

管理一个高敏感孩子的情绪

仪式、调节工具、日常陪伴

针对父母、祖父母、家庭照顾者以及希望理解并陪伴高度敏感孩子的亲近者

理解高敏感性，掌握具体工具以日常陪伴您的孩子

时长：1到2小时	模块：5个模块
课程：18节课程	受众：父母、祖父母、家庭照顾者
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

本次培训让您理解什么是真正的高度敏感：这不是一种脆弱，而是一种更强烈的功能，所有事物都被放大。您将发现三种形式的高度敏感（情感、感官、关系），并学习识别您孩子身上的特征迹象。您将掌握简单有效的调节技巧，如方形呼吸、情绪温度计和锚定技巧。您将能够通过三列工具识别情绪风暴的触发因素，并制定具体的预防策略：准备过渡、视觉例行、安静角落。完成本次培训后，您将拥有可立即应用的具体工具，帮助您孩子更好地管理情绪并增强自信心。

模块概要

模块 1	理解过敏感性	3节课程
模块 2	识别触发因素并防止溢出	5节课程
模块 3	帮助孩子调节：简单工具	5节课程
模块 4	日常陪伴与增强自尊	4节课程
模块 5	DYNSEO应用程序以支持一个高敏感的孩子	1节课程

教学目标

教学目标

- 理解高度敏感：一种更强烈的功能，而不是脆弱或任性
- 区分三种形式的高度敏感：情感、感官和关系
- 识别特征迹象：容易流泪、逐渐烦躁、爆发性愤怒
- 识别情绪风暴的触发因素：噪音、饥饿、疲劳、过渡
- 使用三列工具：触发因素、反应、未满足的需求
- 准备过渡：视觉计时器、童谣、三步通知
- 建立视觉例行：带图标的计划、插图检查表
- 创建安静角落：一个可以恢复精力的避难所
- 练习方形呼吸：吸气4秒，屏住，呼气，屏住
- 使用情绪温度计：绿色、黄色、橙色、红色
- 应用锚定技巧：五种感官、蝴蝶、减压球
- 掌握STOP - 命名 - 提议脚本
- 实施晚间仪式：三个问题（风暴、自豪、需求）
- 教孩子表达需求：关键句子和卡片
- 有效地给予肯定：描述性和适度的肯定
- 与学校协调：分享触发因素、工具和预警信号

一般信息

时长	1到2小时，分为5个逐步模块
----	----------------

目标受众	父母、祖父母、家庭照顾者以及希望理解这种特殊功能并获得具体工具以日常陪伴他们的高度敏感孩子的亲近者
先决条件	无，培训面向所有成年公众开放
价格	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
认证	Qualiopi - Attestation de fin de formation
培训机构	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

第 1 - 什么是过敏感？

- 过敏感并不是一种脆弱：它是一种更强烈、更反应、更深刻的运作方式
- 音量按钮的形象：始终设定在9-10，而不是5-6
- 一切都被放大：伤人的评论变成内心风暴，突如其来的噪音成为侵扰
- 孩子并不选择这些反应：他们的神经系统像一个始终开启的雷达
- 成年人的角色：理解、接受并以善意和结构陪伴

第 2 - 三种超敏感形式

- 情感过敏：情绪迅速而强烈地波动，对看似微不足道的事件反应强烈
- 感官过敏：声音、光线、质地、运动被放大，有时会感到疼痛或无法忍受
- 关系过敏：对微小变化、紧张、语调细微差别的感知产生焦虑
- 这些形式通常在同一个孩子身上结合出现

第 3 - 需要识别的迹象

- 容易因看似微不足道的情况而流泪
- 随着一天的推移，易怒加剧（刺激的积累）
- 短暂但爆发性的愤怒，就像释放的安全阀
- 需要独处以充电，恢复平衡
- 对变化、意外和新情况的恐惧
- 强烈的同理心：看到别人悲伤时流泪，为他人担忧

第 1 - 为什么要识别触发因素？

- 预防危机总比在危机发生后处理它要好
- 识别风险情况可以提前采取行动：为孩子做好准备，调整环境
- 常见触发因素：噪音、饥饿、疲劳
- 过渡：从一种活动转到另一种活动会在没有准备的情况下产生焦虑
- 意外情况：敏感的孩子需要可预见性才能感到安全
- 挫折：失败、无法成功产生强烈的情绪反应

第 2 - 三列工具

- 视觉方法来分析任何困难情况
- 第一栏 - 引发因素：是什么点燃了火药？
- 第二栏 - 反应：孩子是如何反应的，他表达了什么？
- 第三栏 - 需求：在这种反应背后，哪个需求没有得到满足？
- 使人理解孩子是被淹没的，而不是故意对抗

第 3 - 具体的预防策略 - 过渡

- 视觉计时器（沙漏，时间计时器）：孩子可以看到时间的流逝
- 过渡儿歌：1-2-3，收拾，4-5-6，结束！
- 三步通知：10分钟后出发 → 5分钟 → 是时候了
- 使变化可见、可预见，几乎仪式化

第 4 - 具体的预防策略 - 视觉例行

- 敏感的孩子需要结构：知道接下来会发生什么可以放松大脑
- 早晨或晚上的计划表，配有图标：孩子一步一步地前进
- 插图检查表以跟踪进度
- 使用暂停通行证卡片：提供控制感，减少冲突

第 5 - 具体的预防策略 - 安静角落

- 没有惩罚的角落：一个让人放松的避风港
- 布置：柔软的靠垫，柔和的灯光，舒缓的感官物品
- 情感盒子：减压球，感官玩具，情感卡片
- 明确的信息：当事情太困难时，你可以来这里

第 1 - 为什么孩子无法独自平静下来

- 大脑正在建设中：情绪调节区域尚未成熟
- 当情绪失控时没有内在制动：身体反应（哭泣、尖叫、焦虑）
- 神经系统不成熟，并非选择或出于恶意
- 成年人的角色：通过示范、重复和关怀传递工具
- 目标：建立内在工具箱，以应对情绪波动

第 2 - 方形呼吸

- 最有效的工具来平静神经系统
- 方形图像：每边 = 4 秒
- 吸气时向左上方移动，在顶部停顿，呼气时向右下方移动，在底部停顿
- 重复 3 次：胸部放松，呼吸延长，身体放松
- 与孩子一起：在空中画方形，在背上画，使用动画应用程序

第 3 - 情绪温度计

- 孩子们会说一种颜色，但无法命名复杂的情感
- 4个级别：绿色（平静）、黄色（有点紧张）、橙色（情绪上升）、红色（爆发）
- 孩子的关键句子：我在我的温度计上处于哪个级别？
- 父母的定期问题：你现在是什么颜色？
- 可以在合适的时机（橙色）介入，避免变成红色

第 4 - 锚定技术

- 目标：将孩子带回此时此刻，感受具体的感觉
- 五感技巧：5个他看到的東西，4个他听到的声音，3种他触摸的质感
- 蝴蝶：双手交叉在胸前，左右交替轻拍（双侧舒缓刺激）
- 减压球：用力握紧5秒，放松，重复几次
- 简单、隐蔽、快速的技巧，帮助孩子重新连接自己的身体

第 5 - STOP - 命名 - 提议 脚本

- 步骤 1 - 停止：我们停下，我看到这很困难
- 步骤 2 - 确保安全：你是安全的，我在这里
- 步骤 3 - 命名：你生气/伤心/沮丧，这是正常的
- 步骤 4 - 呼吸：我们一起呼吸，1，2，3，4
- 步骤 5 - 提议：你想去安静的角落吗？握紧你的球？跳10次？
- 步骤 6 - 等待：当你准备好时，我们再谈

模块 4

日常陪伴与增强自尊

4节课程

第 1 - 晚间仪式 - 三个问题

- 睡前5分钟，宁静的时刻，适合倾诉
- 问题1 - 今天的风暴：今天有什么困难？验证情感，提出明天的解决方案
- 问题2 - 今天的骄傲：是什么让你感到骄傲？帮助看到自己的成功
- 问题3 - 现在的需求：你现在需要什么？拥抱、故事、安静
- 好处：释放紧张，增强自尊，学习识别和表达自己的需求

第 2 - 学习表达自己的需求

- 被淹没的孩子不知道自己感觉如何，也不知道自己需要什么
- 逐步教授的句子：我需要安静、对我来说太吵了、我可以去安静的角落吗
- 一开始，父母可以重新表述：我觉得你需要安静，是吗？
- 带有图标的我需要卡片：安静、拥抱、移动、暂停、帮助
- 目标：在风暴爆发之前表达，增强控制感

第 3 - 有效的估值

- 避免过度赞美：你是世界上最棒的，太完美了
- 有效的赞美 = 描述性和适度：观察，认可努力和进步
- 例子：你成功地整理了东西，即使这很困难
- 原则：描述观察到的内容 + 认可努力
- 帮助孩子建立自信和自尊

第 4 - 与学校的协调

- 与教师分享的信息：已识别的触发因素、有效的工具、预警信号
- 可能的具体请求：如果太过可以出去2分钟、安静的地方、允许使用感官工具
- 关键句：我的孩子是高度敏感的，不是任性的
- 建立支持网络：教师、AESH、运动治疗师、心理学家、家长小组
- 高度敏感的孩子在被理解和支持的环境中茁壮成长

模块 5

DYNSEO应用程序以支持一个高敏感的孩子

1节课程

第 1 - COCO 思考和 COCO 移动

- 结合教育游戏和短暂体育活动的应用程序
- 有趣的、渐进的、适应性的游戏：清晰的指示和图标，限制感官过载
- 每15分钟集成一次运动休息：活动、呼吸、释放紧张、重新集中
- 可预见的框架：孩子知道15分钟游戏后会有休息，让人安心
- 根据年龄和能力可调节的级别：避免挫败感和失败感
- 促进自主性、情绪调节和自信心

教学方式

- 100%在线培训
- 可以通过您的电脑或平板访问
- 按照自己的节奏进展
- 随时随地，无时间限制
- 包含实用工具和技巧
- 提供可下载的支持材料
- 培训结束后获得证书