

GESTIRE LE EMOZIONI DI UN ADOLESCENTE AUTISTICO

COMPNDERE LA NEURODIVERGENZA, PREVENIRE IL BURNOUT E SVILUPPARE L'AUTOREGOLAZIONE

Formazione per genitori, nonni e caregiver di adolescenti autistici

Strategie concrete per accompagnare il tuo adolescente verso l'autonomia emotiva

Durata : 1 ora	Moduli : 8 moduli
Lezioni : 24 lezioni	Destinatari : Genitori e caregiver di adolescenti autistici
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'autismo come una neurodivergenza e non come un difetto da correggere. Scoprirai le sfide specifiche dell'adolescenza autistica: il camuffamento (masking), il burnout autistico, l'alessitimia e l'intensità emotiva amplificata dalla pubertà. Attraverso strategie concrete adattate alla vita di un adolescente (scuola media, superiore, vita sociale, ambiente domestico), imparerai a identificare i fattori scatenanti e a implementare tecniche di regolazione efficaci. Al termine della formazione, sarai in grado di aiutare il tuo adolescente a comunicare i suoi bisogni e costruire la sua rete di supporto. Ripartirai con strumenti concreti: diario di auto-osservazione, script di crisi personalizzato, strategie per la scuola e tecniche di regolazione sensoriale e cognitiva.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere l'autismo nell'adolescenza	4 lezioni
MODULE 2	Identificare i fattori scatenanti e prevenire gli eccessi	3 lezioni
MODULE 3	Tecniche di regolazione per l'adolescente	3 lezioni
MODULE 4	Costruire un ambiente adatto e comunicare i propri bisogni	4 lezioni
MODULE 5	L'applicazione JOE di DYNSEO	3 lezioni
MODULE 6	Comunicazione e relazioni	3 lezioni
MODULE 7	Strumenti DYNSEO + sintesi	4 lezioni
MODULE 8	Quiz finale	0 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere l'autismo come neurodivergenza e non come un difetto
- Identificare il camuffamento (masking) e riconoscere il suo costo emotivo
- Riconoscere le peculiarità sensoriali e l'alessitimia durante l'adolescenza
- Identificare i segni del burnout autistico e i 7 fattori scatenanti tipici
- Utilizzare lo strumento di auto-osservazione e la teoria dei cucchiaini
- Implementare strategie per l'ambiente scolastico (PAP/PPS, adattamenti)
- Dominare le tecniche di regolazione sensoriale e cognitiva
- Comprendere e gestire il meltdown e lo shutdown
- Adattare l'ambiente domestico e aiutare l'adolescente a comunicare i propri bisogni
- Costruire una rete di supporto efficace

Informazioni generali

Durata	1 ora di formazione suddivisa in 8 moduli progressivi
Pubblico target	Genitori, nonni, caregiver di adolescenti autistici (scuola media e superiore)
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 - L'autismo, una neurodivergenza

- L'autismo come funzionamento neurologico diverso, altrettanto valido
- Il camuffamento (masking): strategie per apparire 'normali' e il loro costo enorme
- Il sentimento di disallineamento permanente e l'esaurimento cronico
- Comprendere il proprio autismo durante l'adolescenza: un sollievo immenso

Lezione 2 - Le particolarità sensoriali ed emotive nell'adolescenza

- Ipersensibilità e iposensibilità sensoriale amplificate dalla pubertà
- Saturazione del sistema nervoso negli ambienti scolastici e sociali
- Alessitimia: difficoltà a identificare e nominare le proprie emozioni
- Intensità emotiva e tempo di latenza emotiva nell'adolescente autistico

Lezione 3 - Il burnout autistico nell'adolescente

- Collasso globale del sistema nervoso sovraccaricato per troppo tempo
- Cause cumulative: camuffamento intensivo, ambiente aggressivo, esigenze sociali costanti
- Segni caratteristici: regressione delle competenze, crollo del camuffamento, meltdown frequenti
- Necessità di riduzione delle esigenze, adattamenti e lungo tempo di recupero

Lezione 4 - Le particolarità emotive

- L'alessitimia e la difficoltà a identificare le emozioni
- L'intensità emotiva amplificata dai cambiamenti ormonali
- Il tempo di latenza emotiva: reazione diverse ore o giorni dopo l'evento
- Il camuffamento emotivo e il suo costo invisibile

Lezione 1 - I fattori scatenanti tipici nell'adolescente autistico

- Sovraccarico sensoriale: ambiente scolastico, trasporti, feste e uscite
- Interazioni sociali prolungate e carico scolastico considerevole
- Cambiamenti, imprevisti e mancanza di tempo di recupero
- Situazioni di ingiustizia, pressione sociale e bullismo

Lezione 2 - Lo strumento di auto-osservazione

- Diario di osservazione: contesto, segnali corporei, reazione e bisogno sottostante
- Identificare i segnali fisici premonitori di carico crescente
- Riconoscere gli schemi ricorrenti dopo alcune settimane
- Strumenti digitali: applicazioni di monitoraggio dell'umore

Lezione 3 - Le strategie di prevenzione per la vita adolescenziale

- Strategie scolastiche: PAP/PPS, adattamenti, luoghi tranquilli, pause autorizzate
- Gestione della vita sociale: dosare gli impegni, privilegiare la qualità, preparazione mentale
- Ambiente domestico: camera come santuario sensoriale, routine rassicuranti
- Gestione dell'energia piuttosto che del tempo: teoria dei cucchiaini

Lezione 1 - Riconoscere i segnali di allerta

- Ascoltare il corpo: tensione, respiro, sensazioni di calore o freddo
- Segnali comportamentali: dondolarsi, movimenti ripetitivi, desiderio di fuga
- Segnali cognitivi: nebbia mentale, difficoltà a trovare le parole
- Creare la propria mappa dei segnali di allerta personali

Lezione 2 - Le tecniche di regolazione sensoriale

- Pressione profonda: vestiti aderenti, coperta pesata, automassaggi pressati
- Movimento: dondolarsi, camminare, correre, sport per liberare la tensione
- Oggetti sensoriali: fidget spinner, palla da impastare, braccialetto con texture

- Modulazione ambientale: cuffie antirumore, occhiali da sole, musica rilassante

Lezione 3 - Le tecniche cognitive e comportamentali adattate

- Respirazione: respirazione quadrata, fisiologica di sospiro, lunga espirazione
- Copione di crisi preparato in anticipo: protocollo scritto o memorizzato
- Permettersi di lasciare una situazione prima del crollo: frasi preconfezionate
- Messa da parte temporanea delle emozioni intense in contesti inadatti

MODULE 4

Costruire un ambiente adatto e comunicare i propri bisogni

4 lezioni

Lezione 1 - Organizzare il proprio ambiente di vita

- Camera come santuario sensoriale: colori morbidi, illuminazione modulabile, ordine
- Dimensioni uditive e tattili: riduzione del rumore, tessuti adatti, coperta pesata
- Controllo degli odori e spazio di lavoro adeguato
- Scoprire cosa è adatto: musica, rumore bianco o silenzio

Lezione 2 - Comunicare i propri bisogni all'ambiente circostante

- Con i genitori: essere concreti e specifici sui bisogni di recupero
- Con l'istituto scolastico: PAP/PPS, identificare un adulto di fiducia, preparare richieste concrete
- Con gli amici: condividere informazioni con i più stretti per evitare malintesi
- Con i professionisti: spiegare il funzionamento, chiedere adattamenti, preparare appuntamenti

Lezione 3 - Costruire la propria rete di supporto

- Comunità di pari autistici: gruppi, associazioni, comunità online
- Professionisti specializzati: psicologo, psicomotricista, ergoterapista
- Adulti di fiducia nell'entourage: genitore, zio/zia, insegnante, vicino
- Piano di crisi: chi contattare quando le cose non vanno

Lezione 4 - Comprendere e accompagnare lo shutdown

- Differenza tra meltdown e shutdown: disconnessione completa
- Perché lo shutdown è così serio anche se meno visibile
- Come essere presenti senza invadere durante uno shutdown
- Recupero necessario dopo un episodio di shutdown

MODULE 5

L'applicazione JOE di DYNSEO

3 lezioni

Lezione 1 - JOE, il vostro coach cerebrale

- Oltre 30 giochi per stimolare memoria, attenzione, linguaggio, ragionamento
- Ambiente rassicurante e prevedibile: interfacce pulite, istruzioni chiare
- Aspetto ludico essenziale: procedere al proprio ritmo, senza timer stressante
- Ampio spazio all'autonomia: utilizzabile da solo o con professionisti

Lezione 2 - Schermi, social network e videogiochi

- Benefici reali: regolazione, comunità autistica online, interessi specifici
- Rischi specifici: cyberbullismo, isolamento, dipendenza, contenuti tossici
- Trovare l'equilibrio senza demonizzare gli schermi
- Come stabilire un quadro negoziato con l'adolescente

Lezione 3 - Pubertà, igiene, sessualità nascente

- Particolarità sensoriali legate all'igiene personale
- Primi sentimenti e difficoltà sociali nell'adolescenza
- Come affrontare questi argomenti senza invadere l'intimità
- Risorse e supporto per accompagnare questi cambiamenti

MODULE 6

Comunicazione e relazioni

3 lezioni

Lezione 1 - Comunicare con il tuo adolescente autistico

- Adattare il tuo stile di comunicazione al suo funzionamento
- Concretezza e precisione: evitare linguaggio ambiguo

- Rispetto della crescente intimità e autonomia dell'adolescente
- Come gestire conversazioni difficili

Lezione 2 - Sostenere la comunicazione con l'esterno

- Con i professori e l'istituzione: PAP, PPS e adattamenti
- Con gli amici: legittimare i bisogni specifici
- Con la famiglia allargata: gestire l'incomprensione
- Con i professionisti della salute: preparare visite e appuntamenti

Lezione 3 - Costruire la rete di supporto

- Coppie autistiche: importanza trasformativa dell'incontro tra pari
- Professionisti specializzati nell'autismo adolescenziale
- Adulti alleati nella vita quotidiana dell'adolescente
- Il piano di crisi familiare: chi, quando, come

MODULE 7

Strumenti DYNSEO + sintesi

4 lezioni

Lezione 1 - COCO e le applicazioni DYNSEO per adolescenti

- Adattare COCO all'adolescenza: pause fisiche ogni 15 minuti
- Il principio delle pause regolari applicabile alle revisioni scolastiche
- Articolazione con gli altri strumenti digitali
- Integrazione nel quotidiano dell'adolescente

Lezione 2 - Strumenti digitali utili per adolescenti autistici

- Applicazioni di meditazione: Petit Bambou, Headspace
- Monitoraggio dell'umore e rumore bianco/soni rilassanti
- Applicazioni per la gestione delle routine (Tiimo)
- Vigilanza e supporto genitoriale nell'uso degli strumenti digitali

Lezione 3 - Preparare il futuro e l'orientamento

- Gestire l'ansia riguardo al progetto futuro dell'adolescente
- Scelta dell'orientamento adatta al profilo autistico
- Studi superiori e autismo: strategie e adattamenti
- Inserimento professionale, primi stage e autonomia progressiva

Lezione 4 - 8 cose da ricordare — sintesi finale

- L'autismo non è un difetto da correggere ma una neurodivergenza
- Il camuffamento ha un costo reale: burnout, ansia, perdita di sé
- I fattori scatenanti sono prevedibili con l'osservazione attenta
- I meltdown e gli shutdown non sono capricci ma risposte neurologiche
- L'ambiente plasma il benessere: adattarlo è essenziale
- Sei il primo alleato: confronta il tuo adolescente con se stesso, non con gli altri

MODULE 8

Quiz finale

0 lezioni

Modalità pedagogiche

- Formazione 100% online, accessibile da computer o tablet
- Proseguì al tuo ritmo, quando vuoi, senza vincoli di orario
- Video, documenti PDF scaricabili e quiz interattivi
- Accesso illimitato alla piattaforma per 12 mesi
- Attestato di fine formazione rilasciato da organismo certificato Qualiopi