

BIOFEEDBACK

Od wielu już lat w naszej szkole prowadzone są zajęcia metodą EEG i RSA -Biofeedback. Poniżej przedstawiam najważniejsze informacje o tej już bardzo popularnej i skutecznej metodzie.

EEG Biofeedback zwany również Neurofeedbackiem jest samoregulacyjną metodą normalizacji fal mózgowych, opartą o zasadę biologicznego sprzężenia zwrotnego.

Wielką zaletą Neurofeedbacku jest to, iż jest **to metoda bezpieczna, nieinwazyjna bez skutków ubocznych. Stanowi ona alternatywną formę terapii farmakologicznej.**

Metoda ta polecana jest szczególnie dzieciom:

- z ADHD, ADD,
- z problemami w nauce (dysleksja, dysgrafia, dysortografia),
- zaburzeniami emocji (lęki, trema, apatia, agresja),
- z zaburzeniami samooceny.

Może być stosowana również u osób zdrowych w celu poprawy funkcji poznawczych oraz w walce ze stresem. Treningi tą metodą poprawiają **kondycje umysłową, doskonałą koncentrację, usprawniają zdolność do zapamiętywania, relaksują i wyciszają.**

JAK WYGLĄDA TRENING EEG – BIOFEEDBACK ?

Zajęcia prowadzone są za pomocą specjalnej aparatury oraz oprogramowania komputerowego, które dokonuje jakościowej i ilościowej oceny zapisu fal mózgowych (EEG) z różnych obszarów mózgu dziecka. Zapis ten odbywa się za pomocą przyklejonych do głowy dziecka elektrod.

W czasie zajęć dziecko uczestniczy w treningu, który uczy go wytwarzać pożądane częstotliwości fal mózgowych, jednocześnie hamując niekorzystne dla niego fale. Nauka ta odbywa się za pomocą atrakcyjnej gry komputerowej, którą dziecko widzi na monitorze komputera. Dziecko kieruje grą wyłącznie za pomocą myśli. Dzięki biologicznemu sprzężeniu zwrotnemu uczeń widzi wytwarzane przez siebie fale w postaci przebiegu gry. Jeśli gra przebiega prawidłowo (punktuje) jest to dla dziecka informacja o odpowiednio wytwarzanym poziomie pożądanych fal mózgowych np. fal dominujących przy koncentracji. Ucząc się wpływać na grę kształtuje się zdolność samoregulacji. Dziecko zmienia w ten sposób niekorzystny wzorzec fal mózgowy na pożądany. W miarę czasu stan ten się utrwała i zgodnie z zasadą przechodzi w nawyk w codziennym życiu.

Dla dzieci uczestnictwo w treningach EEG – Biofeedbacku jest bardzo atrakcyjną formą pracy ze względu na możliwość zagrania w grę bez użycia myszki, wyłącznie za pomocą mózgu. Atrakcyjna forma pracy wpływa bardzo korzystnie na motywację dziecka. Przejawiająca się przy tym ciekawość jest pomocnym elementem w zrozumieniu przez dziecko zasady biologicznego sprzężenia zwrotnego. Treningi wymagają od dziecka dużego zaangażowania i czasem bardzo ciężkiej pracy, szczególnie przy dużym zaburzeniu. Przez cały trening dziecko nie jest nigdy tylko biernym obserwatorem gry, ale ciężko pracuje swoim ciałem i umysłem na jak najlepszy jej wynik.

RSA BIOFEEDBACK

RSA – Biofeedback jest nowoczesną metodą treningową służącą do synchronizacji oddechu i pracy serca, która wpływa na usprawnianie pracy układu oddechowego, pobudza funkcje obronne organizmu, pomaga uzyskać równowagę wszystkich procesów fizjologicznych organizmu człowieka. Synchronizacja ta odbywa się za pomocą treningu oddechu przeponowo - relaksacyjnego.

Trening tą metodą poprawia **kondycję zdrowotną oraz stabilizuje stan emocjonalny** a przede wszystkim zapewnia doskonałe dotlenienie organizmu. **Systematyczne treningi tą metodą prowadzą do osiągnięcia lepszych rezultatów w nauce i sporcie.** Zmniejszają również agresję u dzieci, zwiększają koncentrację uwagi i odporność na stres oraz uczą odpowiedzialności za własne zdrowie.

JAK WYGLĄDA TRENING RSA – BIOFEEDBACK

Sam trening jest niezwykle przyjemnym doświadczeniem. Odbywa się w wygodnej pozycji, przy specjalnie dobranej muzyce. Dziecko mając umieszczone elektrody na skórze klatki piersiowej widzi na monitorze komputera swój oddech i rytm serca w postaci obrazów z pięknymi widokami, które otwierają się gdy dochodzi do synchronizacji oddechowej tych dwóch parametrów. Zadaniem nauczyciela jest pomóc dziecku w nauce optymalnego dla niego oddechu i kontrolować przebieg treningu. Po każdym treningu wyświetlane są wyniki w bardzo zrozumiałej dla dziecka formie oraz wystawiana jest ocena, co bardzo mobilizuje dzieci do pracy.

Dzieci trenując oddech przeponowo – relaksacyjny nabywają praktycznych umiejętności prawidłowego oddychania, panowania nad ciałem, radzenia sobie ze stresem i napięciem.

**Opracowała K. Wasilewska
na podstawie materiałów szkoleniowych
I. Martynowej Wrocław 2012**