

# Dagprogramma

## Geprikkeld door autisme 2020

centrum voor autisme

dr. leo kannerhuis



Regionaal  
Autisme Centrum

**25 MAART 2020**

Hannah Hurley – GZ psycholoog kind en jeugd  
Anne-Marieke Gubbels – Orthopedagoog en  
Cognitief Gedragstherapeut VGct

---

# “Met thuis zijn voor lange duur, helpt vooral het bieden van fijne structuur”

Wat te doen met al die lege tijd?

**Beste ouders, verzorgers, begeleiders,**

Nu het besluit is genomen dat de scholen tijdelijk dicht blijven, staan wij voor de uitdaging om onze kinderen dagelijks zelf een dagstructuur te bieden en er soms ook nog bij te werken. Een uitdaging die wij heel interessant vinden en aangaan. Voor iedereen is het fijn om in het gezin een prettig dagritme te vinden waarbij er voldoende ruimte is om te leren, te werken en te spelen.

Het onderstaande dagprogramma kan helpen om een vast dagritme te maken voor de schooldagen. Hierdoor kan je makkelijk met het hele gezin overleggen over een passend programma, waarbij iedereen enthousiast wordt en zich gehoord voelt.

***„Zo stel je je kind met autisme gerust over het Coronavirus.“***

**Adviezen van experts:**

Kinder- en jeugdpsychiater Arne Popma en emeritus hoogleraar Kinder- en jeugdpsychiatrie Frist Boer delen praktische informatie voor ouders van (met name) erg jonge of angstige kinderen, in de handreiking “Hoe praat je met je kinderen over het coronavirus?”. Deze bevat concrete adviezen; bijvoorbeeld over hoe je eerlijk kunt zijn tegen je kind, en het tegelijkertijd vertrouwen geeft. Ook staan in dit document voorbeelden van korte, heldere uitleg aan een kind over corona.

<https://www.kenniscentrum-kjp.nl/nieuws/praten-kinderen-coronavirus/>

**Om de nieuwste richtlijnen in de gaten te houden kan je de website van de Nederlandse Vereniging voor Autisme (NVA) of het Nederlands Jeugdinstituut volgen:**

<https://www.autisme.nl>

<https://www.nji.nl/coronavirus>

Wij wensen jullie veel plezier, creativiteit, vitaliteit en veerkracht toe om met positieve energie de aankomende tijd door te komen met het gezin.

**Anne-Marieke Gubbels**  
**Orthopedagoog en Cognitief**  
**Gedragstherapeut VGCT**

**Hannah Hurley**  
**GZ-psycholoog kind en jeugd**

---

## Dagprogramma

### Geprikkeld door autisme

#### Hoe kun je dit document gebruiken?

Het voorbeeldprogramma op pagina 5, 6 en 7 (basisschool) en 8 (middelbare school) kan je samen met je gezin op maat maken. Hiervoor kan je op pagina 4 pictogrammen naar keuze kiezen en aanpassen aan het programma per dag. Mocht dit je te veel tijd kosten of heb je hier in het begin hulp bij nodig, dan kan je een persoonlijk begeleider of coach vragen om je hierbij te helpen via beeldbellen of per chat/mail. Klaar? **Print het uit en plak het op een centrale plek in de woonkamer!**

#### Er zijn 4 kolommen waarmee je naar voorkeur kunt werken

##### *Kolom met tijd:*

Je kan de tijdstippen in de eerste kolom aanpassen aan het ritme van je gezin. Daarnaast kan je bewust een keuze maken om de eerste kolom weg te halen als je kind het moeilijk vindt als iets niet op precies de juiste tijd start. Je kind houdt zich dan vast aan de volgorde van de activiteiten.

##### *Kolom met pictogrammen:*

We hebben voor de basisactiviteiten pictogrammen uitgekozen zoals je kunt zien in onderstaand voorbeeldprogramma. Voeg pictogrammen in het schema voor de activiteiten naar keuze (pagina 4). Als een pictogram ontbreekt die goed past bij de gekozen activiteit kan je deze natuurlijk ook zelf tekenen. Bij kinderen op het voortgezet onderwijs kan je er voor kiezen om deze kolom weg te laten.

##### *Kolom met activiteiten:*

Hierin staan de dagactiviteiten omschreven. Dit is de kolom die je sowieso niet weglaat. Er is rekening gehouden met tijd voor schoolwerk, beweging, rusttijd en vrije tijd.

##### *Kolom voor uitleg aan ouders en verzorgers:*

Hierin staat extra uitleg om de activiteit te vergemakkelijken. Deze kolom kan je verwijderen als je het programma in de woonkamer ophangt. Hierin staan ook verwijzingen naar pagina 9, 10 en 11 waar leuke doe ideeën opstaan.

#### **Beloningsysteem:**

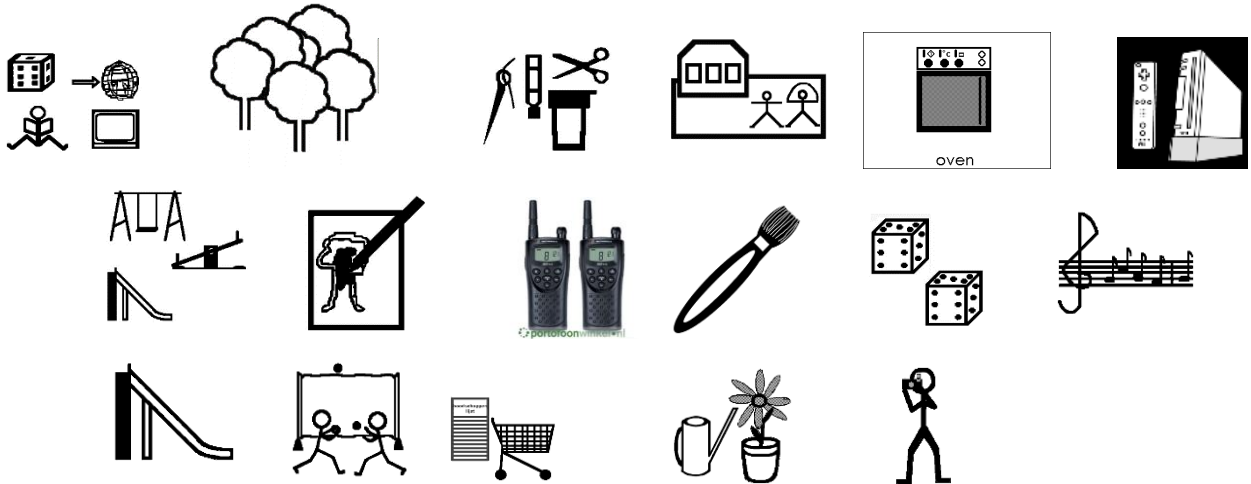
Je hebt in het dagprogramma 3 keer per dag een dagbespreking/ evaluatiemoment. Maak concrete afspraken met je kind over wat er gedragsmatig verwacht wordt voor een grote beloning en bekijk tijdens het evaluatiemoment per activiteit hoe dit gelopen is. Zijn jullie allebei tevreden? Dan verdient het kind een sticker, glitter, knikker in een vaas of krul (kies kleine beloningen die bij jouw kind past). Spreek met je kind af wanneer een grote beloning is verdiend (na hoeveel krullen etc.). Maak de beloning visueel. Het hoeft niet perse een materialistische beloning te zijn, dit kan ook zijn: met chips op de bank tussen papa en mama in of natuurlijk extra gametijd (met papa of mama of verzorger?).

**Pictokeuze voor programma op maat:**

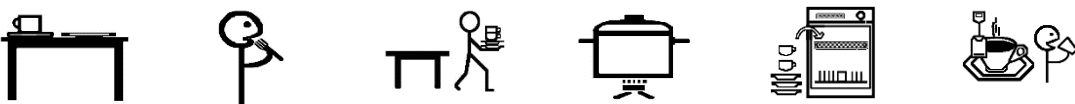
**Ochtend/avond:**



**Vrije tijd/spel:**



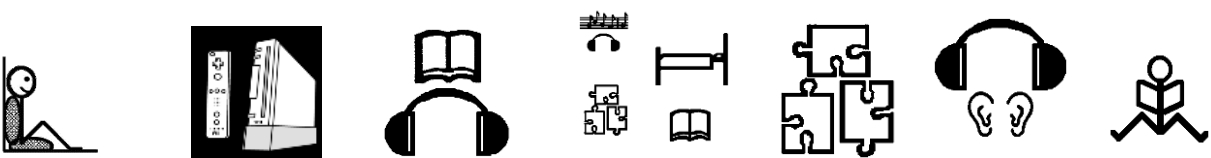
**Eetmomenten/ pauzemomenten:**



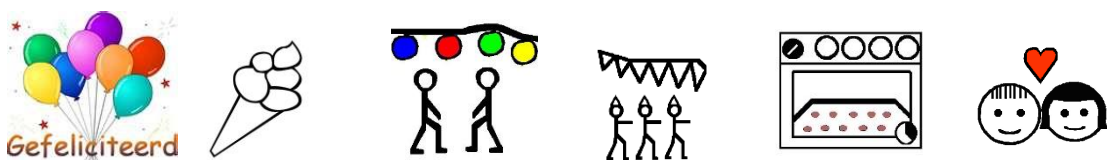
**Communicatie/ gezinsoverleg:**



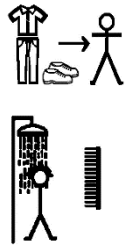


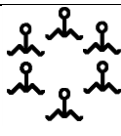
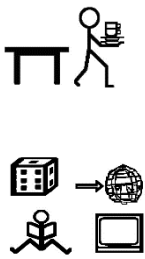


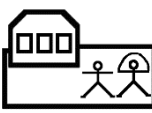


**Rustmoment:**





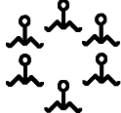
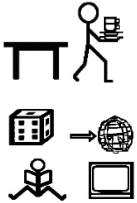


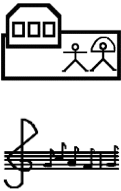
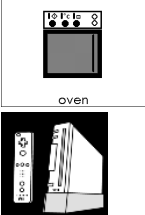

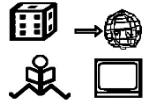


**Beloning:**







## Basisschool versie programma ochtend

tijd	Pictogram	Activiteit	Uitleg voor ouder/verzorger
7.30		Opstaan, wassen en aankleden	Als de kinderen eerder wakker zijn mogen ze iets voor zichzelf doen. Spreek af wat ze dan kunnen doen.
7.45		TV kijken	
8.00		Ontbijt	
8.30		Dagbespreking/ evaluatie	Het programma voor vandaag wordt doorgesproken en de afgelopen nacht en ochtend worden geëvalueerd.
8.45		Opruimen en afwassen/ vaatwasser inruimen  Vrije tijd	Verdeel de verschillende taken over de kinderen of kies 1 kind dat helpt en schrijf de naam hierbij.  De overige kinderen hebben direct vrije tijd. Op pagina 9 en 10 staan tips voor invulling van vrije tijd.
9.00		Schoolwerk	Vanuit school wordt aangegeven wat een leerling per dag kan doen.
10.30		Fruit eten	
10.45		Buiten spelen	
11.15		Knutselen voor anderen	Maak een kaart, schrijf een brief, tekening voor iemand die ziek is, een familielid, vriend of leerkracht/zorgmedewerker.
12.00		Rusttijd	Stilletijd in huis voor iedereen: lezen, gamen met koptelefoon, muziek luisteren, even terugtrekken op eigen kamer, mindfulness (pagina 11).

## Middag

12.15		Tafel dekken	Verdeel de verschillende taken over de kinderen of kies 1 kind dat helpt en schrijf de naam hierbij.
12.30		Lunch	
12.50		Dagbespreking/ evaluatie	Het programma voor vanmiddag en vanavond wordt doorgesproken en de ochtend wordt geëvalueerd.
13.00		Opruimen en afwassen/machine inruimen  Vrije tijd	Overige kinderen hebben direct vrije tijd.  Zie pagina 9 en 10.
13.30		Schoolwerk	
15.00		Fruit eten	
15.15		Buiten spelen  of bewegen op muziek	Zie pagina 11, bijv. Kinderen voor Kinderen of baby shark dance.
15.45		Bakken  of gametijd	Welk kind vind het leuk om iets met je te bakken? De andere kinderen kunnen rustig gamen.
16.30		Rusttijd	
17.00		Vrije tijd	
17.30		Koken	Spreek af of een kind meehelpt en wat de andere kinderen in de tussentijd doen.
17.45		Tafel dekken	Wie helpt met tafeldekken en verdient een extra krul?

## Avond

18.00		Avondeten	
18.30		Vrije tijd	
19.00		Contact met anderen: facetimen, bellen of vlog maken	Tip: maak elke dag een vlog met het gezin voor opa of oma. Leuk om later terug te kijken 😊. Bel een vriend of vriendin op.
19.15		(Gezelschaps)spel	Bijv: "wie ben ik", "hints", monopoly of rummikub.
19.45	  	Samen programma maken voor morgen  En positief dagboek	Evalueer het programma van vandaag: wat was leuk en willen we zo houden? Wat is minder leuk en willen we vervangen? Pas de tijden aan en lever maatwerk!  Noem 3 dingen die vandaag positief waren? Schrijf ze op in een schrift.
20.00	  	Pyjama aandoen en tanden poetsen	
20.15		(Voor)lezen	
20.30		Naar bed	

Programma middelbare school ochtend

08.00	Opstaan, wassen en aankleden	
08.45	Ontbijt	
09.15	Dagbespreking	Het programma voor vandaag wordt doorgesproken en de afgelopen nacht en ochtend worden geëvalueerd.
09.30	Opruimen en afwassen/afwasmachine inruimen	Verdeel de verschillende taken over de gezinsleden.
09.35	Vrije tijd	Op pagina 9 en 10 staan tips voor invulling vrije tijd.
10.00	Schoolwerk	Vanuit school wordt aangegeven wat een leerling per dag kan doen.
11.15	Naar buiten: bossen of fietsen met voldoende afstand	Tips: voetballen, ga naar een tafeltennistafel of basketbalveld in de buurt, plant zaadjes voor een moestuin.
12.15	Rusttijd	Stiltetijd in huis voor iedereen: lezen, gamen met koptelefoon, muziek luisteren, even terugtrekken op eigen kamer, mindfulness (pagina 11).
12.45	Tafel dekken	
13.00	Lunch	

Middag

13.30	Opruimen en afwassen/afwasmachine inruimen	
13.35	Vrije tijd	
14.00	Schoolwerk	
15.15	Iets bakken óf gamen	
16.00	Contact met anderen: Facetime, bellen of vlog maken	Tip: maak elke dag een vlog met het gezin voor opa of oma. Leuk om later terug te kijken 😊. Bel een vriend of vriendin op.
16.30 17.00	Vrije tijd Koken	Spreek af of iemand meehelpt en wat de andere gezinsleden in de tussentijd doen.
18.00	Eten met positief dagboek	Noem 3 dingen die vandaag positief waren?

Avond

18.30	Tafel afruimen (iedereen)	
18.45	Rusttijd	
19.15	Spel	Bijv.: "wie ben ik", "hints", monopoly of rummikub.
19.45	Thuisbioscoop	
21.15	Programma-evaluatie	Evalueer het programma van vandaag: wat was leuk en willen we zo houden? Wat is minder leuk en willen we vervangen? Pas de tijden aan en lever maatwerk!
21.30	Naar bed	
22.00	Licht uit	



---

## ***De grote Kies-speel-doe gek-ontdek-maak plezier en geniet-kaart***

*Een kaart met heel veel te gekke ideeën om de komende weken te doen.  
(met dank aan Jenaplanschool de Pandelaar)*

*Vrije tijd:*

- *speel een spelletje*
- *maak een bouw-werk van lego*
- *stuur iemand een brief, bijv. opa/oma, familie, vrienden, je leerkracht, hulpverlener*
- *interview iemand via de telefoon*
- *bak iets lekkers*
- *maak het avondeten met een volwassene samen*
- *maak je eigen klei*
- *klei een raar poppetje*
- *volg een online dansles via Facebook Dans-Dansen: streetdance, modern jazz etc.*
- *maak een schilderij*
- *ga buiten op zoek naar 5 verschillende insecten en zoek op hoe ze heten*
- *verkleed je heel gek*
- *bedenk een toneelstuk*
- *stamp in de plassen*
- *bouw een hindernisbaan in de tuin*
- *maak een tijdscapsule en begraaft die ergens*
- *zoek op google maps 5 huizen van vrienden/familie op in verschillende plaatsen*
- *leer het alfabet in gebarentaal*
- *speel het spel "hints" met je gezin*
- *speel het spel "wie ben ik?" met je gezin*
- *maak eend stamboom van je familie*
- *verzamel stokken in het bos en bouw er thuis iets van*
- *doe de stoelendans*
- *teken een stripverhaal*
- *organiseer een bioscoop-avond inclusief popcorn en tickets*
- *fotografeer het alfabet*
- *leer je veters strikken*
- *lak je nagels met meerdere kleuren*
- *maak een kamp uit kussens en lakens*
- *maak een speurtocht door je huis en tuin*
- *maak een kijkdoos*
- *schrijf een verhaal*
- *maak een vlog en stuur de vlog naar een familielid of vriend*
- *beschilder stenen*
- *ga buiten in het gras liggen en staar naar de wolken, wat zie je allemaal?*
- *ga bellenblazen*
- *dans een videoclip na, bijv. van Kinderen voor Kinderen of Maan*
- *maak een Tiktok*
- *praat, kled en loop andersom*

- 
- leer tellen in een andere taal
  - zing mee met je lievelingsmuziek
  - schrijf een recensie over een film
  - maak een poster over een boek dat je gelezen hebt
  - maak een kunstwerk van afval
  - was de auto
  - pimp een kledingstuk of een tas
  - leer trucjes met een bal
  - Luister samen naar het lievelingslied van elk gezinslid en dans erbij
  - haal een oud apparaat uit elkaar
  - timmer iets voor in de tuin
  - maak een puzzel voor iemand anders
  - leer touwtje springen
  - leer een tovertruc
  - ga op zoek naar een experiment op internet en voer dit uit
  - zoek iets bij het getal 1.000.000.000
  - kleur een kleurplaat
  - Doe een lesje bij Nathan en Lavezzi Rutjes bij Zappsport at home
  - versier een doosje met stickers en glitters
  - schmink jezelf of iemand van je gezin
  - speel buiten met waterspelletjes
  - Nijntje spoorzoeken
  - doe een portofoon spel
  - maak een relax en chill hoek in huis met kussens om te lezen/rusten
  - leer breien/haken/punniken/naaien
  - creëer een thuisdisco met vrolijke muziek
  - zet een lied op en wanneer de muziek uit gaat sta je als een stambeeld. Degene die beweegt is af
  - leg een puzzel van 500/1000 stukjes, het hele gezin doet mee
  - volg een make-up tutorial van Nikki Tutorials op YouTube

**Links naar leuke educatieve tips:**

[www.kleuteruniversiteit.nl](http://www.kleuteruniversiteit.nl)

[www.jufbianca.nl/2020/03/hoe-geef-je-thuisonderwijs-aan-kleuters/](http://www.jufbianca.nl/2020/03/hoe-geef-je-thuisonderwijs-aan-kleuters/)

[www.lesopafstand.nl](http://www.lesopafstand.nl)

[www.proefjes.nl](http://www.proefjes.nl)

<https://schooltv.nl/programma/hoelahoep/>

<https://schooltv.nl/programma/koekeloere/>

<https://schooltv.nl/programma/huisjeboompjebeestje/>

**Links naar knutselactiviteiten:**

[www.knutselopdrachten.nl](http://www.knutselopdrachten.nl)

[www.clubvanrelaxtemoeders.nl/24-binnenspeel-ideeen-van-tantezjos/](http://www.clubvanrelaxtemoeders.nl/24-binnenspeel-ideeen-van-tantezjos/)

## YouTube:

De corona's op gezinsvakantie (voorgelezen)

<https://www.youtube.com/watch?v=zl1PuK1lc5I>

Alle 40 shows van Kinderen voor Kinderen (KvK) 1 t/m 40 staan volledig op YouTube. Ook is er elke dag een aflevering KvK blijft thuis op YouTube. Hieronder enkele videoclips van KvK:

Kinderen voor kinderen- Reis mee

<https://www.youtube.com/watch?v=Agy0kqdMBDE>

Kinderen voor kinderen- Pasapas

<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Kinderen voor kinderen- Fitlala

<https://www.youtube.com/watch?v=ho9CfacTxpA>

Baby shark dance

<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

Gratis danslessen van Dans-Dansen via YouTube (streetdance, klassiek, hiphop):

[https://www.youtube.com/playlist?list=PLgoV\\_FAnRW4Tx2M-qW4M-U9EMIXL2kAR8](https://www.youtube.com/playlist?list=PLgoV_FAnRW4Tx2M-qW4M-U9EMIXL2kAR8)

Michael Franti- positieve psychologie en steunende muziek. Luister op Spotify het album Stay human.2.0.

I'm alive

<https://www.youtube.com/watch?v=Fw0oOjZydZY>

Life is better with you

<https://www.youtube.com/watch?v=1XEOVI875d0>

Once a day

<https://www.youtube.com/watch?v=gowi31zGyQA>

## Rusttijd:

<https://www.mindgymvoorkids.nl/> audiofragmenten voorgelezen door **Elise Schaap**

<http://www.stilzittenalseenkikker.nl/> audiofragmenten

<https://devoorleeshoek.nl/> tijdelijk gratis voorleesboeken

Middelbare school: <https://schooltv.nl/programma/rechill/> meditatie-oefeningen

<https://www.denieuweyogaschoolonline.nl/>, fijne yogastudio met gratis lessen

Structureer met Geef me de 5 (de Bruin,2009)



Blijf optimistisch met de 5 V's

