

GESTIRE LE EMOZIONI DI UN BAMBINO IPERSENSIBILE

RITUALI, STRUMENTI DI REGOLAZIONE E SUPPORTO QUOTIDIANO

Formazione destinata a genitori, nonni e caregiver di bambini ipersensibili

Accompagnare con benevolenza un bambino ipersensibile e aiutarlo a regolare le sue emozioni intense

Durata : 1-2 ore	Moduli : 5 moduli
Lezioni : 18 lezioni	Destinatari : Genitori, nonni, caregiver di bambini ipersensibili
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

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

Descrizione della formazione

Questa formazione ti permette di comprendere l'ipersensibilità come un funzionamento neurologico particolare, non una fragilità. Scoprirai le tre forme di ipersensibilità (emotiva, sensoriale, relazionale) e imparerai a riconoscere i segni caratteristici nel tuo bambino. Padroneggerai tecniche di regolazione concrete come la respirazione quadrata, il termometro delle emozioni e le strategie di prevenzione delle tempeste emotive. Al termine, disporrai di strumenti pratici da applicare immediatamente: rituali serali, transizioni preparate, angolo tranquillo e strategie per rafforzare l'autostima del bambino.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere l'ipersensibilità	3 lezioni
MODULE 2	Identificare i fattori scatenanti e prevenire gli eccessi	5 lezioni
MODULE 3	Aiutare il bambino a regolare: strumenti semplici	5 lezioni
MODULE 4	Accompagnare nella vita quotidiana e rafforzare l'autostima	4 lezioni
MODULE 5	Le applicazioni DYNSEO per accompagnare un bambino ipersensibile	1 lezione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere l'ipersensibilità come funzionamento neurologico intenso
- Distinguere le tre forme di ipersensibilità: emotiva, sensoriale e relazionale
- Riconoscere i segni caratteristici nel bambino
- Identificare i fattori scatenanti delle tempeste emotive
- Utilizzare lo strumento delle 3 colonne per analizzare le situazioni difficili
- Implementare strategie di prevenzione: transizioni, routine visive, angolo tranquillo
- Praticare tecniche di regolazione: respirazione quadrata, termometro delle emozioni, ancoraggio
- Padroneggiare lo script STOP - NOMINARE - PROPORRE
- Instaurare rituali serali efficaci
- Insegnare al bambino a esprimere i propri bisogni
- Valorizzare in modo efficace e descrittivo
- Coordinarsi con la scuola per un supporto coerente

Informazioni generali

Durata	1-2 ore di formazione suddivise in 5 moduli progressivi
Pubblico target	Genitori, nonni, caregiver e persone vicine a bambini ipersensibili
Prerequisiti	Nessuno, formazione accessibile a tutti gli adulti

Tariffa	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organismo	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Lezione 1 - Cos'è l'ipersensibilità?

- Funzionamento più intenso e reattivo, non una fragilità
- Metafora del volume impostato su 9-10 invece di 5-6
- Tutto è amplificato: osservazioni, rumori, delusioni
- Il bambino non sceglie queste reazioni
- Ruolo dell'adulto: comprendere e accompagnare con benevolenza

Lezione 2 - Le tre forme di ipersensibilità

- Emotiva: emozioni intense che salgono rapidamente
- Sensoriale: rumori, luci, texture amplificati e dolorosi
- Relazionale: percezione acuta di tensioni e micro-cambiamenti
- Spesso combinate nello stesso bambino

Lezione 3 - I segni da individuare

- Lacrime facili per situazioni apparentemente banali
- Irritabilità crescente durante la giornata
- Rabbie brevi ma esplosive
- Bisogno di solitudine per ricaricarsi
- Paura dei cambiamenti e degli imprevisti
- Empatia molto marcata verso gli altri

Lezione 1 - Perché identificare i trigger?

- Prevenire è meglio che gestire la crisi
- Trigger frequenti: rumore, fame, stanchezza
- Transizioni e imprevisti generano ansia
- Frustrazioni provocano reazioni emotive intense
- Agire in anticipo preparando il bambino

Lezione 2 - Lo strumento delle 3 colonne

- Metodo visivo per analizzare situazioni difficili
- Colonna 1: fattore scatenante identificato
- Colonna 2: reazione osservata nel bambino
- Colonna 3: bisogno non soddisfatto
- Comprendere che il bambino è sopraffatto, non oppositivo

Lezione 3 - Strategie di prevenzione - Le transizioni

- Timer visivo per visualizzare il tempo che passa
- Filastrocca di transizione per ritualizzare
- Annuncio in 3 tempi: 10 min, 5 min, è il momento
- Rendere i cambiamenti prevedibili e rassicuranti

Lezione 4 - Strategie di prevenzione - Le routine visive

- Pianificazione con pittogrammi per strutturare
- Checklist illustrata per seguire i progressi
- Carta joker pausa per dare controllo
- La struttura rilassa e rassicura il cervello

Lezione 5 - Strategie di prevenzione - L'angolo tranquillo

- Rifugio per ricaricarsi, non punizione
- Arredamento: cuscini, luce soffusa, oggetti sensoriali
- Scatola delle emozioni con strumenti concreti
- Messaggio chiaro: luogo sicuro quando è troppo difficile

Lezione 1 - Perché il bambino non può calmarsi da solo

- Cervello immaturo: zone di regolazione non sviluppate
- Nessun freno interno quando l'emozione trabocca
- Immaturità neurologica, non cattiva volontà
- L'adulto trasmette gli strumenti con ripetizione
- Costruire progressivamente la cassetta degli attrezzi interiore

Lezione 2 - La respirazione quadrata

- Strumento più efficace per calmare il sistema nervoso
- 4 lati: inspirare, trattenere, espirare, trattenere (4 secondi ciascuno)
- Ripetere 3 volte per rilassare il corpo
- Praticare quando tutto va bene per automatizzare
- Tracciare nell'aria o sulla schiena del bambino

Lezione 3 - Il termometro delle emozioni

- 4 livelli: Verde (calmo), Giallo (teso), Arancione (sale), Rosso (esplosione)
- Domanda regolare: a quale colore sei?
- Costruirlo insieme ed esporlo visibilmente
- Intervenire all'arancione prima del rosso
- Strumento semplice per nominare l'intensità emotiva

Lezione 4 - Le tecniche di ancoraggio

- Riportare il bambino qui e ora in sensazioni concrete
- Tecnica dei 5 sensi: vedere, sentire, toccare, annusare, gustare
- La farfalla: picchiettamenti alternati sul petto
- Palla antistress: stringere e rilasciare più volte
- Tecniche rapide e discrete per riconnettere al corpo

Lezione 5 - Lo script STOP - NOMINARE - PROPORRE

- Fermati: mettere tutto in pausa senza giudizio
- Sicurezza: assicurare prima di istruire
- Nominare: dare un nome all'emozione
- Respirare: mostrare l'esempio insieme
- Proporre: dare una scelta per ridare controllo
- Aspettare: rispettare il ritmo del bambino

MODULE 4

Accompagnare nella vita quotidiana e rafforzare l'autostima

4 lezioni

Lezione 1 - Il rituale della sera - Le 3 domande

- 5 minuti prima di dormire per confidarsi
- Domanda 1: cosa è stato difficile oggi?
- Domanda 2: cosa ti ha reso orgoglioso?
- Domanda 3: di cosa hai bisogno adesso?
- Liberare tensioni, rafforzare autostima, identificare bisogni

Lezione 2 - Imparare a esprimere i propri bisogni

- Insegnare frasi chiave: ho bisogno di calma, è troppo forte
- Il genitore riformula all'inizio per guidare
- Carte Ho bisogno di con pittogrammi
- Mostrare la carta quando le parole mancano
- Esprimere prima che la tempesta esploda

Lezione 3 - La valorizzazione efficace

- Evitare valorizzazione eccessiva che crea pressione
- Valorizzazione descrittiva: osservare e riconoscere lo sforzo
- Esempi: sei riuscito anche se era difficile
- Descrivere ciò che si osserva più riconoscere
- Sviluppare fiducia e autostima duratura

Lezione 4 - Coordinamento con la scuola

- Condividere fattori scatenanti e strumenti efficaci
- Richieste concrete: pause, posto tranquillo, cambiamenti annunciati
- Frase chiave: mio figlio è ipersensibile, non capriccioso
- Creare una rete di supporto coerente
- Il bambino fiorisce quando è compreso ovunque

MODULE 5

Le applicazioni DYNSEO per accompagnare un bambino ipersensibile

1 lezione

Lezione 1 - COCO PENSA e COCO SI MUOVE

- Giochi educativi con pause sportive ogni 15 minuti
- Istruzioni chiare e pittogrammi per limitare sovraccarico
- Ambiente prevedibile che rassicura il bambino
- Livelli modulabili per evitare frustrazione
- Favorisce autonomia, regolazione emotiva e fiducia
- Si integra con altri strumenti quotidiani

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online accessibile da computer o tablet
- Progressione autonoma al proprio ritmo senza vincoli di orario
- 5 moduli progressivi per 1-2 ore di formazione
- Video, strumenti scaricabili e quiz di valutazione
- Accesso illimitato ai contenuti dopo l'iscrizione
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo Qualiopi
- Bonus: scoperta dell'app COCO PENSA e COCO SI MUOVE