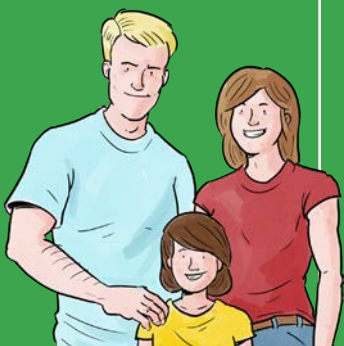




Geef me de 5
DE AANPAK
BIJ AUTISME

7 TIPS VOOR EEN (BIJNA) VLEKKELOZE ZOMERVAKANTIE



DE ONVOORSPELBAARHEID VAN VAKANTIEDAGEN KAN VOOR ONRUST ZORGEN. MET DEZE ZEVEN TIPS WEEET IEDEREEN WAAR HIJ OF ZIJ AAN TOE IS EN KAN IEDEREEN OPLADEN.

1

ZORG GOED VOOR JEZELF



Dit is direct de allerbelangrijkste tip: zorg dat je zelf uitgerust bent. Zorg goed voor jezelf, dan heb je ook de energie om te doen wat nodig is voor je kind. Dit lijkt misschien onmogelijk in deze drukke periode, maar kijk naar wat wel kan. Dit verdient zich dubbel en dwars terug.

2



START MET EEN VAKANTIEPLAN

Start de vakantie met het maken van een vakantieplan. Zet alle weken op een rij en zet hier alle belangrijke items in. Wees daarbij duidelijk 'op de 5' (WAT, HOE, WANNEER, WAAR, WIE). Denk aan: op vakantie gaan, uitjes, logeren, feestjes, werk papa en mama en het weer naar school gaan.

3

MAAK EEN DAGSTRUCTUUR

13:00 18:00 20:00
 Lunch Avondeten Bedtijd



Maak een dagstructuur speciaal voor de vakantiedagen. Natuurlijk ga je niet alle dagen al helemaal volplannen, het is tenslotte vakantie, maar zonder structuur voelt de vakantie voor jouw kind als drijfzand. Plan daarom vaste 'boekensteunen' in op de dag. Voorbeeld:

- 10.00 uur ontbijt
- 13.00 uur middagen
- 18.00 uur avondeten
- 20.00 uur naar bed

4



BESPREEK KOMENDE ACTIVITEITEN

Gebruik de boekensteunmomenten van punt 3 om te bespreken wat je in de tijd daarna gaat doen.

5

MAAK EEN ANTI-VERVEELBAKJE



Heeft jouw kind moeite met zijn tijd zelf invullen? Maak dan een kaartenbakje met daarin alle activiteiten waaruit hij kan kiezen. Op het moment dat hij zich verveelt, kan hij hier een kaartje uit kiezen. Je kunt ook ons gratis **Anti-verveel-boekje** downloaden van onze website.

6

PLAN PER DAG EEN RUSTMOMENT IN



Weet je dat je kind regelmatig behoefte heeft aan een rustmoment, maar lukt het hem nog niet om deze zelf te nemen? Spreek dan af dat jij dit één keer per dag voor hem inplant. Bespreek van tevoren dat je dit tijdens een boekensteunmoment tegen hem gaat zeggen en spreek ook alvast af wat hij gaat doen, op welke plek en voor hoelang.

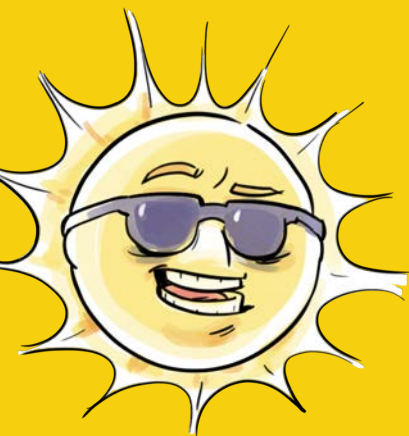
7

DOE WAT JOUW GEZIN AANKAN



Pas de hoeveelheid activiteiten die je doet aan aan wat je gezin aankan, zodat iedereen ruimte krijgt om op te laden deze vakantie.





FIJNE VAKANTIE!

