

DIE EMOTIONEN EINES HOCHSENSIBLEN KINDES MANAGEN

RITUALE, REGULIERUNGSTOOLS, TÄGLICHE BEGLEITUNG

Für Eltern, Großeltern, Familienhelfer und Angehörige von hochsensiblen Kindern

Verstehen Sie die Hochsensibilität und erwerben Sie konkrete Werkzeuge, um Ihr Kind im Alltag zu unterstützen

Dauer : 1 bis 2 Stunden	Module : 5 Module
Lektionen : 17 Lektionen	Zielgruppe : Eltern und Betreuende hochsensibler Kinder
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 Online-Schulung ermöglicht es Ihnen, die Hochsensibilität bei Kindern zu verstehen und konkrete Werkzeuge zu erwerben, um sie im Alltag zu begleiten. Sie lernen, die drei Formen der Hochsensibilität zu unterscheiden, die Auslöser emotionaler Stürme zu identifizieren und effektive Regulierungstechniken anzuwenden. Sie entdecken praktische Präventionsstrategien wie visuelle Routinen, die ruhige Ecke und Atemtechniken. Sie werden in der Lage sein, das Selbstwertgefühl Ihres Kindes zu stärken und es zu begleiten, seine Bedürfnisse auszudrücken. Am Ende der Schulung verfügen Sie über eine komplette Werkzeugkiste, die Sie sofort im Alltag einsetzen können.

Modulübersicht

MODULE 1	Die Hochsensibilität verstehen	3 Lektionen
MODULE 2	Auslöser identifizieren und Übergriffe verhindern	5 Lektionen
MODULE 3	Dem Kind helfen, sich zu regulieren: einfache Werkzeuge	5 Lektionen
MODULE 4	Tägliche Begleitung und Stärkung des Selbstwertgefühls	4 Lektionen
MODULE 5	Die DYNSEO-Anwendungen zur Begleitung eines hochsensiblen Kindes	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Hochsensibilität verstehen: ein intensiveres Funktionieren, keine Zerbrechlichkeit
- Die drei Formen der Hochsensibilität unterscheiden: emotional, sensorisch und relational
- Die charakteristischen Anzeichen erkennen und die Auslöser emotionaler Stürme identifizieren
- Das Werkzeug der 3 Spalten verwenden: Auslöser, Reaktion, unerfülltes Bedürfnis
- Übergänge vorbereiten und visuelle Routinen einführen
- Eine ruhige Ecke schaffen: Rückzugsort zur Erholung
- Regulierungstechniken beherrschen: Quadratatmung, Emotionsthermometer, Ankertechniken
- Das Skript STOP - BENENNEN - VORSCHLAGEN anwenden
- Das Abendritual der 3 Fragen einführen und dem Kind beibringen, seine Bedürfnisse auszudrücken
- Effektiv loben und mit der Schule koordinieren

Allgemeine Informationen

Dauer	1 bis 2 Stunden, verteilt auf 5 progressive Module, zugänglich 24/7
Zielgruppe	Eltern, Großeltern, Familienhelfer und Angehörige von hochsensiblen Kindern

Voraussetzungen	Keine, Schulung zugänglich für alle Erwachsenen
Tarif	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 - Was ist Hochsensibilität?

- Hypersensibilität ist eine intensivere Funktionsweise, keine Schwäche
- Bild des Lautstärkereglers ständig auf 9-10 eingestellt
- Alles wird verstärkt: Bemerkung → Sturm, Lärm → Aggression
- Das Kind wählt diese Reaktionen nicht: Nervensystem wie ein Radar
- Rolle des Erwachsenen: verstehen, akzeptieren und begleiten

Lektion 2 - Die drei Formen der Hypersensibilität

- Emotionale Hypersensibilität: schnelle und starke Emotionen
- Sensorische Hypersensibilität: verstärkte Geräusche, Lichter, Texturen
- Beziehungshypersensibilität: Wahrnehmung von Mikroveränderungen und Spannungen
- Diese Formen kombinieren sich oft bei demselben Kind

Lektion 3 - Die zu erkennenden Zeichen

- Leicht aufsteigende Tränen, zunehmende Reizbarkeit im Laufe des Tages
- Explosive Wutausbrüche, Bedürfnis nach Einsamkeit zum Aufladen
- Angst vor Veränderungen und Unvorhergesehenem
- Stark ausgeprägte Empathie: weint mit anderen, sorgt sich
- Diese Zeichen verstehen = überfordert, nicht schwierig

Lektion 1 - Warum die Auslöser identifizieren?

- Prävention ist besser als Krisenmanagement
- Häufige Auslöser: Lärm, Hunger, Müdigkeit
- Übergänge erzeugen ohne Vorbereitung Angst
- Unvorhergesehenes: Kind benötigt Vorhersehbarkeit
- Frustrationen lösen intensive emotionale Reaktionen aus

Lektion 2 - Das Werkzeug der 3 Spalten

- Spalte 1 - Auslöser: Was hat das Fass zum Überlaufen gebracht?
- Spalte 2 - Reaktion: Wie hat das Kind reagiert?
- Spalte 3 - Bedürfnis: Welches Bedürfnis wurde nicht erfüllt?
- Verstehen, dass das Kind überfordert ist, nicht absichtlich widersetzt
- Beispiele: komplizierte Morgen, Hausaufgaben, soziale Situationen

Lektion 3 - Konkrete Präventionsstrategien - Die Übergänge

- Visueller Timer: Kind sieht die Zeit vergehen
- Übergangslied: 1-2-3, wir räumen auf, 4-5-6, es ist vorbei
- Ankündigung in 3 Schritten: 10 Min → 5 Min → Es ist Zeit
- Änderungen sichtbar und vorhersehbar machen

Lektion 4 - Konkrete Präventionsstrategien - Visuelle Routinen

- Struktur beruhigt das Gehirn des hochsensiblen Kindes
- Morgen-/Abendplanung mit Piktogrammen
- Illustrierte Checkliste zur Verfolgung des Fortschritts
- Karte Joker-Pause: gibt Kontrolle, reduziert Konflikte

Lektion 5 - Konkrete Präventionsstrategien - Die ruhige Ecke

- Rückzugsort zum Auftanken, kein Bestrafungsort
- Gestaltung: weiche Kissen, sanftes Licht, sensorische Objekte
- Emotionen-Box: Stressball, sensorisches Spielzeug, Karten
- Botschaft: Wenn es zu schwierig ist, kannst du hierher kommen

Lektion 1 - Warum das Kind sich nicht alleine beruhigen kann

- Gehirn im Aufbau: Regulierungssysteme noch nicht ausgereift
- Kein innerer Bremsmechanismus bei überkochenden Emotionen
- Neurologische Unreife, keine Wahl oder böse Absicht
- Erwachsener vermittelt Werkzeuge durch Vorbild und Wiederholung
- Ziel: innere Werkzeugkiste zur Meisterung emotionaler Wellen aufbauen

Lektion 2 - Die quadratische Atmung

- Effektivstes Werkzeug zur Beruhigung des Nervensystems
- Jede Seite des Quadrats = 4 Sekunden
- Einatmen, anhalten, ausatmen, anhalten - 3 Mal wiederholen
- Mit dem Kind: Quadrat in die Luft oder auf den Rücken zeichnen
- Üben, wenn alles gut läuft, damit es vertraut wird

Lektion 3 - Das Thermometer der Emotionen

- 4 Stufen: Grün (ruhig), Gelb (angespannt), Orange (es steigt), Rot (Explosion)
- Schlüsselphrase: Auf welcher Stufe bin ich auf meinem Thermometer?
- Regelmäßige Frage: Welche Farbe hast du gerade?
- Gemeinsam erstellen, aufhängen, im Alltag nutzen
- Ermöglicht rechtzeitiges Eingreifen vor dem Rot

Lektion 4 - Die Ankertechniken

- Ziel: Kind hier und jetzt in konkrete Empfindungen zurückbringen
- 5 Sinne: 5 Dinge sehen, 4 Geräusche hören, 3 Texturen berühren, 2 Düfte, 1 Geschmack
- Schmetterling: Hände über Brust gekreuzt, abwechselndes Klopfen
- Anti-Stress-Ball: 5 Sekunden drücken, loslassen, wiederholen
- Einfache, diskrete, schnelle Techniken

Lektion 5 - Das Skript STOP - BENENNEN - VORSCHLAGEN

- Stop: Wir hören auf. Sichern: Du bist in Sicherheit
- Benennen: Du bist wütend/traurig, das ist normal
- Atmen: Wir atmen zusammen 1-2-3-4
- Vorschlagen: Ruhige Ecke? Ball drücken? Wahl geben
- Warten: Wenn du bereit bist, sprechen wir darüber

MODULE 4

Tägliche Begleitung und Stärkung des Selbstwertgefühls

4 Lektionen

Lektion 1 - Das Abendritual - Die 3 Fragen

- 5 Minuten vor dem Schlafengehen, ruhiger Moment
- Frage 1 - Sturm des Tages: Was war heute schwierig?
- Frage 2 - Stolz des Tages: Was hat dich stolz gemacht?
- Frage 3 - Bedürfnis: Was brauchst du jetzt?
- Spannungen abbauen, Selbstwertgefühl stärken, Bedürfnisse identifizieren

Lektion 2 - Lernen, seine Bedürfnisse auszudrücken

- Überforderte Kinder wissen nicht, was sie fühlen oder brauchen
- Sätze lehren: Ich brauche Ruhe, Es ist zu laut, Darf ich in die ruhige Ecke?
- Zunächst formuliert der Elternteil um: Du brauchst Ruhe, oder?
- Karten Ich brauche... mit Piktogrammen: Stille, Umarmung, Bewegung, Pause
- Ziel: vor dem Sturm ausdrücken, Kontrolle stärken

Lektion 3 - Die effektive Bewertung

- Übermäßiges Lob vermeiden: Du bist der Beste! Es ist perfekt!
- Effektives Lob = beschreibend und maßvoll
- Beispiele: Du hast aufgeräumt, auch wenn es schwierig war
- Ich habe gesehen, dass du deine Atmung benutzt hast, das ist clever
- Beobachten + Einsatz anerkennen = Vertrauen entwickeln

Lektion 4 - Koordination mit der Schule

- Informationen teilen: Auslöser, Werkzeuge, Vorzeichen, Pausenzeiten
- Konkrete Anfragen: 2 Min rausgehen, ruhiger Platz, sensorische Werkzeuge
- Schlüsselphrase: Mein Kind ist hochoempfindlich, nicht launisch

- Unterstützungsnetzwerk: Lehrer, AESH, Psychologe, Elterngruppen
- Kind blüht auf, wenn es überall verstanden wird

MODULE 5

Die DYNSEO-Anwendungen zur Begleitung eines hochsensiblen Kindes

1 Lektion

Lektion 1 - COCO DENKT und COCO BEWEGT SICH

- Kombination von Bildungs- und körperlichen Aktivitäten
- Spielerische Spiele mit klaren Anweisungen und Piktogrammen
- Integrierte Sportpausen alle 15 Minuten: Spannungen abbauen, neu fokussieren
- Vorhersehbarer Rahmen beruhigt und reduziert Angst
- Fördert Autonomie, emotionale Regulierung und Selbstvertrauen

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten
- Keine zeitliche Begrenzung, Zugang 24/7
- 5 progressive Module mit 17 praktischen Lektionen
- Konkrete Werkzeuge sofort anwendbar
- Bonus: Entdeckung der App COCO DENKT & COCO BEWEGT SICH

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

Document établi par DYNSEO - Letzte Aktualisierung : Mai 2026