Stappenplan voor ouders: aanleren van T-shirt aandoen met DCD

Indien jouw kind een probleem heeft met het aandoen van een T-shirt, dan is deze handleiding geschikt voor jou.

Doel

- Mijn kind kan zelfstandig een T-shirt aandoen op een juiste manier.
- Indien jouw kind niet gemotiveerd is om dit doel te bereiken, kan je samen met je kind een beloning koppelen aan een tussenstap en/of het bereiken van het uiteindelijke doel. Kies bij voorkeur voor een niet-materiële beloning zoals een uitstapje of quality time samen.

Plan

Een T-shirt aandoen, leer je best aan in stapjes. Hieronder vind je een mogelijk stappenplan dat aangepast is aan een kind met DCD.

☐**Stap 1**	Zorg ervoor dat je kind het T-shirt met de rugzijde naar boven voor zich op de grond of op tafel legt.
☐**Stap 2**	Laat je kind beide armen door het T-shirt steken.
☐**Stap 3**	Laat je kind met beide armen verder de armen erdoor steken tot die de hals vindt.
☐**Stap 4**	Laat je kind het hoofd door de hals steken.
☐**Stap 5**	Instrueer je kind om één arm door een mouw te steken. Voldoende diep tot de arm er volledig door is.
☐**Stap 6**	Laat je kind de rest van het T-shirt (het rompdeel) over de buik naar beneden trekken

Afbeeldingen bij het stappenplan



Stap 1



Stap 2



Stap 3



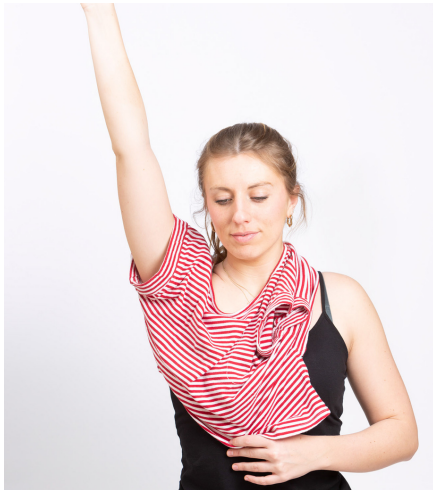
Stap 4 A



Stap 4 B



Stap 5 A



Stap 5 B



Stap 6



Stap 7 A



Stap 7 B

Tips en aandachtspunten voor het aantrekken van een T-shirt

- Neem om te beginnen T-shirts die goed stretchen of T-shirts die groot genoeg zijn zodat het kind niet vast komt te zitten in het T-shirt.
- Het aantrekken van een T-shirt kan je gemakkelijker maken door te kiezen voor T-shirts met een print op de voorkant. Je kan ook een gezichtje naaien of tekenen in de voorkant van het T-shirt zodat kinderen altijd weten wat de voorkant is.
- Als het kind moeilijkheden heeft met het aandoen van T-shirts met lange mouwen, kies dan meer voor T-shirts met korte mouwen.
- Bouw structuur op voor je kind. Houd steeds dezelfde volgorde aan. Zo kan je bv. altijd eerst vragen om de linkerhand in de mouw te steken en daarna de rechterhand.

Doen

Vink de box aan wanneer de stap is bereikt. Ga pas naar de volgende stap indien de voorgaande is aangeleerd.

Om je kind een handeling aan te leren, is het verstandig te beginnen bij de laatste handeling om vervolgens naar de eerste handeling toe te werken. Hierdoor wordt je kind positief benaderd en ziet het het eindresultaat. Dit zorgt voor meer succeservaring.

Alvorens je begint

- Ga naast /achter je kind zitten en toon voor hoe je een T-shirt aandoet. Zo kijkt je kind mee vanuit het juiste perspectief.
- Leg expliciet met woorden uit hoe elke stap gebeurt en gebruik telkens dezelfde instructies.
- Bouw na elke stap de begeleiding af totdat het kind deze stap zelfstandig kan.

☐Stap 1	• Leg het T-shirt voor je kind op de grond en zorg dat de rugzijde naar boven wijst. • Begeleid de armen van je kind, steek ze in het T-shirt en voel samen met jullie handen de hals. • Breng het T-shirt naar het lichaam van je kind toe en breng jullie armen met het T-shirt in de lucht. • Begeleid je kind om het hoofd door de hals van het T-shirt te steken. • Neem de linkerarm vast van je kind en voel samen het gat van de linker mouw. Steek de arm er volledig door. • Doe hetzelfde voor de rechterarm • **Instructie aan je kind: 'Trek nu de rest van het T-shirt naar beneden over je buik.'** • Wanneer het T-shirt aan is, zeg je het volgende: "Goed gedaan! Je hebt je T-shirt aangedaan!".
☐Stap 2	• Leg het T-shirt van je kind voor je kind op de grond en zorg dat de rugzijde naar boven wijst. • Begeleid de armen van je kind, steek ze in het T-shirt en voel samen met jullie handen de hals. • Breng het T-shirt naar het lichaam van je kind toe en breng jullie armen met het T-shirt in de lucht. • Begeleid je kind om het hoofd door de hals van het T-shirt te steken. • Neem de linkerarm vast van je kind en voel samen het gat van de linker mouw. Steek de arm er volledig door. • Laat je kind de rechterarm zelf proberen. • **Instructie aan je kind: 'Steek nu zelf je andere arm in de mouw.'** • **Instructie aan je kind: 'Trek nu de rest van het T-shirt naar beneden.'** • Wanneer het T-shirt aan is, zeg je het volgende: "Goed gedaan! Je hebt je T-shirt aangedaan!".
☐Stap 3	• Leg het T-shirt van je kind voor je kind op tafel of op de grond en zorg dat de rugzijde naar boven wijst. • Begeleid de armen van je kind en steek ze in het T-shirt en voel samen met jullie handen de hals. • Breng het T-shirt naar het lichaam van je kind toe en breng jullie armen met het T-shirt in de lucht. • Begeleid je kind om het hoofd door de hals van het T-shirt te steken. • Nu is het tijd voor de armen, **instructie aan je kind: 'Dit mag je zelf proberen!'** Laat je kind eerst met links beginnen, om consistentie te behouden. • Wanneer dit is gelukt bekrachtig je je kind positief en zeg je: 'de volgende stapjes mag je zelf doen'.

☐Stap 4	• Leg het T-shirt van je kind voor je kind op tafel of op de grond en zorg dat de rugzijde naar boven wijst. • Begeleid de armen van je kind en steek ze in het T-shirt en voel samen met jullie handen de hals. • **Geeft je kind de instructie om zelf het hoofd door de hals te steken.** • 'De volgende stappen kan je goed zelf, probeer maar, ik zal je helpen als je het vraagt.' Volg hoe je kind de volgende stappen uitvoert. Probeer niet te snel te helpen en laat je kind proberen.
☐Stap 5	• Geef het T-shirt aan je kind en vraag om het voor zich te leggen met de rugzijde naar boven. • **Instructie aan je kind: 'Neem het T-shirt vast en doorloop de stappen die je geleerd hebt.'** • Wanneer je kind deze stap kan uitvoeren, kan het zonder hulp een T-shirt aandoen.

Tips en aandachtspunten voor het aanleren van het aandoen van een T-shirt aan je kind

- Betrek je kind bij het proces, laat het meedoen en verbaal vertellen wat het doet.
- Moedig je kind aan, beloon en herhaal elke stap een aantal keer, tot wanneer het kind de stap vlot en zelfstandig kan uitvoeren.
- Verloopt de overgang naar een volgende stap moeilijk? Zoek samen naar een tussenstap zodat het kind wel nog succes ervaart.
- Je kan ervan uitgaan dat je kind klaar is voor de volgende stap als je kind de taak zelfstandig kan uitvoeren met enkel verbale begeleiding.
- Laat het kind oefenen in verschillende omstandigheden, bijvoorbeeld op school, in de sportclub, thuis, … zodat de handeling geautomatiseerd wordt.

Check

Even checken, is het gelukt om mijn kind aan te leren een T-shirt aan te doen? Indien het niet gelukt is, kan je extra informatie en tips terugvinden in de algemene brochure rond aankleden bij kinderen met DCD.

Bronnen

https://dcd.ugent.be/static/files/Van_Kop_Tot_Teen_voor_ouders.pdf
Summers J. (2008).Activities of daily living in children with developmental coordination disorder: Dressing, personal hygiene, and eating skills