

Treningi EEG i RSA Biofeedback w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej w Namysłowie

W Poradni Psychologiczno –Pedagogicznej w Namysłowie zespół neuroterapeutów prowadzi terapię Biofeedback. Jest to metoda pozwalająca kontrolować procesy zachodzące w organizmie. Uczy panowania nad własnymi reakcjami, pomaga odpowiednio relaksować się, a tym samym radzić sobie nawet w najbardziej ekstremalnych warunkach.

W placówce prowadzone są dwa rodzaje treningów biofeedback (RSA i EEG) jako treningi uzupełniające się, lub naprzemiennie.

EEG Biofeedback to metoda harmonizowania pracy mózgu na poziomie fal mózgowych. Celem terapii EEG jest osiągnięcie stanu optymalnej równowagi pomiędzy procesami hamowania i aktywacji, tak aby trenowana osoba miała możliwość maksymalnie wykorzystać swój potencjał w codziennym funkcjonowaniu. Jest to bezpieczna metoda zalecana osobom zdrowym, pragnącym poprawić efektywność pracy swojego umysłu. Trening poprawia również, w przypadku dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej (ADHD i ADD) i u dzieci z ryzyka dysleksji, koncentrację uwagi i jej utrzymanie, szybkość uczenia się, zapamiętywania i przypominania sobie wiadomości.

Trening RSA Biofeedback sprowadza się do ćwiczenia przez dziecko oddychania przeponowo – relaksacyjnego z wykorzystaniem, jako sygnału zwrotnego, zmian parametrów RSA. Jego celem jest polepszenie odporności organizmu, zachowania dzieci i młodzieży, zmniejszenie agresji, zwiększenie kreatywności, polepszenie koncentracji uwagi i pamięci, a także poprawienie integracji umysłu i ciała.

Tempo terapii musi być indywidualnie dostosowane do możliwości dziecka a sama terapia prowadzona jest w poradni przez wykwalifikowanych terapeutów.

Atutem treningów jest brak niepożądanych efektów ubocznych. Zajęcia można prowadzić jeżeli dzieci rozumieją zadanie do wykonania, mają motywację do współpracy i radzą sobie z zadaniem. Czas trwania terapii zależy od złożoności problemu i wieku dziecka. Terapia zwykle obejmuje 10-20 sesji. Trening wraz z przygotowaniem trwa do 1 godziny.

Systematyczna terapia na urządzeniu biofeedback pomaga nie tylko poprawić koncentrację uwagi dzieciom, ale i pokonać stres, treść, uwierzyć we własne siły, podwyższyć samoocenę oraz poprawić samopoczucie tak, aby dziecko było radosne.

W Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Namysłowie prowadzone są treningi bezpłatnie na pisemny wniosek rodzica/prawnego opiekuna. Podstawą zakwalifikowania na terapię jest przełożenie aktualnych wyników EEG oraz zaświadczenia lekarskiego o ogólnym stanie zdrowia dziecka i braku przeciwwskazań do treningów.

**Ewa Pokora - Terapeuta BFB
27.03.2020r.**