

SEINEM KIND MIT DOWN-SYNDROM HELFEN, MIT SEINEN EMOTIONEN UMZUGEHEN

Für Eltern, Großeltern und Angehörige von Kindern mit Trisomie 21

Wut, Weinen und Frustrationen gelassen begleiten

Dauer : 2 bis 3 Stunden	Module : 5 Module
Lektionen : 14 Lektionen	Zielgruppe : Eltern und Angehörige von Kindern 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 Schulung ermöglicht es Ihnen zu verstehen, warum Ihr Kind seine Emotionen mit solcher Intensität erlebt und wie Sie ihm helfen können, seine emotionalen Regulationsfähigkeiten schrittweise zu entwickeln. Sie lernen, die Auslöser von Krisen zu identifizieren, Vorzeichen rechtzeitig zu erkennen und geeignete visuelle Hilfsmittel und Routinen einzuführen. Durch konkrete Erklärungen und sofort anwendbare Strategien entdecken Sie, wie Sie schwierige Momente in Lern- und Bindungsmöglichkeiten verwandeln können. Sie gehen mit konkreten Werkzeugen nach Hause, um Wut, Weinen, Frustrationen und Hypersensibilität im Alltag zu begleiten.

Modulübersicht

MODULE 1	Die Emotionen bei Kindern mit Down-Syndrom verstehen	3 Lektionen
MODULE 2	Dem Kind helfen, seine Emotionen auszudrücken	3 Lektionen
MODULE 3	Krisen und Frustrationen bewältigen	3 Lektionen
MODULE 4	Emotionale Vertrauen aufbauen	3 Lektionen
MODULE 5	Die DYNSEO-Anwendungen	1 Lektion

Lernziele

Lernziele

- Die neurologischen Gründe für die emotionale Intensität bei trisomischen Kindern verstehen
- Die 6 häufigen Auslöser von Krisen identifizieren
- Vorzeichen erkennen, um vor dem Ausbruch der Krise zu intervenieren
- Geeignete visuelle Hilfsmittel erstellen: Emoti-Karten, emotionale Thermometer, Emotionsräder
- Ein einfaches emotionales Vokabular mit den 4 grundlegenden Emotionen aufbauen
- Emotionale Entlastungsroutinen einführen: ruhiger Ort, Atemtechniken, Wutbox
- Ein festes, aber beruhigendes Rahmen während der Krise aufrechterhalten
- Techniken zur Beruhigung anwenden: Atmung, repetitive Bewegungen, Tiefendruck
- Die Nachkrisenzeit managen: Erholungszeit, Verbalisation, Rekonstruktion
- Die emotionalen Anstrengungen Ihres Kindes würdigen und kleine Erfolge feiern
- Eine vorhersehbare Umgebung schaffen: visuelle Pläne, Übergangsrituale
- Schwierige Situationen mit sozialen Geschichten und Rollenspielen antizipieren

Allgemeine Informationen

Dauer	2 bis 3 Stunden Schulung, verteilt auf 5 progressive Module
Zielgruppe	Eltern, Großeltern, Angehörige und Vertraute von Kindern mit Trisomie 21

Voraussetzungen	Keine, Schulung für alle Erwachsenen zugänglich
Preis	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 - Warum Emotionen manchmal intensiv sind

- Langsame Entwicklung des präfrontalen Cortex (Bereich der emotionalen Regulierung)
- Sprachverzögerungen schaffen Diskrepanz zwischen Empfinden und Ausdruck
- Erhöhte Sensibilität gegenüber sensorischen Reizen (Geräusche, Texturen, Licht)
- Schwierigkeiten beim Verstehen sozialer Codes und Gesichtsausdrücke
- Emotionale Intensität = neurologische Realität, kein Charakterschaden

Lektion 2 - Die Häufigen Auslöser

- Körperliche und kognitive Ermüdung (häufige Krisen am Ende des Tages)
- Unvorhergesehenes und Veränderungen der Routine (Bedarf an Vorhersehbarkeit)
- Missverständnisse und komplexe Anweisungen (doppelte Frustration)
- Übergänge zwischen Aktivitäten und sensorische Überlastung
- Praktische Übung: Krisen eine Woche lang notieren (Uhrzeit, Kontext, Auslöser)

Lektion 3 - Die Anzeichen vor der Krise erkennen

- Körperliche Zeichen: verspannte Schultern, geballte Fäuste, beschleunigte Atmung
- Verhaltensänderungen: Unruhe oder Rückzug, Weigerung zu antworten, Isolation
- Änderungen in der Kommunikation: wechselnder Tonfall, Wiederholungen, Stottern
- Visuelle Skala von 1 bis 5 mit Farben (grün ruhig → rot Krise)
- Interventionsfenster von wenigen Minuten zwischen Zeichen und Krise

Lektion 1 - Die visuellen Hilfsmittel

- Emoti-Karten: Grundemotionen illustrieren (Freude, Traurigkeit, Wut, Angst)
- Emotionsthermometer mit beweglichem Schieber (grün → gelb → orange → rot)
- Piktogramme von auslösenden Situationen (Müdigkeit, Schule, Lärm, Veränderung)
- Bedürfnis-Karten: Ich habe Hunger, ich bin müde, ich brauche eine Umarmung
- Unterlagen mit Schule, Großeltern, Tagesmutter teilen (Kohärenz zwischen Umgebungen)

Lektion 2 - Einen einfachen emotionalen Wortschatz aufbauen

- Beginnen Sie mit vier grundlegenden Emotionen: glücklich, traurig, wütend, Angst
- Verbalisiere deine eigenen Emotionen im Alltag (Modell des Nachahmens)
- In Echtzeit Worte für die Emotionen des Kindes finden
- Einfache, wiederverwendbare Sätze erstellen: "Ich bin glücklich, wenn..."
- Emotionen mit körperlichen Empfindungen verknüpfen (schlagendes Herz, geballte Fäuste)

Lektion 3 - Die Emotionale Entlastungsroutinen

- Einen ruhigen Bereich einrichten (Kissen, Decken, sensorische Objekte, Bücher)
- Atemtechniken: Ballon aufblasen, Kerze ausblasen, Blume riechen
- Tägliche körperliche Entlastungen: Trampolin, Boxsack, Laufen, Rollen
- Wutbox: Wut auf Papier zeichnen und in die Box legen
- Regelmäßigkeit und Vorhersehbarkeit der Entlastungsroutinen

Lektion 1 - Einen festen, aber beruhigenden Rahmen bewahren

- Sicherheit gewährleisten: Kind, Sie, Umgebung (erste Mission)
- Ruhig bleiben: tiefe Atmung, leise Stimme, langsame Gesten
- Angemessene Körperhaltung: auf Augenhöhe oder leicht zurück, offene Haltung
- Einfache und wiederholende Sätze: "Du bist in Sicherheit", "Ich bin hier"
- Keine Bestrafung während der Krise (unkontrollierter Ausbruch)

Lektion 2 - Techniken zur Beruhigung

- Atmung: einatmen 1-2-3, ausatmen 1-2-3-4-5 (Ausatmung verlängern)
- Wiederholende Bewegungen: Schwingen, Sprünge, Hände auf die Oberschenkel klopfen
- Tiefer Druck: große Umarmung, schwere Decke, Ball unter Kissen

- Positive Isolation: ruhige Ecke oder Zimmer als Zufluchtsort (keine Bestrafung)
- Aufmerksamkeitsumlenkung: Vogel am Fenster, Lieblingsmusik, Buch

Lektion 3 - Was nach der Krise zu tun ist

- Ruhige Erholungszeit: Arme, sanfte Aktivität, beruhigender Zeichentrickfilm
- Über das Geschehene sprechen, sobald die Ruhe zurückgekehrt ist
- Sequenz mit visuellen Hilfsmitteln rekonstruieren (grüne → orange → rote Karten)
- Andere Reaktionsmöglichkeiten für das nächste Mal erkunden
- Krisenjournal: Datum, Uhrzeit, Auslöser, Dauer, was geholfen hat

MODULE 4

Emotionale Vertrauen aufbauen

3 Lektionen

Lektion 1 - Emotionale Anstrengungen wertschätzen

- Kleine Schritte feiern: Wut sagen statt schlagen, in die ruhige Ecke gehen
- Sofortige Anerkennung der beobachteten Bemühungen
- Bestimmtes Verhalten beschreiben statt globale Urteile
- Fortschrittstabelle mit Aufklebern (Visualisierung, keine materielle Belohnung)
- Keine Vergleiche mit Geschwistern oder Kameraden (nur persönliche Fortschritte)

Lektion 2 - Eine vorhersehbare Umgebung schaffen

- Visuelle Planungen: Wochenplan und Tagesplan mit Piktogrammen
- Änderungen so früh wie möglich mit visuellen Hilfsmitteln ankündigen
- Übergangsrituale: Lied für das Bad, Reim für das Aufräumen, ritueller Satz
- Stabile räumliche Organisation: Gegenstände immer am gleichen Platz
- Kleine Variationen schrittweise einführen, sobald die Routine etabliert ist

Lektion 3 - Schwierige Situationen Anticipieren

- Regelmäßig Schwierigkeiten auslösende Situationen auflisten
- Personalisierte soziale Geschichten für jede schwierige Situation erstellen
- Werkzeugkasten vorbereiten: Lärmschutzkopfhörer, sensorisches Objekt, visuelle Planung
- Briefing vor der Situation: erklären, verfügbare Strategien erinnern
- Erfolge nach gut gemeisterten schwierigen Situationen feiern

MODULE 5

Die DYNSEO-Anwendungen

1 Lektion

Lektion 1 - COCO DENKT und COCO BEWEGT

- Anwendung für Kinder von 5-10 Jahren mit Bildungs- und Sportspielen
- Über 30 Spiele: Gedächtnis, Logik, Sprache, Mathe, Aufmerksamkeit
- Sportpausen alle 15 Minuten: springen, tanzen, dehnen
- An besondere Bedürfnisse angepasst: DYS-Störungen, ADHS, Autismus, Trisomie 21
- Zwei-Spieler-Modus: Eltern-Kind oder zwei Kinder auf demselben Tablet

Lehrmethoden

- 100 % Online-Schulung, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Sie lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten
- Keine zeitliche Einschränkungen
- Sofort anwendbare Strategien und konkrete Werkzeuge
- Zugang zur COCO DENKT & COCO BEWEGT Anwendung als Bonus