

FACILITARE L'AUTONOMIA QUOTIDIANA DEGLI ADOLESCENTI CON SINDROME DI DOWN

PREPARARE L'ADOLESCENTE A UNA VITA ADULTA IL PIÙ INDIPENDENTE POSSIBILE

Per genitori, caregiver e professionisti che accompagnano adolescenti con sindrome di Down
Routine, motivazione e chaining inverso per competenze quotidiane

Durata : 1-2 ore	Moduli : 6 moduli
Lezioni : 11 lezioni	Destinatari : Genitori, caregiver e professionisti
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

L'adolescenza è un periodo cruciale in cui le sfide dell'autonomia assumono una nuova dimensione. Non si tratta più solo di vestirsi o lavarsi i denti, ma di acquisire competenze che prepareranno il tuo adolescente a una vita da adulto il più indipendente possibile: gestione del denaro, spostamenti, igiene personale legata alla pubertà, relazioni sociali, preparazione alla vita professionale. Questa formazione ti fornisce strumenti concreti per comprendere come l'adolescente apprende a diventare autonomo. Scoprirai il ruolo centrale della motivazione e degli interessi, come trasformare gli apprendimenti necessari in progetti significativi, la progressione in piccoli passi con la tecnica del chaining inverso, e come fare dell'errore un motore di apprendimento piuttosto che un fallimento.

Sommario dei moduli

MODULO 1	Comprendere come l'adolescente impara a diventare autonomo	3 lezioni
MODULO 2	Stabilire le routine essenziali	3 lezioni
MODULO 3	Utilizzare gli strumenti visivi e materiali adeguati	3 lezioni
MODULO 4	Incoraggiare, sostenere e mantenere la motivazione	3 lezioni
MODULO 5	Gli strumenti digitali al servizio dell'autonomia	1 lezione
MODULO 6	Quiz finale	Valutazione

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere il ruolo della motivazione e degli interessi nell'apprendimento dell'autonomia
- Applicare la progressione in piccoli passi e la tecnica del chaining inverso
- Fare dell'errore un motore di apprendimento positivo
- Implementare routine mattutine, di transizione e serali adatte all'adolescenza
- Accompagnare l'igiene personale e l'aspetto durante la pubertà
- Insegnare la gestione del denaro e degli acquisti in modo progressivo
- Organizzare la partecipazione alle faccende domestiche
- Favorire le relazioni amicali e le prime uscite autonome
- Accompagnare la gestione delle emozioni e l'affermazione di sé
- Preparare il futuro professionale e il progetto di vita
- Adattare il rinforzo positivo all'età adolescenziale
- Trovare l'equilibrio tra protezione e autonomia

Informazioni generali

Durata	1-2 ore – Formazione completa suddivisa in 6 moduli progressivi
Pubblico visé	Genitori, caregiver e professionisti che accompagnano un adolescente con sindrome di Down
Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo – IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi – Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO – N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Lezione 1: Il ruolo della motivazione e degli interessi

- La motivazione come motore principale dell'apprendimento nell'adolescente con sindrome di Down
- Osservare e identificare le passioni: musica, sport, videogiochi, serie, animali
- Trasformare gli interessi in leve di apprendimento e autonomia
- Creare sistemi di motivazione adatti all'età: privilegi, responsabilità gratificanti, tempo davanti allo schermo
- Esempio pratico: Léo e la sistemazione della camera legata alla sua passione per il calcio

Lezione 2 - Lezione 2: La progressione in piccoli passi

- L'autonomia si costruisce passo dopo passo, mai nell'urgenza
- Scomporre i compiti complessi in fasi semplici e raggiungibili
- Consolidare le acquisizioni dell'infanzia per preparare la transizione verso l'età adulta
- Creare un ambiente rassicurante in cui l'adolescente può progredire senza pressione

Lezione 3 - Lezione 3: Gli errori come motore di apprendimento

- L'errore non è un fallimento ma un'opportunità di apprendimento
- Le neuroscienze confermano: il cervello impara di più dai propri errori
- Metodo in tre fasi: riconoscere lo sforzo, identificare l'errore senza giudizio, guidare verso la soluzione
- Frasi da evitare e lasciare il tempo necessario per riflettere e correggere
- Esempio pratico: Nathan e la check-list plastificata per le cose della scuola

Lezione 1 - Lezione 1: La mattina (risveglio, igiene, preparazione)

- L'importanza di una routine mattutina chiara e strutturata per ridurre l'ansia
- Anticipare la sera: vestiti sistemati, borsa preparata, colazione definita
- Creare una sequenza visiva con foto adatte all'età
- Imparare la gestione autonoma della sveglia: allarme personale o del telefono
- Esempio pratico: Chloé e la sveglia luminosa con playlist di 30 minuti

Lezione 2 - Lezione 2: Le transizioni e i spostamenti

- Annunciare i cambiamenti in anticipo con delle fasi: 15 min, 10 min, 5 min
- Non chiedere mai di interrompere bruscamente un'attività, soprattutto gli schermi
- Progressione verso l'autonomia: accompagnamento, monitoraggio a distanza, tragitto da solo
- Creare una guida visiva semplificata per i trasporti pubblici
- Esempio pratico: Hugo e la mappa plastificata per gli imprevisti degli autobus

Lezione 3 - Lezione 3: La sera (compiti, relax, andare a letto)

- Strutturare la serata in fasi progressive: relax, lavoro personale, schermi limitati, igiene
- Organizzare lo spazio di lavoro: tranquillo, adeguato, con timer visivo e pause regolari
- Stabilire regole chiare e negoziate per gli schermi
- Preparazione delle cose per il giorno dopo come rituale di fine giornata
- Esempio pratico: Jade e il ritmo strutturato in istituto

Lezione 1 - Lezione 1: I sequenziali visivi adatti agli adolescenti

- Il sequenziale visivo: una 'ricetta in immagini' che mostra ogni fase di un'attività
- Coinvolgere l'adolescente nella creazione per favorire l'appropriazione
- Utilizzare foto dell'adolescente o immagini di giovani della sua età
- Formati discreti e rispettosi: app per smartphone, taccuino, scheda plastificata
- Risorse gratuite: pittogrammi ARASAAC, Sclera, foto personali

Lezione 2 - Lezione 2: La scelta e l'autodeterminazione

- Rispettare il bisogno di autonomia dell'adolescente in un contesto sicuro
- Metodo delle scelte limitate (2-3 opzioni) per facilitare la decisione
- Occasioni di scelta quotidiana: ordine delle attività, organizzazione del lavoro
- Proporre solo scelte realmente possibili e accettabili

- Il ruolo del professionista evolve verso quello di guida e sostegno

Lezione 3 - Lezione 3: Il materiale e l'ambiente adatti

- Organizzazione degli spazi personali: ripostigli accessibili, contenitori etichettati, codici colore
- Bagno: prodotti identificati, materiale adatto per rasatura e protezioni igieniche
- Cucina e autonomia alimentare: alimenti accessibili, schede ricette visive plastificate
- Strumenti tecnologici come alleati: allarmi, app per liste, GPS, fotocamera
- Esempio pratico: Thomas e la 'stazione di partenza sport' con check-list

MODULO 4

Incoraggiare, sostenere e mantenere la motivazione

3 lezioni

Lezione 1 - Lezione 1: Rinforzo positivo adatto all'adolescenza

- Evitare le ricompense infantili: adesivi, caramelle, congratulazioni eccessive
- Privilegi adatti: tempo libero, partecipazione ad attività gradite, responsabilità crescenti
- Rafforzare lo sforzo, non solo il risultato: riconoscere l'impegno anche se imperfetto
- 'Contratto autonomia' negoziato: aspettative, azioni, ricompense, conseguenze
- Esempio pratico: Manon e il sistema di 'punti autonomia'

Lezione 2 - Lezione 2: Valorizzare lo sforzo e accompagnare verso l'autonomia

- Centrarsi sulla progressione personale, mai sul confronto con gli altri
- Sviluppare la motivazione intrinseca: le competenze si sviluppano con l'allenamento
- Frasi valorizzanti: 'Hai fatto molti progressi', 'Vedo che stai migliorando'
- Accettare i risultati imperfetti come successi: valorizzare il processo
- Esempio pratico: Lucas e il 'quaderno dei progressi' settimanale

Lezione 3 - Lezione 3: Adattare le aspettative e gestire i momenti difficili

- L'autonomia non è lineare: alcuni giorni sono più difficili di altri
- Fattori di influenza: fatica, stati emotivi, variazioni ormonali, salute
- Riconoscere i segni di limite: irritabilità, rifiuto, errori insoliti, isolamento
- Adattare temporaneamente le aspettative: ridurre i compiti non essenziali
- Strumenti di espressione emotiva: scala visiva dell'umore, parola-codice, segnale discreto

MODULO 5

Gli strumenti digitali al servizio dell'autonomia

1 lezione

Lezione 1 - Lezione 1: JOE il vostro coach cerebrale

- Oltre 30 giochi progettati da professionisti della salute per sviluppare le competenze cognitive
- Competenze lavorate: memoria, attenzione, percezione, linguaggio, pianificazione
- Collegamento diretto con l'autonomia: ricordare un percorso, concentrarsi, organizzare le azioni
- Approccio ludico con sfide progressive adattate al livello dell'utente
- Monitoraggio dei progressi per rafforzare la fiducia e la motivazione

MODULO 6

Quiz finale

Valutazione

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online, accessibile da computer o tablet
- Progredisci al tuo ritmo, quando vuoi, senza vincoli di orario
- Video, supporti visivi, schede pratiche scaricabili
- Quiz finale per validare le conoscenze acquisite
- Accesso illimitato ai contenuti della formazione
- Attestato di fine formazione certificato Qualiopi