

EIN TRISOMISCHER JUGENDLICHER AUF DEM WEG ZUR SELBSTSTÄNDIGKEIT BEGLEITEN

ALLTAGS- UND SOZIALKOMPETENZEN ENTWICKELN

Für Eltern und Angehörige von Jugendlichen mit Down-Syndrom

Motivation nutzen, Routinen fördern und die Zukunft vorbereiten

Dauer : 1 Stunde	Module : 6 Module
Lektionen : 16 Lektionen	Zielgruppe : Eltern und Angehörige von Jugendlichen mit Trisomie 21
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 umfassende Schulung gibt Ihnen die Schlüssel, um Ihren Jugendlichen auf dem Weg zu einem möglichst unabhängigen Erwachsenenleben zu begleiten. Sie lernen, wie Sie die Motivation und Interessen als Motor des Lernens nutzen, altersgerechte Routinen einrichten und Alltagskompetenzen entwickeln. Die Schulung behandelt auch die Begleitung des sozialen und emotionalen Lebens sowie die Vorbereitung der Zukunft. Sie erhalten konkrete Werkzeuge und Strategien, die an die spezifischen Bedürfnisse Ihres Jugendlichen angepasst sind. Mit dieser Schulung finden Sie das richtige Gleichgewicht zwischen Schutz und Selbstständigkeit.

Modulübersicht

MODULE 1	Verstehen, wie der Jugendliche lernt, autonom zu werden	3 Lektionen
MODULE 2	Die wesentlichen Routinen für Jugendliche festlegen	3 Lektionen
MODULE 3	Entwicklung der Alltagskompetenzen	3 Lektionen
MODULE 4	Das soziale und emotionale Leben begleiten	3 Lektionen
MODULE 5	Motivation aufrechterhalten und Begleitung anpassen	3 Lektionen
MODULE 6	Die digitalen Werkzeuge im Dienst der Autonomie	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Die Motivation und Interessen des Jugendlichen als Zugang zum Lernen nutzen
- Die Technik des Rückwärtsverknüpfens anwenden und komplexe Fähigkeiten in einfache Schritte zerlegen
- Altersgerechte Morgen-, Übergangs- und Abendroutinen einrichten
- Die körperlichen Veränderungen der Pubertät begleiten und Hygienemaßnahmen etablieren
- Selbstständige Mobilität in vier Schritten lehren
- Geldmanagement und Teilnahme an Hausarbeiten fördern
- Freundschaften fördern und soziale Codes begleiten
- Emotionale Regulierungsstrategien und Selbstbehauptung entwickeln
- Berufsorientierung erkunden und den Jugendlichen in sein Lebensprojekt einbeziehen
- Das Gleichgewicht zwischen Schutz und Selbstständigkeit finden

Allgemeine Informationen

Dauer	1 Stunde – Umfassende Schulung, aufgeteilt in 6 progressive Module
--------------	--

Zielgruppe	Eltern und Angehörige von Jugendlichen mit Down-Syndrom, die sie auf ihrem Weg zu zunehmender Selbstständigkeit begleiten möchten
Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Zertifizierung	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismus	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lektion 1 - Die Rolle der Motivation und der Interessen

- Motivation ist der Motor des Lernens – ohne sie wird jede Aufgabe erschöpfend
- Interessen beobachten: Musik, Sport, Kochen, Serien, soziale Netzwerke
- Notwendige Lerninhalte in bedeutungsvolle Projekte umwandeln
- Beispiel: Musik mag → Playlist verwalten, für Album sparen, alleine zum Konzert gehen

Lektion 2 - Der Fortschritt in kleinen Schritten

- Jede komplexe Fähigkeit in einfache und erreichbare Schritte zerlegen
- Technik der Rückwärtskette: in allem begleiten außer im letzten Teil, dann schrittweise zurückgehen
- Beispiel: Bus nehmen – über mehrere Wochen vom Beobachten bis zur völligen Autonomie
- Nicht auf sofortige Perfektion abzielen, ein begrenztes monatliches Ziel setzen

Lektion 3 - Fehler als Motor des Lernens

- Sicheres Umfeld schaffen, in dem Fehler Teil des Lernens sind
- Drei-Schritte-Methode: Anstrengung anerkennen, Fehler ohne Urteil identifizieren, zur Lösung führen
- Sätze vermeiden wie "Das weißt du doch!" oder "Du achtest nie darauf"
- Ruhige und respektvolle Haltung gegenüber Fehlern bewahren

Lektion 1 - Am Morgen (Hygiene, Vorbereitung, Zeitmanagement)

- Vorbereitung am Vorabend: Kleidung, Rucksack, Zeitplan, Frühstück
- Altersgerechte visuelle Checkliste auf dem Telefon oder abwischbarem Board
- Körperliche Veränderungen der Pubertät begleiten: Schwitzen, Akne, Körperhaare, Menstruation
- Werkzeuge für abstraktes Zeitmanagement: Smartwatch, Wecker mit Namen, Timer

Lektion 2 - Die Übergänge und die Verschiebungen

- Vier Phasen: gemeinsam den Weg, schrittweise Orientierung, Semi-Autonomie, Autonomie mit Sicherheitsnetz
- Bewegungsmaterialien erstellen: Notizbuch mit Liniennummer, Haltestelle, Telefonnummer
- Übergänge im Voraus ankündigen und visuelle Orientierungspunkte beschreiben
- Geolokalisierung und Telefon als Sicherheitsnetz nutzen

Lektion 3 - Die Nacht und das Wochenende (Pflichten, Freizeit, Schlafen)

- Typische Abendstruktur: Sachen aufräumen, Snack, Pflichten, Freizeit, Hausarbeit, Familienessen, Abendhygiene
- Bildschirmmanagement: klare und visuelle Regeln, erlaubte Zeiten, maximale Dauer
- Pflichten begleiten: geeignete Umgebung, Timer, Aufwand mehr wertschätzen als Ergebnis
- Wochenende für andere Kompetenzen nutzen: Einkäufe, Mahlzeit zubereiten, Zimmer aufräumen

Lektion 1 - Körperhygiene und Aussehen in der Jugend

- Körperliche Veränderungen erklären: intensivere Schweißbildung, Akne, Haare, Menstruation
- Altersgerechte visuelle Sequenzen für jede Hygienegeste erstellen
- Jugendlichen in die Auswahl seiner Kleidung einbeziehen, Vorlieben respektieren
- Pubertät und Sexualität mit Einfachheit, Respekt und Ehrlichkeit ansprechen

Lektion 2 - Das Management von Geld und Einkäufen

- Grundlagen: Münzen und Scheine erkennen, relativen Wert verstehen, Preis-Konzept
- Ausgereifte Kompetenzen: genauen Betrag bezahlen, Wechselgeld überprüfen, Preise vergleichen
- Taschengeld als Werkzeug: wöchentlicher Betrag, beim Planen helfen, Tracking-Board
- Fortschritt beim Einkaufen: begleitet, allein mit genauen Betrag, mit Wechselgeld

Lektion 3 - Die Teilnahme an den Haushaltsaufgaben

- Zugängliche Aufgaben: Zimmer aufräumen, Tisch decken, Geschirrspülmaschine, Wäsche sortieren, Staubsaugen
- Aufgaben in Schritte zerlegen und visuelle Sequenzen erstellen
- Klaren Plan für alle sichtbar festlegen: Tafel in der Küche oder gemeinsame App

- Nicht hinterherarbeiten – Fortschritt wichtiger als Perfektion

MODULE 4

Das soziale und emotionale Leben begleiten

3 Lektionen

Lektion 1 - Freundliche Beziehungen und Ausgänge

- Treffen in strukturierten Kontexten fördern: angepasste Aktivitäten, Freizeitzentren, Vereine
- Soziale Codes begleiten: grüßen, Gespräch beginnen, persönlichen Raum respektieren
- Erste Ausflüge schrittweise: zu Hause mit Freunden, kurze Ausflüge, autonomere Ausflüge
- Sichere Nutzung sozialer Netzwerke begleiten: Datenschutz, autorisierte Personen, angemessenes Verhalten

Lektion 2 - Das Management der Emotionen und die Selbstbehauptung

- Emotionen identifizieren und benennen mit visuellen Hilfen: Piktogramme, Gefühlsskalen
- Alle Emotionen normalisieren: Wut, Traurigkeit, Angst, Freude sind natürlich
- Geeignete Regulationsstrategien: Rückzug, Musik, körperliche Aktivität, tief atmen, sprechen
- Durchsetzungsvermögen entwickeln: Nein sagen, Vorlieben ausdrücken, um Hilfe bitten

Lektion 3 - Die Zukunft vorbereiten (Orientierung, Lebensprojekt)

- Jugendlichen direkt einbeziehen: seine Meinung, Wünsche, Gefühle im Mittelpunkt
- Interessen und Fähigkeiten erkunden, berufliche Entdeckungspraktika nutzen
- Bestehende Einrichtungen kennenlernen: ULIS, IME, ESAT, angepasste Unternehmen, begleitete Beschäftigung
- Übergreifende Kompetenzen entwickeln: Pünktlichkeit, Respekt, Teamarbeit, Kommunikation, Stressmanagement

MODULE 5

Motivation aufrechterhalten und Begleitung anpassen

3 Lektionen

Lektion 1 - Die positive Verstärkung angepasst an den Jugendlichen

- Zu kindliche Systeme vermeiden: keine Aufkleber oder Sternen-Boards
- Soziale Verstärkungen priorisieren: verbale Lob, Anerkennung des Einsatzes
- Geeignete konkrete Verstärkungen: Bildschirmzeit, Ausflüge, zusätzliches Taschengeld
- In den Ermutigungen spezifisch sein, Jugendlichen in Zielsetzung einbeziehen

Lektion 2 - Das Gleichgewicht zwischen Schutz und Autonomie finden

- Einen Teil des kalkulierten Risikos akzeptieren, Risiken realistisch bewerten
- Langsame Loslösung: mit Situationen mit geringem Risiko beginnen, Verantwortung schrittweise erhöhen
- Diskrete Sicherheitsnetze: Telefon mit Geolokalisierung, Ressourcen-Kontakte, Check-in-Routinen
- Versuchung widerstehen einzugreifen, Jugendlichen erlauben zu experimentieren und Fehler zu machen

Lektion 3 - Erwartungen an die Zeiträume anpassen

- Neue Faktoren: Wachstumsmüdigkeit, hormonelle Schwankungen, schulischer oder sozialer Stress
- Normale Rückschrittphasen: vorübergehend, die notwendige Unterstützung bieten ohne zu dramatisieren
- Erwartungen dem Tageszustand anpassen: schwierige Tage reduzieren, gute Tage ermutigen
- Flexibilität als Bildungsgeschick, das das Tempo des Jugendlichen respektiert

MODULE 6

Die digitalen Werkzeuge im Dienst der Autonomie

1 Lektion

Lektion 1 - JOE, Ihr Gehirn-Coach

- Programm zur kognitiven Stimulation mit über dreißig Spielen von Dynseo
- Arbeitet an Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Sprache und Planung
- Spielerischer und motivierender Ansatz, anpassbare Schwierigkeit, sicherer Raum ohne Urteil
- Leistungsüberwachung stärkt Selbstvertrauen, ergänzt umfassende Begleitung

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- 6 progressive Module mit konkreten Werkzeugen und Beispielen
- Zugang zur App JOE mit über 30 kognitiven Spielen
- Attestation de fin de formation – Organisme certifié Qualiopi

