

ADHD 学生：在课堂上管理冲动和对抗的高级策略

深入理解 ADHD 并制定应对困难行为的具体策略

面向希望有效支持 ADHD 学生的教师、AESH、教育工作者和儿童专业人士

将您的方法转变为更好地支持多动症儿童的实用工具和即时可应用的策略

时长：4 小时	模块：5 个模块
课程：18 节课程	受众：教师、AESH、教育工作者、儿童和教育专业人士
形式：100% 在线，异步学习	机构：N° 11757351875
认证：Qualiopi	价格：面议

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

培训描述

本培训使您能够理解 ADHD 的神经认知机制，并在日常生活中有效应对困难行为。您将学习如何预见风险情况，适时干预冲突，并与家庭建立一致的支持。通过具体的解释和可立即应用的策略，您将发现如何转变您的方法，以更好地支持这些孩子。完成本培训后，您将掌握管理冲动、对抗和焦虑的实用技巧，并能够与家长建立有效的合作关系。

模块概要

模块 1	理解日常生活中的 ADHD	3 节课程
模块 2	识别风险情况和预防失控	4 节课程
模块 3	在困难行为时进行干预	5 节课程
模块 4	建立教育一致性与家庭合作	4 节课程
模块 5	DYNSEO 应用程序	3 节课程

教学目标

教学目标

- 理解 ADHD 的神经认知功能（注意力波动、抑制缺陷、运动需求）
- 区分焦虑、情绪危机和自愿对抗，以调整您的反应
- 识别 5 种触发情况及其前兆信号
- 实施即时调整：任务分解、视觉日程、计时器、预判
- 有效干预，使用正确的技巧：重定向、有限选择、积极或安静的休息、感官重置
- 采取有效的专业姿态（冷静的接近、简短的句子、中性语气）
- 管理危机后的情况，并重建与孩子的联系
- 与家庭共同制定简单且共享的支持计划
- 以善意和建设性的方式与家长沟通
- 知道何时以及如何引导至专业人士

一般信息

时长	4 小时的培训，分为 5 个逐步模块
目标受众	教师、AESH、教育工作者、儿童和教育专业人士，希望深入了解 ADHD 并制定应对困难行为的具体策略
先决条件	无，适合所有成人的培训
价格	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
认证	Qualiopi - Attestation de fin de formation

第 1 - 课程 1 : ADHD 的神经认知功能

- 理解波动的注意力和间歇性运作（超专注与脱离）
- 识别抑制缺陷：无法停止行为、言语或冲动
- 识别冲动性：在未评估后果的情况下行动
- 理解运动的需求：保持清醒和注意力的神经需求
- 解释知识与行为之间的差距：知道规则但无法应用

第 2 - 课程 2 : 三种常见行为类型

- 识别运动性躁动：持续扭动、频繁起立、操作物品
- 识别冲动和强烈反应：打断、未经请求行动、不成比例的情绪反应
- 识别对抗和挑衅：坚决拒绝、无休止的谈判、挑战行为

第 3 - 课程 3 : 情感的影响

- 理解情感过敏：情感体验更强烈且更迅速
- 识别日常挫折：第一次不成功、必须等待、调节能力低
- 认识到不公感：与他人不断比较、对自身行为影响的模糊感知
- 检测认知和情感过载：大脑疲劳更快、挫折积累直至崩溃

第 1 - 课程 1 : 五种触发情境类别

- 识别冗长或无意义的任务：重复性练习、过长的活动、抽象的指令
- 预见意外的过渡：活动之间的转换、计划的修改、中断正在进行的活动
- 识别感官过载：高噪音、强光、多重视觉刺激、不舒适的温度
- 避免模糊或笼统的指令：不明确的指令使人不知道从何开始
- 识别疲劳和一天的结束：累积的认知疲劳、注意力储备耗尽

第 2 - 课程 2 : 溢出预兆

- 检测身体迹象：逐渐增加的运动不安、面部紧绷、呼吸加快、握紧拳头
- 识别语言迹象：音调上升、短促而干脆的句子、开始出现侮辱或挑衅
- 观察先兆行为迹象：回避、操弄物品、孤立、轻微挑衅加剧

第 3 - 课程 3 : 即时适应

- 拆分任务：分解为微步骤、使用遮罩减少视觉负担
- 使用视觉例行程序：带图标的日常视觉计划、手势序列、规则表
- 使用计时器或定时器：具体化时间的流逝、宣布过渡
- 设置简单的预期：宣布将要发生的事情、提前通知变化
- 结构化环境：创建安静角落、划定活动区域、使用颜色编码

第 4 - 课程 4 : 主动预防

- 使用积极强化（比例3/1）：重视每一个努力、具体表扬
- 提供定期的微休息（每15-20分钟）：主动休息或安静休息
- 建立简单且可见的规则：最多3到5条规则、用图像进行视觉展示

第 1 - 课程 1 : 区分激动、情绪危机和对立

- 识别躁动：生理需求、扭动闲聊、提供任务或允许移动
- 识别情绪危机：内心溢出、哭泣尖叫、安抚和接纳情绪
- 识别故意对抗：寻求控制、坚持的‘不’、明确框架和清晰后果

第 2 - 课程 2 : 有效的职业姿态

- 采用安静的亲近：温和接近、与孩子平视、保持尊重的距离
- 使用简短的句子：简单直接的指令、避免冗长说教
- 保持中立的语气：低沉坚定但不具攻击性、冷静的成年人调节孩子
- 避免在危机期间进行长时间的解释：在孩子平静后再进行解释

第 3 - 课程 3：即时干预技术

- 练习转移注意力：转向更可接受的行为、提供体面的出口
- 提供有限选择：仅提供两个可接受的选择、在安全框架内重新赋予权力
- 设置主动或安静的暂停：根据孩子需求调整（释放能量或平静）
- 使用感官重置：喝冷水、握减压球、吹风车、腹式呼吸

第 4 - 课程 4：管理特定情况并避免权力斗争

- 回应挑衅：保持中立、对行为做出反应而不是对言语、提供解决方案
- 应对系统性的'否'：口头接受情绪、保持期待、使用'是的，但是'技巧
- 干预物品投掷：确保安全、移除物品或带离孩子、冷静后进行修复
- 平息尖叫：保持声音平静、降低音量创造对比、允许风暴过去
- 识别并退出权力斗争：退后一步、深呼吸、短暂暂停或改变介入者

第 5 - 课程 5：后危机与重建

- 简单表达：在孩子平静后帮助用语言表达、命名发生的事情、承认情绪
- 实施适当的修复：教育性修复而非惩罚、恢复秩序
- 迅速恢复日常生活：转移注意力、重新给予成功的机会、避免停留在指责中
- 重建联系：快速的积极举动、重视恢复平静、表明关系没有破裂

模块 4

建立教育一致性与家庭合作

4 节课程

第 1 - 课程 1：一致性的重要性

- 理解为什么一致性至关重要：避免认知混乱和焦虑、带来安全感
- 对齐关键一致性点：主要规则、积极强化系统、处理危机的方式、视觉工具
- 与家庭沟通：从积极方面开始、客观描述事实、提出具体行动建议、让父母参与

第 2 - 课程 2：建立简单而共享的支持计划

- 构建有效计划：最多一到两页、具体行动、所有成年人共同分享、定期调整
- 包含计划的典型内容：儿童介绍、主要困难、现有调整、干预策略、强化系统、沟通方式
- 使用有效工具：视觉规则、'可能路径'卡片、明确的强化系统、日常例行程序

第 3 - 课程 3：跟进与调整

- 定期观察：记录成功和困难的情况、识别模式、观察孩子的进步
- 与家庭保持简短且定期的反馈：每周联系、事实和均衡、几行文字即可
- 逐步调整：测试策略2到3周、观察结果、如果有效则保持
- 重视孩子及其进步：具体表扬、突出优势、庆祝微小进步、进步可视化系统

第 4 - 课程 4：限制和咨询专家指南

- 知道何时转介专业人士：尽管进行了调整孩子仍然严重痛苦、社会排斥、反复出现危险行为
- 与父母讨论话题：细腻和善意、建议而非强加、外部视角可能有帮助
- 转介适合的专业人士：主治医师、神经儿科医生、心理学家、神经心理学家、心理运动治疗师等
- 理解学校在治疗过程中的角色：合作伙伴、事实观察、应用建议、跟踪进展

模块 5

DYNSEO 应用程序

3 节课程

第 1 - 课程 1：COCO 思考和 COCO 移动

- 了解COCO计划：适合5-10岁儿童、超过30个教育游戏和数十项体育活动
- 刺激认知功能：注意力、记忆、逻辑、语言、强化学习
- 享受自动体育休息：每15分钟休息和体育活动、清空大脑重新集中注意力
- 享受对特殊需求的适应性：音频指令、适应级别、考虑多动症和其他障碍
- 在课堂和家中整合COCO：专门的课程、全组体育休息、通过界面跟踪表现

第 2 - 课程 2：完整工具箱 - 具体支持和策略

- 视觉工具以结构化日常生活：视觉顺序、日常计划、视觉计时器
- 情绪管理工具：情绪轮、愤怒温度计、个别情绪卡片、解决方案轮
- 替代沟通工具：'我需要'的图表、待完成的句子条、在情绪过载时使用
- 组织帮助：视觉待办清单、整理书包的顺序、每周计划
- 学习支持：适应性阅读、视觉数学、用合适的工具组织安静角落

第 3 - 课程 3 : 案例实践 - 真实情况与解决方案

- 实践案例 1 : 马蒂斯拒绝写作练习
- 实践案例 2 : 露娜情绪危机中
- 实践案例 3 : 汤姆在数学课上挑衅
- 实践案例 4 : 艾玛越来越焦躁
- 实践案例 5 : 内森拒绝集体游戏

教学方式

- 100% 在线培训, 可通过您的计算机访问
- 按照自己的节奏进展, 随时学习, 无时间限制
- 具体的解释和可立即应用的策略
- 访问完整的工具箱 : 视觉工具、情绪管理工具、替代沟通工具
- 实践案例研究 : 真实情况与解决方案
- 完成培训后颁发证书

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

Document établi par DYNSEO - 最后更新 : 2026年5月