

ADHS BEI JUGENDLICHEN: FORTGESCHRITTENE STRATEGIEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON IMPULSIVITÄT UND OPPOSITION

Für Eltern von ADHS-Jugendlichen, die ihr Verständnis vertiefen und konkrete Interventionsstrategien entwickeln möchten

Verstehen Sie ADHS in der Jugend und intervenieren Sie effektiv bei schwierigen Verhaltensweisen

Dauer : 5 Stunden	Module : 5 Module
Lektionen : 21 Lektionen	Zielgruppe : Eltern von ADHS-Jugendlichen
Format : 100 % online, asynchron	Anbieter : N° 11757351875
Zertifizierung : Qualiopi	Preis : Auf Anfrage

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

Beschreibung der Schulung

Diese Schulung bietet Ihnen ein tiefes Verständnis von ADHS in der Jugend, einer Phase, in der die Störung mit hormonellen Veränderungen, dem Bedürfnis nach Autonomie und sozialem Druck interagiert. Sie werden entdecken, warum Ihr Jugendlicher nicht schwierig ist, sondern in Schwierigkeiten, und wie Sie Ihre Unterstützung an diese neurologische Realität anpassen können. Durch konkrete Strategien lernen Sie, auslösende Situationen zu identifizieren, Vorzeichen von Überlastung zu erkennen und angemessen auf jede Situation zu reagieren. Sie werden einen kohärenten Rahmen zwischen Zuhause und Schule schaffen, während Sie das Bedürfnis nach Autonomie Ihres Jugendlichen respektieren.

Modulübersicht

MODULE 1	ADHS in der Jugend: Das Verständnis der Ursprünge von Verhaltensweisen	6 Lektionen
MODULE 2	Risikosituationen identifizieren und Übergriffe verhindern	4 Lektionen
MODULE 3	Eingreifen bei schwierigem Verhalten	5 Lektionen
MODULE 4	Eine Bildungskohärenz aufbauen und mit der Schule zusammenarbeiten	4 Lektionen
MODULE 5	Die DYNSEO-Anwendungen zur Unterstützung Ihres Jugendlichen	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Das neurokognitive Funktionieren von ADHS in der Jugend verstehen
- Die drei Arten von schwierigen Verhaltensweisen unterscheiden: Unruhe, Impulsivität und Opposition
- Die 5 Kategorien von auslösenden Situationen erkennen und Vorzeichen von Überlastung identifizieren
- Unmittelbare Anpassungen vornehmen und aktive Prävention anwenden
- Die richtige Haltung gegenüber einem Jugendlichen in der Krise einnehmen
- Techniken zur sofortigen Intervention nutzen und besondere Situationen bewältigen
- Eine kohärente Bildungsstruktur zwischen Zuhause und Schule aufbauen
- Warnsignale erkennen, die eine Konsultation erfordern
- Auf sich selbst achten und elterliche Erschöpfung vorbeugen

Allgemeine Informationen

Dauer	5 Stunden
Zielgruppe	Eltern von ADHS-Jugendlichen, die ihr Verständnis der Störung in der Jugend vertiefen und konkrete Interventionsstrategien entwickeln möchten

Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Neurokognitives Funktionieren von ADHS in der Jugend

- ADHS ist eine neurodevelopmentale Störung, die die Exekutivfunktionen beeinträchtigt
- Der präfrontale Kortex entwickelt sich weiter und kontrolliert Impulse, Planung und Entscheidungsfindung
- Die Aufmerksamkeit funktioniert stotternd mit starker Konzentration auf Leidenschaften und schnellem Abschweifen
- Externe und interne Ablenkungen beeinträchtigen die Konzentration erheblich

Lektion 2 - Der Hemmungsdefizit und die Impulsivität in der Adoleszenz

- Die Hemmung ist die Fähigkeit, eine Handlung, ein Wort oder einen Impuls zu stoppen
- Der neurobiologische Bremsmechanismus wird durch die Störung und hormonelle Umstellungen beeinträchtigt
- Manifestationen: vor dem Nachdenken sprechen, impulsive Nachrichten, unüberlegte Entscheidungen
- Schwierigkeiten, Belohnungen aufzuschieben und in Wartesituationen geduldig zu bleiben

Lektion 3 - Die Entwicklung der Hyperaktivität in der Jugend

- Sichtbare motorische Unruhe der Kindheit verwandelt sich in internalisierte Unruhe
- Gefühl von innerer Anspannung und chronischer Ungeduld
- Ständiger Bedarf an Stimulation und Schwierigkeit, sich zu entspannen
- ADHS wird weniger sichtbar, bleibt aber im Alltag ebenso belastend

Lektion 4 - Die Besonderheiten von ADHS in der Jugend

- Diskrepanz zwischen Bedürfnis nach Autonomie und tatsächlichen organisatorischen Fähigkeiten
- Sozialer Druck und fragiles Selbstwertgefühl nach Jahren negativer Bemerkungen
- Steigende schulische Anforderungen mit Kluft zwischen Fähigkeiten und Leistungen
- Risikoverhalten durch Impulsivität und Gefühl der Unverwundbarkeit
- Übermäßige Bildschirmnutzung mit Auswirkungen auf Schlaf und soziale Beziehungen

Lektion 5 - Die drei häufigen Verhaltensweisen in der Jugend

- Internalisierte Unruhe: Ungeduld, Unfähigkeit zu konzentrieren, Bedürfnis nach Stimulation
- Impulsivität: schnelle Antworten, Unterbrechungen, unüberlegte Entscheidungen
- Opposition: kategorische Ablehnung, endlose Verhandlungen, kalkulierte Provokationen
- Diese Verhaltensweisen spiegeln neurologische Schwierigkeiten wider, verstärkt durch die Jugend

Lektion 6 - Einfluss der Emotionen: Frustration, Ungerechtigkeit, Überlastung

- Intensiv und schnell empfundene Emotionen mit schnellen Wechseln der Stimmung
- Allgegenwärtige Frustration durch Diskrepanz zwischen Fähigkeiten und Ergebnissen
- Ausgeprägtes Gefühl von Ungerechtigkeit und Eindruck, missverstanden zu werden
- Kognitive und emotionale Überlastung führen zu Entladung am Ende des Tages

Lektion 1 - Die 5 Kategorien von Auslöser-Situationen

- Lange oder als unnötig empfundene Aufgaben erzeugen Prokrastination und Gereiztheit
- Auferlegte Übergänge und Unterbrechungen führen zu Wutausbrüchen und Ablehnung
- Sensorische und informationelle Überlastung verursachen extreme Reizbarkeit
- Unklare Anweisungen führen zu Bewegungsunfähigkeit und Prokrastination
- Tagesende und Wochenenden verstärken schwierige Verhaltensweisen durch Erschöpfung

Lektion 2 - Vorzeichen von Überlauf

- Körperliche Anzeichen: zunehmende Unruhe, Verkrampfung, beschleunigte Atmung
- Verbale Anzeichen: steigende Tonlage, kürzere Sätze, Beginn von Beleidigungen
- Verhaltenszeichen: Bedürfnis nach Isolation, zwanghafte Handynutzung, Provokationen
- Wichtigkeit, vor der Krise einzugreifen, um die Beruhigung zu erleichtern

Lektion 3 - Sofortige Anpassungen

- Aufgaben in konkrete Schritte unterteilen mit Pomodoro-Technik
- Geeignete digitale Organisationswerkzeuge und Apps einsetzen
- Übergänge im Voraus ankündigen und Zeitmanagement konkretisieren
- Geeignetes Umfeld schaffen: dedizierter Arbeitsplatz, Geräuschunterdrückung, klare Telefonregeln

Lektion 4 - Aktive Prävention

- Positive Verstärkung angepasst an die Jugend mit faktischer Anerkennung
- Strategische Pausen respektieren und regelmäßige Erholungszeiten fördern
- Klare, gemeinsam ausgehandelte Regeln mit dem Jugendlichen erstellen
- Stärken wertschätzen und Erfolgserlebnisse für positives Selbstbild ermöglichen

MODULE 3

Eingreifen bei schwierigem Verhalten

5 Lektionen

Lektion 1 - Die Arten von Verhaltensweisen unterscheiden

- Unruhe: physiologisches Bedürfnis nach Bewegung, kanalisieren ohne Konfrontation
- Emotionale Krise: innere Überwältigung, beruhigen und respektvollen Abstand halten
- Willentliche Opposition: bewusster Test der Grenzen, fester aber respektvoller Rahmen
- Jede Art erfordert eine angepasste Intervention

Lektion 2 - Ihre Haltung, das erste Interventionswerkzeug

- Respektvollen Abstand wahren mit offener, nicht bedrohlicher Körperhaltung
- Kurze Sätze und neutralen Ton verwenden, lange Tiraden vermeiden
- Nicht versuchen zu gewinnen, manchmal die Diskussion verschieben
- Während der Krise nicht argumentieren, den Dialog für später aufbewahren

Lektion 3 - Techniken der Soforthilfe

- Fokus verschieben durch Umweltwechsel oder körperliche Aktivität
- Begrenzte Wahlmöglichkeiten anbieten, die ein Gefühl von Kontrolle ermöglichen
- Strategischer Rückzug bei Bedrohung der eigenen Ruhe
- Schnelle Resets: kaltes Wasser, tiefe Atemzüge, beruhigende Musik

Lektion 4 - Umgang mit spezifischen Situationen

- Bei Beleidigungen nicht sofort reagieren, Grenzen ruhig setzen
- Bei systematischer Ablehnung Position akzeptieren, aber Rahmen aufrechterhalten
- Bei Türknallen abwarten, später ruhig Kontakt wieder aufnehmen
- Bei Bildschirmkonflikten vorhersehen, Timer nutzen, Diskussion verschieben
- Eskalation vermeiden durch Erkennung eigener Anzeichen und Deeskalation

Lektion 5 - Die Nachkrise und der Wiederaufbau

- Verzögerte Verbalisation ohne Druck anbieten, Emotion anerkennen
- Altersgerechte Wiedergutmachung vorschlagen, demütigende Strafen vermeiden
- Zur Normalität zurückkehren ohne im Vorwurf zu verharren
- Die Bindung wiederherstellen durch bedingungslose Liebe und gemeinsame Momente

MODULE 4

Eine Bildungskohärenz aufbauen und mit der Schule zusammenarbeiten

4 Lektionen

Lektion 1 - Die Bedeutung der Kohärenz zwischen Zuhause und Schule

- Stabile und kohärente Orientierungspunkte sind essenziell für Sicherheit
- Pädagogische Anpassungen, Krisenmanagement und Kommunikationswege abstimmen
- Den Jugendlichen in PAP- oder PPS-Nachbesprechungen einbeziehen
- Diskret und respektvoll kommunizieren bezüglich der Autonomie

Lektion 2 - Einen kohärenten Rahmen zu Hause erstellen

- Familienvertrag gemeinsam erstellen mit begrenzten, positiv formulierten Regeln
- Konsistentes System logischer und verhältnismäßiger Konsequenzen anwenden
- Flexible aber regelmäßige Routinen für zeitliche Anhaltspunkte schaffen
- Echte und wertvolle familiäre Verantwortlichkeiten übertragen

Lektion 3 - Nachverfolgung und Anpassungen

- Beobachten ohne zu überwachen, Muster und Auslöser identifizieren
- Strategien schrittweise anpassen, den Jugendlichen in Überlegungen einbeziehen
- Fortschritte angepasst wertschätzen mit sachlicher Anerkennung
- Sich um sich selbst kümmern, Pausen gönnen, Unterstützung suchen

Lektion 4 - Wann einen Spezialisten konsultieren

- Warnzeichen: Verschlechterung trotz Bemühungen, emotionales Leiden, Isolation
- Riskantes Verhalten, schulischer Abbruch, düstere Gedanken beachten
- Hausarzt als ersten Ansprechpartner für Überweisung kontaktieren
- Psychiater, Psychologe, Neuropsychologe, ADHS-Coach je nach Bedarf konsultieren
- Hilfe zu suchen ist niemals ein Eingeständnis von Versagen

MODULE 5

Die DYNSEO-Anwendungen zur Unterstützung Ihres Jugendlichen

1 Lektion

Lektion 1 - JOE, Ihr Gehirn-Coach

- Werkzeug zur Förderung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration und Planung
- Gezielte kognitive Spiele in kurzen, ansprechenden Sitzungen ohne Druck
- Flexibilität bei der Wahl der zu fördernden kognitiven Funktion
- Spielerischer Aspekt motiviert Engagement und Regelmäßigkeit
- Regelmäßige Nutzung als langfristige Managementstrategie für ADHS
- Sicherer Raum zum Trainieren des Gehirns und Stärken des Selbstvertrauens

Lehrmethoden

- 100% Online-Training, zugänglich von Computer oder Tablet
- Lernen im eigenen Tempo, wann immer gewünscht, ohne zeitliche Einschränkungen
- Progressive Module mit konkreten Strategien und Werkzeugen
- Identifikationsraster für auslösende Situationen und Interventionsstrategien
- Ausgehandeltes Familienvertrag-Modell und Strategien zur Bildschirmnutzung
- Bonus: Entdeckung der App JOE mit über 30 kognitiven Spielen