

ACCOMPAGNARE UN ADOLESCENTE CON SINDROME DI DOWN VERSO L'AUTONOMIA

SVILUPPARE LE COMPETENZE DI VITA QUOTIDIANA, SOCIALE E PREPARARE IL FUTURO

Per genitori e caregiver di adolescenti con sindrome di Down

Motivazione, interessi e chaining inverso per progredire a piccoli passi

Durata : 1 ora	Moduli : 6 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Genitori e caregiver di adolescenti con sindrome di Down
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Questa formazione ti fornisce le chiavi per accompagnare il tuo adolescente verso una vita adulta il più indipendente possibile. Comprenderai come la motivazione e gli interessi del tuo adolescente siano i motori dell'apprendimento e come progredire per piccoli passi grazie alla tecnica del chaining inverso. Scoprirai come implementare routine adatte all'adolescenza, sviluppare le competenze di vita quotidiana e accompagnare la vita sociale e affettiva. Imparerai anche a preparare il futuro mantenendo l'equilibrio tra protezione e autonomia. Al termine di questa formazione, sarai in grado di applicare strumenti concreti e strategie educative adattate per favorire l'autonomia del tuo adolescente rispettando il suo ritmo e le sue esigenze specifiche.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere Come l'Adolescente Impara a Diventare Autonomo	3 lezioni
MODULE 2	Stabilire le Routine Essenziali per l'Adolescente	3 lezioni
MODULE 3	Sviluppare le Competenze di Vita Quotidiana	3 lezioni
MODULE 4	Accompagnare la Vita Sociale e Affettiva	3 lezioni
MODULE 5	Mantenere la Motivazione e Adattare il Supporto	3 lezioni
MODULE 6	Gli Strumenti Digitali al Servizio dell'Autonomia	1 lezione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Utilizzare la motivazione e gli interessi come porte d'ingresso per l'apprendimento dell'autonomia
- Applicare la tecnica del chaining inverso e decomporre le competenze complesse in passaggi semplici
- Creare un ambiente sicuro dove sbagliare fa parte dell'apprendimento
- Implementare routine mattutine, serali e di transizione adatte all'adolescenza
- Accompagnare i cambiamenti corporei della pubertà con sequenziali visivi appropriati
- Insegnare gli spostamenti autonomi in quattro fasi progressive
- Sviluppare la gestione del denaro attraverso la paghetta e il sistema delle buste
- Favorire la partecipazione alle faccende domestiche con pianificazione familiare
- Accompagnare le relazioni amicali e preparare le prime uscite in modo graduale
- Insegnare strategie di regolazione emotiva e sviluppare l'affermazione di sé
- Esplorare l'orientamento professionale e coinvolgere l'adolescente nel suo progetto di vita
- Trovare l'equilibrio tra protezione e autonomia con reti di sicurezza discrete

Informazioni generali

Durata	1 ora - Formazione completa suddivisa in 6 moduli progressivi
Pubblico target	Genitori e caregiver di adolescenti con sindrome di Down che desiderano accompagnarli verso un'autonomia crescente rispettando il loro ritmo e le loro esigenze specifiche
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutto il pubblico adulto
Tariffa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - Il Ruolo della Motivazione e degli Interessi

- La motivazione come motore dell'apprendimento: senza interesse, ogni compito diventa un vincolo
- Osservare l'adolescente nei momenti liberi per identificare i suoi interessi (musica, sport, cucina, animali)
- Trasformare gli apprendimenti necessari in progetti significativi legati alle sue passioni
- Esempi concreti: gestire playlist per la musica, risparmiare per concerti, imparare spostamenti per uscite

Lezione 2 - La Progressione in Piccole Fasi

- Scomporre ogni competenza complessa in passaggi semplici e raggiungibili
- Tecnica del chaining inverso: accompagnare tutto tranne l'ultima parte, poi tornare indietro progressivamente
- Progressione su settimane per gli spostamenti: osservazione, ultima fermata, ultime tre fermate, autonomia
- Non puntare alla perfezione immediata: fissare obiettivi limitati mese per mese

Lezione 3 - Gli Errori Come Motore di Apprendimento

- L'errore è una fase normale e necessaria, non un fallimento
- Creare un ambiente sicuro dove sbagliare fa parte del processo di apprendimento
- Metodo in tre fasi: riconoscere lo sforzo, identificare l'errore senza giudizio, guidare verso la soluzione
- Frasi da evitare: 'Ma lo sai già!', 'Non fai mai attenzione!', 'Lascia, lo faccio io'

Lezione 1 - Il Mattino (Igiene, Preparazione, Gestione del Tempo)

- Routine mattutina per ridurre ansia e conflitti: anticipazione la sera prima, check-list sul telefono
- Fasi chiave adattate all'adolescenza: igiene elaborata, gestione della pubertà con naturalezza
- Strumenti per la gestione del tempo: orologio connesso, allarmi con nomi espliciti, timer visivi
- Accompagnare cambiamenti corporei: sudorazione, acne, peluria, mestruazioni con supporti visivi

Lezione 2 - Le Transizioni e i Spostamenti

- Apprendimento degli spostamenti autonomi: fondamentale per vita sociale, tempo libero e lavoro
- Quattro fasi: tragitto insieme, guida progressiva, semi-autonomia con monitoraggio, autonomia con rete di sicurezza
- Creare supporti per spostamenti: quaderno con numero di linea, fermata, telefono di emergenza
- Annunciare sempre le transizioni in anticipo per facilitare i cambi di attività o luoghi

Lezione 3 - La Sera e il Fine Settimana (Compiti, Tempo Libero, Andare a Letto)

- Struttura serale: ritorno, merenda, compiti, tempo libero, faccende, cena, preparazione, igiene, letto
- Gestione degli schermi: regole chiare e visive, orari consentiti, coinvolgimento dell'adolescente
- Compiti scolastici: ambiente favorevole, timer per pause, valorizzazione dello sforzo più del risultato
- Fine settimana: occasione per altre competenze (spesa, pasti, camera, bucato, uscite)

Lezione 1 - L'Igiene Corporea e l'Aspetto nell'Adolescenza

- Accompagnare cambiamenti della pubertà: sudorazione, acne, peluria, mestruazioni con spiegazioni calme
- Creare sequenze visive adatte all'età per ogni gesto di igiene (evitare pittogrammi troppo infantili)
- Coinvolgere l'adolescente nella scelta dei vestiti rispettando i suoi gusti
- Affrontare sessualità con onestà: libri adattati, risposte alle domande, programmi di educazione affettiva

Lezione 2 - La Gestione del Denaro e degli Acquisti

- Fondamenti: riconoscere monete e banconote, comprendere valore, concetto di pagamento
- Competenze elaborate: pagare importo esatto, controllare resto, confrontare prezzi, gestire budget
- La paghetta come strumento: piccola somma settimanale, pianificazione spese/risparmio, salvadanaio trasparente
- Progressione acquisti: accompagnati, da solo con moneta esatta, complessi con resto, sistema tre buste

Lezione 3 - La Partecipazione alle Attività Domestiche

- Compiti accessibili: riordinare camera, apparecchiare, lavastoviglie, piegare vestiti, aspirapolvere, spesa, cucina
- Scomporre in fasi con sequenze visive: esempio rifare il letto in cinque passaggi
- Piano familiare visibile: lavagna in cucina, responsabilità chiare, senso di appartenenza

- Non rifare dietro di lui: guidare verso miglioramento progressivo, obiettivo è il progresso non la perfezione

MODULE 4

Accompagnare la Vita Sociale e Affettiva

3 lezioni

Lezione 1 - Le Relazioni Amicali e le Uscite

- Favorire incontri in contesti strutturati: sport, arte, centri ricreativi, associazioni
- Accompagnare codici sociali: salutare, conversazione, spazio personale, espressioni con giochi di ruolo
- Prime uscite graduate: a casa con amici, brevi in luoghi conosciuti, più autonome con telefono
- Social network: uso sicuro con privacy, persone autorizzate, comportamenti appropriati

Lezione 2 - La Gestione delle Emozioni e l'Affermazione di Sé

- Identificare e nominare emozioni con supporti visivi: pittogrammi, scale, normalizzare tutti i sentimenti
- Strategie di regolazione: ritirarsi, musica, attività fisica, respirazione, parlare con persona di fiducia
- Sviluppare affermazione di sé: dire no, esprimere preferenze, chiedere aiuto, segnalare disagio
- Affrontare la disabilità con onestà: riconoscere difficoltà valorizzando forze e successi

Lezione 3 - Preparare il Futuro (Orientamento, Progetto di Vita)

- Coinvolgere direttamente l'adolescente: sua opinione, desideri, sentimenti al centro delle decisioni
- Esplorare interessi e abilità per orientamento: stage di scoperta in diversi ambienti professionali
- Dispositivi esistenti: ULIS, IME, ESAT, aziende adattate, lavoro accompagnato, MDPH, associazioni
- Competenze trasversali: puntualità, rispetto istruzioni, lavoro di squadra, comunicazione, gestione stress

MODULE 5

Mantenere la Motivazione e Adattare il Supporto

3 lezioni

Lezione 1 - Il Rinforzo Positivo Adatto all'Adolescente

- Adattare forme di rinforzo all'età: evitare sistemi infantili (adesivi, stelle)
- Privilegiare rinforzi sociali: complimenti verbali specifici, riconoscimento dello sforzo
- Rinforzi concreti adeguati: tempo schermo, uscite, soldi extra legati a obiettivi
- Coinvolgere l'adolescente nella definizione dei propri obiettivi e scelte

Lezione 2 - Trovare l'Equilibrio Tra Protezione e Autonomia

- Accettare una parte di rischio calcolato: valutare realisticamente e mettere salvaguardie appropriate
- Lasciar andare progressivamente: situazioni a basso rischio poi aumentare responsabilità gradualmente
- Reti di sicurezza discrete: telefono con geolocalizzazione, contatti risorse, routine di check-in
- Resistere a intervenire tranne pericolo reale: ogni errore diventa opportunità di apprendimento

Lezione 3 - Adattare le Aspettative in Base ai Periodi

- Capacità variabili: affaticamento da crescita, fluttuazioni ormonali, stress scolastico o sociale
- Periodi di regressione normali: offrire supporto necessario senza drammatizzare né rimproverare
- Flessibilità in base allo stato del giorno: giorni difficili ridurre richieste, giorni in forma incoraggiare
- Rispettare il ritmo dell'adolescente: forma di intelligenza educativa adattata alle sue capacità momentanee

MODULE 6

Gli Strumenti Digitali al Servizio dell'Autonomia

1 lezione

Lezione 1 - JOE, Il Tuo Coach Cerebrale

- Applicazione con 30+ giochi su memoria, attenzione, percezione, linguaggio, pianificazione
- Competenze cognitive essenziali per vita quotidiana: ricordare percorsi, concentrazione, organizzazione azioni
- Approccio ludico motivante: difficoltà adattabile, spazio sicuro senza giudizi, sfide progressive
- Monitoraggio progressi: vedere miglioramenti rafforza fiducia e incoraggia perseveranza in altri ambiti

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online, accessibile da computer o tablet
- Progressione al proprio ritmo, senza vincoli di orario
- 6 moduli progressivi per 1 ora di formazione completa
- Strumenti concreti scaricabili: liste di controllo, sequenziali visivi, supporti per spostamenti, sistema buste, pianificazione familiare
- Bonus: scoperta dell'applicazione JOE con 30+ giochi cognitivi per rafforzare memoria, attenzione e pianificazione

