

EEN KIND MET ADHD BEGELEIDEN: SLEUTELS EN OPLOSSINGEN VOOR HET DAGELIJKS LEVEN

Voor ouders, opvoeders en professionals die kinderen met ADHD begeleiden

Concrete handvatten om ADHD te begrijpen en het kind dagelijks te ondersteunen

Duur : 4 uur	Modules : 4 modules
Lessen : 14 lessen	Doelgroep : Ouders, leerkrachten, opvoeders
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

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

Opleidingsbeschrijving

Deze training biedt u duidelijke handvatten om het aandachtstekortstoornis met of zonder hyperactiviteit (ADHD) te begrijpen en de impact ervan op het dagelijks leven. U leert de verschillende profielen te herkennen en concrete strategieën te implementeren om de concentratie te verbeteren en energie te kanaliseren. Door middel van praktische tips en aangepaste hulpmiddelen zult u in staat zijn om het kind op school en thuis te begeleiden. De nadruk ligt op het creëren van een gestructureerd maar zorgzaam kader en de ondersteuning van het gezin. U gaat naar huis met concrete oplossingen die gemakkelijk dagelijks kunnen worden toegepast om het kind te helpen zijn moeilijkheden beter te beheersen en zijn ontwikkeling te bevorderen.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van ADHD	3 lessen
MODULE 2	Strategieën om beter om te gaan met ADHD	3 lessen
MODULE 3	De rol van de familie	3 lessen
MODULE 4	DYNSEO om een kind met ADHD te begeleiden	5 lessen

Leerdoelen

Leerdoelen

- Begrijpen van ADHD, de symptomen en de verschillende vormen
- De impact van ADHD op het schoolleven en het gezinsleven identificeren
- Effectieve routines opzetten met visuele plannings en checklists
- De successen waarderen en het kind aanmoedigen
- Spel en fysieke activiteit gebruiken om energie te kanaliseren
- Strategieën ontwikkelen om de concentratie te verbeteren
- Autonomie bevorderen door geleidelijke verantwoordelijkheden
- Een serene gezinssfeer behouden met duidelijke regels
- De applicatie COCO PENSE en COCO BOUGE van DYNSEO ontdekken

Algemene informatie

Duur	4 uur
Doelgroep	Ouders, leerkrachten, opvoeders, zorgprofessionals en iedereen die kinderen met ADHD begeleidt
Vereisten	Geen, training toegankelijk voor iedereen
Tarief	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificering	Qualiopi - Attestation de fin de formation

Les 1 - Symptomen: onoplettendheid, impulsiviteit, hyperactiviteit

- Aandachtstekort: moeite om geconcentreerd te blijven, vergeten, afleidingen
- Impulsiviteit: reacties zonder nadenken, onderbreekt, handelt zonder gevolgen te overwegen
- Hyperactiviteit: kind dat constant beweegt, staat op, wiebelt
- Variabiliteit: niet alle kinderen vertonen de drie symptomen
- Kind met ADHD is niet lui of ongehoorzaam

Les 2 - De verschillende vormen van ADHD

- Onoplettend type: weinig hyperactiviteit maar grote concentratieproblemen
- Hyperactief-impulsief type: beweegt voortdurend, onderbreekt, zichtbaar gedrag
- Gemengde ADHD: combinatie van aandachtsproblemen en hyperactiviteit-impulsiviteit
- Variaties volgens leeftijd: motorische onrust bij jongeren, innerlijke onrust bij tieners
- Jongens vaker opgemerkt, meisjes vaak laat gediagnosticeerd

Les 3 - Impact op het school- en gezinsleven

- Op school: moeite om tempo bij te houden, verstorend gedrag, resultaten weerspiegelen niet capaciteiten
- Thuis: spanning tijdens huiswerk, ruzies met broers en zussen, moeilijke routines
- Vermoeidheid en ouderlijke schuld
- Emotionele gevolgen: kind voelt zich onbegrepen, verlies van zelfvertrouwen
- Belang van zorgzame begeleiding

Les 1 - Organisatie en effectieve routines

- Visuele planning met pictogrammen en kleuren
- Vaste routines voor belangrijke momenten
- Taken opdelen in kleine stappen
- Visuele herinneringen gebruiken: checklists, post-its, pictogrammen
- Elke succes vieren om motivatie te versterken

Les 2 - Spellen en activiteiten om energie te kanaliseren

- Regelmatige fysieke activiteiten: sport, zwemmen, dansen, fietsen
- Korte motorische spellen thuis: rennen, touwtjespringen, parcours
- Beweging en leren combineren: wiskunde met bal, vocabulaire nadoen
- Rollenspellen en fantasie
- Actieve pauzes tijdens huiswerk: 10 min werken / 2 min bewegen

Les 3 - Concentratie en aandacht bevorderen

- Omgeving zonder afleidingen: opgeruimd bureau, rustige plek
- Werk tijd opdelen: 10-15 minuten met timer
- Duidelijke en korte instructies, opgesplitst in stappen
- Afwisselen van materialen: zien, horen, manipuleren
- Speelse aandachtsoefeningen: zoek de indringer, puzzel

Les 1 - Een geruuststellend kader behouden

- Duidelijke en eenvoudige regels: 3-4 essentiële regels positief geformuleerd
- Consistentie in toepassing van regels en routines
- Aangekondigde overgangen met visuele timer
- Succes meer waarderen dan falen bestraffen
- Gedrag scheiden van persoonlijke waarde van het kind

Les 2 - Aanmoedigen tot autonomie

- Kleine verantwoordelijkheden toevertrouwen die passen bij de leeftijd
- Het kind zelf laten proberen, onvolmaakte resultaten accepteren
- Eenvoudige keuzes geven om besluitvaardigheid te ontwikkelen

- Succes vieren, zelfs kleine
- Fouten omzetten in leermogelijkheden

Les 3 - Een rustige familiale sfeer behouden

- Vriendelijke communicatie: rustig praten, luisteren, conflicten constructief beheren
- Kwaliteitstijd samen: maaltijden zonder schermen, wandelen, spelletjes
- Respecteer ieders ritmes met rustige momenten
- Beheer ouderlijke stress: rust, delen van emoties, om hulp vragen
- Waardeer kleine positieve momenten

MODULE 4

DYNSEO om een kind met ADHD te begeleiden

5 lessen

Les 1 - De applicatie COCO PENSE en COCO BOUGE

- Meer dan 30 spellen om geheugen, aandacht, taal en logica te stimuleren
- Sportpauzes elke 15 minuten: kind beweegt, danst, mimeert
- Evenwichtige afwisseling tussen cognitieve stimulatie en fysieke activiteit
- Spel De invasie van de mollen: inhibitie en reactievermogen
- Spel Ballonnen Doorprikken: precisie, selectieve aandacht en inhibitie

Les 2 - Specifieke online tools voor kinderen met ADHD

- Handige geheugensteun: essentiële strategieën in compact formaat
- Actieplan ADHD: samenwerkingsinstrument om triggers te identificeren
- Energie thermometer: visuele schaal van 5 niveaus
- Mijn dagelijkse routine: interactieve checklist ochtend/avond
- Kaarten voor terug naar rust: 12 de-escalatietechnieken

Les 3 - Praktijkgevallen - Deel 1

- Praktijkgeval 1: De chaos van de ochtend (Lucas, 8 jaar, gemengd ADHD)
- Praktijkgeval 2: De explosie tijdens het huiswerk (Emma, 9 jaar, onoplettend ADHD)
- Praktijkgeval 3: De crisis in de supermarkt (Théo, 6 jaar, hyperactief-impulsief ADHD)

Les 4 - Praktijkgevallen - deel 2

- Praktijkgeval 4: Conflicten met broers en zussen (Léa, 7 jaar, gemengd ADHD)
- Praktijkgeval 5: Moeite met in slaap vallen (Nathan, 10 jaar)
- Praktijkgeval 6: Moeilijkheden op school (Inès, 8 jaar, onoplettend ADHD)

Les 5 - Synthese en 8 kernprincipes

- Anticiperen en voorbereiden
- Visuele hulpmiddelen gebruiken
- Opsplitsen en vereenvoudigen
- Beweging integreren
- Vroeg ingrijpen bij waarschuwingssignalen
- Inspanningen waarderen
- In teamverband werken
- Geduldig en consistent zijn

Lesmethoden

- E-learning volledig op afstand
- Toegang 24/7 vanaf elk apparaat
- Video's, infographics en praktische tools
- Interactieve oefeningen en praktijkgevallen
- Eindquiz ter validatie van verworven kennis
- Attestatie van voltooiing van de training