

EIN KIND MIT ADHS BEGLEITEN: SCHLÜSSEL UND LÖSUNGEN FÜR DEN ALLTAG

Für Eltern, Pädagogen und Fachkräfte, die Kinder mit ADHS unterstützen
ADHS verstehen und konkrete Strategien für ein harmonisches tägliches Leben entwickeln

Dauer : 4 Stunden	Module : 4 Module
Lektionen : 17 Lektionen	Zielgruppe : Eltern, Lehrkräfte, Erzieher, Gesundheitsfachkräfte
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 Schulung bietet Ihnen klare Anhaltspunkte, um das Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und seine Auswirkungen auf den Alltag zu verstehen. Sie lernen, die verschiedenen Profile zu erkennen und konkrete Strategien zu entwickeln, um die Konzentration zu verbessern, Energie zu kanalisieren und beruhigende Routinen einzuführen. Durch praktische Ratschläge und geeignete Werkzeuge werden Sie in der Lage sein, das Kind in der Schule und zu Hause zu unterstützen. Sie entdecken auch, wie die Anwendungen COCO DENKT und COCO BEWEGT sowie spezifische Tools von DYNSEO Kindern mit ADHS helfen können, spielerisch Fortschritte zu machen.

Modulübersicht

MODULE 1	Das ADHS verstehen	3 Lektionen
MODULE 2	Strategien für ein besseres Leben mit ADHS	3 Lektionen
MODULE 3	Die Rolle der Familie	3 Lektionen
MODULE 4	DYNSEO zur Unterstützung eines Kindes mit ADHS	8 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Das ADHS, seine Symptome und verschiedenen Formen verstehen
- Die Auswirkungen auf das Schulleben, soziale Beziehungen und Familienleben identifizieren
- Effektive Routinen mit visuellen Plänen und Checklisten einführen
- Strategien zur Verbesserung der Konzentration entwickeln
- Spiel und körperliche Aktivität nutzen, um Energie zu kanalisieren
- Die Autonomie durch schrittweise Verantwortungen fördern
- Eine ruhige Familienatmosphäre durch einfühlsame Kommunikation aufrechterhalten
- Die Anwendungen COCO DENKT und COCO BEWEGT sowie spezifische Online-Tools von DYNSEO entdecken

Allgemeine Informationen

Dauer	4 Stunden
Zielpublikum	Eltern, Großeltern, Lehrkräfte, Erzieher, Gesundheitsfachkräfte, alle Personen, die ein Kind mit ADHS begleiten
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	Auf Anfrage - Keine MwSt. (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung

Lektion 1 - Symptome: Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Hyperaktivität

- Unaufmerksamkeit: Konzentrationsschwierigkeiten, Vergesslichkeit, häufige Ablenkungen
- Impulsivität: Reaktionen ohne Nachdenken, Unterbrechungen, Schwierigkeiten zu warten
- Hyperaktivität: Ständige Bewegung, echte Notwendigkeit sich zu bewegen
- Variabilität der Profile: nicht alle Kinder zeigen die drei Symptome
- Kind mit ADHS ist nicht faul oder ungehorsam

Lektion 2 - Die verschiedenen Formen von ADHS

- Unaufmerksamer Typ: wenig Hyperaktivität, große Konzentrationsschwierigkeiten, oft unentdeckt
- Hyperaktiver-impulsiver Typ: ständige Bewegung, störende Verhaltensweisen, früh erkannt
- Gemischter Typ: häufigste Form, kombiniert Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsschwierigkeiten
- Variationen je nach Alter: motorische Unruhe bei Jungen, innere Unruhe bei Jugendlichen
- Geschlechtsunterschiede: Jungen häufiger erkannt, Mädchen oft verspätet diagnostiziert

Lektion 3 - Auswirkungen auf das Schul- und Familienleben

- In der Schule: Schwierigkeiten mit dem Tempo, Vergesslichkeit, störendes Verhalten
- Ergebnisse spiegeln nicht die tatsächlichen Fähigkeiten wider
- Zu Hause: Spannungen bei Hausaufgaben, Streitereien mit Geschwistern, schwierige Routinen
- Emotionale Konsequenzen: Kind fühlt sich missverstanden, Verlust des Selbstvertrauens
- Bedeutung einer einfühlsamen Begleitung

Lektion 1 - Organisation und effektive Routinen

- Visuelle Planung mit Piktogrammen und Farben
- Feste Routinen für Schlüsselzeiten: Aufstehen, Essen, Hausaufgaben, Schlafen gehen
- Aufgaben in kleine Schritte unterteilen
- Im Voraus vorbereiten: Schultasche am Vorabend, Kleidung herausgelegt
- Visuelle Erinnerungen nutzen: Checklisten, Post-its, Piktogramme

Lektion 2 - Spiele und Aktivitäten zur Kanalisierung von Energie

- Regelmäßige körperliche Aktivitäten: Sport, Schwimmen, Tanzen, Radfahren
- Kurze motorische Spiele zu Hause: Laufen, Seilspringen, Parcours
- Bewegung und Lernen verbinden: Mathematik mit Ball, Vokabeln pantomimisch
- Aktive Pausen während der Hausaufgaben: 10 Minuten Arbeit / 2 Minuten Bewegung
- Aktivitäten wählen, die das Kind wirklich mag

Lektion 3 - Die Konzentration und Aufmerksamkeit fördern

- Ablenkungsfreies Umfeld: aufgeräumter Schreibtisch, ruhiger Ort
- Arbeitszeit aufteilen: 10-15 Minuten mit Timer
- Klare und kurze Anweisungen, in Schritte unterteilt
- Abwechslung der Medien: sehen, hören, manipulieren
- Spielerische Aufmerksamkeitsübungen: Suchspiele, Puzzle, Simon sagt

Lektion 1 - Einen beruhigenden Rahmen aufrechterhalten

- Klare und einfache Regeln: 3-4 wesentliche Regeln positiv formuliert
- Beständigkeit in der Anwendung der Regeln und Routinen
- Angekündigte Übergänge mit visuellem Timer
- Erfolge mehr wertschätzen als Misserfolge bestrafen
- Verhalten vom persönlichen Wert des Kindes trennen

Lektion 2 - Selbstständigkeit fördern

- Kleine, altersgerechte Verantwortungen übertragen
- Das Kind selbst ausprobieren lassen, unvollkommenes Ergebnis akzeptieren
- Einfache Entscheidungen anbieten, um Entscheidungsfähigkeit zu fördern

- Erfolge, auch kleine, wertschätzen
- Fehler in Lerngelegenheiten umwandeln

Lektion 3 - Eine harmonische Familienatmosphäre aufrechterhalten

- Wertschätzende Kommunikation: ruhig sprechen, zuhören, Konflikte konstruktiv lösen
- Gemeinsame Qualitätszeit: Essen ohne Bildschirme, Spaziergänge, Spiele, Rituale
- Die Rhythmen jedes Einzelnen mit ruhigen Zeiten respektieren
- Elterlichen Stress bewältigen: Ruhe, Emotionen teilen, um Hilfe bitten
- Kleine positive Momente wertschätzen

MODULE 4

DYNSEO zur Unterstützung eines Kindes mit ADHS

8 Lektionen

Lektion 1 - Die Anwendung COCO DENKT und COCO BEWEGT

- Über 30 Spiele zur Förderung von Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Sprache und Logik
- Sportliche Pausen alle 15 Minuten: Aufstehen, Bewegen, Tanzen, Imitieren
- Abbau von überschüssiger Energie und Verbesserung der Konzentration
- Spiel 1 Maulwurf-Invasion: Anpassung der Bewegung, Hemmung, Reaktivität
- Spiel 2 Ballons durchstechen: Präzision der Bewegung, selektive Aufmerksamkeit

Lektion 2 - Spezifische Online-Tools für Kinder mit ADHS

- Taschen-Hilfsbuch: wesentliche Strategien im kompakten Format
- ADHS-Aktionsplan: Auslöser identifizieren und Fortschritte verfolgen
- Energie-Thermometer: visuelle Skala mit 5 Stufen zur Zustandsregulierung
- Mein täglicher Ablauf: interaktive Checkliste morgens/abends
- Meine Warnsignale: Ampelsystem zur Erkennung von Kontrollverlust

Lektion 3 - Weitere praktische Tools

- Beruhigungskarten: 12 Deeskalationstechniken (Atmung, Körper, Geist, sensorisch)
- Aktive Pausenkarten: kurze körperliche Übungen von 1-3 Minuten
- Mein ADHS-Gehirn Blatt: Funktionsweise ohne Schuldgefühle verstehen
- Verhaltensvertrag: gegenseitiges Engagement mit Zielen und Belohnungen
- Alle Tools verfügbar auf <https://dynseo.com/nos-outils/>

Lektion 4 - Zusätzliche visuelle Hilfsmittel

- Visueller Timer: Zeit greifbar machen, Angst vor Übergängen reduzieren
- Motivationstafel: positives Verhalten Tag für Tag fördern
- Ablenkungsmanagement-Tafel: Quellen identifizieren und Strategien personalisieren
- Stopp - Denk nach - Handle: Ampelmetapher zur Kontrolle der Impulsivität
- Praktische und sofort einsetzbare Werkzeuge im Alltag

Lektion 5 - Praktische Fälle - Teil 1

- Fallstudie 1: Das Chaos am Morgen (Lucas, 8 Jahre, gemischte ADHS)
- Fallstudie 2: Die Explosion während der Hausaufgaben (Emma, 9 Jahre, unaufmerksame ADHS)
- Fallstudie 3: Die Krise im Supermarkt (Théo, 6 Jahre, hyperaktiv-impulsive ADHS)
- Analyse konkreter Alltagssituationen
- Angepasste und wirksame Lösungsansätze

Lektion 6 - Praktische Fälle - Teil 2

- Fallstudie 4: Konflikte mit Geschwistern (Léa, 7 Jahre, gemischter ADHS)
- Fallstudie 5: Schwierigkeiten beim Einschlafen (Nathan, 10 Jahre)
- Fallstudie 6: Schwierigkeiten in der Schule (Inès, 8 Jahre, unaufmerksamer ADHS)
- Reale Situationen und bewährte Strategien
- Sofort umsetzbare praktische Tipps

Lektion 7 - Zusammenfassung und 8 Schlüsselprinzipien - Teil 1

- Prinzip 1: Antizipieren und vorbereiten
- Prinzip 2: Visuelle Hilfsmittel verwenden
- Prinzip 3: Aufteilen und vereinfachen
- Prinzip 4: Bewegung integrieren

Lektion 8 - Zusammenfassung und 8 Schlüsselprinzipien - Teil 2

- Prinzip 5: Frühzeitig eingreifen (Warnsignale)
- Prinzip 6: Die Anstrengungen wertschätzen
- Prinzip 7: Im Team arbeiten
- Prinzip 8: Geduldig und konstant sein

Lehrmethoden

- Formation en ligne accessible 24h/24, 7j/7
- Vidéos pédagogiques et supports téléchargeables
- Quiz interactifs et études de cas pratiques
- Accès aux outils DYNSEO (COCO PENSE et COCO BOUGE, fiches pratiques)
- Attestation de fin de formation certifiée Qualiopi