

## BIOFEEDBACK W SZKOLE



W ramach projektu „Uczymy się dla siebie- nowoczesna edukacja w gminie Wińsko ” od grudnia 2018 r. prowadzone będą zajęcia metodą EEG-Biofeedback dla uczniów: ZSP w Wińsku, SP w Orzeszkowie, SP w Głębowicach, SP w Krzelowie.

EEG Biofeedback jest skuteczną formą terapii stosowaną przy m.in.:

- zespole nadpobudliwości ruchowej,
- zaburzeniu koncentracji uwagi i pamięci,
- zaburzeniach rozwoju psychomotorycznego wieku dziecięcego,
- specyficznych trudnościach w czytaniu i pisaniu (dysleksji, dysortografii),
- impulsywności i agresji oraz zaburzeniach zachowania,
- zaburzeniach rozwoju mowy w trakcie zajęć logopedycznych,
- problemach w uczeniu się,
- autyzmie i syndromie Aspergera,
- zaburzonej samooceny dziecka.

Trening EEG Biofeedback w szkole szczególnie wykorzystywany będzie w celu usprawnienia koncentracji uwagi, spostrzegania, pamięci ucznia jak i jego tempa pracy. Ma też za zadanie wyeliminować stres szkolny i zminimalizować niepożądane zachowania dzieci. Biofeedback wspomogę rozwój edukacyjny, społeczny i emocjonalny ucznia.

Metoda ta została opracowana przez naukowców z ośrodka lotów kosmicznych NASA w USA, powszechnie nazywana „terapią XXI wieku”- jest oficjalną metodą terapeutyczną wpisaną do Międzynarodowego Spisu Procedur Medycznych. Od ponad 10 lat stosowana jest również w Polsce. Wykorzystywana jest w medycynie, psychologii, pedagogice, treningu personalnym, sporcie i w biznesie.

- Terapia ma charakter indywidualny.
- Zajęcia odbywać się będą co najmniej raz w tygodniu i trwać około godziny.
- Dziecku objętemu terapią przysługuje 10 bezpłatnych treningów.
- O przyjęciu na treningi decyduje kolejność zgłoszeń, które przyjmowane są przez nauczyciela prowadzącego. Zajęcia prowadzone będą przez certyfikowanego trenera EEG Biofeedback.

### **Co to jest EEG Biofeedback?**

EEG Biofeedback - Jest nowoczesną metodą terapii zwiększającą efektywność pracy mózgu. W treningu wykorzystuje się to, że mózg w ramach swojej aktywności wytwarza fale, które są rejestrowane przez aparat EEG. Parametry tych fal są charakterystyczne dla różnych rodzajów aktywności mózgu. Kiedy jesteśmy głęboko zrelaksowani mózg wytwarza fale alfa, w trakcie skupienia i koncentracji – fale beta, rozdrażnieni i zdenerwowani emitujemy fale o wyższych częstotliwościach.

Podczas treningu osoba ucząca się widzi na ekranie zapis swoich fal mózgowych w postaci videogry i może wpływać na nie odpowiednio kierując aktywnością mózgu.

Biofeedback jest metodą bezpieczną (bez skutków ubocznych), bezbolesną, metodą dającą trwałe efekty, ponieważ dzięki systematycznemu powtarzaniu dziecko uczy się nowych schematów funkcjonowania, aż stanie się dla niego nawykiem, który trwa nadal i umacnia się mimo zakończenia sesji treningowej. Atrakcyjna forma pracy (gry multimedialne) sprawiają, że doskonalenie koncentracji uwagi i innych umiejętności stają się dla dziecka prawdziwą przyjemnością.

### **Zasady przyjmowania na terapię:**

1. Aktualne zaświadczenie od lekarza neurologa lub psychiatry o braku przeciwwskazań do terapii biofeedback.
2. Zgoda rodzica na udział dziecka w zajęciach.
3. Wniosek o przyjęcie dziecka na zajęcia EEG-Biofeedback.