

# OMGAAN MET DE EMOTIES VAN EEN HYPERSENSITIEF KIND

## RITUELEN, REGULATIETOOLS EN DAGELIJKE BEGELEIDING

Voor ouders, grootouders en naasten van hypersensitieve kinderen

Begrijp hypersensitiviteit en begeleid uw kind met concrete, effectieve tools

<b>Duur :</b> 1 tot 2 uur	<b>Modules :</b> 5 modules
<b>Lessen :</b> 17 lessen	<b>Doelgroep :</b> Ouders, grootouders, familieleden en naasten van hypersensitieve kinderen
<b>Formaat :</b> 100 % online, asynchroon	<b>Aanbieder :</b> N° 11757351875
<b>Certificering :</b> Qualiopi	<b>Tarief :</b> Op aanvraag

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

### Opleidingsbeschrijving

Deze training biedt u alle sleutels om hypersensitiviteit bij kinderen te begrijpen en dagelijks te begeleiden. U ontdekt dat hypersensitiviteit geen zwakte is, maar een intensere werking waarbij emoties, sensaties en relaties versterkt worden. U leert de triggers van emotionele stormen te identificeren en effectieve preventiestrategieën toe te passen. U beheerst eenvoudige regulatietechnieken zoals vierkante ademhaling, de emotiethermometer en ankertechnieken. U gaat weg met concrete tools die u vanaf vanavond kunt toepassen om uw kind te helpen zijn emoties te reguleren en zijn zelfvertrouwen te versterken.

### Module-overzicht

<b>MODULE 1</b>	Begrijpen van hypersensitiviteit	3 lessen
<b>MODULE 2</b>	Identificeer de triggers en voorkom overbelasting	5 lessen
<b>MODULE 3</b>	Het kind helpen reguleren: eenvoudige hulpmiddelen	5 lessen
<b>MODULE 4</b>	Dagelijks begeleiden en het zelfvertrouwen versterken	4 lessen
<b>MODULE 5</b>	De DYNSEO-applicaties ter ondersteuning van een hypersensitief kind	1 les

### Leerdoelen

#### Leerdoelen

- Hypersensitiviteit begrijpen als een intensere werking, geen kwetsbaarheid
- De drie vormen van hypersensitiviteit onderscheiden: emotioneel, sensorisch en relationeel
- Kenmerkende signalen en triggers van emotionele stormen herkennen
- De 3 kolommen-tool gebruiken om situaties te analyseren
- Preventiestrategieën toepassen: voorbereide overgangen, visuele routines, rustige hoek
- Regulatietechnieken beheersen: vierkante ademhaling, emotiethermometer, ankertechnieken
- Het STOP - NAAM - VOORSTEL script toepassen tijdens crises
- Dagelijkse rituelen invoeren om zelfvertrouwen te versterken
- Het kind leren zijn behoeften te uiten
- Effectief coördineren met de school en het ondersteuningsnetwerk

### Algemene informatie

<b>Duur</b>	1 tot 2 uur training verdeeld over 5 modules
<b>Doelgroep</b>	Ouders, grootouders, familiehulpverleners en naasten van hypersensitieve kinderen

<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 - Wat is hypersensitiviteit?**

- Hypersensitiviteit is een intensere werking, geen zwakte of keuze
- Afbeelding van de volumeknop constant op 9-10 in plaats van 5-6
- Alles is versterkt: opmerking → storm, geluid → agressie, teleurstelling → golf
- Het zenuwstelsel functioneert als een radar die altijd aan staat
- Rol van de volwassene: begrijpen, accepteren en begeleiden met structuur

**Les 2 - De drie vormen van hypersensitiviteit**

- Emotionele hypersensitiviteit: emoties komen snel en sterk op
- Sensorische hypersensitiviteit: geluiden, lichten, texturen versterkt
- Relationale hypersensitiviteit: perceptie van spanningen en toonnuances
- Deze vormen komen vaak samen voor bij hetzelfde kind

**Les 3 - De tekens om op te letten**

- Tranen die gemakkelijk opkomen bij schijnbaar onbenullige situaties
- Prikkelbaarheid die toeneemt door opstapeling van prikkels
- Explosieve woede als een ventiel dat zich opent
- Behoeftte aan alleen zijn om op te laden
- Angst voor veranderingen en onvoorziene gebeurtenissen
- Zeer uitgesproken empathie voor anderen

**Les 1 - Waarom triggers identificeren?**

- Een crisis voorkomen is beter dan deze achteraf beheren
- Risicosituaties herkennen stelt ons in staat proactief te handelen
- Veelvoorkomende triggers: geluid, honger, vermoeidheid
- Overgangen genereren angst zonder voorbereiding
- Onvoorziene omstandigheden verstoren de behoefte aan voorspelbaarheid
- Frustraties leiden tot intense emotionele reacties

**Les 2 - De 3 kolommen tool**

- Kolom 1 - Trigger: wat heeft de vlam in de pan gestoken?
- Kolom 2 - Reactie: hoe heeft het kind gereageerd?
- Kolom 3 - Behoeftte: welke behoefte is niet vervuld?
- Helpt begrijpen dat het kind overweldigd is, niet opzettelijk tegenwerkt
- Voorbeelden: moeilijke ochtenden, huiswerk, sociale situaties

**Les 3 - Concreet preventiestrategieën - De overgangen**

- Visuele timer: het kind ziet de tijd verstrijken
- Overgangsrimpje: "1-2-3, we ruimen op, 4-5-6, het is voorbij!"
- Aankondiging in 3 stappen: 10 minuten, 5 minuten, nu
- Veranderingen zichtbaar en voorspelbaar maken

**Les 4 - Concreet preventie strategieën - Visuele routines**

- Structuur biedt zekerheid en ontspant de hersenen
- Planning met pictogrammen voor ochtend of avond
- Geïllustreerde checklist om voortgang te volgen
- "Joker pauze" kaart geeft controle en vermindert conflicten

**Les 5 - Concreet preventiestrategieën - De rustige hoek**

- Geen straf maar een toevluchtsoord om op te laden
- Inrichting: zachte kussens, zachte verlichting, sensorische objecten
- Emotiedoos met stressbal en emotiekaarten
- Boodschap: "Als het te moeilijk is, kun je hierheen komen"

## Les 1 - Waarom het kind zichzelf niet kan kalmeren

- Brein in opbouw: emotionele regulatiegebieden nog niet volwassen
- Geen "interne rem" wanneer de emotie overloopt
- Neurologische onvolwassenheid, geen slechte wil
- Volwassene geeft tools door via voorbeeld en herhaling
- Doel: interne gereedschapskist opbouwen voor emotionele golven

## Les 2 - De vierkante ademhaling

- Meest effectieve hulpmiddel om het zenuwstelsel te kalmeren
- Elke zijde van het vierkant = 4 seconden
- Inademen (4), vasthouden (4), uitademen (4), vasthouden (4)
- Herhaal 3 keer: borst ontspant, lichaam kalmeert
- Met het kind oefenen: vierkant in de lucht tekenen, op de rug, met app
- Oefenen wanneer alles goed gaat zodat het vertrouwd is

## Les 3 - De thermometer van emoties

- 4 niveaus: Groen (rustig), Geel (gespannen), Oranje (hulp nodig), Rood (explosie)
- Vraag het kind: "Op welk niveau ben je op je thermometer?"
- Regelmatige vraag: "Welke kleur ben je nu?"
- Bouw samen, hang op, gebruik dagelijks
- Maakt ingrijpen mogelijk op oranje voordat het rood wordt

## Les 4 - De ankertechnieken

- Doel: het kind hier en nu terugbrengen in concrete sensaties
- 5 zintuigen: 5 dingen zien, 4 horen, 3 voelen, 2 ruiken, 1 proeven
- De vlinder: handen op borst, afwisselend tikken links-rechts
- Stressbal: 5 seconden knijpen, loslaten, herhalen
- Eenvoudige, discrete, snelle technieken

## Les 5 - Het STOP - NOEM - VOORSTEL script

- Stap 1 - Stop: "We stoppen. Ik zie dat het moeilijk is."
- Stap 2 - Beveiligen: "Je bent veilig. Ik ben hier."
- Stap 3 - Benoemen: "Je bent boos/verdrietig... dat is normaal."
- Stap 4 - Ademen: "We ademen samen... 1, 2, 3, 4..."
- Stap 5 - Voorstellen: "Rustige hoek? Bal knijpen? 10 sprongen?"
- Stap 6 - Wachten: "Wanneer je er klaar voor bent, praten we erover."

## MODULE 4

## Dagelijks begeleiden en het zelfvertrouwen versterken

4 lessen

### Les 1 - Het avondritueel - De 3 vragen

- 5 minuten voor het slapengaan, rustige tijd voor vertrouwelijke gesprekken
- De storm van de dag: "Wat was moeilijk vandaag?" - valideer de emotie
- De trots van de dag: "Waar ben je trots op?" - zie successen
- De behoefte van het moment: "Wat heb je nu nodig?"
- Voordelen: spanningen verminderen, zelfvertrouwen versterken

### Les 2 - Leren om je behoeften te uiten

- Het ondergedompelde kind weet niet wat het voelt of nodig heeft
- Zinnen: "Ik heb rust nodig", "Het is te luid", "Mag ik naar de rustige hoek?"
- Ouder herformuleert: "Ik denk dat je rust nodig hebt, klopt dat?"
- Kaarten "Ik heb nodig..." met pictogrammen: stilte, knuffel, bewegen, pauze
- Doel: uitdrukken voordat de storm ontploft

### Les 3 - De effectieve waardering

- Vermijd overmatige waardering: "Je bent de beste!", "Perfect!"
- Effectieve waardering = beschrijvend en gematigd
- Voorbeelden: "Je is erin geslaagd op te ruimen, ook al was het moeilijk"
- Principe: beschrijven wat we observeren + inspanning erkennen
- Helpt zelfvertrouwen en zelfwaardering te ontwikkelen

## Les 4 - Coördinatie met de school

- Deel met leraar: triggers, werkende hulpmiddelen, waarschuwingssignalen
- Concrete verzoeken: pauze van 2 minuten, rustige plek, sensorische hulpmiddelen
- Sleutelzin: "Mijn kind is hypersensitief, niet verwend"
- Ondersteuningsnetwerk: leraar, AESH, psychomotorisch therapeut, oudergroepen
- Kind bloeit op wanneer het overal begrepen en ondersteund wordt

## MODULE 5

## De DYNSEO-applicaties ter ondersteuning van een hypersensitief kind

1 les

## Les 1 - COCO DENKT en COCO BEWEEGT

- Toepassing die educatieve spellen en fysieke activiteiten combineert
- Speelse spellen met duidelijke instructies en beperkte sensorische overbelasting
- Geïntegreerde sportpauzes elke 15 minuten: bewegen, ademen, opnieuw focussen
- Voorspelbare structuur: geruststellend en vermindert angst
- Moduleerbare niveaus: voorkomt frustratie
- Bevordert autonomie, emotionele regulatie en zelfvertrouwen

## Lesmethoden

---

- 100% online training, toegankelijk vanaf uw computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- 5 progressieve modules met concrete tools en oefeningen
- Combinatie van theorie, praktische voorbeelden en toepasbare technieken
- Bonus: ontdek de COCO PENSE & COCO BOUGE-app voor sportpauzes