

ACCOMPAGNARE UN BAMBINO CON ADHD: CHIAVI E SOLUZIONI QUOTIDIANE

Per genitori, educatori e professionisti che accompagnano bambini con ADHD

Strategie concrete e benevolenza per aiutare il bambino a svilupparsi serenamente

Durata : 4 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 15 lezioni	Destinatari : Genitori, educatori, insegnanti e professionisti dell'infanzia
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

Questo corso ti offre riferimenti chiari per comprendere il disturbo da deficit di attenzione con o senza iperattività (ADHD) e le sue ripercussioni sulla vita quotidiana. Imparerai a riconoscere i diversi profili (disattento, iperattivo-impulsivo, misto) e le loro manifestazioni. Attraverso strategie concrete, saprai migliorare la concentrazione, canalizzare l'energia e instaurare routine rassicuranti. Scoprirai come accompagnare il bambino a scuola e a casa mantenendo un clima familiare sereno. Riceverai strumenti pratici adatti e soluzioni facili da applicare quotidianamente per rafforzare l'autostima del bambino e favorire il suo sviluppo.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere l'ADHD	3 lezioni
MODULE 2	Strategie per vivere meglio l'ADHD	3 lezioni
MODULE 3	Il ruolo della famiglia	3 lezioni
MODULE 4	DYNSEO per accompagnare un bambino con ADHD	6 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere l'ADHD, i suoi sintomi (disattenzione, impulsività, iperattività) e le sue diverse forme
- Identificare l'impatto dell'ADHD sulla vita scolastica, le relazioni sociali e la vita familiare
- Implementare routine efficaci: pianificazioni visive, compiti frazionati, promemoria e liste di controllo
- Valorizzare i successi e incoraggiare il bambino piuttosto che sanzionarlo
- Utilizzare il gioco e l'attività fisica come leve per canalizzare l'energia e rafforzare l'apprendimento
- Sviluppare strategie per migliorare la concentrazione: ambiente tranquillo, istruzioni brevi, supporti vari
- Favorire l'autonomia attraverso responsabilità progressive e scelte guidate
- Mantenere un'atmosfera familiare serena grazie a regole chiare, comunicazione empatica e momenti di qualità condivisi
- Scoprire come l'app COCO PENSE e COCO BOUGE di DYNSEO può aiutare i bambini con ADHD a progredire in modo ludico e stimolante

Informazioni generali

Durata	4 ore
Pubblico	Genitori, educatori, insegnanti, professionisti dell'infanzia e chiunque accompagni bambini con ADHD
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione

Ente

DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Sintomi: disattenzione, impulsività, iperattività

- Disattenzione: difficoltà di concentrazione, dimenticanze, distrazioni frequenti
- Impulsività: reazioni senza riflessione, interruzioni, difficoltà ad aspettare
- Iperattività: movimenti costanti, necessità reale di muoversi
- Variabilità dei profili: non tutti presentano i tre sintomi
- Il bambino con ADHD non è pigro né disobbediente

Lezione 2 - Le diverse forme di ADHD

- Tipo inattentivo: poca iperattività ma grande difficoltà di concentrazione
- Tipo iperattivo-impulsivo: agitazione motoria e comportamenti visibili
- Tipo misto: combinazione di disattenzione e iperattività-impulsività
- Variazioni per età: agitazione motoria nei giovani, agitazione interiore negli adolescenti
- Differenze di genere: ragazze spesso diagnosticate tardivamente

Lezione 3 - Impatto sulla vita scolastica e familiare

- A scuola: difficoltà a seguire il ritmo, compiti incompleti, risultati non riflettono le capacità
- A casa: tensioni durante i compiti, litigi con i fratelli, routine difficili
- Conseguenze emotive: il bambino si sente incompreso, rifiutato e criticato
- Perdita di fiducia in se stesso
- Importanza di un accompagnamento benevolo e strutturante

Lezione 1 - Organizzazione e routine efficaci

- Pianificazione visiva con pittogrammi e colori
- Routine fisse per momenti chiave: alzarsi, pasti, compiti, andare a letto
- Suddividere i compiti in piccoli passaggi
- Preparare in anticipo: zaino la sera prima, vestiti pronti
- Promemoria visivi: check-list, post-it, valorizzare ogni successo

Lezione 2 - Giochi e attività per canalizzare l'energia

- Attività fisiche regolari: sport, nuoto, danza, bicicletta
- Giochi motori brevi a casa: corsa, salto con la corda, percorsi
- Associare movimento e apprendimento: matematica con la palla, vocabolario mimato
- Pause attive durante i compiti: alternare 10 min lavoro / 2 min movimento
- Scegliere attività che piacciono davvero al bambino

Lezione 3 - Favorire la concentrazione e l'attenzione

- Ambiente senza distrazioni: ufficio sgombro, luogo tranquillo
- Suddividere il tempo di lavoro: 10-15 minuti con timer
- Istruzioni chiare e brevi, suddivise in fasi
- Variare i supporti: vedere, sentire, manipolare
- Esercizi ludici di attenzione: cercare l'intruso, puzzle, "Giocattolo ha detto"

Lezione 1 - Mantenere un contesto rassicurante

- Quadro come punto di riferimento di fronte alla tempesta interiore
- Regole chiare e semplici: 3-4 regole essenziali formulate in modo positivo
- Costanza nell'applicazione delle regole e delle routine
- Transizioni annunciate con timer visivo
- Separare il comportamento dal valore personale del bambino

Lezione 2 - Incoraggiare l'autonomia

- Affidare piccole responsabilità adatte all'età
- Lasciare che il bambino provi da solo, accettare risultati imperfetti
- Offrire scelte semplici per sviluppare la capacità di decisione

- Valorizzare i successi, anche quelli piccoli
- Trasformare gli errori in occasioni di apprendimento

Lezione 3 - Mantenere un'atmosfera familiare serena

- Comunicazione empatica: parlare con calma, ascoltare, gestire i conflitti in modo costruttivo
- Tempo di qualità condiviso: pasti senza schermi, passeggiate, giochi, rituali
- Rispettare i ritmi di ciascuno con momenti di calma
- Gestire lo stress genitoriale: riposo, condivisione delle emozioni, richiesta di aiuto
- Valorizzare i piccoli momenti positivi piuttosto che evidenziare i problemi

MODULE 4

DYNSEO per accompagnare un bambino con ADHD

6 lezioni

Lezione 1 - L'applicazione COCO PENSE e COCO BOUGE

- Oltre 30 giochi per stimolare memoria, attenzione, linguaggio e logica
- Pause sportive ogni 15 minuti: movimento, danza, imitazione
- Liberare l'eccesso di energia e migliorare la concentrazione
- Gioco Invasione delle talpe: adattamento del gesto, inibizione, reattività
- Gioco Punctura Palloni: precisione, attenzione selettiva, inibizione

Lezione 2 - Strumenti online specifici per bambini con ADHD - Parte 1

- Promemoria tascabile: strategie essenziali in formato compatto
- Piano d'azione ADHD: identificare fattori scatenanti e monitorare i progressi
- Termometro dell'energia: scala visiva a 5 livelli per regolare il proprio stato
- La mia routine quotidiana: checklist interattiva mattina/sera
- I miei segnali di allerta: sistema semaforo per riconoscere la perdita di controllo

Lezione 3 - Strumenti online specifici per bambini con ADHD - Parte 2

- Carte per tornare alla calma: 12 tecniche di discesa (respirazione, corpo, mentale, sensoriale)
- Carte pause attive: esercizi fisici brevi di 1-3 minuti
- Scheda Il mio cervello ADHD: comprendere il proprio funzionamento senza colpa
- Contratto di comportamento: impegno reciproco con obiettivi e ricompense
- Scopri tutti gli strumenti su <https://dynseo.com/nos-outils/>

Lezione 4 - Casi pratici - Parte 1

- Caso 1: Il caos del mattino (Lucas, 8 anni, ADHD misto)
- Caso 2: L'esplosione durante i compiti (Emma, 9 anni, ADHD inattentivo)
- Caso 3: La crisi al supermercato (Théo, 6 anni, ADHD iperattivo-impulsivo)
- Analisi delle situazioni e strategie adattate
- Soluzioni concrete applicabili immediatamente

Lezione 5 - Casi pratici - Parte 2

- Caso 4: I conflitti con i fratelli (Léa, 7 anni, ADHD misto)
- Caso 5: La difficoltà ad addormentarsi (Nathan, 10 anni)
- Caso 6: Le difficoltà a scuola (Inès, 8 anni, ADHD inattentivo)
- Strategie per gestire tensioni familiari e difficoltà scolastiche
- Approccio pratico e benevolo per ogni situazione

Lezione 6 - Sintesi e 8 principi chiave

- Anticipare e preparare, utilizzare supporti visivi
- Frammentare e semplificare, integrare il movimento
- Intervenire presto sui segnali di allerta
- Valorizzare gli sforzi, lavorare in squadra
- Essere pazienti e costanti nell'accompagnamento

Modalità pedagogiche

- Formazione online, accessibile 24/7 dalla piattaforma DYNSEO
- Contenuti video, documenti scaricabili e strumenti pratici
- Casi pratici concreti per applicare le strategie nella vita quotidiana
- Attestato di fine formazione rilasciato dopo completamento del corso
- Supporto pedagogico disponibile per domande e accompagnamento

