

KIND MET ADHD THUIS:

GEAVANCEERDE STRATEGIEËN VOOR HET OMGAAN MET IMPULSIVITEIT EN OPPOSITIE

Training voor ouders van kinderen met ADHD die impulsiviteit, oppositie en moeilijk gedrag thuis willen beheersen

Begrijp de mechanismen van ADHD en intervenueer effectief in het dagelijks leven

Duur : 5 modules	Modules : 5 modules
Lessen : 19 lessen	Doelgroep : Ouders van kinderen met ADHD
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

Deze volledige online training stelt u in staat om de neurocognitieve werking van ADHD diepgaand te begrijpen en concrete strategieën te ontwikkelen. U leert waarom uw kind in het moment reageert, waarom het behoefte heeft om te bewegen en waarom zijn emoties zo intens zijn. Door middel van interventietechnieken aangepast aan elk type gedrag ontdekt u hoe u een stevige en zorgzame structuur kunt handhaven. U bouwt een educatieve consistentie op tussen thuis en school om uw kind stabiele referentiepunten te bieden. Na deze training beschikt u over concrete tools en een beter begrip om het dagelijks leven met uw kind te verbeteren.

Module-overzicht

MODULE 1	ADHD in het Dagelijks Leven: De Oorsprong van Gedragingen Begrijpen	5 lessen
MODULE 2	Risicosituaties Identificeren en Overlast Voorkomen	4 lessen
MODULE 3	Interveniëren Bij Moeilijk Gedrag	5 lessen
MODULE 4	Een Onderwijscoherentie Opbouwen en Samenwerken met de School	4 lessen
MODULE 5	De DYNSEO-applicaties om uw kind te ondersteunen	1 les

Leerdoelen

Leerdoelen

- De neurocognitieve werking van ADHD begrijpen: aandacht in schokken, inhibitie-deficiëntie, neurologische behoefte om te bewegen
- De drie veelvoorkomende gedragingen identificeren: motorische onrust, impulsiviteit, oppositie en provocaties
- De 5 categorieën van uitlokkende situaties herkennen en de voortekenen van overbelasting detecteren
- Directe aanpassingen doorvoeren: taken opdelen, visuele routines, timers, anticipaties
- De omgeving structureren met rustige hoeken, noise-cancelling koptelefoon en afgebakende ruimtes
- Positieve versterking toepassen volgens de regel van 3 voor 1
- Onrust, emotionele crisis en vrijwillige oppositie differentiëren om interventies aan te passen
- De juiste houding aannemen tijdens de crisis met rustige nabijheid en korte zinnen
- Technieken voor directe interventie gebruiken: afleiden, beperkte keuzes, sensorische resets
- Specifieke situaties beheersen: verbale provocaties, systematisch nee, gooien van voorwerpen
- De periode na de crisis begeleiden met verbalisatie, herstel en terugkeer naar routine
- Een consistentie tussen thuis en school opbouwen met afgestemde regels en visuele hulpmiddelen
- Een samenhangend kader thuis opzetten met visuele regels en versterkingssystemen
- Strategieën volgen en aanpassen met wekelijkse evaluatie
- Herkennen wanneer een specialist geraadpleegd moet worden

Algemene informatie

Duur	Volledige training verdeeld over 5 progressieve modules
Doelgroep	Ouders van kinderen met ADHD die hun begrip van de stoornis willen verdiepen en concrete strategieën willen ontwikkelen
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag – BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi – Certificaat van voltooiing van de training
Organisatie	DYNSEO – Registratienummer activiteit: 11757351875

Les 1 - Neurocognitieve werking van ADHD

- ADHD als neurodevelopmentele stoornis die executieve functies beïnvloedt
- Aandacht werkt in schokken, niet door gebrek aan wilskracht
- Sterke concentratie op passies, snel afgeleid bij minder stimulerende taken
- Externe afleiders trekken de aandacht ondanks het kind

Les 2 - Het Inhibitie Deficit en Impulsiviteit

- Inhibitie als vermogen om een actie of impuls te stoppen
- De neurologische rem is defect bij het kind met ADHD
- Manifestaties: praten voordat je nadenkt, opstaan, dingen aanraken, onderbreken
- Impulsiviteit leidt tot reacties zonder evaluatie van gevolgen
- Snelle verbale reacties, plotselinge gebaren, intense emotionele reacties

Les 3 - Hyperactiviteit Begrijpen

- Hyperactiviteit als neurologische behoefte om te bewegen
- Beweging helpt de ADHD-brein om gefocust te blijven
- Langdurige stilstand is fysiek ongemakkelijk
- Bewegen is geen keuze maar een noodzaak

Les 4 - De Drie Soorten Veelvoorkomende Gedragingen

- Motorische onrust: draaien, kloppen, manipuleren van voorwerpen
- Impulsiviteit: onderbrekingen, ondoordachte antwoorden, onevenredige emoties
- Tegenstand en provocaties: weigeringen, onderhandelingen, woede-uitbarstingen
- Deze gedragingen weerspiegelen neurologische moeilijkheid, geen persoonlijke aanval

Les 5 - Impact van Emoties

- Emoties ervaren met verbazingwekkende intensiteit en snelheid
- Emotionele overgangen zonder tussenstappen
- Gevoeligheid voor opmerkingen en sterk gevoel van onrechtvaardigheid
- Alomtegenwoordige frustratie: falen, onderbreking, wachten, afwijzing
- Cognitieve en emotionele overbelasting leidt tot ontlading aan einde van de dag

Les 1 - De 5 Categorieën van Trigger Situaties

- Langdurige of schijnbaar zinloze taken: repetitief huiswerk, opruimen
- Onverwachte overgangen: abrupte stop van schermen, wijziging van programma
- Sensorische overbelasting: geluid, licht, drukke plekken, oncomfortabele kleding
- Vage of te algemene instructies zonder precisie
- Einde van de dag: cognitieve vermoeidheid en accumulatie van frustraties

Les 2 - Teken van Overbelasting

- Belang van ingrijpen vóór de crisis
- Fysieke signalen: toenemende onrust, gespannen gezicht, versnelde ademhaling
- Verbale signalen: stijgende toon, korte zinnen, begin van beledigingen
- Gedragmatige signalen: isolatie, nerveuze manipulatie, lichte provocaties

Les 3 - Directe Aanpassingen

- Taken opdelen in micro-stappen met visuele hulpmiddelen
- Visuele routines met pictogrammen en volgorde van handelingen
- Timer of klok gebruiken voor huiswerk, opruimen en schermtijd
- Anticiperen: aankondigen wat er gaat gebeuren en veranderingen beveiligen
- Omgeving structureren: rustige hoek, koptelefoon, afgebakende ruimtes, kleurcodes

Les 4 - Actieve Preventie

- Positieve versterking volgens 3-voor-1 regel: drie positieve voor één negatieve
- Regelmatige micro-pauzes voorzien elke 15-20 minuten
- Actieve pauzes om te bewegen of rustige pauzes om te heroriënteren

- Kleine waardevolle opdrachten voorstellen
- Eenvoudige en zichtbare regels: maximaal 3-5, positief geformuleerd met afbeeldingen

MODULE 3

Interveniëren Bij Moeilijk Gedrag

5 lessen

Les 1 - Verschillende Soorten Gedrag Onderscheiden

- Onrust: fysiologische behoefte om te bewegen, kanaliseren zonder confrontatie
- Emotionele crisis: interne overloop, kalmeren en beveiligen zonder redeneren
- Vrijwillige oppositie: grenzen testen, strakke kaders en beperkte keuzes
- Reactie aanpassen op basis van geïdentificeerd gedragstype

Les 2 - Jouw Houding, Eerste Interventiehulpmiddel

- Rustige nabijheid behouden: zachtjes dichterbij, op gelijke hoogte
- Vermijd staan boven de ander, armen over elkaar of wijzen met vinger
- Korte zinnen gebruiken: Stop, Adem, Ik ben hier
- Lage en stevige stem zonder agressie
- Niet redeneren tijdens crisis, wachten op kalmte

Les 3 - Technieken voor Directe Interventie

- Aandacht afleiden: waardige uitgang naar acceptabele actie bieden
- Beperkte keuzes: twee acceptabele opties voor gevoel van controle
- Actieve of rustige pauzes afhankelijk van behoefte
- Sensorische resets: koud water, stressbal, ademhaling, tellen
- Rustdoos creëren met sensorische voorwerpen

Les 4 - Omgaan met Specifieke Situaties

- Verbale provocaties: neutraal blijven, emotie verwoorden, positieve uitweg
- Systematisch nee: emotie accepteren, kader behouden, geleidelijke aanpassing
- Gooien van voorwerpen: veiligheid, grenzen stellen, gevolg bij herhaling
- Geschreeuw: rustige stem, zachter praten, beschikbaarheid signaleren
- Machtsrijd vermijden: signalen herkennen, afstand nemen, de-escaleren

Les 5 - De Nacrisis en de Heropbouw

- Verbalisatie: feiten objectief benoemen, emotie erkennen zonder morele les
- Herstel: concrete restitutie voorstellen om band te herstellen
- Terug naar routine: verdergaan, nieuwe kansen geven
- Band herstellen: snelle positieve gebaren, samen aangename activiteit
- Elke crisis omzetten in leermogelijkheid

MODULE 4

Een Onderwijscoherentie Opbouwen en Samenwerken met de School

4 lessen

Les 1 - Het Belang van de Huis-School Coherentie

- Essentiële stabiele houvasten voor het kind met ADHD
- Inconsistentie genereert verwarring, angst en opportunistisch gedrag
- Consistentie bevordert integratie van regels, veiligheid en gedragsverbetering
- Te aligneren: regels, versterking, crisisbeheer, visuele hulpmiddelen, instructies
- Regelmatig communiceren met school, constructief blijven

Les 2 - Een Samenhangend Kader Thuis Bouwen

- Visuele regels: 3-5 positieve regels met pictogrammen, zichtbaar weergegeven
- Kaarten mogelijke paden: visuele alternatieven voor moeilijke emoties
- Duidelijk beloningssysteem: onmiddellijk, concreet, geleidelijk, waardierend
- Voorbeelden: puntenbord, knikkerspot, raket, privileges
- Structurerende routines: visuele weergave ochtend en avond met afvinken

Les 3 - Volgen en Aanpassingen

- Eenvoudig observatiesysteem: successen, moeilijkheden, contexten, patronen
- Wekelijks overzicht: wat werkte, wat was moeilijk, wat proberen we
- Strategieën geleidelijk aanpassen: 2-3 weken testen en observeren
- Stap voor stap vooruitgang zonder alles tegelijk te veranderen

- Kind en vooruitgang specifiek waarderen met natuurlijke sterke punten

Les 4 - Wanneer een Specialist te Raadplegen

- Waarschuwingssignalen: verslechtering ondanks inspanningen, emotioneel lijden
- Terugkerend gevaarlijk gedrag, schooluitval, geassocieerde stoornissen
- Eigen uitputting is signaal om serieus te nemen
- Professionals: huisarts, neuropediater, kinderpsychiater, psycholoog, ergotherapeut
- Hulp vragen is nooit een teken van falen

MODULE 5

De DYNSEO-applicaties om uw kind te ondersteunen

1 les

Les 1 - COCO DENKT en COCO BEWEEGT

- Applicatie voor kinderen 5-10 jaar die leren en cognitieve stimulatie combineert
- Meer dan 30 educatieve spellen: Nederlands, wiskunde, logica, geheugen
- Stimulatie van werkgeheugen, aandacht en concentratie met progressieve uitdagingen
- Regelmatige afwisseling tussen schermspel en actieve bewegingspauzes
- Werkt offline, inclusief ontwerp voor DYS-stoornissen, autisme en ADHD

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
- Vooruitgang in eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- 5 progressieve modules met concrete tools en oefeningen
- Toegang tot geïllustreerde visuele regels en kaarten mogelijke paden
- Positief versterkingssysteem en routine-sjablonen
- Technieken voor sensorische reset en kalmtebox
- Wekelijkse opvolgingstabel voor monitoring
- Bonus: Ontdekking van COCO DENKT en COCO BEWEEGT applicatie