

PDA
= PATHOLOGISCHE VRAAGVERMIJDING
= PERSISTENTE DRIVE VOOR AUTONOMIE

HOE WERKT PDA?



ZENUWSTELSEL IN LICHAAM GAAT IN OVERLEVINGSMODUS (FIGHT, FLIGHT, FREEZE, CLOWNESK GEDRAG, SOMS LIEGEN OF PLEASEN,...) DOOR:

- druk, verwachtingen of eisen
→ vb: Doe je jas aan
- autonomieverlies
→ vb: wanneer ze geen keuze krijgen
- hiërarchische ongelijkheid
→ vb: juf geeft opdracht of tips
- schaamtegevoel
→ vb: minder goed blijken in trefbal

HOE ZIET PDA ERUIT?

= PROFIEL BINNEN AUTISME
MAAR ERG ATYPISCH

- 
- Kan dagelijkse verwachtingen, eisen en druk van anderen niet aan

→ Grote nood aan keuzes voor controle en autonomie

- 
- Op school maskeren en moeite doen om aan alle verwachtingen proberen voldoen zolang ze het aankunnen
 - Thuis soms 100% verschillend: ontploffen, overvraagd,...

- 
- intense emotionele schommelingen
 - kunnen eigen emoties moeilijk reguleren
 - schaamtegevoel stuurt hun lichaam in **fight, flight, freeze**,...

- 
- De **handvaten** die je bij andere kinderen met **autisme** gebruikte (zoals vaste structuur, directe bondige taal,...) **werken niet**.
 - Een nieuwe set **aangepaste handvaten** nodig

- 
- Kan het naar school gaan misschien niet aan (70% van de kinderen met PDA vallen uit het schoolsysteem of worstelen om te gaan = medisch probleem)
 - **schijnbaar nonchalant**: "taak is saai" is of "boeit niet" = signaal van interne paniek!

- 
- Voelt volwassenen en onderwijzers aan als **gelijken**
 - Begrijpt sociale hiërarchie niet + waarom ze hen mogen zeggen wat ze moeten doen.
 - Willen zelf de juf zijn
 - Blij en veilig in rollenspel

- 
- vaak veel oogcontact
 - **sociale persoonlijkheid**
 - lijken sociaal vaardig, **maar maskeren** moeilijkheden in sociale communicatie
 - **Charmeren of shockeren** (onbewust) om onder een eis uit te komen

Wat voelt allemaal als een verwachting voor hen?

- **VERWACHTINGEN VOELEN ALS DRUK**

- KUNNEN ZE VAAK NIET AAN
- LICHAAM BLOKKEERT, VECHT OF VLUCHT



Hoe vermommen ze hun weerstand en stress?

Interne paniek op school wordt meestal gemaskeerd en dan merk je het niet.

Toch verzetten ze zich onbewust via sociale strategieën die jij vanaf nu herkent als stressgedrag zoals:

mopjes maken of clownesk
gedrag

opzichtig het omgekeerde doen
je negeren of volledig bevroren

**nonchalant zeggen dat het hen niet boeit
(terwijl ze compleet blokkeren!)**

je afleiden door over iets anders te beginnen
of zeggen dat ze moe zijn (gaan liggen) of pijn hebben

in extremis op de grond gaan liggen in meltdown
en/of verbale of fysieke agressie

VERMOM EN VERLAAG EISEN

- **Verlaag en vermijd druk**
 - **vermijd** "moeten", "nee", uitroeptekens, directe taal.
 - Zeg: **"Het moet niet als het niet lukt", "kijk maar of het je lukt"**.
- **Herformuleer verwachtingen op een speelse manier.**
- **Laat sommige verwachtingen los** zoals in de rij staan, stilzitten, volledige aanwezigheid, huiswerk,....
- **"Het is pas eerlijk als iedereen krijgt wat die nodig heeft."** Focus op wat het kind nodig heeft, niet op wat 'eerlijk' lijkt.

VERBINDING EN VERTROUWEN

- Zet in op **verbinding met 1 vaste persoon** – **Creëer vertrouwen, positiviteit, rust, valdeur gevoelens** en vermijd confrontaties. Na verbinding kunnen ze pas **tot leren komen**.
- Wees de **co-regulator** door met zachte stem, weinig taal, rustig en begripvol bij hen te zijn als de gemoederen hoog oplopen.
- Laat je leiden door **hun interesses voor motivatie**.

GEEF KEUZES EN AUTONOMIE

- Geef hen **telkens keuze in waar, wanneer, hoe(lang)** ze iets doen voor gevoel van controle: vb: met **welke pen? welk blaadje wil je eerst? Waar wil je dit maken**
- Geef inspraak in week- en dagschema of haal die en pictogrammen weg want geeft vaak **teveel druk**.

BENADER POSITIEF

- Benader hen **positief zonder zonder beschamen, straffen of time-outs** (anders escaleert het)
- **Kijk niet naar gedrag, maar reden van weerstand** (verwachtingen, druk, overprikkeling, schaamte).
- Voorzie **succeservaring door kleine stapjes**

VERZACHT HIËRARCHIE

- **Behandel hen als gelijkwaardigen**, want boven hen staan vergroot de weerstand
- **Onderhandel met hen en laat ze mee ideeën en oplossingen verzinnen**
- **Vermijd confrontaties of machtsstrijd**

HUMOR, AFLEIDING, DOPAMINE

- Gebruik **rollenspel, humor (!), afleiding** en beweging om **stress te verminderen**.
- Combineer voorspelbaarheid met kleine **verrassingen** of racejes = werkt door **dopaminetekort!!**

PAS JE MINDSET AAN

- Maak taken haalbaar met schijnbaar **kleine stapjes** = **grote stappen voor het kind**
- Leer van wanneer het moeilijk ging en ga verder **zonder oordeel**
- Wees bereid je eigen mindset aan te (blijven) passen
- **Focus op druk- en stressvermindering. Niet op gedrag**, want dat is maar een gevolg van hun hindernissen.

VERMINDER ANGST

- Voorzie een rustplekje / **terugtrekplekje** en **veel tussenpauzes**
- **Prikkelarme** werkplek of **bled prikkels** die het kind nodig heeft
- Wees mild in je benadering
- Laat hem zien dat fouten maken mag. Maar geef vooral **succeservaringen**.
- Voorzie vooraf oplossingen bij angst voor bepaalde activiteiten.

HANDVATEN PDA IN DE KLAS

Het is niet **niet willen** maar **niet kunnen**

INDIRECTE COMMUNICATIE

- Gebruik **indirecte, declaratieve taal** (zie voorbeelden) ipv directe directieve taal
- neem het **niet persoonlijk**: weet dat uitingen zoals **"boelt me niet" of "maakt niet uit"** paniek en dus geen onbeleefdheid verbergen.

ALS TEAM

- Gebruik **kennis vd ouders**, want zij zijn expert van hun kind.
- Leer iedereen die met het kind in contact komt over PDA door briefing en deze folder.

ONPERSOONLIJK MAKEN

bemerging/ statement

- We gaan (starten met de oef. Het jouwe ligt ook klaar) als je ook wil.
- Ik heb gemerkt dat ik (een schaar nodig heb). Ik vraag me af of jij ook..?
- Ik ga (mijn jas aandoen om naar buiten te gaan). Moest je mee willen?
- Ik ga (mijn plakstift halen. Voor jou ligt er ook eentje) als je wil.
- Ik zie dat... (er stiften liggen, de timer op nog 2 minuutjes staat,...)
- (Je schriftje ligt open) als je wil of "je brooddoos staat hier"
- Het is frisjes, ik ga mijn jas aandoen.
- Hier ligt je jas.

Twijfel bij jezelf uiten

- Ik ben niet zeker of je wil....
- Ik vraag me af of...?
- Laat me weten wanneer we best....
- Wie zou het eerst..., denk je?

NEE VERMOMMEN ALS JA

- Wat een geweldige idee, weet je, nu is de tijd te krap, we kunnen nu moeilijk,..., maar we kunnen/ laten we eens kijken wanneer we dat kunnen inplannen.
- Herinner mij daar zeker nog eens aan dat we dat doen!
- Goede vraag! Laat me eens nadenken over een set speciale regenboogstiften voor jouw tekening, dan bekijken we eens of we zoiets kunnen aankopen. Laten we eens kijken of we met onze kleurstiften kunnen starten om te zien hoe dat al lukt.
- Oh zeg, ik zou graag met jullie een Kahoot-kwis maken, maar de turnmeester staat op ons te wachten, dus we zullen volgende keer dat proberen inplannen.
- Tof plan! Vertel jij ons hoe we dat kunnen doen, en dan kunnen we dat volgende keer doen.

DECLARATIEVE TAAL

= OM DRUK, STRESS EN
WEERSTAND TE VERLAGEN

→ LICHAAM GAAT NIET IN
OVERLEVINGSRESPONS, BIJ
DIRECTE TAAL WEL

AUTORITEIT GEBRUIKEN

- De weerman zei dat het nog echt jassenweer is vandaag.
- Jammer dat de bouwopzichter nog steeds de achterste speelplaats niet heeft klaar gemaakt, nu kunnen we daar nog niet op.
- Zo stom dat die baas van het zwembad kinderen onder de tien jaar hier niet op laat

MEELEVEN

- Echt niet leuk dat we nu niet kunnen ...
- Ik vind het echt jammer/ stom/ Ik ben echt verdrietig dat we dat nu niet kunnen doen. Jij ook?
- Je mag ook boos zijn, want ik ben dat ook.
- Niet leuk, he, dat we dat niet kunnen doen! Echt jammer!

UITLEGGEN EN ALTERNATIEF BIEDEN

- Ik begrijp dat je een filmpje wil kijken, maar we gaan dadelijk aan godsdienst beginnen, dus we houden onze filmtijd voor erna.
- Je kan nu al een lekker appelsap drinken óf een fruitsap.
- Ik begrijp dat je nog wat tv wil kijken, maar te veel tv kijken is niet goed voor je ogen, kom je (alternatief A) doen of (alternatief B)?
- Ik begrijp dat je het leuk vindt met de stok te slaan, maar de andere kindjes worden bang nu dat ze pijn krijgen. Kan je zachter met deze dennenappels spelen?
- Hmm, normaal is autorijden voor volwassenen maar misschien kunnen we kijken of we ook zoiets kunnen doen, zoals een go-cart bijv.
- Vandaag is dat niet gemakkelijk, want we hebben nu weinig tijd omdat we nog naar de winkel moeten gaan., maar morgen zou dat kunnen.