

Sinterklaas.

*Elk jaar een grote boot boordevol met cadeaus.
Slechts één boot met cadeaus voor alle kinderen van Nederland?
Een kade vol gillende kinderen, met verf op hun gezicht.
Tekeningen voor de Sint in hun hand geklemd.
Het kind in mij begrijpt het niet.*

*Als de boot naderbij komt speelt de fanfare veel te luide muziek.
En ja hoor, daar is hij dan: Sinterklaas!?
Een man in een rode jurk met een gekke muts op.
Iedereen kent hem, hij kent iedereen?
Maar het kind in mij kent hém niet.*

*Er zijn veel zwarte mannen (vrouwen?)
Zo donker van kleur dat het niet echt kan zijn, of wel?!
Er zitten lichte vlekken op hun gezicht en witte vegen in hun oor.
Ze lachen hun tandpasta lach.
Het kind in mij vindt hen doodeng.*

*Thuis hoor ik steeds hetzelfde, lief zijn hoor Sinterklaas weet alles.
Hoe weet hij dat, als hij is Spanje woont?
Is ons huis nog veilig? Zit het vol met af luisterapparatuur?
Geven mijn ouders informatie door, zijn die niet te vertrouwen?
Wie is er nog écht in deze tijd?
Het kind in mij vraagt zich af waar de veiligheid is.*

*Thuis mag schoen worden gezet
Piet komt door de schoorsteen?
Maar die hebben we helemaal niet...
Heeft hij een sleutel?
Kan die engerd zomaar ineens naast mijn bed staan?*

*Pakjes avond, daar komt de Sint.
Een kamer voor blije en opgewonden kinderen
en ik...*

Sinterklaas bij autisme

Juist deze tijd van het jaar veroorzaakt veel onrust bij kinderen met een vorm van autisme en of ADHD.
De folders vallen al in september in de bus en de pepernoten komen rond die tijd weer in de schappen.

Daarbij is het voor ouders/ verzorgers ondoenlijk om de Sint stress thuis niet toe te laten. Op

tv zijn meerdere programma's te zien, van Sesamstraat tot Sinterklaasjournaal. Daarnaast is op scholen het Sintfeest één van de grootste feesten.
Of je wilt of niet, je moet er wel aan meedoen.

Voor kinderen met een vorm van autisme is dit een moeilijke tijd. Een tijd van vele vaagheden. Denk hierbij aan de grens tussen fantasie en écht. Hetgeen een spanning en extra prikkels met zich meebrengt.

Voor kinderen met autisme is het vaak moeilijk doordat het een ongrijpbaar feest is. Sommige kinderen hebben slechte nachten omdat ze bang zijn dat er als zij wakker worden ineens een vreemde (enge) zwarte piet naast hen kan staan. Sommige kinderen kunnen niet omgaan met de overload aan prikkels die er om hen heen te zien zijn, muziek, geuren, volle etalages. Veel vragen rondom Sinterklaas worden van tafel geveegd omdat we met elkaar besloten hebben dat Sinterklaas vooral leuk is.

Hoe kunnen we zorgen dat Sinterklaas leuk is bij autisme?
Zorg voor voorspelbaarheid. Dit geeft veiligheid en houvast.
Bijvoorbeeld door:

1. Inzichtelijk te maken wanneer de schoen gezet mag worden. Dit kan met behulp van een aftelkalender. Beperk dit tot maximaal 2x per week.
2. Geef duidelijk aan hoe het feest eruit zal zien, wie er bij zijn hoe lang het duurt.
3. Is het kind bang voor Sinterklaas, vertel dan dat het een toneelstukje is. Is het kind bang van zwarte piet, vertel dan dat ouders de schoen vullen.
4. Laat het kind zijn eigen cadeautje inpakken zodat hij weet wat hij krijgt.
5. Zorg voor een aftelkalender zodat duidelijk is wanneer het pakjesavond is.
6. Zorg voorafgaand aan pakjesavond voor een rustige dag. Een rustige houding van u als ouders geeft ook rust voor uw kind.
7. Is het kind enorm gespannen, vertel dan wat het krijgt. Geef dit cadeau als eerste en laat uw kind spelen.
8. Zorg voor een overzichtelijk aantal cadeautjes en zorg voor afspraken wie wanneer iets open mag maken.
9. Geef uw kind ruimte om zich terug te trekken als het teveel wordt.
10. Geef aandacht aan goed gedrag, heb begrip als goed gedrag even niet haalbaar is en bovenal geniet van de mooie momenten die er zijn!

Wij wensen u een fijne Sinterklaastijd.