

AIUTARE UN ADULTO CON SINDROME DI DOWN A GESTIRE LE PROPRIE EMOZIONI

ACCOMPAGNARE RABBIA, FRUSTRAZIONI, ANSIA E IPERSENSIBILITÀ NELLA VITA QUOTIDIANA

Formazione per genitori, caregiver, professionisti e familiari che accompagnano un adulto con sindrome di Down

Comprendere le intense reazioni emotive e sviluppare strategie concrete di regolazione emotiva rispettose della dignità adulta

Durata : 5 moduli	Moduli : 5 moduli
Lezioni : 13 lezioni	Destinatari : Genitori, caregiver, professionisti e familiari
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

Gli adulti con sindrome di Down vivono le loro emozioni con un'intensità particolare. Questa caratteristica non è un capriccio né un comportamento immaturo, ma il risultato di fattori neurologici e di sviluppo che persistono nell'età adulta. Questa formazione offre chiavi concrete per comprendere il mondo emotivo dell'adulto con sindrome di Down: sviluppo diverso della corteccia prefrontale, frustrazione comunicativa, ipersensibilità sensoriale e consapevolezza della propria differenza. Imparerai a identificare i trigger, riconoscere i segnali premonitori e utilizzare strumenti pratici adatti all'età adulta. Avrai strategie per gestire le crisi mantenendo un quadro fermo ma rispettoso, accompagnare la fase post-crisi e costruire un ambiente prevedibile che favorisce la fiducia emotiva a lungo termine.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere le emozioni nell'adulto con sindrome di Down	3 lezioni
MODULE 2	Aiutare l'adulto a esprimere le proprie emozioni	3 lezioni
MODULE 3	Gestire le crisi emotive	3 lezioni
MODULE 4	Sviluppare la fiducia emotiva	3 lezioni
MODULE 5	Gli strumenti DYNSEO	1 lezione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere i meccanismi neurologici dell'intensità emotiva: corteccia prefrontale, frustrazione comunicativa, ipersensibilità sensoriale
- Identificare i trigger frequenti: fatica, imprevisti, sovraccarico sensoriale, frustrazioni legate all'autonomia
- Riconoscere i segnali premonitori: segni fisici, cambiamenti comportamentali, modifiche comunicative
- Utilizzare supporti visivi adatti all'adulto: emoticartoline, scala di stress, applicazioni, carte dei bisogni
- Sviluppare il vocabolario emotivo e collegare emozioni e sensazioni corporee
- Implementare routine di regolazione: spazio di ritiro, respirazione, attività fisica, bilancio emotivo
- Gestire le crisi con rispetto della dignità: sicurezza, calma, limiti fermi, linguaggio rassicurante
- Applicare tecniche di ritorno alla calma: respirazione guidata, movimento, pressione profonda, reindirizzamento
- Accompagnare la fase post-crisi: tempo di recupero, debriefing rispettoso, esplorazione delle alternative
- Valorizzare i progressi in modo adulto senza tono condiscendente
- Creare un ambiente prevedibile: pianificazioni visive, rituali di transizione, preparazione dei cambiamenti
- Anticipare situazioni difficili con scenari sociali e cassetta degli attrezzi personalizzata

Informazioni generali

Durata	5 moduli progressivi, formazione completa accessibile al proprio ritmo
Pubblico visato	Genitori, caregiver, professionisti e familiari che accompagnano un adulto con sindrome di Down
Prerequisiti	Nessun prerequisito, formazione accessibile a tutti
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 a volte sono intense

- Sviluppo differente della corteccia prefrontale e regolazione emotiva
- Divario tra sentimento ed espressione: frustrazione comunicativa
- Ipersensibilità sensoriale a rumori, folle e luci
- Difficoltà nella decodifica dei codici sociali impliciti
- Consapevolezza acuta della differenza e ferite emotive accumulate

Lezione 2 - I fattori scatenanti frequenti

- Fatica fisica e cognitiva: tono muscolare, sforzo di compensazione, giornata ESAT
- Imprevisti e cambiamenti di routine: orari, sostituzione educatore, attività annullata
- Incomprensioni e situazioni sociali complesse
- Sovraccarico sensoriale: centri commerciali, trasporti affollati, feste
- Frustrazioni legate all'autonomia e problemi relazionali-affettivi

Lezione 3 - Come riconoscere i segni prima della crisi

- Segni fisici: spalle tese, pugni chiusi, respirazione accelerata
- Cambiamenti di comportamento: agitazione, ritiro, evitamento dello sguardo
- Modifiche nella comunicazione: tono alterato, ripetizioni compulsive
- Reazioni sproporzionate e verbalizzazioni di disagio
- Scala visiva da 1 a 5 per identificare il livello di stress

Lezione 1 - I supporti visivi adatti all'adulto

- Emotivcartoline con volti realistici ed emozioni sfumate
- Scala di stress sobria da 1 a 10 con gradi visivi
- Applicazioni smartphone per monitoraggio umore discreto
- Pittogrammi di situazioni e schede dei bisogni
- Coinvolgimento nella creazione come aiuti alla comunicazione

Lezione 2 - Sviluppare il vocabolario emotivo

- Valutare il vocabolario emozionale attuale della persona
- Modellare l'espressione emotiva verbalizzando le proprie emozioni
- Utilizzare media per identificare emozioni dei personaggi
- Introdurre sfumature emotive e collegare emozioni a sensazioni corporee
- Mettere parole sulle emozioni osservate quotidianamente

Lezione 3 - Le routine di regolazione emotiva

- Spazio di ritiro accessibile liberamente come rifugio calmo
- Tecniche di respirazione: addominale e quadrata 4-4-4-4
- Attività fisica regolare come valvola emotiva
- Attività sensoriali calmanti: musica, massaggio, bagno
- Bilancio emotivo regolare: cosa difficile, piacevole, come ci si sente

Lezione 1 - Mantenere un quadro fermo ma rispettoso

- Sicurezza come priorità: persona, sé stessi, ambiente
- Rimanere calmi: respirazione profonda, tono abbassato, gesti rallentati
- Mantenere limiti con rispetto della dignità adulta
- Postura aperta non conflittuale, linguaggio semplice e rassicurante
- Distinguere uscita involontaria da comportamento inaccettabile

Lezione 2 - Tecniche di rilassamento

- Respirazione guidata: dare l'esempio, contare, allungare espirazione
- Movimento: camminare, scuotere mani, allungamenti muscolari
- Pressione profonda: abbraccio forte, coperta pesante

- Acqua: bere lentamente, viso, doccia tiepida
- Reindirizzamento attenzione verso attività calmante

Lezione 3 - Dopo la crisi

- Tempo di recupero per riequilibrio corpo e cervello
- Accogliere emozioni post-crisi: pianto, vergogna, colpa
- Debriefing rispettoso: identificare fattore scatenante senza colpevolizzare
- Esplorare alternative per la prossima volta
- Separare emozione accettabile da comportamento inaccettabile

MODULE 4

Sviluppare la fiducia emotiva

3 lezioni

Lezione 1 - Valorizzare i progressi

- Celebrare piccoli passi: verbalizzazione, ritiro prima della crisi
- Riconoscere sforzi evitando tono condiscendente
- Coinvolgere nella auto-valutazione dei progressi
- Non confrontare: celebrare progressi rispetto a sé stessa
- Accettare alti e bassi nella progressione emotiva

Lezione 2 - Creare un ambiente prevedibile e sicuro

- Pianificazioni visive: agenda cartacea o applicazione smartphone
- Prevenire cambiamenti il prima possibile con spiegazioni chiare
- Ritualità di transizione tra attività e ambienti
- Stabilità persone di riferimento, limitare cambiamenti
- Preparare nuove esperienze: foto, video, visite preparatorie

Lezione 3 - Anticipare le situazioni difficili

- Elencare situazioni difficili ricorrenti per creare scenari sociali
- Preparare cassetta attrezzi: cuffie, musica, oggetto sensoriale, snack
- Briefing prima della situazione su cosa accadrà e strategie
- Introduzione graduale per situazioni particolarmente difficili
- Piano B sempre disponibile: possibilità di andarsene, attività alternativa

MODULE 5

Gli strumenti DYNSEO

1 lezione

Lezione 1 - JOE, il vostro coach cerebrale

- Oltre 30 giochi di stimolazione cognitiva per adulti
- Livelli adattabili per progredire senza frustrazione
- Lavoro su memoria, attenzione, linguaggio, logica
- Integrazione in routine quotidiana rilassante
- Modalità a due per momenti di complicità

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progressione al proprio ritmo senza vincoli di orario
- Strumenti pratici scaricabili: diario episodi emotivi, scala stress visiva, tecniche respirazione
- Griglia riconoscimento segnali premonitori e scenari sociali
- Accesso app JOE per stimolazione cognitiva gratificante
- Attestato di fine formazione certificato Qualiopi