

# HELPEN VAN UW KIND MET HET SYNDROOM VAN DOWN OM ZIJN EMOTIES TE BEHEERSEN

## OMGAAN MET WOEDE, HUILEN, FRUSTRATIES EN HYPERSENSITIVITEIT IN HET DAGELIJKS LEVEN

**Training voor ouders, grootouders en naasten van kinderen met het syndroom van Down**

Praktische tools om uw kind met rust te begeleiden bij intense emotionele reacties

<b>Duur :</b> 2 tot 3 uur	<b>Modules :</b> 5 modules
<b>Lessen :</b> 13 lessen	<b>Doelgroep :</b> Ouders en naasten van kinderen met het syndroom van Down
<b>Formaat :</b> 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder :</b> N° 11757351875
<b>Certificering :</b> Qualiopi	<b>Tarief :</b> Op aanvraag

[www.dynseo.com/nos-formations](http://www.dynseo.com/nos-formations) | [contact@dynseo.com](mailto:contact@dynseo.com) | 09 66 93 84 22

### Opleidingsbeschrijving

Deze volledig online training helpt u begrijpen waarom uw kind met het syndroom van Down zijn emoties met zo'n intensiteit ervaart en hoe u hem kunt begeleiden bij het ontwikkelen van emotionele regulatievaardigheden. U leert triggers identificeren, voortekenen herkennen, visuele hulpmiddelen creëren en aangepaste routines opzetten. Via concrete uitleg en direct toepasbare strategieën ontdekt u hoe moeilijke momenten om te zetten in leermogelijkheden. U vordert in uw eigen tempo, zonder tijdsdruk, en gaat naar huis met praktische tools voor vanavond. Als bonus ontdekt u de COCO PENSE & COCO BOUGE-app, speciaal aangepast voor kinderen met het syndroom van Down.

### Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Begrijpen van Emoties bij het Trisomische Kind	3 lessen
<b>MODULE 2</b>	Het Kind Helpen zijn Emoties te Uitdrukken	3 lessen
<b>MODULE 3</b>	Omggaan met Crises en Frustraties	3 lessen
<b>MODULE 4</b>	Ontwikkelen van Emotioneel Vertrouwen	3 lessen
<b>MODULE 5</b>	De DYNSEO Toepassingen	1 les

### Leerdoelen

#### Leerdoelen

- De neurologische redenen van emotionele intensiteit begrijpen
- De 6 veelvoorkomende triggers van uitbarstingen identificeren
- Voortekenen herkennen om tijdig in te grijpen
- Aangepaste visuele hulpmiddelen creëren
- Eenvoudige emotionele woordenschat opbouwen
- Routines voor emotionele ontlading opzetten
- Stevige maar geruststellende structuur behouden tijdens crises
- Technieken voor terugkeer naar rust gebruiken
- Periode na de uitbarsting beheren
- Emotionele inspanningen waarderen
- Voorspelbare omgeving creëren
- Moeilijke situaties anticiperen

### Algemene informatie

<b>Duur</b>	2 tot 3 uur verdeeld over 5 modules
<b>Doelgroep</b>	Ouders, grootouders, familieleden en naasten van kinderen met het syndroom van Down
<b>Vereisten</b>	Geen, training toegankelijk voor iedereen
<b>Tarief</b>	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
<b>Certificering</b>	Qualiopi - Attestation de fin de formation
<b>Organisme</b>	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

**Les 1 - Waarom Emoties Soms Intens zijn**

- Langzamere ontwikkeling van de prefrontale cortex
- Taalvertragingen die kloof creëren tussen gevoel en expressie
- Verhoogde gevoeligheid voor sensorische prikkels
- Moeite met begrijpen van sociale codes
- Emotionele intensiteit = neurologische realiteit, geen karakterfout

**Les 2 - De Veelvoorkomende Triggers**

- Fysieke en cognitieve vermoeidheid (uitbarstingen einde dag)
- Onvoorziene gebeurtenissen en veranderingen in routine
- Misverstanden en complexe instructies
- Overgangen tussen activiteiten
- Sensorische overbelasting en frustraties door beperkingen  
Praktische oefening: noteer uitbarstingen gedurende een week

**Les 3 - Herkennen van de Tekenen Voor de Crisis**

- Fysieke tekenen: gespannen schouders, gebalde vuisten, versnelde ademhaling
- Gedragsveranderingen: onrust, terugtrekking, weigering antwoorden
- Wijzigingen in communicatie: stemtoon, herhalingen, stotteren
- Visuele schaal 1 tot 5 met kleuren (groen kalm → rood crisis)
- Interventietijd van enkele minuten tussen tekenen en crisis

**Les 1 - De Visuele Hulpmiddelen**

- Emoti-kaarten met basisemoties (blijheid, verdriet, woede, angst)
- Emotionele thermometer met mobiele schuif (groen → rood)
- Emotiewiel met gekleurde sectoren en centrale pijl
- Pictogrammen van triggerende situaties en behoeften
- Deel materialen met school, grootouders, oppas voor consistentie

**Les 2 - Een Eenvoudige Emotionele Woordenschat Opbouwen**

- Begin met vier fundamentele emoties: blij, verdrietig, boos, bang
- Verbaliseer je eigen emoties dagelijks als imitatiemodel
- Geef real-time woorden aan emoties van het kind
- Identificeer emoties van personages in verhalen en tekenfilms
- Koppel emoties aan lichamelijke sensaties

**Les 3 - De Emotionele Ontladringsroutines**

- Rustige hoek inrichten met kussens, dekens, sensorische voorwerpen
- Ademhalingstechnieken: ballon opblazen, kaars uitblazen, bloem ruiken
- Dagelijkse fysieke ontlading: trampoline, bokszak, hardlopen
- Woede-doos: woede op papier tekenen en in doos stoppen
- Regelmaat en voorspelbaarheid van ontladringsroutines

**Les 1 - Houd een Stevig maar Rustgevend Kader**

- Zorg voor veiligheid: kind, jij, omgeving (eerste missie)
- Rustig blijven: diepe ademhaling, lage stem, langzame gebaren
- Geschikte houding: op hoogte kind, open houding, rustige stem
- Respecteer individuele behoeften: stevig vastgehouden of met rust
- Geen straf tijdens crisis (ongeregelde uitbarsting)

**Les 2 - Technieken voor Terug naar Rust**

- Ademhaling: inademen 1-2-3, uitademen 1-2-3-4-5
- Ademspelletjes: blazen veer, zeepbellen, denkbeeldig ballon
- Herhalende bewegingen: wiegen, springen, handen klappen

- Diepe druk: grote knuffel, zwaar deken, bal onder kussens
- Positieve isolatie: rustige hoek als toevluchtsoord (geen straf)

### Les 3 - Wat te doen na de crisis

- Rusttijd voor herstel: zachte activiteit, rustgevend tekenfilm
- Ontvang huilen, verdriet of schaamte met vriendelijkheid
- Praat over wat gebeurd is met simpele zinnen en visuele hulpmiddelen
- Verken andere manieren om te reageren voor volgende keer
- Crisisdagboek: datum, tijd, trigger, duur, wat heeft geholpen

## MODULE 4

### Ontwikkelen van Emotioneel Vertrouwen

3 lessen

#### Les 1 - Waarderen van Emotionele Inspanningen

- Vier kleine stappen: boosheid zeggen, naar rustige hoek gaan, kaart gebruiken
- Onmiddellijke erkenning van waargenomen inspanning
- Specifiek gedrag beschrijven in plaats van globale beoordeling
- Voortgangstabel met stickers voor visualisatie
- Geen vergelijking met broers of vrienden (alleen persoonlijke vooruitgang)

#### Les 2 - Een Voorspelbare Omgeving Creëren

- Visuele plannings: weekplanner en dagelijkse planning met pictogrammen
- Veranderingen zo vroeg mogelijk aankondigen met visuele hulpmiddelen
- Overgangsrituelen: lied voor bad, versje voor opruimen
- Stabiele ruimtelijke organisatie: voorwerpen altijd op dezelfde plek
- Nieuwe ervaringen voorbereiden met sociale verhalen of fotoboeken

#### Les 3 - Anticiperen van Moeilijke Situaties

- Lijst situaties die regelmatig moeilijkheden veroorzaken
- Maak gepersonaliseerd sociaal verhaal voor elke moeilijke situatie
- Bereid toolbox voor: koptelefoon, sensorisch object, visuele planning
- Geleidelijke introductie van moeilijke situaties (desensibilisatie)
- Oefening thuis: rollenspellen om echte situaties voor te bereiden

## MODULE 5

### De DYNSEO Toepassingen

1 les

#### Les 1 - COCO DENKT en COCO BEWEEGT

- Applicatie voor kinderen 5-10 jaar met educatieve spellen en sportpauzes
- Meer dan 30 spellen: geheugen, logica, taal, wiskunde, aandacht
- Aanpasbare moeilijkheidsniveaus aan tempo van elk kind
- Sportpauzes elke 15 minuten: springen, dansen, rekken
- Aangepast aan bijzondere behoeften: DYS, ADHD, autisme, trisomie 21

## Lesmethoden

- 100% online training toegankelijk vanaf computer of tablet
- Voortgang in eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- 5 progressieve modules met 13 interactieve lessen
- Concrete uitleg en direct toepasbare strategieën
- Visuele hulpmiddelen en tools om te downloaden
- Bonus: ontdekking van COCO PENSE & COCO BOUGE-app
- Attestation de fin de formation
- Organisme certifié Qualiopi