

EEG- Biofeedback

Metoda polecana jest wszystkim, niezależnie od wieku, zdrowym i aktywnym oraz posiadającym pewne deficyty.

A. W zaburzeniach psychicznych i psychosomatycznych, m.in.:

1. zaburzenia uwagi, koncentracji, pamięci,
2. problemy szkolne - dysleksja, dysgrafia, dysortografia,
3. ADD, ADHD, Zespół Aspergera, Autyzm,
4. agresja, depresja, lęki, ataki paniki, napięcia wew.,
5. przewlekłe bóle głowy, migreny, bezsenność,
6. uwolnienie od uzależnień: od alkoholu, jedzenia, leków, narkotyków,
7. w chorobach neurologicznych, m. in.:
 - a) mózgowe porażenie dziecięce, syndrom Tourette'a i choroba tikowa
 - b) padaczka, parkinsonizm, stwardnienie rozsiane,
 - c) w rehabilitacji po udarach mózgu, wylewach.

B. Trening polecany jest także osobom zdrowym:

1. wszystkim uczącym się, zdającym egzaminy, chcącym zwiększyć efektywność uczenia się (studenci, maturzyści, gimnazjaliści),
2. osobom narażonym na stres, pracującym pod presją czasu, przeciążonych pracą,
3. osobom występującym publicznie, aktorom, artystom, w celu skrócenia czasu reakcji tym, którzy tego potrzebują m.in. sportowcy, piloci, kierowcy,



EEG-Biofeedback jest nieinwazyjną metodą usprawniającą funkcjonowanie mózgu, poprzez zmianę wzorca fal mózgowych. Pacjent otrzymując informację zwrotną od własnego organizmu jest w stanie pracować nad swoją koncentracją uwagi, napięciem mięśniowym, motywacją, poczuciem własnej wartości, stresem i efektywnością pracy. Dzięki temu funkcjonowanie, zarówno dla osób chorych, jak i zdrowych, staje się dużo prostsze i sprawniejsze.

Trening polega na kontrolowaniu swoich fal mózgowych. Jest to możliwe dzięki informacji, jaką otrzymujemy w formie aplikacji, gry komputerowej, filmu. Dzięki tak urozmaiconej formie jest ona atrakcyjna zarówno dla dzieci, jak i dla osób dorosłych i starszych.

EEG- Biofeedback

Metoda polecana jest wszystkim, niezależnie od wieku, zdrowym i aktywnym oraz posiadającym pewne deficyty.

Główne korzyści z treningu EEG Biofeedback:

1. lepsza koncentracja, większa uwaga, lepsza pamięć,
2. przyspieszony proces uczenia się,
3. zmniejszenie liczby błędów, skrócenie czasu reakcji,
4. łatwiejsze podejmowanie decyzji, zahamowanie lęków, tremy,
5. wzrost kreatywności, zwiększona produktywność,
6. lepsza integracja umysłu i ciała,
7. lepsza samokontrola, rozwój samoświadomości,
8. poprawa samopoczucia, zwiększenie pewności siebie / asertywności,
9. rozwój inteligencji emocjonalnej,
10. zwiększona odporność na stres, głębszy i łatwiej osiągalny relaks,
11. mniejsza podatność na wypalenie zawodowe,



"Badania sugerują, że ok. 90% osób dostrzega korzystny wpływ treningu. Jest on indywidualnie zróżnicowany: od subtelного po silny. Dla niektórych osób neurofeedback ma znaczenie przełomowe. Subiektywne oceny znajdują potwierdzenie w badaniach obiektywnych wskaźników, np. płynności pojęciowej, liczby popełnianych błędów, sprawności wzrokowo-słuchowej, wyników szkolnych. Niektóre badania wskazują także na wzrost IQ."

źródło: www.neurobit.com.pl

EEG- Biofeedback

Przebieg procesu diagnozy i terapii:

1. Konsultacja neurologiczna:

- a) ocena stanu neurologicznego pacjenta,
- b) lekarz zleca wykonanie badania EEG,
- c) neurolog wydaje opinię, która stanowi podstawę bezpiecznej terapii.

2. Konsultacja psychologiczna:

- a) psychologiczna ocena problemu, psychicznej sfery człowieka,
- b) ustalenie oczekiwań pacjenta, ustalenie kontraktu,
- c) przedstawienie możliwości i zakresu pomocy, ukierunkowanie terapii,
- d) zapoznanie pacjenta z podstawową wiedzą na temat terapii metodą EEG Biofeedback,
- e) odpowiedź na ewentualne pytania.

3. Diagnoza:

- a) badanie QEEG lub mini QEEG - mapa mózgu, która obrazuje ilościowo wzorzec EEG,
- b) jako punkt wyjścia według którego rozpisuje się protokół treningowy,
- c) wstępna orientacja, co do wyników w odniesieniu do norm populacyjnych,
- d) jako badanie kontrolne (stały monitoring terapii).

4. Opis przebiegu terapii - podsumowanie i analiza efektywności postępów neuroterapii.



Potencjał mózgu oraz reakcje na stres są niezwykle ważne w wielu życiowych sytuacjach, zarówno w sensie zawodowym, jak i osobistym, stąd też zakres przydatności treningu EEG-Biofeedback jest bardzo rozległy.

Pierwszym i najszybciej odczuwalnym efektem treningu jest odprężenie i relaks, z czasem zauważalna jest poprawa innych parametrów.

Proponujemy 2 formy wizyt diagnostycznych:

wizyta diagnostyczna EEG-Biofeedback - badanie mini QEEG + wywiad (młodzież, dorośli)

wizyta diagnostyczna EEG-Biofeedback - badanie podstawowe + wywiad (dzieci i młodzież)

oraz trening EEG-Biofeedback - 50 minutowa sesja

SENSOMOTORYKA

Trening Sensomotoryczny wywodzi się z rehabilitacji ruchowej. Polega na stymulowaniu odruchowych mechanizmów kontroli ustawienia segmentów ciała względem siebie, tak by nasz organizm pracował w sposób bardziej skoordynowany i był gotowy na wykonywanie zadań, które stawia przed nami działanie w naturalnych warunkach.

Dla kogo?

Trening sensomotoryczny jest polecany osobom z dysleksją, ale także tym, którzy wykazują:

- trudności z koncentracją uwagi i procesami pamięci
- trudności w przyswajaniu wiedzy, w zapamiętywaniu, wydobywaniu z pamięci i uczeniu się
- trudności w wykonywaniu zadań dwutorowo
- trudności z koordynacją wzrokowo-ruchową
- nadruchliwość lub zahamowanie, wycofanie
- słabą równowagę i napięcie mięśniowe



Trening sensomotoryczny to:

- poprawa koncentracji uwagi, pamięci
- lepsze wyniki w nauce, w sporcie
- lepsza koordynacja wzrokowo-ruchowa
- wzmocnienie mięśni posturalnych (stabilizacyjnych)
- wzrost siły mięśniowej
- lepsza równowaga
- optymalizacja pracy mięśniowej
- szybszy powrót do sprawności

Integracja Sensoryczna (SI)

Integracja sensoryczna (SI) to proces celowej organizacji zmysłów.

Dzięki niej możliwe jest wykonywanie czynności dnia codziennego takich jak wchodzenie po schodach, robienie zakupów, pisanie, etc..

Dzięki niej mózg otrzymuje informacje ze wszystkich zmysłów, rozpoznaje, segreguje, interpretuje, integruje je ze sobą i wcześniejszymi doświadczeniami, tak by następnie podjąć adekwatną reakcję.

Twórcą teorii Integracji Sensorycznej była **dr Anna J. Ayres** - psycholog, terapeuta zajęciowy, oraz pracownik naukowy na Uniwersytecie Kalifornijskim.



Korzyści:

- poprawa napięcia mięśniowego, mięśni posturalnych
- poprawa odbioru wrażeń sensorycznych - złagodzenie nadwrażliwości lub podwrażliwości
- lepsza sprawność fizyczna - poprawa koordynacji, równowagi, precyzji ruchów, zdolności manualnych
- poprawa kontroli emocji, koncentracji uwagi
- zwiększenie poczucia własnej wartości
- lepsze zdolności do uczenia się: czytania, pisanie, liczenia, rozumienia poleceń

Dla Kogo?

Dla dzieci w wieku od 5 do 10 r.ż. z różnymi problemami związanymi z funkcjonowaniem w życiu codziennym, w szkole, w przedszkolu np.:

- obniżone lub wzmożone napięcie mięśniowe
- nieprawidłowa reakcja na bodźce wzrokowe, słuchowe, dotykowe, nadwrażliwości sensoryczne
- zaburzenia równowagi, koordynacji, praktyki
- zaburzenia koncentracji uwagi (ADD)
- nadpobudliwość psychoruchowa (ADHD)
- problemy emocjonalne
- zaburzenia zachowania (agresja, nieśmiałość)
- opóźniony rozwój mowy

METODA WARNKE'GO

Metoda Warnke'go jest pierwszą w Polsce metodą w całości opracowaną dla potrzeb osób ze specyficznymi trudnościami w czytaniu i pisaniu, czyli **z dysleksją**. Jako jedyna skupia się na przyczynach, a nie na objawach. Z metody tej korzystają również osoby **z zaburzeniami koncentracji uwagi, pamięci, koordynacji wzrokowo-ruchowej i osoby z centralnym zaburzeniem słuchu**. Terapia adresowana jest zarówno do dzieci jak i osób dorosłych.



BRAIN-BOY® UNIVERSAL (BBU) 2222 PL
URZĄDZENIE WIELOFUNKCYJNE



DLA PRAWIDŁOWEGO PRZEBIEGU PROCESÓW CENTRALNEGO PRZETWARZANIA KONIECZNA JEST AUTOMATYZACJA WIELU RÓŻNYCH FUNKCJI MÓZGU JAK:

-  Określanie progu kolejności bodźców wzrokowych i słuchowych
-  Słyszenie kierunkowe
-  Różnicowanie tonów
-  Synchroniczne wystukiwanie rytmów
-  Czas reakcji z wyborem
-  Rozpoznawanie wzorca częstotliwości
-  Rozpoznawanie długości tonu

TRENING SŁUCHOWY

DLA KOGO PRZEZNACZONY JEST TRENING?

Dla dzieci, młodzieży i dorosłych:

-  Z ZABURZENIAMI KONCENTRACJI SŁUCHOWEJ
-  Z OPÓŹNIONYM ROZWOJEM MOWY
-  Z DYSLEKSJĄ I PROBLEMAMI SZKOLNYMI
-  Z NADWRAŻLIWOŚCIĄ NA DŹWIĘKI
-  Z OBJAWIAMI NADPOBUDLIWOŚCI
PSYCHORUCHOWEJ I OGRANICZENIEM
KOORDYNACJI RUCHOWEJ

Trening słuchowy to indywidualnie dostosowany program stymulacji dźwiękowej poprawiającej funkcje mózgu, odpowiedzialny za szeroko rozumiane słyszenie oraz mowę



Trening słuchowy poprawia nie tylko przetwarzanie słuchowe, ale również:

- ✓ Zdolność utrzymania uwagi i koncentracji na wypowiedziach
- ✓ Czytanie
- ✓ Artykulację
- ✓ Samoocenę
- ✓ Motorykę
- ✓ Utrzymanie równowagi

TRENING CHĘCI, WOLI I MOTYWACJI

Motywacja i chęć do działania są niezbędnymi elementami potrzebnymi do osiągnięcia jakichkolwiek celów. Bez nich nawet najprostsza czynność nie może być wykonana. Każdy z nas ma plany i marzenia, jak i obowiązki. Lecz czy zawsze droga ku ich realizacji jest taka łatwa?

Z treningiem chęci, woli i motywacji – TAK!

- 
- Efektywniejsza praca i nauka
 - Lepsze rezultaty działania
 - Poprawa samooceny
 - Umiejętność organizacji
 - Rozwój kreatywnego myślenia



TRENING KONCENTRACJI, UWAGI, PAMIĘCI

Bez **dobrej koncentracji** nawet największa inteligencja będzie niewiele warta. Dobra i właściwa koncentracja nie jest cechą wrodzoną. Na szczęście zdolność naszej koncentracji można poprawić i wyćwiczyć.



TRENING KONCENTRACJI, UWAGI, PAMIĘCI:

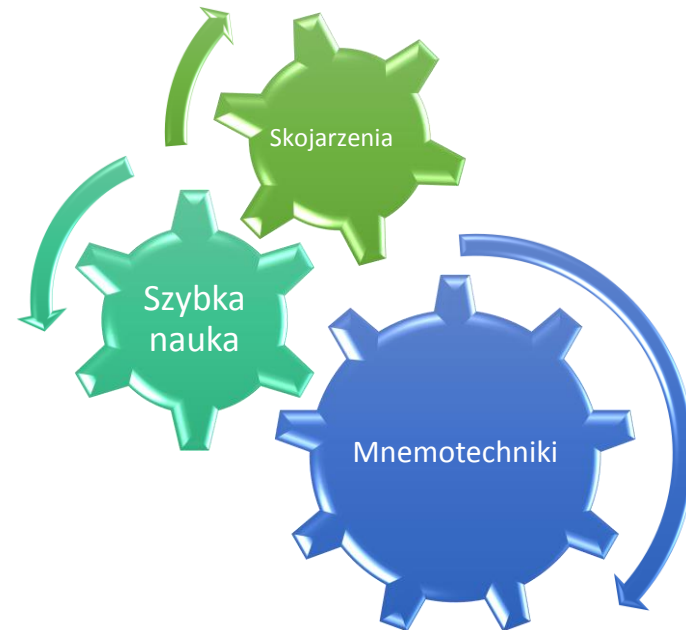
- Pomaga odnosić sukcesy w szkole, na uczelni i w pracy.
- Nauka i przyswajanie nowej wiedzy stanie się bardziej efektywna.
- Umożliwia skuteczne działanie wielozadaniowe.
- Jest konieczna do trwałego zapamiętywania.
- Pozwoli zaoszczędzić czas, ponieważ robienie wielu codziennych czynności stanie się łatwiejsze.



Mnemotechniki - Techniki szybkiego uczenia się

Mnemotechniki, czy techniki pamięciowe to sposoby ułatwiające **zapamiętanie, przechowywanie i przypominanie sobie informacji**. Dzięki technikom pamięciowym, można w niezwykle szybki i łatwy sposób **zwiększyć zakres i trwałość pamięci**.

Nauka przestanie być tak uciążliwa, a jej efekty będą dużo bardziej satysfakcjonujące.



Prawdziwy efekt przyniesie połączenie stosowania mnemotechnik z metodami terapii takich jak:
EEG - Biofeedback, Metoda Warnke'go

KOMU MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ?



UCZNIOM, STUDENTOM



NAUCZYCIELOM, WYKŁADOWCOM



OSOBOM ZARZĄDZAJĄCYM



OSOBOM Z ZABURZENIAMI PAMIĘCI

Zajęcia terapeutyczne dla dzieci i młodzieży



Korekcyjno - kompensacyjne

Dla uczniów mających trudności w opanowaniu umiejętności czytania, pisania, z ortografią i z matematyką, u których występują deficyty w zakresie funkcji poznawczych, percepcji wzrokowo-słuchowej, koordynacji wzrokowo-ruchowej i w sferze sensomotorycznej.

Ćwiczenia doskonalące percepcję słuchową

Ćwiczenia doskonalące percepcję wzrokową

Ćwiczenia usprawniające koordynację wzrokowo -ruchową

Ćwiczenia usprawniające trudności w czytaniu i pisaniu u uczniów z ryzykiem dysleksji i z dysleksją



Rewalidacyjne

Celem ćwiczeń jest rozwój i aktywizowanie wszystkich możliwych zasobów intelektualnych i osobowościowych ucznia, które umożliwiają mu pełne uczestnictwo w życiu.

Oznaczają **przywrócenie** człowiekowi możliwie pełnej i samodzielnej sprawności funkcjonowania w środowisku.

Zapewniają też **optymalne usprawnianie, rozwijanie** tych funkcji psychicznych i fizycznych, które są najsilniejsze i najmniej uszkodzone.



Relaksacyjne

Trening zawiera kilka elementów:

- 1) świadome kierowanie swoich myśli i swojej uwagi na danym punkcie, zadaniu, własnym ciele
- 2) zawężenie pola świadomości, koncentracja na meritum (kontemplacja, medytacja)
- 3) praca nad wyobrażeniami
- 4) kontrola funkcji wegetatywnych organizmu (samoświadomość swojego ciała)
- 5) kontrola stresu.

Wykorzystywane metody:

Ćwiczenia oddechowe

Metoda Jacobsona, Schultza

Wizualizacja

Opowiadania i bajki relaksacyjno-terapeutyczne

Mandala

Diagnoza i kontrola stresu

Pozbądź się destrukcyjnego stresu

Boli cię głowa? Serce pracuje nierówno? Ciśnienie zanadto się podnosi? Jest na to sposób - biofeedback fizjologiczny. Dzięki niemu nasz umysł uczy się świadomie kontrolować na przykład bicie serca lub rytm oddechu.

Diagnoza stresu metodą Biofeedback

Podczas badania mierzone są procesy fizjologiczne typowe dla sytuacji stresowych. Na podstawie ich zapisu możemy ustalić i dostosować odpowiedni trening, który ma na celu nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Trening:

Podczas treningu pacjent obserwuje zależności między procesem myślowym, doświadczeniem emocji, a zapisem procesów fizjologicznych. W ten sposób dostrzega wadliwe dla ciągłości uwagi (skupienia) schematy, które zakłócają zdolność prawidłowego przetwarzania informacji.



DIAGNOZA I ROZWÓJ INTELIGENCJI SPOŁECZNEJ

Inteligencję społeczną rozpatruje się jako zdolność rozumienia zachowań i uczuć innych ludzi, a także umiejętność dostrzegania subtelnych wskazówek informujących o sensie i znaczeniu danej sytuacji społecznej.



Inteligencja społeczna zawiera w sobie cechy wszystkich pozostałych typów inteligencji. Nerozerwalnie wiąże się z inteligencją emocjonalną, na którą, oprócz umiejętności społecznych, składają się **zdolność samokontroli, samokreacji i wglądu we własne emocje**. Jej podstawą jest **zdolność rozumienia innych i empatia** oraz **zdolność do postrzegania cech różnicujących ludzi**. Pozwala ona na bezbłędne wychwycenie zmian nastroju, motywacji, zachowania i intencji.

Terapia skoncentrowana na rozwiązaniach

TSR (ang. Solution Focused Brief Therapy, SFBT)

TSR służy budowaniu rozwiązań, nie koncentruje się zatem na analizie problemu. Celem nie jest samo odkrywanie źródeł problemu, czy jego analiza, ale poszukiwanie najbardziej optymalnego rozwiązania dla sytuacji, w której klient się znalazł. Rozwiązanie generowane jest na drodze procesu terapeutycznego przez samego klienta. Terapeuta nie ingeruje w te pomysły, chyba, że zagrażają życiu lub są niezgodne z prawem. Skutki terapii TSR są widoczne, mierzalne i mogą podlegać weryfikacji.

Założenia

- koncentracja na pozytywach, rozwiązaniach, teraźniejszości i przyszłości. kierunek terapii wyznacza nie problem, a potrzeby;
- małe zmiany wywołują duże zmiany;
- istnieje wiele sposobów spojrzenia na daną sytuację, żaden nie jest bardziej właściwy niż inne.

Filozofia Centralna

- jeśli coś się nie zepsuło - nie naprawiaj tego;
- jeśli coś działa - rób tego więcej;
- jeśli coś nie działa, nie rób tego więcej; rób coś innego.



Trening umiejętności społecznych

Od najmłodszych lat uczymy się umiejętności społecznych w rodzinie i w środowisku, w którym przebywamy (przedszkole, szkoła, grupy rówieśnicze, środowisko zawodowe). Jest to tak zwany naturalny trening umiejętności społecznych.

Trening umiejętności społecznych może być także realizowany w warunkach specjalnie w tym celu zaaranżowanych, np.: w gabinecie - zajęcia grupowe - TUS.

W ramach zajęć pracujemy nad rozwojem i wzmacnianiem m.in.:

- umiejętności aktywnego słuchania
- adekwatnej samooceny
- poprawy poczucia własnej wartości
- umiejętności rozpoznawania, nazywania i kontroli emocji
- umiejętności dostrzegania stanów innych osób
- zachowań asertywnych
- pozytywnej komunikacji z innymi
- umiejętności współpracy w grupie
- umiejętności rozwiązywania konfliktów
- umiejętności relaksacji, wyciszenia, uspokojenia
- kontroli nad stresem



ARTETERAPIA – Terapia poprzez sztukę

Arteterapia polega na wykorzystaniu **różnych środków artystycznych**, w celu ułatwienia wyrażenia samego siebie: swoich odczuć, emocji, myśli. Dzięki tak niebezpośredniej ekspresji pacjent łatwiej otwiera się na świat i ludzi oraz odwrotnie - pozwala środowisku zewnętrznemu na poznanie swojej osoby. Terapia wzbogacana elementami arteterapii jest efektywniejsza, bardziej owocna, a przez **kolory, muzykę, taniec** - dużo ciekawsza i łatwiejsza w formie dla dziecka, (lecz nie tylko). Nie są konieczne umiejętności plastyczne, manualne, aby móc uczestniczyć w tej formie terapii. Jej największą zaletą jest to, że **uaktywnia nieodkryty potencjał twórczy, każdego człowieka**.

Zalety Arteterapii:



Wzmacnia poczucie własnej wartości



Wzbogaca kreatywność



Ułatwia ekspresję



Odkrywa potencjał twórczy



Nie ma ograniczeń



Ma nieskończenie wiele możliwości



Muzyka

Tanec

Plastyka

Śmiech

Słowo

Film

Zmysły

A co podczas wakacji i ferii zimowych?

W tym okresie organizujemy warsztaty
i zajęcia w formie półkolonii

... PÓŁKOLONIE!

W cyklu 4-5 h dziennie Wasze dzieci mogą brać udział w warsztatach i w różnych formach terapii:

- ✓ WARSZTATY Z EDUKACJI PROZWIERZĘCEJ
- ✓ WARSZTATY Z EDUKACJI ŻYWIENIOWEJ
- ✓ WARSZTATY Z PIERWSZEJ POMOCY
- ✓ WARSZTATY ZDROWE PLECY
- ✓ WARSZTATY Z GIMNASTYKI KOREKCYJNEJ
- ✓ WARSZTATY Z ARTETERAPII
- ✓ TERAPIA INDYWIDUALNA: BFB, SI, SENSOMOTORYKA
- ✓ TERAPIA GRUPOWA -TUS, TSR
- ✓ RELAKS, USPOKOJENIE, WYCISZENIE
- ✓ MUZYKA, TANIEC, RUCH, DRAMA, PANTOMIMA
- ✓ GRY, KONKURSY, ZABAWY MUZYCZNO-RUCHOWE, SPORTOWE, REKREACJA RUCHOWA I SPORTOWA
- ✓ PODCHODY



WARSZTATY DLA DZIECI, MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH



EDUKACJA PROZWIERZĘCA

W skład warsztatu wchodzi:

- prelekcja:

Jak odczytywać emocje u zwierząt, potrzeby i pielęgnacja, stres i reakcje u psa, bezpieczny kontakt z psem, witanie się ze zwierzęciem i wiele innych.

- część praktyczna:

omówienie i pokazanie przyrządów i sprzętów, z którymi powinien oswoić się przyszły posiadacz psa, odżywianie, czym motywować psa do pracy, komendy + wizyta psa!



PIERWSZA POMOC

W skład warsztatu wchodzi:

- prelekcja dotycząca tematu

- część praktyczna:

Aranżacja i wykonanie przykładowych scenariuszy, podczas których uczestnik będzie musiał wykazać się wiedzą nabytą podczas prelekcji np.: (bandażowanie, zawał serca - rozpoznanie i pomoc, udar słoneczny, złamania i zwichnięcia, czynności związane z RKO i wiele innych).



EDUKACJA ŻYWIENIOWA

W skład warsztatu wchodzi:

- prelekcja dotycząca tematu

- część praktyczna:

Krzyżówki, quizy, układanie prawidłowo skomponowanych posiłków, dobór produktów i potraw, nauka czytania etykiet, korekta typowych błędów żywieniowych.

- Wykonanie pomiarów antropometrycznych: analiza składu ciała, pomiary fałdów skórnych, analiza wyników.



GIMNASTYKA KOREKCYJNA

Zajęcia odbywają się w kilkusobowych grupach z wykorzystaniem różnego rodzaju sprzętów i przyrządów. Podczas zajęć uczestnicy będą wykonywać m.in.:

- ćwiczenia oddechowe
- ćwiczenia wzmacniające mięśnie
- ćwiczenia rozluźniające nadmiernie napięte mięśnie
- ćwiczenia stabilizujące
- ćwiczenia antygravitacyjne



ZDROWE PLECY

W skład warsztatu wchodzi:

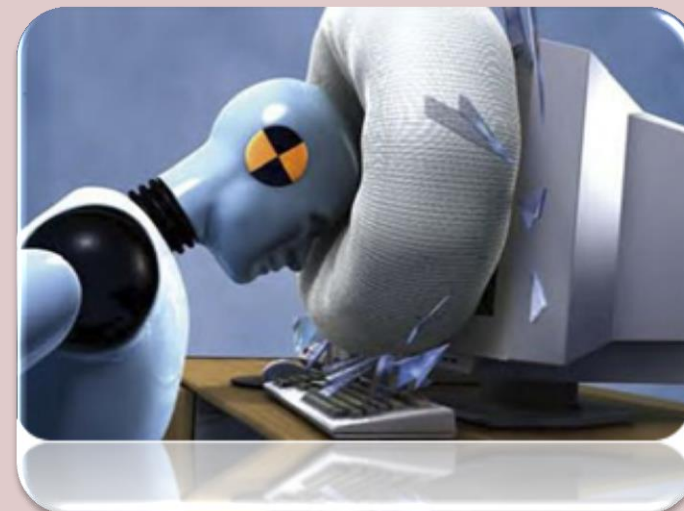
- Wykład dotyczący anatomii, biomechaniki, oraz prawidłowej ergonomii i profilaktyki.

- Część praktyczna:

Ćwiczenia wzmacniające i rozluźniające z różnymi przyborami

Wykonanie indywidualnych testów diagnostycznych:

- badanie ruchomości kręgosłupa
- analiza długości kończyn i mięśni
- badanie wysklepienia stopy



ERGONOMIA PRACY

W skład szkolenia wchodzi:

- Prelekcja dotycząca tematu.
- Badanie ergonomii stanowiska i otoczenia pracy ocenia je pod względem zwiększenia wygody, bezpieczeństwa, oraz poprawy produktywności
- Badanie postawy ciała, ograniczeń równowagi statycznej i dynamicznej
- Część praktyczna – zapoznanie uczestników z najczęściej popełnianymi błędami
- Nauka autorelaksacji, ćwiczeń oddechowych, które można wykonać w placówce
- quiz z zakresu wiedzy

SZKOLENIA

Bogata oferta szkoleń dla nauczycieli, pracowników oświaty, studentów i zainteresowanych danym tematem rozpoznawania i rozwiązywania problemów edukacyjnych i wychowawczych

Oferta dla placówek wychowania przedszkolnego:

- Prawidłowości rozwoju mowy dziecka w wieku przedszkolnym.
- Wczesna interwencja logopedyczna.
- Świadomość fonologiczna - jej rola.
- Słuch fonematyczny - jego znaczenie.
- Etapy w procesie nauki czytania i pisania.
- Etapy przygotowania do nauki pisania w przedszkolu.
- Gotowość szkolna – co dziś możemy zrobić, by dziecko odniosło sukces w szkole.
- Dysleksja - sposoby jej rozpoznawania w wieku przedszkolnym.
- Zaburzenia percepcji wzrokowej, słuchowej i koordynacji ruchowej.
- Metody stosowane w terapii dziecka.
- Masaż logopedyczny, masaż pleców, świadomość własnego ciała.
- Logorytmika” - wykorzystanie w terapii i w procesie dydaktycznym.
- Muzykoterapia w usprawnianiu dzieci upośledzonych umysłowo.
- Relaksacja według Schultza. Gry i zabawy muzyczne. Tańce integracyjne.
- Taniec towarzyski i współczesny.
- Techniki relaksacyjne - ich zastosowanie w nauczaniu i w wychowaniu.

Oferta dla szkół podstawowych, gimnazjów i liceum:

- Specjalne potrzeby edukacyjne dzieci i młodzieży:
 1. Nowe regulacje prawne w obszarze kształcenia uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.
 2. Model pracy z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi w przedszkolu, szkole podstawowej, gimnazjum i szkole ponadgimnazjalnej.
 3. Praca z uczniem ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi - przykładowe rozwiązania
- Funkcjonowanie w szkole uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (autyzm, zespół Aspergera)
- Dziecko z dysleksją w szkole-opinie, dostosowanie wymagań edukacyjnych na egzaminach gimnazjalnych i maturalnych
- Problem dziecka z ADHD-właściwe metody postępowania i oddziaływania (metoda behawioralna i behawioralno-poznawcza)
- Dzieci agresywne w szkole-program zastępowania agresji
- Wspólne rozwiązywanie problemów oraz trudności wychowawczych i edukacyjnych wychowanków
- Współpraca poradni ze szkołami i placówkami.
- Monitoring i ewaluacja pomocy psychologiczno-pedagogicznej udzielanej uczniom (karta, PDW, IPET)

WARSZTATY DLA RODZICÓW



ZAPRASZAMY OSOBY, KTÓRE:

- ✓ Pragną lepiej poznać siebie, rozpoznać źródła swoich trudności i nauczyć się sobie z nimi radzić
 - ✓ Chcą lepiej rozumieć i wyrażać własne myśli, uczucia i potrzeby
 - ✓ Chcą być bardziej pewne siebie, lepiej radzić sobie z krytyką
 - ✓ Chcą mieć większy wpływ na swoje życie
 - ✓ Pragną poznawać siebie i swój sposób funkcjonowania w grupie
 - ✓ Chcą się dowiedzieć, co inni myślą, czują i jak reagują w kontakcie z nimi
 - ✓ Chcą budować głębsze, bardziej satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi
 - ✓ Chcą lepiej radzić sobie ze stresem
-

WARSZTATY DLA KOBIET I MĘŻCZYZN



Proponowana tematyka warsztatów:

- relacje interpersonalne (komunikacja interpersonalna, skuteczna komunikacja, bariery w komunikacji interpersonalnej),
- zachowania (autoprezentacja, cechy zachowań: agresja, uległość, asertywność),
- asertywność (mechanizmy obronne, techniki asertywne, empatia, konformizm),
- atrakcyjność interpersonalna (różnice indywidualne, atrakcyjność fizyczna, atrakcyjność psychiczna, wychowanie do miłości),
- zdrowie i uroda jako styl życia kobiety (zdrowa dieta, kondycja psychofizyczna, techniki samoobrony, dbałość o zdrowie i wygląd, kontrola stresu).



Cel warsztatów:

- rozwój otwartej komunikacji interpersonalnej,
- doskonalenie umiejętności aktywnego słuchania, rozumienia przekazywanych komunikatów,
- opanowanie technik skutecznej komunikacji i uczciwej negocjacji,
- zdobycie praktycznych umiejętności prezentowania własnego zdania w odpowiedni sposób,
- poprawa relacji interpersonalnych,
- zrozumienie samego siebie: swoich uczuć, emocji, potrzeb, pogłębienie zaufania do siebie, dokonywania właściwych wyborów i podejmowania trafnych decyzji,
- wyćwiczenie empatii, rozpoznawania, wyrażania emocji i mówienia o nich,
- zrozumienie podstawowych różnic psychologicznych płci i indywidualnych,
- miłość i szczęście w związku partnerskim, udany związek, kryzysy w związku,
- zdobycie umiejętności bycia dobrym partnerem, mężem, ojcem, dojrzałe rodzicielstwo

Tematyka oraz cele odnoszą się do obydwu warsztatów, lecz dostosowane są do potrzeb zarówno pań i panów

Spotkania grupowe dla rodziców

GRUPA WSPARCIA

Cel spotkań:

1. Spotkania grupowe dają możliwość przyjrzenia się swoim odczuciom i zachowaniom w kontakcie z innymi ludźmi, pozwalają **wymieniać się doświadczeniami** i własnymi **sposobami radzenia sobie** w różnych sytuacjach życiowych.
2. Grupa wsparcia daje też możliwość odkrywania podobieństwa pomiędzy uczestnikami, **zmniejsza to poczucie osamotnienia, wyobcowania**, umożliwia otrzymywanie i udzielanie wsparcia oraz informacji zwrotnych.
3. W trakcie dowiadujemy się jak jesteśmy odbierani przez członków grupy wsparcia, a także mamy szansę na nawiązanie **satysfakcjonujących relacji**. W efekcie uczestnicy uzyskują nowe spojrzenie na siebie i swoje związki z ludźmi, mogą zmienić sposób przeżywania czy doświadczania różnych sytuacji życiowych.

SZKOŁA DLA RODZICÓW

Zajęcia grupowe dla rodziców uczą:

1. **Odrzucać** dotychczas stosowane **metody wychowawcze, jako mało skuteczne**
2. **Poszukiwać** sposobów na nawiązanie **głębszych relacji ze swymi dziećmi**
3. **Wprowadzać nowe** sposoby **postępowania wobec swojego dziecka** - skuteczne metody wychowawcze u dzieci, które sprawiają trudności wychowawcze, mają trudności emocjonalno-społeczne, czy też trudności, deficyty lub zaburzenia w rozwoju psychofizycznym.



WYJAZD INTEGRACYJNY

Organizujemy również wyjazdy integracyjne dla całych rodzin!

Dostosowujemy atrakcje i miejsce wyjazdu do pory roku i potrzeb uczestników.

Wyjazd ten nie tylko pozwoli Wam ciekawie spędzić czas całą rodziną, ale również dostarczy niezapomnianych wrażeń.

Wasze dzieci pogłębią relacje z grupą i rozwiną umiejętności społeczne. Integracja poprawia współpracę, a miła atmosfera sprzyja owocnej terapii.

Wyjazd ma funkcje zarówno rekreacyjne i integracyjne, jak również edukacyjne i terapeutyczne.

W zależności od pory roku organizujemy:

- ✓ Warsztaty plastyczne
- ✓ Zajęcia edukacyjno-rozrywkowe np.: *Jak powstaje ser*, *Upieczmy razem chleb!*
- ✓ Wizyty w stadninie koni – możliwość jazdy konnej, przejażdżka bryczką, kulig
- ✓ Wyjścia do parku linowego
- ✓ Zwiedzanie różnotematycznych muzeów
- ✓ Wspólne ognisko z pieczeniem kiełbasek
- ✓ I wiele innych



DIETETYK

Wywiad żywieniowy - analiza historii żywienia: indywidualna, a także dla całej rodziny

Konsultacja (wstępna i kontrolna)

Wykonanie pomiarów antropometrycznych:

- analiza składu ciała: masa ciała, procentowa zawartość wody w organizmie, tkanki tłuszczowej, tkanki mięśniowej oraz masy kostnej - przy użyciu analizatora składu ciała,
- pomiary fałdów skórnych - przy użyciu fałdomierza,
- obliczanie wskaźnika WHR /obwód talii (cm) /obwód bioder (cm)/,
- analiza wyników,

Przykładowy jadłospis na 7, 14, 21 dni.

Rozmowa edukacyjna, mająca na celu zmianę nawyków żywieniowych – oparta o wywiad żywieniowy

Udzielenie wskazówek i rad (nauka czytania etykiet, zakupy kontrolowane)



Konsultacja, edukacja i rady fizjoterapeuty

Poprawienie postawy ciała wpływa na lepszą jakość życia, zwiększenie samooceny, większą produktywność, oraz zmniejszenie ryzyka nawracających urazów pleców i innych stawów.

Skierowane do różnych wiekowo grup odbiorców (dzieci w wieku przedszkolnym, wczesnoszkolnym, młodzież gimnazjalna oraz rodzice dzieci i młodzieży, a także nauczyciele placówek oświatowych).

W ramach konsultacji można skorzystać m.in. z:

- Badania dysbalansów mięśniowych, identyfikacji nierównowagi statycznej, ograniczeń ruchowych, złych nawyków.
- Badania wad postawy.
- Badania ryzyka urazów związanych z wykonywanym zawodem, aktywnością.
- Przygotowania indywidualnego zestawu ćwiczeń rozluźniających, wzmacniających, przygotowawczych.
- Przygotowanie indywidualnego planu usprawniania.
- Omówienie wyników badania.
- Nauka profilaktyki, oraz zdrowych nawyków.



Fizjoterapia domowa

Jest kompleksowym i zespołowym działaniem, które ma na celu przywrócenie osobie pełnej lub maksymalnej do osiągnięcia sprawności fizycznej lub psychicznej, a także zdolności do pracy oraz do brania czynnego udziału w życiu społecznym. Jej główne działania to:

Rehabilitacja dorosłych

- Neurologiczna (udary, stwardnienie rozsiane SM)
- Kardiologiczna (stan po zabiegach)
- Ortopedyczna (stany po zabiegach, urazach)
- Geriatryczna (rehabilitacja seniorów)
- Reumatologiczna (choroby reumatyczne)

Rehabilitacja dzieci i młodzieży

- Metodami: Sensomotoryki, Integracji Sensorycznej (SI), Kinezyterapii
- Dla osób z: MPDz, zespołem Downa, deficytami SI i Sensomotoryki i inne

Masaż

- Klasyczny
- Relaksacyjny
- Sportowy
- Izometryczny

