

GERENCIAR AS EMOÇÕES DE UMA CRIANÇA HIPERSENSÍVEL

RITUAIS, FERRAMENTAS DE REGULAÇÃO E ACOMPANHAMENTO DIÁRIO

Para pais, avós e cuidadores de crianças hipersensíveis

Compreenda a hipersensibilidade e adquira ferramentas concretas para acompanhar seu filho no dia a dia

Duração : 1 a 2 horas	Módulos : 5 módulos
Lições : 16 lições	Público : Pais, avós, cuidadores familiares
Formato : 100 % online, assíncrono	Organismo : N° 11757351875
Certificação : Qualiopi	Preço : Sob orçamento

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

Descrição da formação

Esta formação permite compreender a hipersensibilidade como um funcionamento mais intenso, não uma fragilidade. Você descobrirá as três formas de hipersensibilidade e aprenderá a identificar os sinais em seu filho. Você saberá identificar os gatilhos das tempestades emocionais e implementar estratégias de prevenção concretas. Você dominará técnicas de regulação simples como a respiração quadrada, o termômetro das emoções e técnicas de ancoragem. Ao final, você terá ferramentas práticas aplicáveis imediatamente para acompanhar seu filho com benevolência e estrutura.

Resumo dos módulos

MODULE 1	Compreender a hipersensibilidade	3 lições
MODULE 2	Identificar os gatilhos e prevenir os transbordamentos	5 lições
MODULE 3	Ajudar a criança a regular: ferramentas simples	5 lições
MODULE 4	Acompanhar no dia a dia e reforçar a autoestima	4 lições
MODULE 5	As aplicações DYNSEO para acompanhar uma criança hipersensível	1 lição

Objetivos pedagógicos

Objetivos pedagógicos

- Compreender a hipersensibilidade como um funcionamento mais intenso
- Distinguir as três formas: emocional, sensorial e relacional
- Identificar os gatilhos das tempestades emocionais
- Utilizar a ferramenta das 3 colunas: gatilho, reação, necessidade
- Preparar transições e instalar rotinas visuais
- Criar um cantinho calmo para reenergizar
- Praticar a respiração quadrada e o termômetro das emoções
- Aplicar técnicas de ancoragem e o script PARAR-NOMEAR-PROPOR
- Implementar o ritual das 3 perguntas à noite
- Ensinar a criança a expressar suas necessidades
- Valorizar de forma eficaz com descrições concretas
- Coordenar com a escola compartilhando gatilhos e ferramentas

Informações gerais

Duração	1 a 2 horas distribuídas em 5 módulos progressivos
Público-alvo	Pais, avós, cuidadores familiares e pessoas próximas de crianças hipersensíveis

Pré-requisitos	Nenhum, formação acessível a todo público adulto
Tarifa	Sob orçamento - IVA não aplicável (artigo 261-4-4º do CGI)
Certificação	Qualiopi - Atestado de conclusão de formação
Organismo	DYNSEO - Nº de declaração de atividade: 11757351875

Lição 1 - O que é hipersensibilidade?

- Funcionamento mais intenso, não uma fragilidade
- Volume ajustado em 9-10 permanentemente: tudo é amplificado
- Sistema nervoso como um radar sempre ligado
- Papel do adulto: compreender e acompanhar com benevolência

Lição 2 - As três formas de hipersensibilidade

- Emocional: emoções intensas surgem rapidamente
- Sensorial: ruídos, luzes, texturas amplificados
- Relacional: percepção de micro-mudanças e tensões
- Essas formas costumam se combinar

Lição 3 - Os sinais a serem identificados

- Lágrimas fáceis e irritabilidade crescente ao longo do dia
- Raivas explosivas como válvula de escape
- Necessidade de solidão para recarregar as baterias
- Medo de mudanças e empatia acentuada
- Uma criança sobrecarregada, não difícil

Lição 1 - Por que identificar os gatilhos?

- Prevenir é melhor que gerenciar a crise instalada
- Gatilhos frequentes: barulho, fome, fadiga
- Transições geram ansiedade sem preparação
- Imprevistos quebram a previsibilidade necessária

Lição 2 - A ferramenta das 3 colunas

- Coluna 1: o gatilho que provocou a situação
- Coluna 2: a reação expressa pela criança
- Coluna 3: a necessidade não atendida
- Entender sobrecarga, não oposição voluntária

Lição 3 - Estratégias de prevenção - As transições

- Temporizador visual para ver o tempo passar
- Canção de transição ritualizada
- Anúncio em 3 etapas: 10 min, 5 min, é a hora
- Tornar mudanças visíveis e previsíveis

Lição 4 - Estratégias de prevenção - As rotinas visuais

- Planejamento com pictogramas passo a passo
- Checklist ilustrada para acompanhar progresso
- Cartão joker pausa para dar controle
- Estrutura relaxa o cérebro

Lição 5 - Estratégias de prevenção - O canto tranquilo

- Refúgio para reenergizar, não punição
- Almofadas, luz suave, objetos sensoriais
- Caixa de emoções com ferramentas calmantes
- Mensagem: você pode vir quando estiver difícil

Lição 1 - Por que a criança não consegue se acalmar sozinha

- Cérebro em construção: zonas de regulação imaturas
- Sem freio interno quando a emoção transborda

- Imaturidade neurológica, não má vontade
- Construir caixa de ferramentas interna progressivamente

Lição 2 - A respiração quadrada

- Ferramenta mais eficaz para acalmar o sistema nervoso
- 4 lados do quadrado: inspirar, segurar, expirar, segurar
- Traçar no ar, desenhar nas costas, usar aplicativo
- Praticar quando tudo está bem para familiarizar

Lição 3 - O termômetro das emoções

- 4 níveis: Verde (calmo), Amarelo (tenso), Laranja (subindo), Vermelho (explosão)
- Pergunta chave: Em que nível você está agora?
- Construir e exibir o termômetro juntos
- Intervir no laranja antes do vermelho

Lição 4 - As técnicas de ancoragem

- 5 sentidos: 5 coisas que vê, 4 sons, 3 texturas, 2 cheiros, 1 gosto
- A borboleta: mãos cruzadas, batidinhas alternadas
- Bola antiestresse: apertar 5 segundos, soltar, repetir
- Técnicas rápidas para reconectar ao corpo

Lição 5 - O script PARAR - NOMEAR - PROPOR

- Parar e garantir segurança: você está seguro, estou aqui
- Nomear a emoção: você está com raiva e é normal
- Respirar juntos mostrando o exemplo
- Propor escolhas: canto calmo, bola, pulos?
- Esperar quando estiver pronto para conversar

MODULE 4

Acompanhar no dia a dia e reforçar a autoestima

4 lições

Lição 1 - O ritual da noite - As 3 perguntas

- O que foi difícil hoje? Validar sem minimizar
- O que te deixou orgulhoso? Ver conquistas pequenas
- Do que você precisa agora? Abraço, história, silêncio...
- Aliviar tensões e reforçar autoestima

Lição 2 - Aprender a expressar suas necessidades

- Frases a ensinar: Preciso de calma, Está muito alto, Posso fazer pausa?
- Pai reformula no início: Acho que você precisa de calma
- Cartões com pictogramas: silêncio, abraço, mover, ajuda
- Expressar antes que a tempestade exploda

Lição 3 - A valorização eficaz

- Evitar excessos: Você é o melhor! soa falso
- Valorização descritiva: observar esforço e progresso
- Você conseguiu arrumar mesmo difícil, usou sua respiração
- Desenvolver confiança e autoestima real

Lição 4 - Coordenação com a escola

- Compartilhar gatilhos, ferramentas e sinais de alerta
- Pedidos concretos: pausas, espaço tranquilo, mudanças anunciadas
- Meu filho é hipersensível, não birrento
- Criar rede: professor, psicólogo, grupos de pais

MODULE 5

As aplicações DYNSEO para acompanhar uma criança hipersensível

1 lição

Lição 1 - COCO PENSA e COCO SE MOVE

- Jogos educativos com instruções claras e pictogramas
- Pausas esportivas a cada 15 minutos: mover e regular
- Quadro previsível que tranquiliza e reduz ansiedade

- Níveis moduláveis para evitar frustração
- Favorece autonomia, regulação emocional e autoconfiança

Modalidades pedagógicas

- Formação 100% online, acessível a partir do computador ou tablet
- Você avança no seu ritmo, quando desejar, sem restrições de horário
- Vídeos, documentos PDF e exercícios práticos
- Acesso ilimitado durante 12 meses após a inscrição
- Suporte pedagógico por e-mail
- Atestado de conclusão de formação entregue ao final

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

Document établi par DYNSEO - Última atualização : Maio 2026