

陪伴一个有多动症的孩子： 日常生活中的关键和解决方案

面向希望更好地理解和支持注意力缺陷多动障碍（ADHD）儿童的父母、教育工作者和看护者
通过具体且易于应用的工具和策略，在日常生活中有效支持ADHD儿童

时长：4小时	模块：4个模块
课程：14节课	受众：父母、教育工作者、看护者
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

本培训为您提供清晰的参考，以理解注意力缺陷多动障碍（ADHD）及其对日常生活的影响。您将学习识别不同类型的ADHD（注意力不集中型、多动冲动型、混合型）及其表现，并制定具体策略以改善注意力、引导能量并建立舒缓的日常生活。通过实用建议和适当的工具（包括COCO PENSE和COCO BOUGE应用程序），您将能够在学校和家中支持孩子，同时保持一个宁静和积极的家庭氛围。重点在于建立一个结构化但友好的框架，使用适当的教学策略和家庭支持。您将带着具体的解决方案离开，这些方案易于在日常生活中应用，以帮助孩子更好地应对困难，增强自信，并促进其成长。

模块概要

模块 1	理解 ADHD	3节课
模块 2	更好地生活与多动症的策略	3节课
模块 3	家庭的角色	3节课
模块 4	DYNSEO 用于支持有 ADHD 的儿童	5节课

教学目标

教学目标

- 理解ADHD及其症状（注意力不集中、冲动、多动）和不同形式
- 识别ADHD对学业、社交关系和家庭生活的影响
- 建立有效的日常生活：视觉计划、分解任务、提醒和检查清单
- 重视成功，鼓励孩子，而不是惩罚他们
- 利用游戏和体育活动作为引导能量和增强学习的杠杆
- 制定改善注意力的策略：安静的环境、简短的指令、多样的支持材料
- 通过逐步的责任和引导选择来促进自主性
- 通过明确的规则、友好的沟通和共享的优质时光来维持宁静的家庭氛围
- 了解COCO PENSE和COCO BOUGE应用程序如何帮助ADHD儿童以有趣和刺激的方式进步

一般信息

时长	4小时
目标受众	父母、教育工作者、看护者以及所有希望更好地理解和支持ADHD儿童的成年人
先决条件	无先决条件，培训面向所有成年公众开放
收费	根据报价 - 不适用增值税（CGI第261-4-4°条）
认证	Qualiopi - 培训结业证书
机构	DYNSEO - 活动申报号：11757351875

第 1 - 症状：注意力不集中，冲动，过度活跃

- 注意力不集中：难以集中注意力、遗忘、分心、大脑过滤能力差
- 冲动性：未经思考就反应、打断别人、难以等待、不考虑后果就行动
- 多动症：不断活动、起身、扭动、真实的活动需求
- 个体差异：并非所有孩子都表现出三种症状
- 患有ADHD的孩子不等于懒惰或不服从

第 2 - 不同类型的注意力缺陷多动障碍

- 注意力不集中型：少有多动但集中困难、心不在焉、常不被察觉
- 多动冲动型：不停地动、打断别人、行为明显且令人困扰
- 混合型（最常见）：结合注意力困难和多动冲动
- 根据年龄和性别的变化：年轻人运动不安明显、青少年内心不安
- 男孩更容易被识别，女孩常被晚期诊断

第 3 - 对学校生活和家庭生活的影响

- 在学校：难以跟上节奏、遗忘、作业不完整、干扰行为、成绩不反映能力
- 在家中：做作业紧张、与兄弟姐妹争吵、日常困难、父母疲惫和内疚
- 情感后果：孩子感到不被理解、被拒绝、被批评、自信心下降
- 关怀陪伴的重要性

第 1 - 有效的组织和日常安排

- 使用图标和颜色的视觉计划，在关键时刻设定固定日常
- 将任务分解为小步骤，提前准备（整理书包、拿出衣服）
- 使用视觉提醒（清单、便利贴、图标）
- 赞扬每一个成功以增强动机

第 2 - 游戏和活动以引导能量

- 定期进行体育活动（运动、游泳、舞蹈、骑自行车）
- 在家进行短时间运动游戏（跑步、跳绳、障碍赛）
- 将运动与学习结合（用球练习数学、用肢体语言学习词汇）
- 在做作业期间进行积极休息（交替10分钟学习/2分钟运动）
- 选择孩子真正喜欢的活动

第 3 - 促进专注和注意力

- 无干扰的环境（清理的办公室、安静的地方）
- 分段工作时间（10-15分钟，使用计时器）
- 清晰简短的指示，分步骤进行
- 变换媒介（视觉、听觉、操作），依靠孩子的自然兴趣
- 有趣的注意力练习（寻找异物、拼图、模仿游戏）

第 1 - 保持一个安心的框架

- 框架作为面对内心风暴的指引的重要性
- 清晰简单的规则（3-4条以积极方式表述的基本规则）
- 在规则和日常活动执行中保持一致性
- 预告过渡（视觉计时器）、更加重视成功而非惩罚失败
- 将行为与孩子的个人价值分开

第 2 - 鼓励自主性

- 赋予适合年龄的小责任
- 让孩子自己尝试（接受不完美的结果）
- 提供简单的选择以培养决策能力
- 赞赏成功，即使是微小的成功
- 将错误转化为学习的机会，调整期望配合孩子节奏

第 3 - 保持宁静的家庭氛围

- 善意沟通（平静说话、倾听、建设性处理冲突）
- 共享优质时间（无屏幕用餐、散步、游戏、仪式）
- 尊重每个人的节奏，留出安静时间
- 管理父母压力（休息、分享情感、寻求帮助）
- 重视小的积极时刻，而不是指出问题

模块 4

DYNSEO 用于支持有 ADHD 的儿童

5 节课

第 1 - 应用程序 COCO PENSE 和 COCO BOUGE

- 超过30款游戏刺激记忆、注意力、语言和逻辑
- 每15分钟进行一次运动休息：起身、移动、跳舞、模仿
- 排解多余能量，提高专注力
- 游戏示例：鼯鼠入侵（训练适应性和抑制力）、戳气球（训练准确性和选择性注意力）
- 将屏幕时间转化为有用时刻，发展学校和日常所需技能

第 2 - 特定的在线工具用于多动症儿童

- 口袋备忘录、ADHD行动计划、能量温度计（5级视觉量表）
- 我的日常例行（早晚互动检查表）、我的警报信号（红绿灯系统）
- 冷静卡片（12种去激化技巧）、主动休息卡片（1-3分钟身体锻炼）
- 我的ADHD大脑卡片（积极支持理解运作）、行为合同（目标和奖励）
- 补充工具：视觉计时器、激励图表、干扰管理图表、停-思考-行动方法

第 3 - 实践案例 - 第一部分

- 案例1：早晨的混乱（卢卡斯，8岁，混合型ADHD）
- 案例2：做作业时的爆发（艾玛，9岁，注意力不集中型ADHD）
- 案例3：超市的危机（西奥，6岁，过动冲动型ADHD）

第 4 - 实践案例 - 第2部分

- 案例4：与兄弟姐妹的冲突（莉亚，7岁，混合型多动症）
- 案例5：入睡困难（内森，10岁）
- 案例6：在学校的困难（伊内斯，8岁，注意力缺陷型多动症）

第 5 - 总结与8个关键原则

- 预见和准备
- 使用视觉辅助工具
- 分解和简化
- 融入运动
- 及早干预（警示信号）
- 重视努力
- 团队合作
- 保持耐心和恒心

教学方式

- 在线培训，可自主安排学习节奏
- 视频课程、实用工具和可下载资源
- 实际案例分析和日常生活中的具体情境
- 访问COCO PENSE和COCO BOUGE应用程序进行实践
- 培训结束时进行知识评估的最终测验
- 培训结业证书
- 可通过电子邮件联系教学团队获得支持