



Een handleiding voor ski- en  
snowboardleraren die lesgeven  
aan kinderen met autisme





## **Introductie**

Deze handleiding is geschreven voor ski- en snowboardleraren van Snow+, die kinderen met een autisme spectrum stoornis leren skiën of snowboarden. In deze handleiding staat beschreven hoe deze kinderen begeleid kunnen worden tijdens ski- en snowboardlessen. Belangrijk om te weten is dat deze tips en tricks beschreven zijn aan de hand van een kleinschalig kwalitatief onderzoek, verricht in het kader van een PMT-opleiding. Zoals alle kinderen verschillend zijn, zo is ook ieder kind met een autisme spectrum stoornis anders. De aspecten die in deze handleiding beschreven staan zullen zeker niet altijd perfect aansluiten op ieder kind, maar kunnen wel houvast bieden voor ski- en snowboardinstructeurs die met deze kinderen gaan werken.

## **Het begrijpen van het autistische kind**

Een autisme spectrum stoornis is een ontwikkelingsstoornis op het sociale gebied. Hoofdkenmerken voor kinderen en jongeren binnen het spectrum zijn: beperking in de sociale communicatie en interactie, repetitief gedrag en specifieke interesse. Deze kenmerken kunnen per kind verschillen, evenals de mate waarin ze zich voordoen. Uit onderzoek blijkt dat kinderen met autisme zich vaak ervan bewust zijn dat het contact met groepsgenoten niet altijd lekker loopt. Daarnaast worden ze vaak niet goed begrepen door trainers en leraren waardoor het aanleren van een nieuwe (fysieke) vaardigheid moeilijker wordt.

Bij studies naar grof motorische vaardigheden, zoals rennen, springen en balwerpen, blijkt dat bij kinderen met ASS op tal van vaardigheden minder goed presteren dan kinderen zonder ASS. Vooral op taken die gebaseerd zijn op houdingscontrole c.q. balanscontrole (zoals ook skiën en snowboarden) ervaren ze extra moeilijkheden. Ook blijkt dat kinderen met ASS een hoger risico hebben op het krijgen van fracturen. Dit komt omdat ze over het algemeen minder bewegen en sporten dan kinderen zonder ASS en dat heeft tot gevolg dat de botten minder goed ontwikkeld zijn. Ze kunnen daarnaast minder goed in een groep leren, dit heeft vooral te maken met hun gevoeligheid voor omgevingsprikkels en het feit dat de kinderen vaak moeite hebben om af te stemmen op groepsgenoten. Het is belangrijk dat een ski- of snowboard leraar zich hiervan bewust is en hier rekening mee kan houden tijdens de les. De tips die op de volgende pagina beschreven zijn kunnen ski- en snowboardleraren handvaten bieden voor het werken met deze kinderen.



## 9 tips om een succesvolle leeromgeving te creëren voor kinderen met autisme tijdens jouw ski- of snowboardles

Neem de tijd om deze tips door te lezen. Er worden voorbeelden gegeven van hulpmiddelen die je kunt gebruiken tijdens jouw lessen, maar bedenk vooral wat voor jou en de leerling relevant is en gebruik daarbij ook je eigen inzicht.

9 Tips voor een succesvolle leeromgeving:	Uitleg / hulpmiddelen
Begeleid het kind individueel of samen met een broertje of zusje	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Het kind leert het best als hij individueel les krijgt, dit heeft alles te maken met een verhoogde gevoeligheid voor omgevingsprikkels.</li><li>✓ Broertjes of zusjes zijn bekend bij het kind en dit blijkt de motivatie en het plezier te bevorderen</li></ul>
Creëer een duidelijke structuur en houd je daaraan	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Stel duidelijke grenzen</li><li>✓ Creëer een duidelijke structuur samen met het kind</li><li>✓ Gebruik iedere dag dezelfde structuur</li><li>✓ Zorg dat alles voorspelbaar is voor het kind</li></ul>
Communiceer duidelijk	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Geef korte, duidelijke en eenvoudige instructies</li><li>✓ Probeer altijd oogcontact te maken</li><li>✓ Gebruik een rustige verstaanbare toon en gebruik geen beeldspraak</li></ul>
Geef complimenten	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vier ieder klein succesmomentje</li><li>✓ Bekrachtig het kind constant</li></ul>
<u>Maak plezier met het kind</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Benoem de positieve dingen</li><li>✓ Maak af en toe een grapje</li></ul>
Betrek ouders bij de lessen	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Vraag feedback en tips bij ouders, zij kennen het kind het beste</li></ul>
Laat het kind rustig kennismaken met de sport	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Maak kleine stappen</li><li>✓ Geef niet te veel oefeningen achter elkaar</li><li>✓ Heb geduld</li></ul>
Stel haalbare doelen	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Stel samen met het kind haalbare doelen en bespreek deze</li><li>✓ Wees bereid om deze doelen voortdurend bij te stellen als dit nodig is</li></ul>
Let op de veiligheid	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Zoek rustige plekjes op waar niet veel afleiding is</li><li>✓ Houd rekening met de prikkelgevoeligheid van een kind</li><li>✓ Geef het kind veel vertrouwen</li></ul>



## Stappenplan voor ski- en/of snowboardlessen

### Stap 1: Kennismaking

- Maak kennis met het kind en de ouders van het kind.
- Probeer hierin het kind alvast te enthousiasmeren voor de komende lessen door bijvoorbeeld filmpjes te laten zien.
- Vraag aan ouders hoe het kind het best begeleid kan worden, denk hierbij aan motivatiemiddelen,
- Leer het kind kennen en probeer alvast vertrouwen te winnen bij het kind.

### Stap 2: Kennismaking met materiaal en omgeving.

- Laat het kind in de hal of op de piste heel rustig kennismaken met het materiaal en de omgeving
- Blijf hierbij altijd in contact met het kind en probeer hem of haar gerust te stellen.
- Blijf hierbij positief en geef het kind complimenten.
- Zoek een rustige plek (op de piste of in de hal) met zo weinig mogelijk prikkels.

### Stap 3: Beginnen met de les.

- Geef duidelijk aan wat er gaat gebeuren.
- Creëer een duidelijke structuur, bespreek deze en geef hem of haar inbreng zodat het kind zich betrokken voelt. Zorg ervoor dat alles voor het kind zo voorspelbaar mogelijk is, een kind met autisme moet precies weten wat er gaat gebeuren.
- Benoem iedere keer duidelijk wat het kind moet gaan doen.
- Laat het kind langzaam kennis maken met de sport. Ga niet te snel.
- Blijf enthousiast en maak plezier!

### Stap 4: Het leren van het skiën of snowboarden.

- Geef korte, duidelijk instructies en gebruik daarbij voorbeelden.
- Laat het kind vooral veel zelf proberen.
- Blijf altijd dichtbij het kind, ski of snowboard met het kind mee.
- Vier ieder klein succesmomentje, geef daarbij bijvoorbeeld veel high-fives.
- Let op de grenzen van het kind en overvraag het kind niet. Houd genoeg pauzes.



### Stap 5: Afsluiten van de les.

- Bespreek met het kind wat hij of zij fijn vond en wat minder plezierig was, zodat hier de volgende les rekening mee gehouden kan worden.
- Herhaal kort wat je tijdens de les geoefend hebt.
- Bespreek wat er de volgende les geoefend gaat worden.
- Sluit positief af.

### Stap 6: Voorafgaand aan de volgende les.

- Herhaal wat er de vorige keer geoefend is, vraag dit eerst aan het kind en vul dit vervolgens zelf aan.
- Herhaal wat er de vorige keer zo goed ging
- Oefen de bewegingen eerst zonder snowboard, visualiseer en maak het kind bewust van welke bewegingen het lichaam moet maken
- Benoem duidelijk dat het kind rustig moet beginnen. Het is altijd weer even wennen.