

Do Uczestników terapii EEG-BFB i nie tylko...

Kochani,

nie jesteśmy w stanie obecnie- aż do odwołania-kontynuować terapii EEG-BFB...

Ale to, co możemy aktualnie robić, to poprawa koncentracji uwagi przy maksymalnym stanie relaksacji z wykorzystaniem innych metod.

Dotychczas przy pomocy specjalnego systemu terapii EEG-BFB każdy z Was uczył swój mózg (tzw. uczenie się mózgu poprzez sprzężenie zwrotne) produkować we właściwych proporcjach prawidłowe fale mózgowe , które odpowiadają za :

- Koncentrację
- Pamięć
- Dobre samopoczucie
- Poziom stresu
- Stany drażliwości i nadpobudliwości

Teraz musimy wrócić do innych, sprawdzonych już metod pedagogicznych, aby nad tym wszystkim pracować. Dlatego mamy dla Was propozycje zabaw i aktywności, które temu służą – zestaw ćwiczeń fizycznych i ćwiczeń manualnych zaczerpniętych z Arteterapii -możliwych do realizacji w domu. Warto uczyć się, jak się zrelaksować, a jednocześnie jak być kreatywnym ! Pamiętajmy, że w wyniku procesu twórczego u osoby tworzącej:

- zostają uwolnione i odreagowane nagromadzone emocje
- zmniejsza się poziom napięcia
- zostaje uaktywniona sfera komunikacji niewerbalnej
- wzmacnia się poczucie sprawstwa i bezpieczeństwa
- zwiększa się poziom samowiedzy i akceptacji siebie
- wzmacnia się świadomość motywów własnych działań i zachowań

W okresie zawieszenia zajęć EEG biofeedback proponujemy Rodzicom wykonywanie wraz z dzieckiem ćwiczeń relaksacyjnych, z których mamy nadzieję, obie strony odniosą odczuwalne korzyści w postaci poprawy samopoczucia.

Przykładowe ćwiczenia przywracające równowagę centralnego układu nerwowego opracowanie na podstawie „Nowa metoda leczenia ADHD. Odstresowanie ciała. Gimnastyka terapeutyczna dla dzieci i dorosłych” K.Mosetter, R.Mosetter, wydawnictwo :JK, Łódź,2006

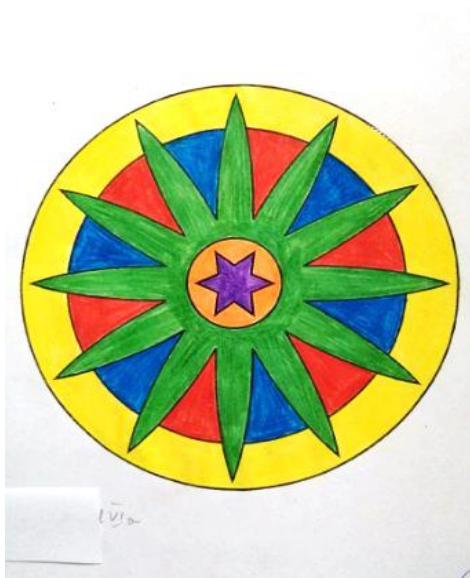
Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 2 x dziennie po 10 minut lub 4 x dziennie po 5 minut. Mogą być one również stosowane jako przerwy relaksacyjne podczas pracy nad zaleconymi zadaniami lekcyjnymi !

- W pozycji stojącej z prostymi rękami uniesionymi nad głową wykonywanie skłonów tułowia na przemian w prawą i lewą stronę, z rozciąganiem mięśni po stronie ciała przeciwnej do kierunku skłonu. W pozycji największego wychylenia wykonanie kilku wdechów i wydechów.
- W pozycji stojącej przy lekko ugiętych kolanach i wypchniętej nieco do przodu miednicy, z rękami nad głową -wychylenie tułowia do tyłu (uważając by nie stracić równowagi), zatrzymanie pozycji wychylenia, wykonanie kilku wdechów i wydechów, powrót do stania.
- Ćwiczący układu na brzuch balon (inny lekki przedmiot) i oddycha tak spokojnie, aby balon

- lekko podnosił się i opadał wraz z brzuchem.
- Pozycja stojąca lub siedząca (najlepiej w siadzie skrzyżnym) z wyprostowanym kręgosłupem (głowa powinna stanowić przedłużenie kręgosłupa). Osoba ćwicząca otwiera usta tak szeroko jak potrafi i naciska mocno palcami (wskazującym i środkowym) na brodę. Następnie stara się zamknąć usta mimo stawianego przez nie oporu.
 - Pozycja stojąca lub siedząca (wg powyższego opisu). Ćwiczący umieszcza palce obu dłoni na czole, wykonuje kilka ucisków z jednoczesnym lekkim rozciąganiem skóry.
 - Pozycja siedząca, wzrok skierowany przed siebie. Przy rozluźnionych i opuszczonych barkach naprzemiennie skłaniamy głowę na boki. Rękę po stronie skłonu umieszczamy na przeciwległej skroni i próbujemy dodatkowo pogłębić nieco skłon głowy.
 - Wodzenie oczami – głowa trzymana nieruchomo, dokładnie pomiędzy ramionami, kierowanie spojrzenia na przemian w prawo, lewo, w dół, w górę. Można też spróbować prowadzenia oczu po przekątnej pola widzenia (prawy dolny róg do lewego dolnego i odwrotnie).
 - Technika oddechowa 3-3-6, polega na wzięciu spokojnego wdechu przez nos (odliczając w głowie do trzech), zatrzymaniu powietrza w płucach przez kolejne trzy sekundy i powolnym wydychaniu go przez usta w czasie ok.6 sekund; należy wykonać kilka powtórzeń tego ćwiczenia.
 - Jak najczęściej starajmy się prowokować u dziecka uśmiech, który obok społeczno-emocjonalnego aspektu, jest także formą rozciągania mięśni twarzy, łatwiejsze będzie takie ich używanie na przyszłość.

Z technik relaksacyjnych zaczerpniętych z arteterapii, która pozwala na odreagowanie stresu poprzez stosowanie różnorodnych technik plastycznych, proponujemy zastosowanie MANDALI. Można skorzystać z gotowych wzorów dostępnych w Internecie, można też tworzyć własne i niepowtarzalne wzory.

A tak robili to inni uczniowie:



Uczmy się radzić sobie ze stresem, planować czas wolny i aktywnie działać. Nikt kto się boi, kto się stresuje i jest pełen lęku nie będzie w stanie niczego się nauczyć.

Terapeuci EEG-BFB

Ewa Grzybowska

Halina Żorawińska