

Witam uczniów i rodziców

W naszej szkole stosujemy terapię EEG Biofeedback u dzieci z problemami szkolnymi i zaburzeniami w zachowaniu.

Przede wszystkim otaczamy terapią uczniów, którzy posiadają orzeczenia o kształceniu specjalnym i uczą się w klasach integracyjnych.



Słów kilka o metodzie

Biofeedback – (biologiczne sprzężenie zwrotne), to nowoczesna metoda treningu pracy mózgu umożliwiająca uzyskanie samokontroli nad procesami biologicznymi zachodzącymi w organizmie.

Jest to metoda terapii całkowicie bezpieczna, bez żadnych działań ubocznych. Uzyskana poprawa jest trwała, tak jak umiejętność czytania czy jazdy na rowerze.

Została ona opracowana przez naukowców NASA w Stanach Zjednoczonych i była wykorzystywana do poprawy koncentracji oraz możliwości psychofizycznych astronautów, a po udowodnieniu jej skuteczności została wprowadzona do medycyny klinicznej.

Adamowi Małyszowi oraz piłkarzom AC Milan pomogła osiągnąć znaczne sukcesy sportowe.

Pozwala na optymalne wykorzystanie potencjału mózgu człowieka. Trening Biofeedback skutecznie pomaga przyspieszyć szybkość myślenia, uczenia się, zapamiętywania nawet do 30%. Poprawia funkcje poznawcze, koncentrację uwagi i jej utrzymywanie, usprawnia umysł, polepsza jakość i ilość snu. Służy osobom zdrowym w celu poprawy funkcjonowania umysłu, uczącym się, kreatywnym, z problemami stresu, nerwicami, depresją.

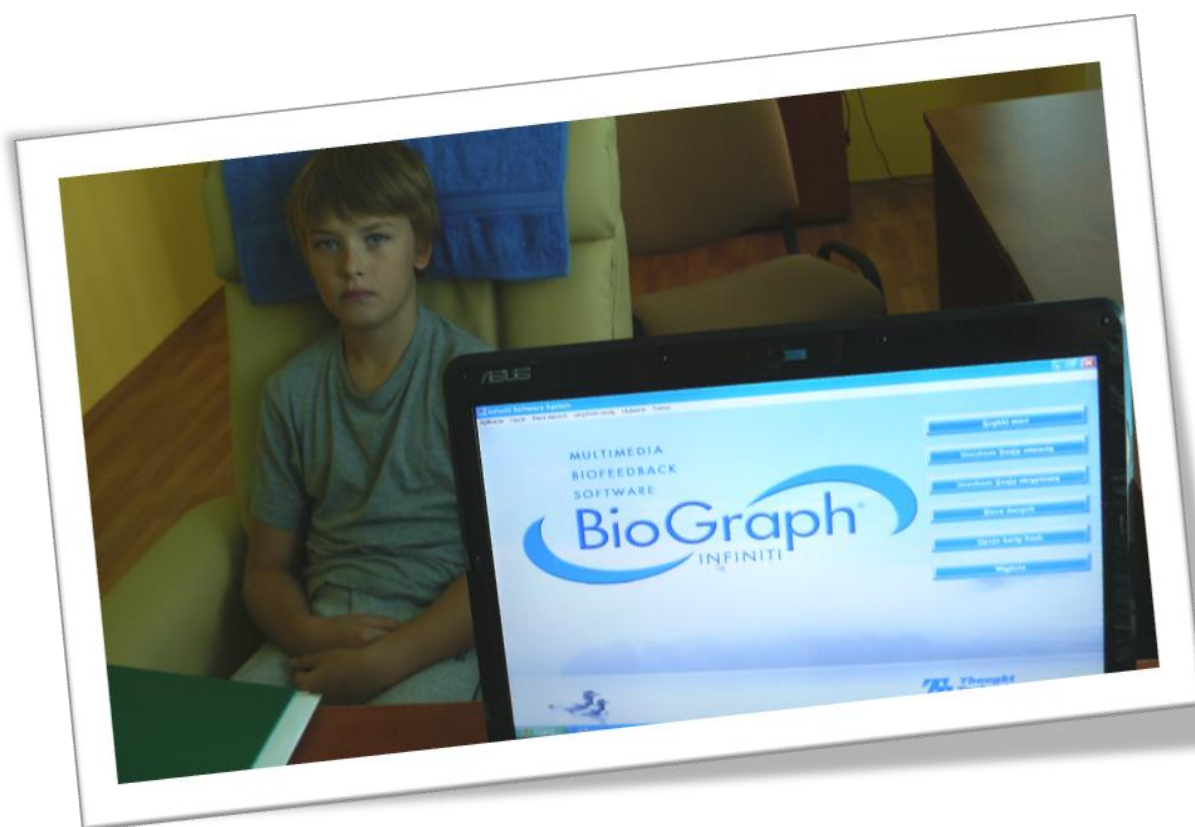
Podstawą treningu jest wykorzystanie „plastyczności mózgu” polegającej na zdolności neuronów do trwałych przekształceń funkcjonalnych.

Poprzez specjalistycznie uwarunkowany trening prowadzi się do wzrostu walorów funkcji poznawczych mózgu oraz do poprawy jakościowej pracy mózgu, sprawiając lepsze funkcjonowanie organizmu. Metoda stwarza możliwość korygowania dysfunkcji mózgowych powstałych w wyniku zaburzeń rozwoju mózgu.

Dla kogo?

Biofeedback polecany jest każdemu, niezależnie od wieku, zdrowym i aktywnym oraz posiadającym pewne deficyty.

Wspomaga zdrowy rozwój mózgu już od 3 roku życia. Długość treningu zależy od stopnia dysfunkcji i wieku dziecka. Przeciętnie trwa od 3 do 6 miesięcy.



Trening jest polecany :

- wszystkim uczącym się, zdającym egzaminy, chcącym zwiększyć skuteczność uczenia się
- osobom narażonym na stres
- w celu poprawy szybkości zapamiętywania

Dla dzieci, u których występują:

- zaburzenia uwagi i koncentracji
- nadpobudliwość psychoruchowa
- agresja
- ADHD
- gorsze wyniki w nauce
- dysleksja, dysortografia, dyskalkulia
- stany lękowe
- bóle głowy
- kłopoty z planowaniem i właściwą organizacją pracy

Korzyści z treningu EEG Biofeedback:

- ❖ lepsza koncentracja
- ❖ większa uwaga
- ❖ łatwiejsze podejmowanie decyzji
- ❖ zmniejszenie liczby błędów
- ❖ wzrost kreatywności
- ❖ lepsza pamięć
- ❖ przyspieszone uczenie się
- ❖ zwiększona odporność na stres
- ❖ zwiększona produktywność
- ❖ zahamowanie lęków
- ❖ głębszy i łatwiej osiągalny relaks
- ❖ poprawa samopoczucia
- ❖ lepsza integracja umysłu i ciała
- ❖ zwiększona pewność siebie
- ❖ lepsza samokontrola
- ❖ rozwój samoświadomości
- ❖ wyciszenie i relaksacja

Jak to działa?

Biofeedback sprawia wrażenie dobrej zabawy. Siedzisz przed monitorem z włączoną grą. Twoim zadaniem jest np. kierowanie samochodem widocznym na ekranie. Wydaje się to proste. Rzecz w tym, że nie masz w rękę joystika, ani myszki. Kontrolujesz przebieg gry swoim mózgiem. Napędzasz samochód swoimi myślami, a konkretnie falami mózgowymi.

Podczas sesji terapeuta umieszcza na twojej głowie czujniki. Rejestrują one sygnały pracy mózgu. Terapeuta widzi twoje fale mózgowie na swoim monitorze w postaci wykresów oraz cyfr, które pozwalają określić, czy mózg

pracuje optymalnie. To, co widzisz na monitorze odzwierciedla twój stan psychofizyczny. Gdy się zrelaksujesz i mocno skupisz, samochód szybko jedzie środkiem szosy. Otrzymujesz wtedy informację, że praca mózgu jest właściwa. Rozproszysz się, samochód niestety wypada z drogi. Skoncentrujesz się, wyjeżdża ponownie na trasę. Między innymi w ten sposób uczysz się kontroli pracy mózgu i całego organizmu.

Zastosowanie:

Przy zaburzeniach uwagi i koncentracji, przy nadpobudliwości, agresji, ADHD, przy problemach szkolnych, przy bólach głowy, chronicznym zmęczeniu, stanach lękowych, depresji, nadmiernym stresie, przy kłopotach z planowaniem i właściwą organizacją pracy.

**Trening mózgu daje szanse osiągać sukcesy
na miarę własnych możliwości!
Mózg lubi sukces!**

