

OMGAAN MET DE EMOTIES VAN EEN AUTISTISCH KIND

BEGRIJPEN, VOORKOMEN EN BEGELEIDEN VAN EMOTIONELE UITBARSTINGEN

Voor ouders, grootouders en familieleden van autistische kinderen

Leer uw autistische kind te begrijpen en concreet te begeleiden in emotionele regulatie

Duur : 1 uur	Modules : 6 modules
Lessen : 15 lessen	Doelgroep : Ouders en familieleden van autistische kinderen
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 online training stelt u in staat om de emotionele werking van uw autistische kind te begrijpen en concrete strategieën te verwerven om crises te voorkomen en te begeleiden. U leert de typische triggers te identificeren, visuele en sensorische hulpmiddelen te gebruiken, en een voorspelbare omgeving te creëren die de ontwikkeling van uw kind bevordert. Aan het einde beschikt u over een compleet arsenaal aan tools: emotiethermometer, visuele schema's, regulatietechnieken en communicatiehulpmiddelen. Deze training is 100% online, in uw eigen tempo toegankelijk, zonder tijdsdruk. U gaat naar huis met direct toepasbare tools voor het dagelijks leven.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen van autisme en emoties	3 lessen
MODULE 2	Identificeer de triggers & voorkom overschrijdingen	3 lessen
MODULE 3	Het kind helpen reguleren: aangepaste hulpmiddelen	4 lessen
MODULE 4	Dagelijks begeleiden & het zelfvertrouwen versterken	4 lessen
MODULE 5	De COCO-app om een autistisch kind te ondersteunen	1 les
MODULE 6	Eindquiz	

Leerdoelen

Leerdoelen

- Het autistische functioneren begrijpen als een ander besturingssysteem
- De sensorische bijzonderheden identificeren: hypersensitiviteit en hyposensitiviteit
- De voortekenen van een emotionele uitbarsting herkennen
- De 5 typische triggers herkennen en analyseren met de 3 kolommen tool
- De tijd zichtbaar maken en visuele schema's creëren voor dagelijkse routines
- Een rustige hoek en een sensorische overlevingskit samenstellen
- Sensorische regulatietechnieken toepassen: diepe druk, beweging, ademhaling
- Het interventiescript bij een crisis volgen met veiligheid en begeleiding
- Visuele regulatietools gebruiken: emotiethermometer, keuze-wiel, sequenties
- Een aangepast avondritueel instellen en communicatie aanpassen
- De COCO PENSE & COCO BOUGE-app gebruiken voor emotionele ontwikkeling

Algemene informatie

Duur	1 uur verdeeld over 6 modules

Doelgroep	Ouders, grootouders en familieleden van autistische kinderen
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag - BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van de CGI)
Certificering	Qualiopi - Certificaat aan het einde van de training
Organisatie	DYNSEO - Registratienummer: 11757351875

Les 1 - Wat is autisme?

- Definitie: een andere neurologische werking, een ander besturingssysteem voor de wereld
- Bijzonderheden in communicatie, sociale interacties en repetitieve gedragingen
- Emoties met dezelfde intensiteit maar moeite om ze te identificeren en te reguleren
- Hersenen overbelast door sensorische informatie → weinig middelen voor emotieregulatie
- Het kind kiest deze reacties niet – geen caprice maar neurologische overprikkelingreactie

Les 2 - De sensorische en emotionele bijzonderheden

- Hypersensitiviteit: versterkte waarneming (geluiden, lichten, texturen) die pijnlijk kan zijn
- Hyposensitiviteit: actieve zoektocht naar intense prikkels en stimming voor regulatie
- Moeite met het herkennen en benoemen van eigen emoties en die van anderen
- Detailgerichte denkwijze: waarneming van details vóór het geheel creëert angst bij veranderingen
- Neurologische behoefte aan voorspelbaarheid, structuur en consistentie

Les 3 - De tekenen van een emotionele overbelasting

- Eerste fysieke tekenen: onrust, verstijving, oren dichtstoppen, zoeken naar isolatie
- Emotionele signalen: prikkelbaarheid, weigering, angst, herhaalde vragen om geruststelling
- Waarschuwingssignalen: stem stijgt, lichaam spant, vuisten ballen, categorische weigering
- Uitbarsting in twee vormen: explosie naar buiten of implosie naar binnen
- Doel: vroege signalen herkennen om eerder in te grijpen en intensiteit te verminderen

Les 1 - Typische triggers bij het autistische kind

- Sensorische overbelasting: luidruchtige, heldere, visueel rommelige omgevingen die accumuleren
- Veranderingen en onvoorziene omstandigheden: alles buiten het verwachte kader genereert stress
- Overgangen: van activiteit naar activiteit gaan vereist aanzienlijke inspanning
- Communicatieproblemen: onbegrijpelijke instructies, onvermogen om zich uit te drukken
- Uitputtende sociale interacties: uitdrukkingen ontcijferen, impliciete regels begrijpen

Les 2 - De aangepaste 3-kolommen tool

- Kolom 1 – Trigger: wat is er net daarvoor gebeurd dat de omslag heeft veroorzaakt?
- Kolom 2 – Reactie: hoe heeft het kind precies gereageerd met gedrag en lichaam?
- Kolom 3 – Onderliggend behoefte: wat probeerde het kind te communiceren, waar had hij behoefte aan?
- Concrete voorbeelden: haast → verstijving → behoefte aan tijd en voorspelbare routine
- Kernprincipe: moeilijk gedrag is een communicatie, zoek de behoefte achter het gedrag

Les 3 - Concreet preventiestrategieën

- Maak tijd zichtbaar: visuele timers, zandlopers, geleidelijke waarschuwingen voor overgangen
- Visuele planning met pictogrammen: toont het verloop van de dag en vermindert angst
- Sensorische omgeving aanpassen: rusthoek thuis en sensorisch overlevingspakket voor uitjes
- Communicatiehulpmiddelen: behoeftekaarten en emotiethermometer met kleuren
- Hulpmiddelen passen zich aan het kind aan in plaats van het kind te dwingen zich aan te passen

Les 1 - Waarom het autistische kind hulp nodig heeft om zich te reguleren

- Het kind heeft nog niet de interne hulpmiddelen, zijn brein functioneert anders
- Mechanismen voor emotionele regulatie zijn niet automatisch, gebieden kortgesloten bij overprikkelingstroom
- Reflexreacties zijn geen keuzes maar reacties op interne nood
- Dubbele rol: helpen door de crisis heen en stapsgewijs regulatiehulpmiddelen leren
- Tools moeten concreet, visueel en sensorisch zijn, regelmatig geoefend buiten crises

Les 2 - De sensorische regulatietechnieken

- Diepe druk: stevige knuffel, verzwaarde deken, sandwich tussen kussens, gewrichtscompressies
- Sensorische voorwerpen: stressbal, klei, ballenblaas, fidget spinner toegankelijk houden
- Beweging: springen, schommelen, rollen, rennen – vestibulaire bewegingen zijn kalmerend

- Aangepaste ademhaling met visuele ondersteuning: blazen op windmolen, zeepbellen, hand op buik
- Identificeer wat werkt voor uw kind en houd deze tools toegankelijk in de overlevingskit

Les 3 - Het interventiescript in geval van crisis

- Stap 1 – Veiligheid: gevaren verwijderen, naar rustige plek, kalm blijven en diep ademen
- Stap 2 – Sensorische overbelasting verminderen: tv uit, lichten dimmen, bubbel van rust creëren
- Stap 3 – Minimale communicatie: korte zinnen, rustige toon, geen oordelen of vragen stellen
- Stap 4 – Regulatietools aanbieden zonder forceren: deken, bal, rustige plek, fysiek contact aanpassen
- Stap 5 – Crisis begeleiden: aanwezig blijven, geduldig, debriefing later wanneer kind hersteld is

Les 4 - De visuele regulatietools

- Emotiethermometer: vier kleuren van groen (rustig) tot rood (crisis) om signalen te herkennen
- Keuzewiel: cirkel met strategieën waar het kind uit kan kiezen voor gevoel van controle
- Visuele sequenties: stap voor stap tonen hoe een techniek te gebruiken met pictogrammen
- Tools samen met het kind bouwen met strategieën die voor hem werken
- Visuele ondersteuning maakt concreet en toegankelijk wat anders abstract blijft

MODULE 4

Dagelijks begeleiden & het zelfvertrouwen versterken

4 lessen

Les 1 - De aangepaste avondritueel

- Regelmatig ritueel op hetzelfde moment: weer van de dag met pictogrammen (zon, wolk, onweer)
- Trots van de dag: identificeren wat gelukt is, hoe klein ook, voor zelfvertrouwen
- Behoeft voor morgen: anticiperen op moeilijkheden en geruststellen voor het slapen
- Visuele ondersteuning om gesprek te structureren, ontvangen zonder oordeel
- Afsluiten altijd op dezelfde manier: knuffel, liedje, rituele zin voor voorspelbaarheid

Les 2 - De communicatie aangepast aan het dagelijks leven

- Letterlijke taal gebruiken: geen beeldspraak, ondertonen of ironie
- Eén instructie tegelijk: wacht op uitvoering voordat de volgende komt
- Neem tijd voor verwerking: tel mentaal tot 10 voordat je herhaalt
- Toon liever dan uitleggen: begeleid woorden met visuele ondersteuning of object
- Anticiperen en voorbereiden: zo vroeg mogelijk waarschuwen voor overgangen en veranderingen

Les 3 - De aangepaste waardering

- Specifieke en beschrijvende feedback: leg precies uit wat goed is gedaan
- Waardeer de inspanningen, niet alleen resultaten: doorzettingsvermogen en strategieën erkennen
- Waardeer intense interesses: deze passies zijn een kracht, gebruik als motivator
- Pas intensiteit aan: sommige kinderen voelen zich ongemakkelijk bij overmatige complimenten
- Observeer de reacties van het kind en pas uw aanpak dienovereenkomstig aan

Les 4 - De coördinatie met de professionals

- Deel de tools die thuis werken: visuele hulpmiddelen voor consistentie in alle omgevingen
- Geef opgemerkte triggers door: gevoeligheid voor geluid, overgangsproblemen, sociale situaties
- Bied concrete aanpassingen aan: rustige plek, noise-cancelling koptelefoon, regelmatige pauzes
- Communicatieboek tussen thuis en school: deel dagverloop, moeilijkheden en successen
- Consistentie tussen omgevingen zorgt ervoor dat het kind zich veiliger voelt

MODULE 5

De COCO-app om een autistisch kind te ondersteunen

1 les

Les 1 - Presentatie van COCO PENSE & COCO BOUGE

- Programma ontworpen voor cognitieve stimulatie met regelmatige fysieke pauzes voor balans
- Aanpassingen voor autistische kinderen: audiocommando's, progressieve niveaus, relevante filters
- Automatische sportpauze elke 15 minuten om energie te reguleren en druk te verlichten
- Spel 'Mime een emotie' voor emotionele herkenning, expressie en begrip
- Persoonlijke opvolging, trofeeën en bruikbaar thuis, met professionals of in de klas

MODULE 6

Eindquiz

Lesmethoden

-
- 100% online training, toegankelijk vanaf computer of tablet
 - In uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
 - 5 progressieve modules met concrete uitleg en strategieën
 - Visuele hulpmiddelen om direct toe te passen: tabellen, pictogrammen, schema's
 - Bonus toegang tot de COCO PENSE & COCO BOUGE-app voor emotionele ontwikkeling
 - Certificaat aan het einde van de training