Stappenplan voor ouders: aanleren van jas aandoen met DCD

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

Doel

- Mijn kind kan zelfstandig een jas 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 jas aandoen met een rits 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 de jas juist vast heeft: met de kap naar boven, de rits naar voor en het etiketje naar binnen. Het kind kijkt in de jas.
☐**Stap 2**	Laat je kind eerst de ene arm in de mouw steken terwijl die met de andere arm de jas blijft vasthouden.
☐**Stap 3**	Pas wanneer de ene arm helemaal door de mouw zit steekt je kind de andere arm door de mouw.
☐**Stap 4**	Laat je kind de rits helemaal tot onderaan de doos schuiven.
☐**Stap 5**	Je kind houdt nu de doos en rits bij elkaar tussen duim en wijsvinger.
☐**Stap 6**	Nu moet je kind zowel de pin met de ene hand en de rits en doos samen met de andere hand via duim en wijsvinger vastnemen.
☐**Stap 7**	Zorg dat je kind nu de pin in de rits en doos samen duwt.
☐**Stap 8**	Laat je kind aan beide kanten van het kledingstuk trekken om de ritslijn recht te trekken.
☐**Stap 9**	Als laatste stap moet je kind het kledingstuk bij de bodem houden met één hand en moet die de andere hand gebruiken om dicht te ritsen.

Afbeeldingen bij het stappenplan



Stap 1



Stap 2



Stap 3



Stap 4-5-6



Stap 7-8



Stap 9-10

Jas:

- Zorg voor een grote duidelijke lus aan de jas zodat het kind zelf de jas kan weghangen.
- Gebruik simpele, consistente zinnen ter ondersteuning. Varieer met snelheid, soorten jassen, op verschillende plaatsen…
- In de rij kapstokken geef je een kind met DCD best een plaatsje vooraan of achteraan de rij. Zo vindt de leerling de jas sneller terug en is er meer plaats om die aan te trekken.

Ritsen:

- Leer het kind eerst de rits te openen en pas daarna te sluiten.
- Neem de handen van het kind vast terwijl je de taak uitlegt of tips geeft.
- Oefen eerst op een jas die op tafel ligt of op een jas die iemand anders aanheeft. Er bestaan ook veel doe-boekjes waarbij je het ritsen kunt leren in een boekje. Of rits eerst op een pop. Oefen daarna op een jas die het kind zelf aanheeft.
- Laat het kind een jas dragen met knopen of velcro om naar school te gaan.
- Laat het kind tegen de muur staan als het de jas aantrekt.
- Geef het kind tijd bij het sluiten van de rits.
- Geef je kind de kans om ritsen te oefenen.
- Moedig je kind aan om te blijven oefenen met de rits en geef het veel kansen om kleding die het draagt en kleding die plat voor zich ligt dicht te ritsen.
- Test bij het kopen van kleding met ritssluitingen de ritssluiting voordat je ze koopt. Probeer bij rokken de ritssluiting aan de voorkant vast te maken waar deze zichtbaar is en draai de rok dan om.

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 je kind staan en toon voor hoe je een jas 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	• Steek zelf de armen van het kind in de mouwen van de jas en steek de pin van de rits al correct in de doos. • **Instructie aan je kind: 'Neem de rits vast. Rits hem toe naar boven.'** • Begeleid je kind met je handen om de jas recht te trekken. Help desnoods mee om kracht naar boven te geven aan de rits. • Zeg vervolgens: “Goed gedaan! Je hebt je jas toegeritst!”.
☐Stap 2	• Steek de armen van het kind in de mouwen. Zorg er dan voor dat de rits helemaal naar beneden is. • **Instructie aan je kind: 'Neem met beide handen de twee delen van de rits vast. Steek ze in elkaar. Doe daarna de stap die je al kan en rits naar boven toe.'** • Help desnoods nog om de jas recht te houden. • Zeg vervolgens: “Goed gedaan! Je hebt je jas toegeritst!”.
☐Stap 3	• Help mee om één arm in de jas mouw te steken. • **Instructie aan je kind: 'Steek je andere arm door de mouw van de jas tot je hand volledig uit de mouw komt. Doe de rits van de jas dicht.'** • Begeleid desnoods door de jas nog goed vast te houden. • Zeg vervolgens: “Goed gedaan! Je hebt je jas toegeritst!”.
☐Stap 4	• Hou de jas vast met het etiket naar binnen en de kap naar boven. • **Instructie aan je kind: 'Steek je armen één voor één in de correcte jaspijp. Doe de rits van de jas dicht.'** • Begeleid met je handen hoe de armen in de pijpen moeten. • Zeg vervolgens: “Goed gedaan! Je hebt je jas toegeritst!”.
☐Stap 5	• Leg het kind uit hoe je de jas op een correcte manier moet klaarleggen en vasthouden om deze gemakkelijk aan te kunnen trekken. • **Instructie aan je kind: 'Leg de jas met de rits open naar voor, kap naar boven en etiket naar binnen.'** • **Instructie aan je kind: 'Trek de jas aan en rits hem toe.'** • Begeleid het kind door te helpen met de jas in de juiste richting te leggen. • Wanneer je kind deze laatste stap kan uitvoeren, kan het zonder hulp een jas aandoen.

Tips en aandachtspunten voor het aanleren van het aandoen van een jas 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 jas 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
https://www.revalidatiecentrumdat.be/files/DCD%20Informatiebundel%20voor%20ouders%20en%20leerkrachten.pdf
https://www.scriptiebank.be/sites/default/files/4a19f155adee356d92ae246c9d2f45e8.pdf
https://www.uab.edu/civitansparks/images/IOT_activities/Fastening_Zippers_on_Jackets.pdf
https://www.nhsggc.org.uk/kids/resources/ot-activityinformation-sheets/zips/
https://www.kijkopontwikkeling.nl/tips/zelfstandig-aankleden
https://www.theottoolbox.com/teach-your-child-to-zip-a-jacket/
https://www.experiencedmommy.com/teach-child-zip-coat/