

PDA
= PATHOLOGISCHE VRAAGVERMIJDING
= PERSISTENTE DRIVE VOOR AUTONOMIE

HOE WERKT PDA?

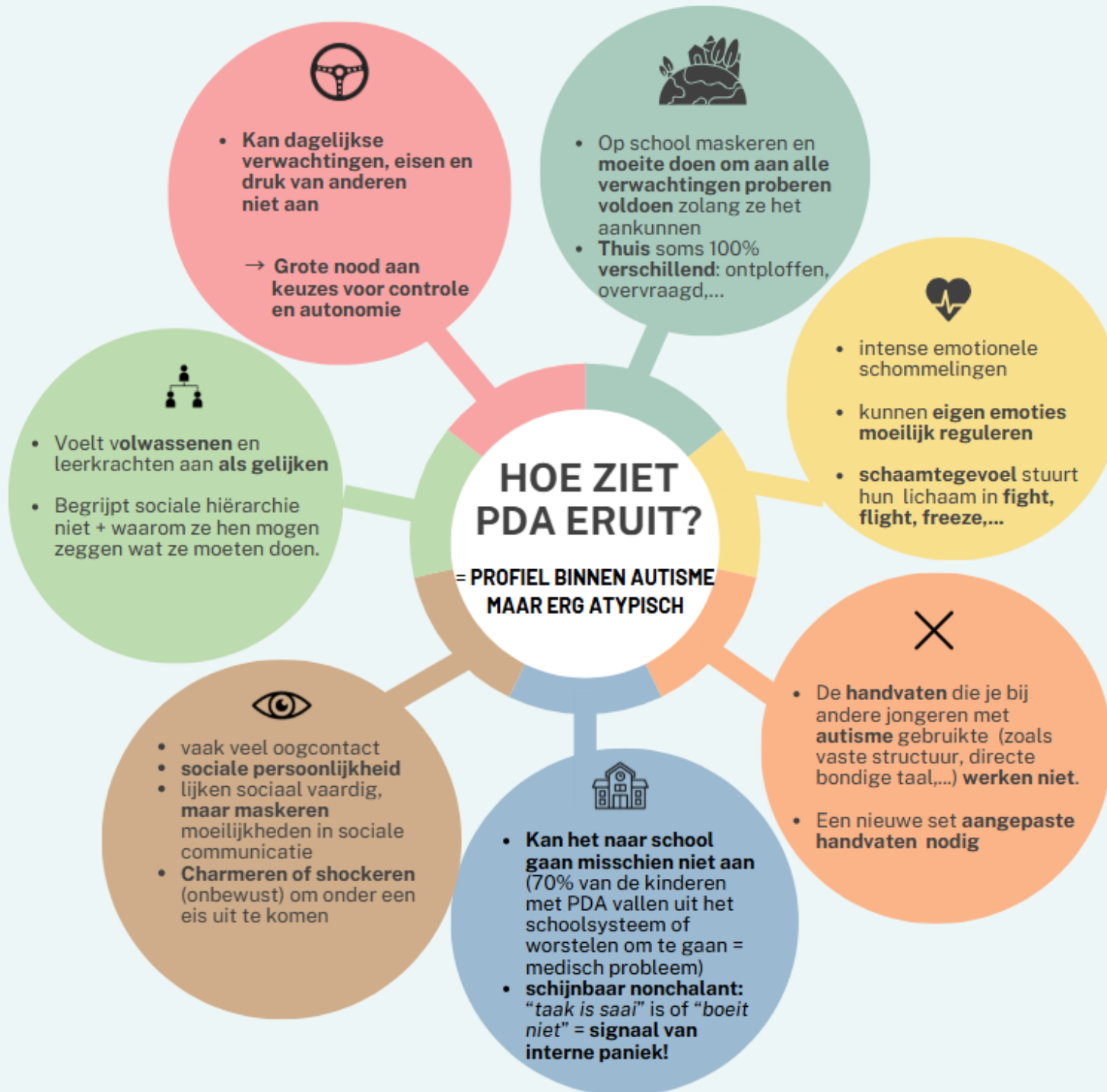


ZENUWSTELSEL IN LICHAAM GAAT IN OVERLEVINGSMODUS (FIGHT, FLIGHT, FREEZE, CLOWNESK GEDRAG, SOMS LIEGEN OF PLEASEN,...) DOOR:

- druk, verwachtingen of eisen
→ vb: *Ga in de rij staan*
- autonomieverlies
→ vb: *wanneer ze geen keuze krijgen*
- hiërarchische ongelijkheid
→ vb: *leraar geeft opdracht of tips*
- schaamtegevoel
→ vb: *minder goed blijken in wiskunde*

HOE ZIET PDA ERUIT?

= PROFIEL BINNEN AUTISME
MAAR ERG ATYPISCH



Wat voelt allemaal als een verwachting?

- **VERWACHTINGEN VOELEN VOOR HEN 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
met humor wegwuiven

opzichtig het omgekeerde doen
je negeren of volledig bevriezen

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 of pijn hebben

in extremis 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 luchtige 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 de jongere 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: *wat eerst maken? Wanneer wil jij dat graag doen? Waar wil je dit maken?*
- Wees bewust dat **agenda en schema's erg veel druk** geven.

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**

HUMOR, AFLEIDING, DOPAMINE

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

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**

PAS JE MINDSET AAN

- Maak taken haalbaar met schijnbaar **kleine stapjes = grote stappen voor de jongere**
- 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.

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.

VERMINDER ANGST

- Voorzie een rustplekje / **terugtrekplekje** en **veel tussenpauzes**
- **Prikkelarme** werkplek of **bied prikkels** die de jongere 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.

ALS TEAM

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

ONPERSOONLIJK MAKEN

bemerking/ statement

- *Wij gaan (starten met de opdracht. De jouwe staat ook klaar) als je wil.*
- *Ik heb gemerkt dat ik (een lat nodig heb). Ik vraag me af of jij ook..?*
- *Ik ga (mijn labo's al aandoen om te gaan). Moest je mee willen?*
- *Ik ga (mijn papieren halen. Voor jou ligt er ook een) als je wil.*
- *Ik zie dat... (er een vragenlijst ligt, de klok op 14u staat,...)*
- *Het is precies tijd voor geschiedenis. Ik ga al stilletjes vertrekken.*
- *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....*
- *Ik weet niet of je het ziet zitten, maar we zouden...*

NEE VERMOMMEN ALS JA

- *Wat een geweldige idee, (weet je, ik heb nu mijn agenda niet bij, ik kan nu niet,...), maar we gaan eens kijken / laten we straks eens kijken wanneer we dat kunnen inplannen.*
- *Herinner mij daar zeker nog eens aan dat we dat doen!*
- *Vertel jij ons hoe we dat kunnen doen, en dan doen we dat volgende keer.*
- *Goede vraag! Laat me eens nadenken over een automaat kopen en dan bekijken we eens of we zoiets kunnen doen.*
- *Oh zeg, ik zou graag opnieuw die game spelen met jullie, maar ik moet nu naar de andere klasgroep, dus we zullen dat volgende keer spelen, goed?*

DECLARATIEVE TAAL

= OM DRUK, STRESS EN
WEERSTAND TE VERLAGEN

→ LICHAAM GAAT NIET IN
OVERLEVINGSRESPONS, BIJ
DIRECTE TAAL WEL

AUTORITEIT GEBRUIKEN

- *Het bestuur heeft zijn regels omtrent ... nog niet gewijzigd, dus blijft het nog even zo. Vervelend, toch?*
- *Jammer dat de bouwopzichter nog steeds dat achterste plein niet heeft klaar gemaakt, nu mogen 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.*
- *Echt stom dat we dat nu niet kunnen doen!*

UITLEGGEN EN ALTERNATIEF BIEDEN

- *Ik begrijp dat je nu even liever naar de andere klas wil, maar we gaan de hele groep nodig hebben, dus kan je vlak erna misschien gaan?*
- *(Wanneer samenwerken niet mag) Je kan kiezen met wie je volgende keer wil samenwerken óf straks samen overlopen...*
- *Ik begrijp dat je vijf minuten meer zou willen, maar te laat zijn in de andere les is echt moeilijk voor als hij proefjes wil doen, wil je graag morgen die extra vijf minuten doen of straks?*
- *Ik begrijp dat je het leuk vindt om dit programma te kijken, maar voor de anderen is het door dat geluid even moeilijk om elkaar te verstaan. Kan je je hoofdtelefoon insteken of het daar kijken?*
- *Hmm, normaal is deze sessie niet voor nieuwkomers maar misschien kunnen we kijken of we ook zoiets kunnen doen, zoals de sessie met...*
- *Vandaag is dat niet gemakkelijk, want we hebben nu geen tijd, maar morgen misschien.*