1 doostaken zelf uit
- Laat een collega de taak uittesten zonder uitleg te geven

Stevig

- Kies voor degelijk en duurzaam materiaal
- Hou rekening met de ontwikkelingsleeftijd
- Zorg dat het geheel hanteerbaar is

Aanpasbaar

- Probeer daar waar mogelijk dingen te maken waar je variaties op kan gebruiken:
 - ✓ Maak een basissorteerdoos met verschillende deksels
 - ✓ Maak een basisinsteekdoos
 - ✓ ...

Mogelijke vormen/Principes

- Doordrukdoos
- Insteekdoos
- Sorteerdoos
- Matchen
- Sorteren
- Zoeken
- ...

Waar inzetbaar?

- Vrije tijd → GVT
- Stress reducerend
- Aanleren van vaardigheden
 - ✓ Vrije tijd
 - ✓ Communicatie
 - ✓ Zelfredzaamheid
 - ✓ Schoolse vaardigheden
 - ✓ Sociale vaardigheden
 - ✓ Huishoudelijke vaardigheden

Hoe begin je eraan?

- Persoon
 - ✓ Interesse
 - ✓ Sensorisch
 - ✓ Vaardigheden/mogelijkheden
- Activiteit
 - ✓ Motorische vaardigheden
 - ✓ Cognitieve vaardigheden

Motorische vaardigheden

- Vastnemen
- Loslaten
- Coördinatie
- Kracht doseren
- ...

Cognitieve vaardigheden

- Kleuren kennen
- Sorteren, ...
- Matchen
- Categoriseren, ...
- Letters
- Cijfers
- ...

Sensorische “1doostaak”

- Inspelen op de ondergevoeligheid van de PMA
 - prikkels die ze zelf veel opzoeken verwerken in je activiteit
- Rekening houdend met ontwikkelingsniveau

Sensorische “1doostaak”

- Visueel: veel kleuren, niet sober, bling bling,...
- Auditief: dingen die door te vallen geluid maken, velcro, knisper, schudden,...
- Tactiel: verschillende soorten materiaal, velcro,...
- Geur: toevoegen aan gebruikt materiaal,...
- Proprioceptie: activiteit waar kracht voor nodig is
-

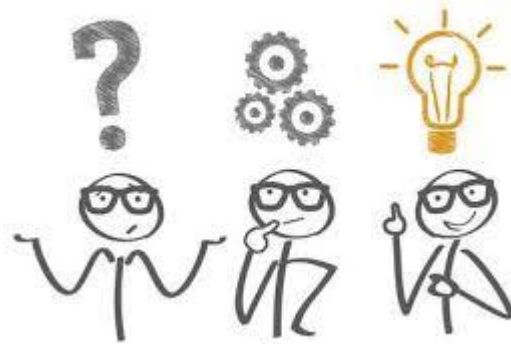
Stres reducerende GVT of “1doostaak”

Alles wat met proprioceptie te maken heeft.

- ✓ Zandzakjes vanuit een hoepel op de mat/in een doos gooien
- ✓ Dartsspel
- ✓ Dansen, wiegen, bewegen op een bepaald liedje
- ✓ Nagels in een stuk hout slaan
- ✓ Papier scheuren of frommelen
- ✓ Ballen in ring (met doos eronder gooien)
- ✓ Ramen kuisen (op voorhand aanduiden welke met scheerschuur)

Stres reducerende GVT of “1doostaak”

- Dat waar de PMA rustig van wordt.
 - Dingen waar je van weet dat hij die zelf opzoekt wanneer hij het moeilijk heeft.
- Goed nadenken over de hoeveelheid materiaal die nodig is om tot rust te komen!!!



AAN DE SLAG