

AIUTARE IL PROPRIO BAMBINO CON SINDROME DI DOWN A GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI

ACCOMPAGNARE RABBIA, PIANTI, FRUSTRAZIONI E IPERSENSIBILITÀ NELLA VITA QUOTIDIANA

Formazione per genitori, nonni, caregiver e familiari di bambini con sindrome di Down

Comprendere e accompagnare le emozioni intense con strumenti concreti e strategie immediatamente applicabili

Durata : 2-3 ore	Moduli : 5 moduli
Lezioni : 13 lezioni	Destinatari : Genitori e familiari di bambini 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 permette di comprendere perché il tuo bambino vive le sue emozioni con tale intensità e come aiutarlo a sviluppare progressivamente le sue capacità di regolazione emotiva. Imparerai a identificare i fattori scatenanti delle crisi, a riconoscere i segnali premonitori per intervenire in tempo e a mettere in atto strumenti visivi e routine adeguate. Attraverso spiegazioni concrete e strategie immediatamente applicabili, scoprirai come trasformare i momenti difficili in opportunità di apprendimento e complicità. Al termine, disporrai di un kit completo di tecniche per accompagnare serenamente il tuo bambino nel suo sviluppo emotivo.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere le Emozioni nel Bambino con Sindrome di Down	3 lezioni
MODULE 2	Aiutare il Bambino a Esprimere le Sue Emozioni	3 lezioni
MODULE 3	Gestire le Crisi e le Frustrazioni	3 lezioni
MODULE 4	Sviluppare la Fiducia Emotiva	3 lezioni
MODULE 5	Le Applicazioni DYNSEO	1 lezione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere le ragioni neurologiche dell'intensità emotiva nel bambino con sindrome di Down
- Identificare i 6 fattori scatenanti frequenti delle crisi emotive
- Riconoscere i segnali premonitori per intervenire prima che la crisi esploda
- Creare supporti visivi adeguati: emoticon-carte, termometro emotivo, ruota delle emozioni
- Costruire un vocabolario emotivo semplice collegato alle sensazioni corporee
- Implementare routine di sfogo emotivo: angolo tranquillo, tecniche di respirazione, scatola della rabbia
- Mantenere un quadro fermo ma rassicurante durante la crisi
- Utilizzare tecniche di ritorno alla calma: respirazione, pressione profonda, isolamento positivo
- Gestire il dopo-crisi con verbalizzazione e ricostruzione della sequenza
- Valorizzare gli sforzi emotivi e celebrare le piccole vittorie
- Creare un ambiente prevedibile con pianificazioni visive e rituali di transizione
- Anticipare le situazioni difficili con storie sociali e cassetta degli attrezzi

Informazioni generali

Durata	2-3 ore di formazione progressiva
Pubblico visato	Genitori, nonni, caregiver e familiari di bambini con sindrome di Down
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 - Perché le Emozioni sono a Volte Intense

- Sviluppo più lento della corteccia prefrontale (zona di regolazione emotiva)
- Ritardi nel linguaggio che creano divario tra sentimento ed espressione
- Sensibilità aumentata agli stimoli sensoriali (suoni, texture, luci)
- Difficoltà a comprendere i codici sociali e le espressioni facciali
- Intensità emotiva come realtà neurologica, non difetto di carattere

Lezione 2 - I Trigger Frequenti

- Affaticamento fisico e cognitivo (crisi frequenti a fine giornata)
- Imprevisti e cambiamenti di routine (bisogno di prevedibilità)
- Incomprensioni e istruzioni complesse (doppia frustrazione)
- Transizioni tra attività e sovraccarico sensoriale
- Esercizio pratico: annotare le crisi per una settimana (ora, contesto, innesco)

Lezione 3 - Riconoscere i Segni Prima della Crisi

- Segni fisici: spalle tese, pugni serrati, respirazione accelerata, rossore/pallore
- Cambiamenti comportamentali: agitazione o ritiro, rifiuto di rispondere
- Modifiche nella comunicazione: tono variabile, ripetizioni, balbettio
- Scala visiva da 1 a 5 con colori (verde calmo → rosso crisi)
- Finestra di intervento di pochi minuti tra segni e crisi

Lezione 1 - I Supporti Visivi

- Émoti-carte: carte che illustrano emozioni di base (gioia, tristezza, rabbia, paura)
- Termometro emotivo con cursore mobile e ruota delle emozioni con settori colorati
- Pittogrammi di situazioni scatenanti (fatica, scuola, rumore, cambiamento)
- Carte dei bisogni: ho fame, ho sete, sono stanco, ho bisogno di un abbraccio
- Condividere materiali con scuola, nonni, babysitter per coerenza tra ambienti

Lezione 2 - Costruire un Vocabolario Emozionale Semplice

- Iniziare con quattro emozioni fondamentali: felice, triste, arrabbiato, paura
- Verbalizzare le proprie emozioni quotidianamente (modello di imitazione)
- Identificare le emozioni dei personaggi nelle storie e nei cartoni animati
- Introdurre variazioni: 'un po' triste' vs 'molto triste'
- Collegare le emozioni alle sensazioni corporee (cuore che batte, pugni chiusi)

Lezione 3 - Le Routine di Scarico Emotivo

- Allestire un angolo tranquillo dedicato (cuscini, coperte, oggetti sensoriali)
- Tecniche di respirazione: gonfiare palloncino, soffiare candela, annusare fiore
- Scariche fisiche quotidiane: trampolino, cuscino da boxe, corsa, rotolamenti
- Scatola della rabbia: disegnare la rabbia su carta e metterla nella scatola
- Bilancio emotivo a fine giornata con regolarità e prevedibilità

Lezione 1 - Mantenere un Quadro Fermo ma Rassicurante

- Garantire la sicurezza: bambino, te stesso, ambiente (prima missione)
- Rimanere calmi: respirazione profonda, voce bassa, gesti lenti
- Postura adeguata: altezza del bambino, postura aperta
- Frasi semplici e ripetitive: 'Sei al sicuro', 'Sono qui'
- Nessuna punizione durante la crisi (sovraccarico non controllato)

Lezione 2 - Tecniche di Ritorno alla Calma

- Respirazione: inspirare 1-2-3, espirare 1-2-3-4-5 (allungare l'espirazione)
- Movimenti ripetitivi: dondolamento, salti sul posto, battere le mani
- Pressione profonda: grande abbraccio, coperta pesante, palla sotto i cuscini

- Isolamento positivo: angolo tranquillo o camera come rifugio (non punizione)
- Ridefinizione dell'attenzione: uccello alla finestra, musica preferita, libro

Lezione 3 - Cosa Fare Dopo la Crisi

- Tempo di recupero tranquillo: abbracci, attività dolci, cartoni animati
- Parlare di ciò che è successo una volta tornati calmi (frasi semplici)
- Ricostruire la sequenza con strumenti visivi (carte verde → arancione → rosso)
- Esplorare altri modi di reagire per la prossima volta
- Diario delle crisi: data, ora, innesco, durata, cosa ha aiutato

MODULE 4

Sviluppare la Fiducia Emotiva

3 lezioni

Lezione 1 - Valorizzare gli Sforzi Emozionali

- Celebrare i piccoli passi: dire rabbia invece di colpire, usare la carta
- Riconoscimento immediato degli sforzi osservati con descrizioni precise
- Tabella dei progressi con adesivi (visualizzazione, non premio materiale)
- Rituale serale: raccontare momenti di buona gestione emotiva
- Accettare alti e bassi (progresso non lineare)

Lezione 2 - Creare un Ambiente Prevedibile

- Pianificazioni visive: pianificatore settimanale e giornaliero con pittogrammi
- Ritual di transizione: canzone per il bagno, filastrocca per il riordino
- Organizzazione spaziale stabile: oggetti sempre nello stesso posto
- Preparare nuove esperienze con storie sociali o libri fotografici
- Condividere i principi di prevedibilità con tutti gli ambienti di vita

Lezione 3 - Anticipare le Situazioni Difficili

- Creare una storia sociale personalizzata per ogni situazione difficile
- Preparare una cassetta degli attrezzi: cuffie antirumore, oggetto sensoriale, pianificazione
- Briefing prima della situazione: spiegare, ricordare le strategie disponibili
- Introduzione graduale delle situazioni difficili (disensibilizzazione)
- Allenamento a casa: giochi di ruolo per preparare situazioni reali

MODULE 5

Le Applicazioni DYNSEO

1 lezione

Lezione 1 - COCO PENSA e COCO SI MUOVE

- Applicazione per bambini 5-10 anni con oltre 30 giochi educativi e pause sportive
- Giochi: memoria, logica, linguaggio, matematica, attenzione con livelli adattabili
- Pause sportive ogni 15 minuti: saltare, ballare, allungarsi
- Progettata con professionisti per bisogni particolari: DYS, ADHD, autismo, sindrome di Down
- Modalità a due giocatori: genitore-bambino o due bambini su stesso tablet

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progredisci al tuo ritmo, quando vuoi, senza vincoli di orario
- 5 moduli progressivi con 13 lezioni pratiche
- Supporti visivi scaricabili e strumenti concreti immediatamente applicabili
- Bonus: scoperta dell'app COCO PENSA & COCO SI MUOVE adattata ai bambini con sindrome di Down
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo certificato Qualiopi