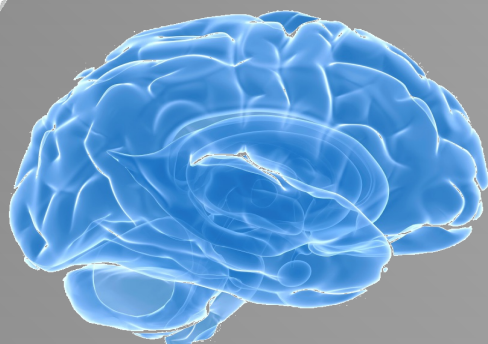
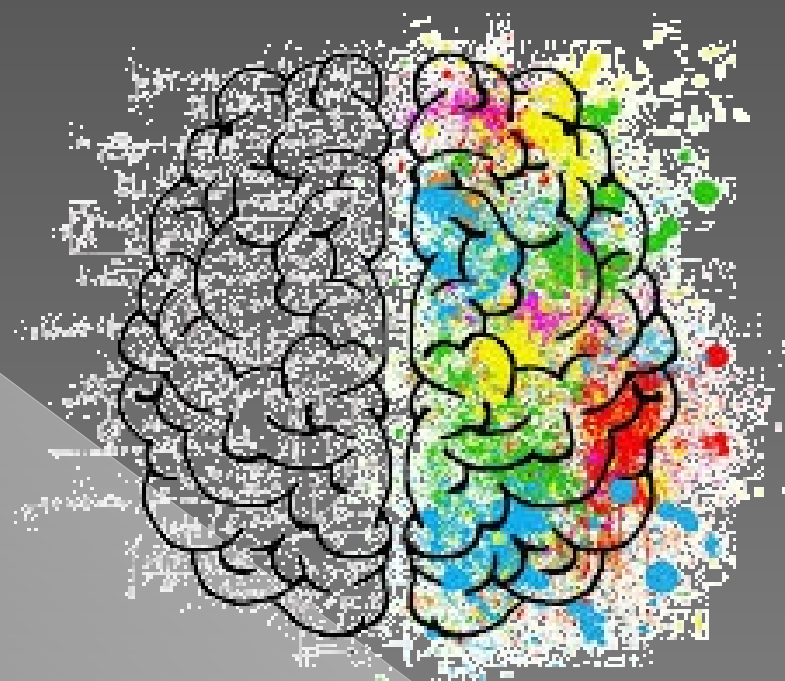
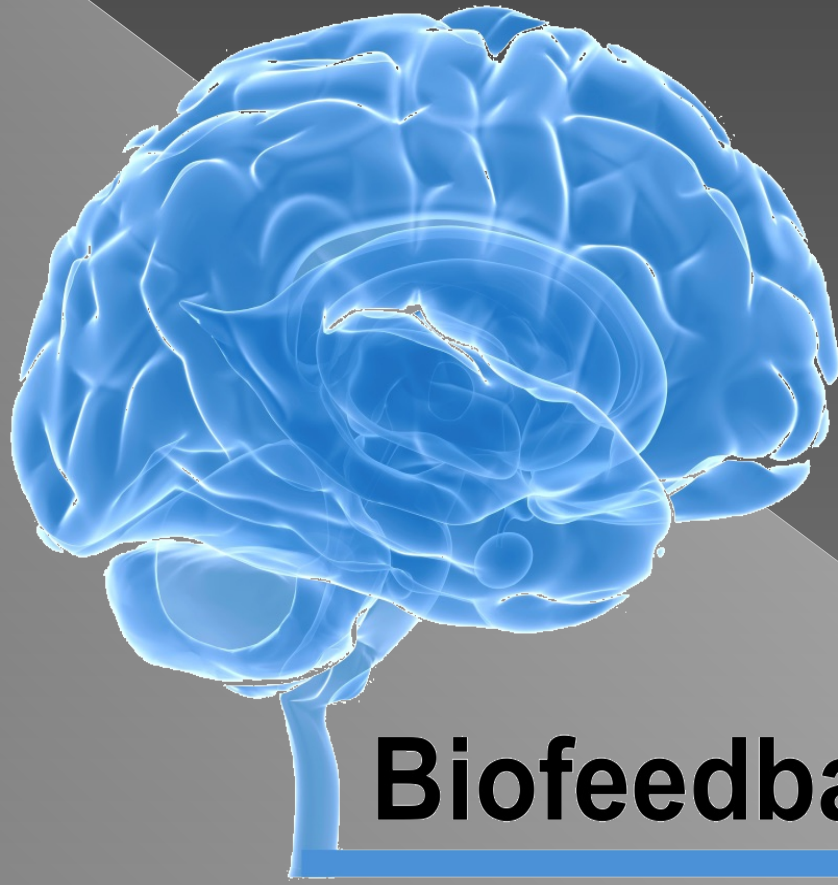


„Dziś po lepsze jutro” – projekt realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego (EFS)

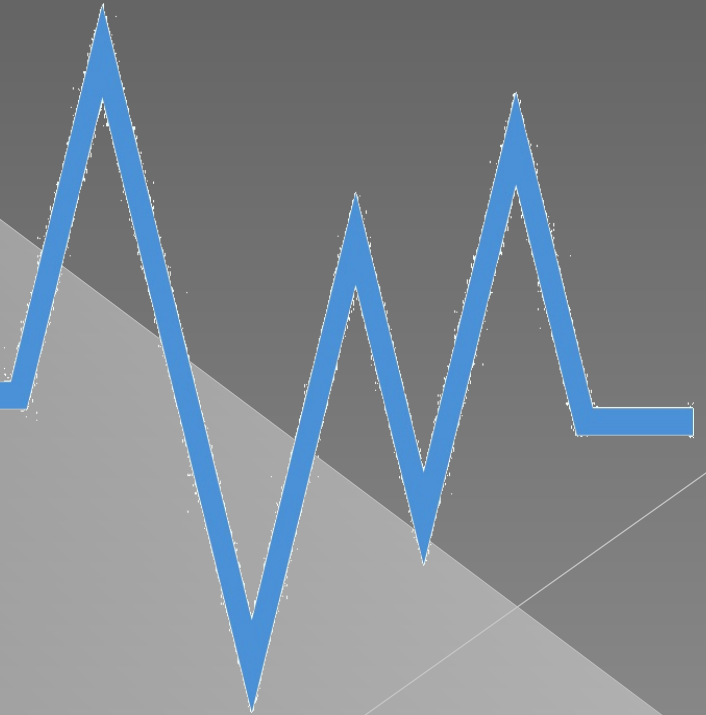


Biofeedback



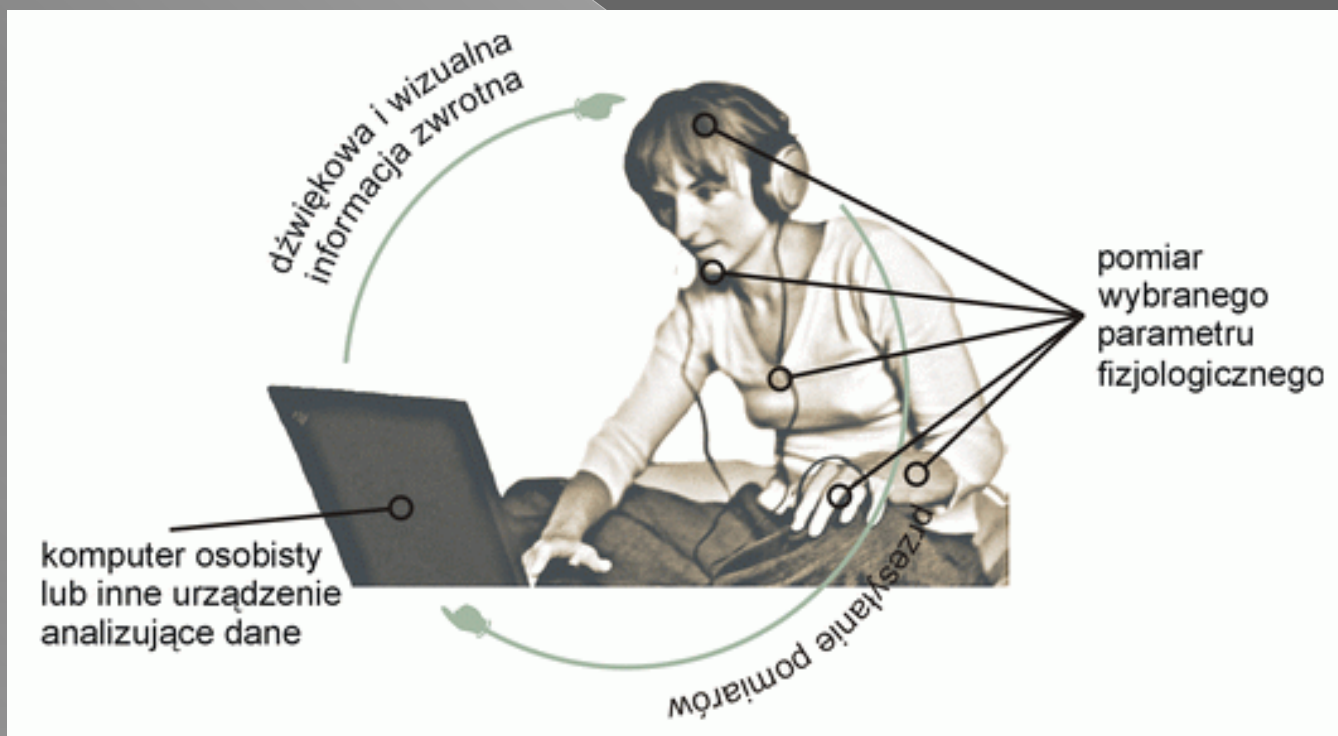


Biofeedback



Co to jest biofeedback?

Jest to metoda terapii, polegająca na podawaniu pacjentowi sygnałów zwrotnych o zmianach stanu fizjologicznego jego organizmu, dzięki czemu może on nauczyć się świadomie modyfikować funkcje, które normalnie nie są kontrolowane świadomie, np. fale mózgowe, napięcie mięśni itp.



Biofeedback jest to metoda całkowicie bezpieczna, bez skutków ubocznych.

Motorem skuteczności terapii jest silna wola i motywacja pacjenta. Uczeń gra bez użycia myszki i joysticka. Steruje grą za pomocą swych myśli.

Biofeedback ma bardzo szerokie zastosowanie u dzieci od 4 roku życia aż do późnego wieku dojrzałego u dorosłych.

Wskazaniem dla terapii EEG BIOFEEDBACK są:

- problemy szkolne (złe wyniki w nauce, dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia itp.)
 - ADHD i ADD (nadruchliwość, impulsywność, zaburzenia koncentracji uwagi)
 - uzależnienia (alkoholizm, narkomania, uzależnienie od gier komputerowych itp.)
 - zaburzenia w przyjmowaniu pokarmów (bulimia, anoreksja)
 - zła samoocena
 - depresje, nerwice
 - agresja
 - zaburzenia mowy, jękanie,
 - przewlekłe bóle głowy, migreny
 - rehabilitacja po urazach i udarach
 - mózgowe porażenie dziecięce
- I wiele innych schorzeń

Trening EEG BIOFEEDBACK:

- zwiększa możliwości umysłu o 30% - przyspiesza proces uczenia się
- poprawia pamięć, szybkość myślenia, co w efekcie prowadzi do uzyskiwania lepszych wyników : w nauce (w szkole, na studiach, w opanowaniu języków obcych), w biznesie, w sporcie, w muzyce i sztuce oraz w kontaktach międzyludzkich. Zwiększa koncentrację uwagi
- zmniejsza treść w czasie egzaminów
- uczy jak obniżyć stres, podwyższa odporność na stres związany z nauką pracą i otaczającymi nas problemami
- wspomaga leczenie ADHD



TECHNIKI EFEKTYWNEGO UCZENIA SIĘ Z ELEMENTAMI MUZYKOTERAPII

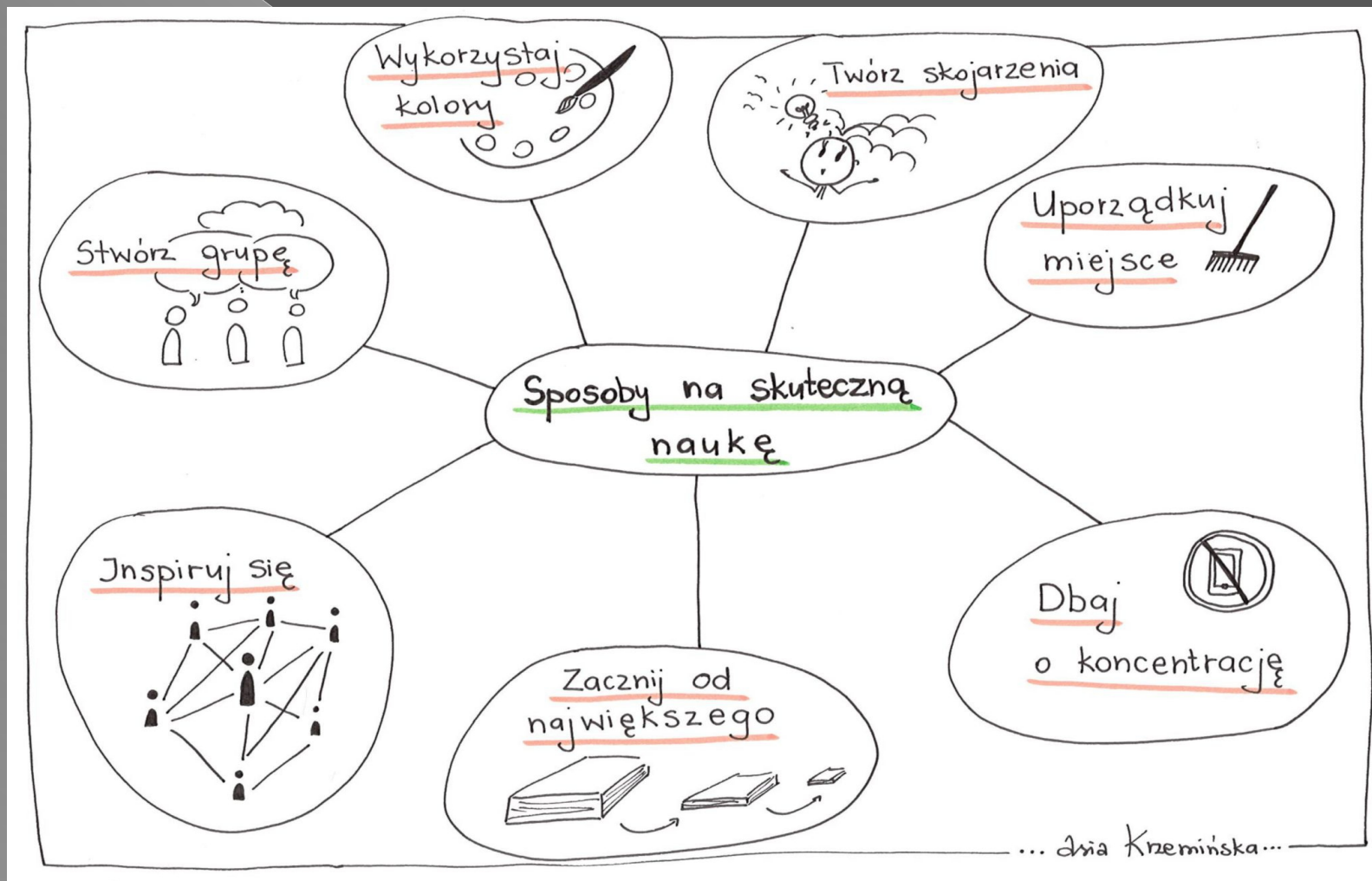
TEMATYKA ZAJĘĆ:

- ⊗ Koncentracja, czyli co przeszkadza nam się skupić i jak sobie z tym radzić.
- ⊗ Wprowadzenie elementów ćwiczeń poprawiające sprawność umysłową (kinezylogia edukacyjna - metoda Paula Dennisona np. ruchy naprzemienne, punkty myślenia, leniwe ósemki).
- ⊗ Dwa mózgi, czyli współpraca półkul jako warunek skutecznego zapamiętywania.
- ⊗ Naucz się uczyć – prawa pamięci.
- ⊗ Wybrane techniki pamięciowe, m.in. ciąg asocjacyjny, metody: obrazkowa, lokacji, słów-kluczy.
- ⊗ Mapy Myśli i Myślografia (sketchnotki), czyli jak efektywnie notować.
- ⊗ Techniki szybkiego czytania.
- ⊗ Bądź kreatywny – zabawy i ćwiczenia rozwijające umiejętność twórczego myślenia, sposoby na twórcze podejście do sytuacji i rozwiązywanie problemu.
- ⊗ Stres - co to jest i jak radzić sobie z nim radzić?
- ⊗ Strategie zarządzania czasem, czyli gdzie i kiedy się uczyć?
- ⊗ Znaczenie snu i właściwej diety dla organizmu
- ⊗ Muzykoterapia – muzyka, która leczy.
- ⊗ Zrelaksuj się – czyli wybrane rodzaje technik i metod relaksacyjnych.

Jak się uczyć, aby się nauczyć...

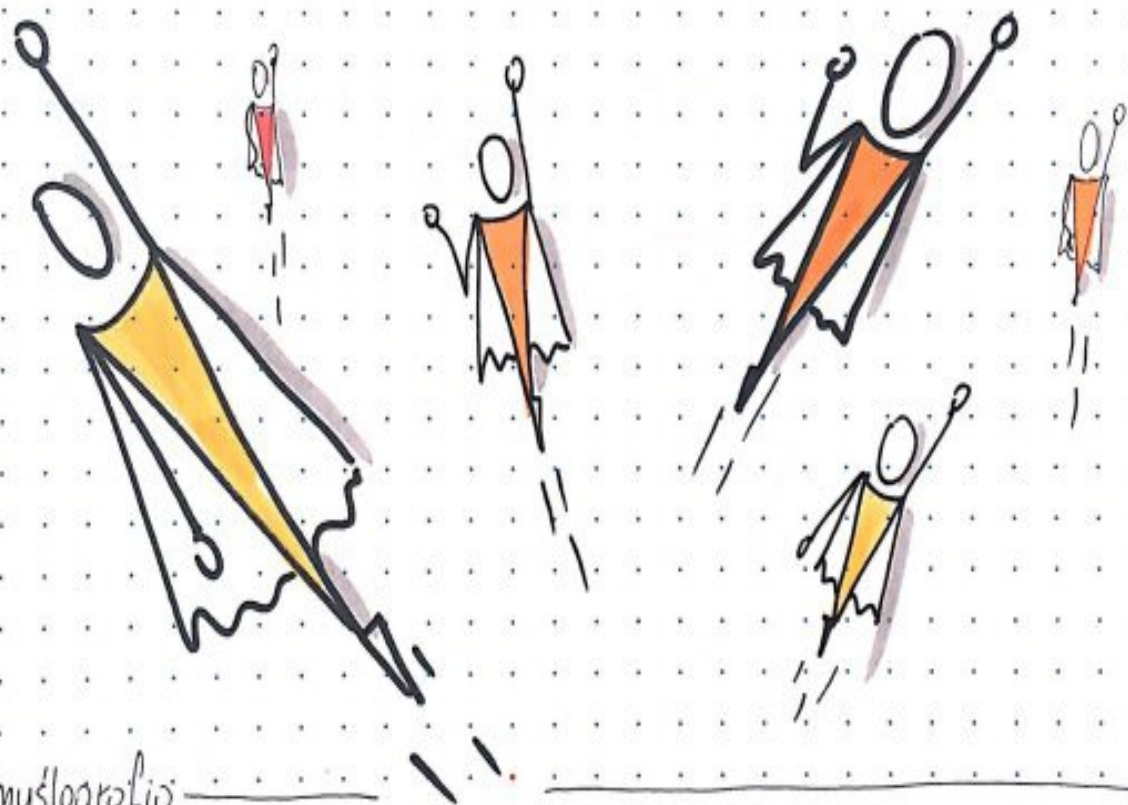


Efektywne notowanie – mapy myśli i myślografia



Świat jest pełen Super Bohaterów...

...jednym z nich jesteś TY ☺



#myslografia

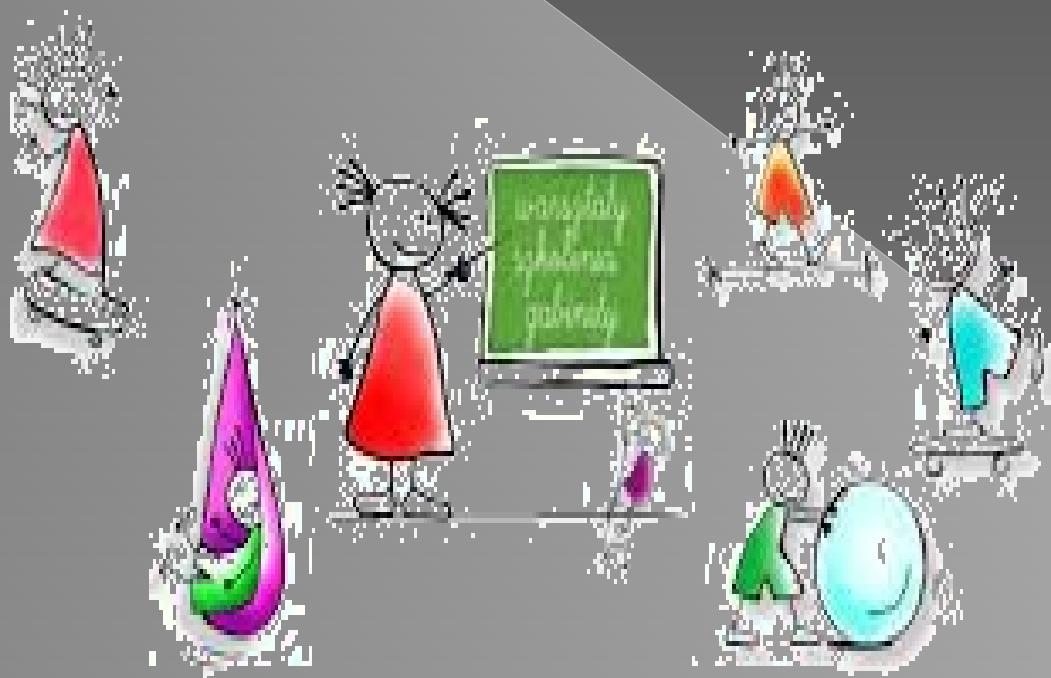
Bajt



INTEGRACJA SENSORYCZNA



Terapia SI jako metoda wspomagająca rozwój dziecka



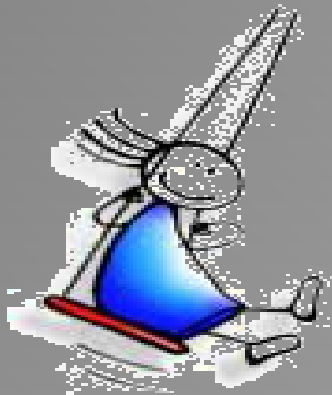
Czym jest Integracja sensoryczna?

zdolność dziecka do
odczuwania, rozumienia

organizowania informacji
dostarczanych przez zmysły
z otoczenia i własnego ciała.
Pozwala ona segregować,
porządkować i łączyć
pojedyncze bodźce



Terapia SI nie jest uczeniem konkretnych umiejętności, ale usprawnianiem pracy systemów sensorycznych i procesów układu nerwowego, które są bazą do rozwoju tych umiejętności.



„Naukowa zabawa”

Terapia SI określana jest mianem
„naukowej zabawy”.

Poprzez zabawę interesującą dla dziecka dokonuje się integracja bodźców zmysłowych oraz doświadczeń płynących do ośrodkowego układu nerwowego, co pozwala na lepszą organizację działań.

OBJAWY ZABURZEŃ INTEGRACJI SENSORYCZNEJ

Silna, negatywna reakcja na: **mycie włosów, obcinanie, czesanie**

Nadwrażliwość na **dźwięki**

Słaba **równowaga**

Silna, negatywna reakcja na **mycie twarzy**

Trudności z nauką **jazdy na rowerze**

Słaba lub nadmierna **reakcja na ból**

Trudności z **koncentracją**

Częste **potykanie się**
niezgrabność ruchowa

Zbyt lekko lub zbyt mocno **ściska przedmioty**

Preferuje tylko **pewne typy jedzenia**
lub przejada się aż do nudności

Trudności ze **zrozumieniem poleceń**

Nadwrażliwość na **światło**,
jaskrawe kolory

Narzeka na **drażniące metki**

Choroba **lokomocyjna**
nie lubi huśtawek

Trudności z **pisaniem**,
rysowaniem, wycinaniem

Uderzanie głową
kiwanie, namiętne huśtanie

Nie lubi **ubierać się**, preferuje
niektóre ubrania (bardzo miękkie/
bardzo szorstkie/mocno przylegające)

Nie lubi **przytulania**
lub ciągle ociera się, drapie
uderza o przedmioty

Unika **chodzenia bosgo**
lub chodzi na palcach



