

KIND MIT ADHS ZU HAUSE: FORTGESCHRITTENE STRATEGIEN ZUR BEWÄLTIGUNG VON IMPULSIVITÄT UND OPPOSITION

Für Eltern von ADHS-Kindern, die konkrete Werkzeuge zur Bewältigung schwieriger Verhaltensweisen suchen

Verstehen, antizipieren und effektiv auf Impulsivität und Opposition im Familienalltag reagieren

Dauer : 5 Stunden	Module : 6 Module
Lektionen : 19 Lektionen	Zielgruppe : Eltern von ADHS-Kindern
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 umfassende Schulung ermöglicht es Ihnen, das neurokognitive Funktionieren von ADHS tiefgreifend zu verstehen und konkrete Strategien zur Bewältigung von Impulsivität, Opposition und schwierigen Verhaltensweisen zu Hause zu entwickeln. Sie lernen, risikobehaftete Situationen zu identifizieren, Vorzeichen von Überforderung zu erkennen und vor der Krise zu intervenieren. Durch angepasste Interventionstechniken werden Sie einen festen und liebevollen Rahmen aufrechterhalten können. Sie werden eine pädagogische Kohärenz zwischen Zuhause und Schule aufbauen, um Ihrem Kind die stabilen Anhaltspunkte zu bieten, die es benötigt. Am Ende der Schulung verfügen Sie über konkrete Werkzeuge und visuelle Hilfsmittel, die Sie sofort im Alltag anwenden können.

Modulübersicht

MODULE 1	ADHS im Alltag: Das Verständnis der Ursprünge von Verhaltensweisen	5 Lektionen
MODULE 2	Risikosituationen identifizieren und Übergriffe verhindern	4 Lektionen
MODULE 3	Eingreifen bei schwierigem Verhalten	5 Lektionen
MODULE 4	Eine Bildungskohärenz aufbauen und mit der Schule zusammenarbeiten	4 Lektionen
MODULE 5	Die DYNSEO-Anwendungen zur Unterstützung Ihres Kindes	1 Lektion
MODULE 6	Quiz Finale	0 Lektionen

Lernziele

Lernziele

- Das neurokognitive Funktionieren von ADHS verstehen: Aufmerksamkeitsstörungen, Hemmungsdefizit und neurologischer Bewegungsbedarf
- Die drei häufigen Verhaltensarten identifizieren: motorische Unruhe, Impulsivität und Opposition
- Die Auswirkungen von Emotionen verstehen: emotionale Intensität, Frustration und kognitive Überlastung
- Die 5 Kategorien von auslösenden Situationen erkennen und Vorzeichen von Überforderung identifizieren
- Sofortige Anpassungen vornehmen: Aufgaben strukturieren, visuelle Routinen und Timer einsetzen
- Die Umgebung strukturieren und positives Feedback nach der 3-zu-1-Regel anwenden
- Unruhe, emotionale Krisen und absichtliche Opposition differenzieren
- Die richtige Haltung während der Krise einnehmen und sofortige Interventionstechniken nutzen
- Besondere Situationen bewältigen: verbale Provokationen, systematisches Nein, Machtkämpfe
- Die Nachkrisenbegleitung unterstützen: verbalisieren, reparieren und die Beziehung wiederherstellen
- Eine Kohärenz zwischen Zuhause und Schule aufbauen
- Ein kohärentes Rahmenwerk zu Hause mit visuellen Regeln und Verstärkungssystemen schaffen
- Strategien verfolgen und schrittweise anpassen
- Erkennen, wann man einen Spezialisten konsultieren sollte
- Die COCO PENSE und COCO BOUGE Anwendungen zur Unterstützung des Kindes nutzen

Allgemeine Informationen

Dauer	5 Stunden (100% online, in eigenem Tempo)
Zielgruppe	Eltern von ADHS-Kindern, die ihr Verständnis der Störung vertiefen und konkrete Strategien entwickeln möchten
Voraussetzungen	Keine
Tarif	Auf Anfrage – Mehrwertsteuer nicht anwendbar (Artikel 261-4-4° des CGI)
Zertifizierung	Qualiopi – Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
Organisation	DYNSEO – Registrierungsnummer: 11757351875

Lektion 1 - Neurokognitiver Betrieb von ADHS

- ADHS beeinträchtigt die exekutiven Funktionen und die Aufmerksamkeit funktioniert sprunghaft
- Starke Konzentration auf Leidenschaften, aber schnelles Abschweifen bei wenig anregenden Aufgaben
- Externe Ablenkungen ziehen die Aufmerksamkeit konstant auf sich
- Verständnis, dass es nicht an Willen mangelt, sondern an neurologischen Mechanismen

Lektion 2 - Der Hemmungsdefizit und die Impulsivität

- Die neuronale Bremse funktioniert beim ADHS-Kind nicht richtig
- Manifestationen: vor dem Nachdenken sprechen, vom Tisch aufstehen, unterbrechen
- Impulsivität führt zu sofortigen Reaktionen ohne Bewertung der Konsequenzen
- Schnelle verbale Antworten und intensive emotionale Reaktionen

Lektion 3 - Hyperaktivität verstehen

- Hyperaktivität ist ein neurologisches Bedürfnis nach Bewegung, nicht einfach Unruhe
- Bewegung hilft dem ADHS-Gehirn, konzentriert zu bleiben
- Längeres Stillstehen ist physisch unangenehm
- Bewegung ist keine Wahl, sondern eine Notwendigkeit für das Kind

Lektion 4 - Die drei Arten von häufigen Verhaltensweisen

- Motorische Unruhe: Drehbewegungen, Klopfen, Manipulation von Objekten
- Impulsivität: Unterbrechungen, unverhältnismäßige Emotionen, Antworten ohne Nachdenken
- Widerstand und Provokationen: kategorische Ablehnungen, Verhandlungen, Wutausbrüche
- Diese Verhaltensweisen spiegeln eine neurologische Schwierigkeit wider, keine persönliche Attacke

Lektion 5 - Einfluss der Emotionen

- Intensiv und verblüffend schnelle Emotionen ohne Zwischenstufen
- Empfindlichkeit gegenüber Bemerkungen und starkes Gefühl der Ungerechtigkeit
- Allgegenwärtige Frustration: Misserfolg, Unterbrechung, Warten, Ablehnung
- Kognitive und emotionale Überlastung führt am Ende des Tages zur Entladung

Lektion 1 - Die 5 Kategorien von Auslösesituationen

- Lange oder scheinbar sinnlose Aufgaben: Hausaufgaben, Aufräumen, Haushaltsaufgaben
- Unerwartete Übergänge: abruptes Stoppen von Bildschirmen, Stornierung von Ausflügen
- Sensorische Überlastung: Lärm, Licht, belebte Orte, unbequeme Kleidung
- Unklare Anweisungen und Tagesende: kognitive Ermüdung und Ansammlung von Frustrationen

Lektion 2 - Vorzeichen von Überlastung

- Körperliche Zeichen: zunehmende Unruhe, Verkrampfung, beschleunigte Atmung, geballte Fäuste
- Verbale Zeichen: steigender Ton, kurze Sätze, Beginn von Beleidigungen
- Verhaltenszeichen: Isolation, nervöses Manipulieren, Provokationen
- Wichtigkeit, vor der Krise einzugreifen, um die Beruhigung zu erleichtern

Lektion 3 - Sofortige Anpassungen

- Aufgaben in Mikro-Schritte aufteilen und Schritt für Schritt anleiten
- Visuelle Routinen und Timer für Hausaufgaben und Aufräumen verwenden
- Antizipieren und sichern: Veränderungen ankündigen, den Ablauf erklären
- Die Umgebung strukturieren: ruhiger Bereich, Lärmschutzkopfhörer, Farbcodes

Lektion 4 - Aktive Prävention

- Positive Verstärkung nach der 3-zu-1-Regel: drei positive Bemerkungen für eine negative
- Regelmäßige Mikro-Pausen alle 15-20 Minuten einplanen
- Aktive Pausen zum Bewegen oder ruhige Pausen zum Fokussieren
- Einfache und sichtbare Regeln: maximal 3-5 Regeln, positiv formuliert, mit Bildern angezeigt

Lektion 1 - Die Arten von Verhaltensweisen unterscheiden

- Unruhe: physiologisches Bedürfnis zu bewegen, kanalisieren ohne Konfrontation
- Emotionale Krise: inneres Überlaufen, beruhigen und Sicherheit geben
- Freiwilliger Widerstand: Grenzen testen, fester Rahmen, begrenzte Wahlmöglichkeiten
- Die Antwort je nach identifiziertem Verhaltensmuster anpassen

Lektion 2 - Ihre Haltung, das erste Interventionswerkzeug

- Eine ruhige Nähe aufrechterhalten: auf Augenhöhe gehen, respektvollen Abstand halten
- Kurze Sätze bevorzugen: Stopp, Atme, Ich bin hier
- Eine tiefe und feste Stimme ohne Aggressivität verwenden
- Nicht versuchen, während der Krise zu argumentieren, auf Beruhigung warten

Lektion 3 - Techniken der Sofortintervention

- Die Aufmerksamkeit umleiten: einen würdigen Ausgang zu einer akzeptablen Handlung bieten
- Eingeschränkte Wahlmöglichkeiten anbieten: zwei akzeptable Optionen
- Aktive oder ruhige Pausen je nach Bedarf einsetzen
- Sensorische Rücksetzungen und Beruhigungsbox mit sensorischen Objekten nutzen

Lektion 4 - Umgang mit spezifischen Situationen

- Verbale Provokationen: neutral bleiben, Emotion verbal ausdrücken, positiven Ausweg vorschlagen
- Systematisches Nein: Emotion akzeptieren, Rahmen aufrechterhalten, schrittweise Anpassung
- Gegenstände werfen: Sicherheit gewährleisten, Grenzen setzen, Konsequenz bei Wiederholung
- Machtkämpfe vermeiden: Zeichen erkennen, Abstand nehmen, deeskalieren

Lektion 5 - Die Nachkrise und der Wiederaufbau

- Verbalisation: Fakten objektiv benennen, Emotion anerkennen ohne moralischen Zeigefinger
- Wiedergutmachung: konkreten Ausgleich anbieten, um die Verbindung wiederherzustellen
- Rückkehr zur Routine: weitermachen, neue Chancen zum Erfolg bieten
- Die Verbindung wieder aufbauen: positive Geste, angenehme gemeinsame Aktivität

MODULE 4

Eine Bildungskohärenz aufbauen und mit der Schule zusammenarbeiten

4 Lektionen

Lektion 1 - Die Bedeutung der Kohärenz zwischen Zuhause und Schule

- Wesentliche stabile Anhaltspunkte für das Kind mit ADHS
- Inkohärenz erzeugt Verwirrung, Angst und opportunistisches Verhalten
- Zu alignierende Punkte: Hauptregeln, positive Verstärkung, Krisenmanagement
- Regelmäßig mit der Schule kommunizieren: teilen was funktioniert, konstruktiv bleiben

Lektion 2 - Einen kohärenten Rahmen zu Hause erstellen

- Visuelle Regeln: 3-5 positive Regeln durch Piktogramme veranschaulicht
- Karten mögliche Wege: visuelle Alternativen zur Bewältigung schwieriger Emotionen
- Klares Verstärkungssystem: sofortig, konkret, schrittweise, wertschätzend
- Strukturierende Routinen: visuelle Anzeige der Morgen- und Abendroutinen

Lektion 3 - Nachverfolgung und Anpassungen

- Ein einfaches Beobachtungssystem einrichten: Erfolge, Schwierigkeiten, Kontexte
- Wöchentliche Tabelle: Was funktioniert hat, was schwierig war, was wir ausprobieren werden
- Strategien schrittweise anpassen: 2-3 Wochen testen, beobachten, anpassen
- Das Kind und seine Fortschritte spezifisch wertschätzen, natürliche Stärken hervorheben

Lektion 4 - Wann einen Spezialisten konsultieren

- Alarmzeichen: Verschlechterung trotz Bemühungen, emotionale Belastung, soziale Ausgrenzung
- Wiederkehrende gefährliche Verhaltensweisen, Schulabbruch, begleitende Störungen
- Ihre eigene Erschöpfung ist ein Signal, das ernst genommen werden sollte
- Ressourcenprofis: Hausarzt, Kinderneurologe, Psychiater, Psychologe, Neuropsychologe

MODULE 5

Die DYNSEO-Anwendungen zur Unterstützung Ihres Kindes

1 Lektion

Lektion 1 - COCO DENKT und COCO BEWEGT

- Anwendung für Kinder von 5 bis 10 Jahren: über 30 Bildungs-Spiele
- Stimulation kognitiver Funktionen: Arbeitsgedächtnis, Aufmerksamkeit, Konzentration
- Regelmäßiger Wechsel zwischen Bildschirmspiel und aktiver Pause
- Gedacht an Inklusion: DYS-Störungen, Autismus, ADHS mit anpassbaren Niveaus

MODULE 6

Quiz Finale

0 Lektionen

Lehrmethoden

- 100% Online-Training, zugänglich von Ihrem Computer oder Tablet
- Lernen in Ihrem eigenen Tempo, wann immer Sie möchten, ohne zeitliche Einschränkungen
- Umfassende Schulung über 6 progressive Module mit 19 Lektionen
- Konkrete Werkzeuge zum Download: visuelle Regeln, Verstärkungssysteme, Routinen
- Zugang zur COCO PENSE und COCO BOUGE Anwendungen
- Teilnahmebescheinigung am Ende der Schulung
- Pädagogische Unterstützung durch das DYNSEO-Team

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

Document établi par DYNSEO – Letzte Aktualisierung : Juni 2026