

PLAN PRACY NA ZAJĘCIA REWALIDACYJNE
rodzaj terapii oligofrenopedagogika

Cele ogólne:

- Stymulowanie i korygowanie zaburzonych funkcji(percepcji wzrokowej, wzrokowo - słuchowej, spostrzegawczości, koordynacji wzrokowo -słuchowo - kinestetycznej, orientacji w schemacie ciała oraz orientacji kierunkowo przestrzennej, stymulowanie bodźców słuchowo - wzrokowych i ich rozróżnianie, usprawniania grafomotoryki).
- Usprawnienie najmniej usprawnionych funkcji by dać dziecku szansę na sukces.
- Wzmocnienie wiary dziecka we własne siły oraz utrzymanie dobrej motywacji do pracy.
- Utrwalenie wiadomości i umiejętności nabytych podczas nauki w systemie lekcyjnym oraz określonych kryteriach wymagań edukacyjnych.

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie pozytywnej samooceny.
- Przywrócenie prawidłowych postaw uczniów wobec nauki.
- Kształtowanie odporności emocjonalnej na niepowodzenia .
- Kształtowanie systematyczności i wytrwałości w pracy.
- Rozwijanie sprawności manualnej.
- Rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej.
- Rozwijanie zdolności koncentracji uwagi.
- Usprawnianie rozumienia elementarnych pojęć matematycznych.
- Usprawnianie umiejętności czytania, pisania, mówienia.
- Usprawnianie procesów pamięci i myślenia.
- Usprawnianie percepcji słuchowej .

Oddziaływania korekcyjno-kompensacyjne obejmują:

A. Zaburzenia w procesie poznawczo-emocjonalnym:

- niedorozwój, zahamowania, dysproporcje rozwojowe
- odbiór wrażeń zmysłowych
- trudności skupienia uwagi
- słaba wyobraźnia
- pamięć
- utrwalanie wiadomości, pojęć, abstrakcyjnego myślenia
- utrudnione wnioskowanie i rozumienie zależności stosunków powiązań
- nieprawidłowe kojarzenie
- skłonności do mechanicznego przyswajania wiedzy
- ubogie słownictwo
- zwolniony rytm procesów myślowych
- ograniczona plastyczność myślenia
- trudności w zastosowaniu zdobytych wiadomości
- upośledzenie samodzielności myślenia
- duża podatność na wpływy
- utrudnione panowanie nad popędami i afektami

B. Zaburzenia psychoruchowe:

- zaburzenia w postawie, ruchach i sprawności
- wydłużony okres reakcji, zwolnione tempo reakcji psychicznych
- męczliwość psychoruchowej
- zaburzenia w koordynacji ruchowej
- nieprawidłowości w mowie i piśmie
- niedoćwiczenie funkcji psychoruchowych

C. Zaburzenia w możliwościach wejścia w życie społeczne:

- utrudniona orientacja w złożonych sytuacjach
- upośledzenie twórczości, przedsiębiorczości, inicjatywy i sprawności ruchowej
- trudności w porozumiewaniu się z otoczeniem z powodu zubożenia słowa oraz nieprawidłowości rozwojowych mowy
- mała wydolność pracy
- zdolność samodzielnego funkcjonowania w życiu społecznym

Zasady pracy na zajęciach

Podczas pracy rewalidacyjnej obowiązywać będą zasady:

1. Indywidualizacji środków, metod oddziaływania korekcyjnego wobec ucznia
2. Stawiania zadań dostosowanych do możliwości dziecka i zapewnienie warunków do poprawnego wykonywania ćwiczeń
3. Powolne, płynne i systematyczne przechodzenie od zadań łatwiejszych do coraz trudniejszych, od prostych do złożonych
4. Korekcji i kompensaty zaburzeń
5. Systematyczność i ciągłości oddziaływań
6. Zapewniania warunków utrwalania prawidłowych umiejętności i likwidowania niekorzystnych nawyków w czytaniu pisaniu i liczeniu
7. Dostosowania czasu trwania poszczególnych ćwiczeń od wydolności ucznia
8. Mobilizowania dziecka do wykonywania zadań poprzez stosowanie różnorodnych form ćwiczeń
9. Prowadzenia zajęć jako niekonwencjonalnych beztrudnych spotkań, gdzie potrzebną wiedzę zdobywa się w sposób typowo aktywny

Metody

1. Terapia zabawą;
2. Słowna;
3. Elementy metody 18 struktur;
4. Poglądowa;
5. Praktycznego działania;
6. Wiązanie teorii z praktyką;
7. Aktywizująca;
8. Oględowe;

9. Praca z komputerem, dostępnymi aplikacjami;

Formy

- indywidualna
- grupowa

Dwa aspekty pracy rewalidacyjnej:

- terapeutyczny- wyrównywanie defektów rozwojowych poprzez odpowiednie oddziaływanie leczniczo- wychowawcze oraz kształtowanie akceptowalnych społecznie wartości osobowościowych
- dydaktyczny- uzupełnianie luk w przyswojonym przez dziecko materiale nauczania

Opracował zespół do spraw rewalidacji i terapii

PLAN PRACY NA ZAJĘCIA REWALIDACYJNE
rodzaj terapii surdopedagogika

Cel główny:

- Usprawnianie nieuszkodzonych organów i ich funkcji (wzroku, dotyku, kinestyki).
- Maksymalne usprawnianie funkcji uszkodzonego zmysłu słuchu (resztek słuchu).
- Kompensowanie, wyrównywanie obniżonych możliwości analizatora słuchu przez sprawne analizatory.
- Wzmocnienie wiary dziecka we własne siły oraz utrzymanie dobrej motywacji do pracy.
- Utrwalenie wiadomości i umiejętności nabytych podczas nauki w systemie lekcyjnym oraz określonych kryteriach wymagań edukacyjnych.

Cele szczegółowe

- Rozwijanie percepcji wzrokowej i słuchowej,
- Rozwijanie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- Wsprawnianie komunikacji językowej i czytania,
- Rozwijanie prostych aktywności matematycznych,
- Tworzenie atmosfery wzajemnego zaufania, rozwijanie odporności emocjonalnej i wiary we własne siły.
- Kształtowanie nawyku uważnego słuchania i komunikowania się z innymi,
- Przywrócenie prawidłowych postaw uczniów wobec nauki.
- Kształtowanie systematyczności i wytrwałości w pracy.
- Rozwijanie sprawności manualnej.
- Rozwijanie koordynacji wzrokowo - ruchowej.
- Rozwijanie zdolności koncentracji uwagi.
- Usprawnianie procesów pamięci i myślenia.

Oddziaływania korekcyjno-kompensacyjne obejmują:

1. Podnoszenie sprawności motorycznej, manualnej i grafomotorycznej poprzez:
 - ćwiczenia rozluźniające napięcie mięśni
 - ćwiczenia rozmachowe mięśni rąk
 - ćwiczenia usprawniające mięśnie dłoni i drobne mięśnie palców
 - ćwiczenia płynnych, rytmicznych, ciągłych i pulsujących ruchów pisarskich
2. Usprawnianie koordynacji wzrokowo-ruchowej poprzez:
 - ćwiczenia na materiale bezliterowym
 - ćwiczenia na materiale literowym
3. Usprawnianie percepcji słuchowej poprzez:
 - różnicowanie dźwięków
 - odtwarzanie dźwięków
 - ćwiczenia analizy i syntezy słuchowej
 - ćwiczenia rozwijające mowę i wzbogacające słownik

4. Ćwiczenia usprawniające narządy mowy poprzez:

- ćwiczenia warg
- ćwiczenia języka
- ćwiczenia podniebienia miękkiego
- ćwiczenia szczęki dolnej
- ćwiczenia oddechowe .

5. Ćwiczenia usprawniające koncentrację uwagi, myślenia i pamięci

6. Ćwiczenia umiejętności matematycznych

Zasady pracy na zajęciach

- Indywidualizacji środków, metod oddziaływania korekcyjnego wobec ucznia
- Stawiania zadań dostosowanych do możliwości dziecka i zapewnienie warunków do poprawnego wykonywania ćwiczeń
- Powolne, płynne i systematyczne przechodzenie od zadań łatwiejszych do coraz trudniejszych, od prostych do złożonych
- Korekcji i kompensaty zaburzeń
- Systematyczność i ciągłości oddziaływań
- Zapewniania warunków utrwalania prawidłowych umiejętności i likwidowania niekorzystnych nawyków w czytaniu pisaniu i liczeniu
- Dostosowania czasu trwania poszczególnych ćwiczeń od wydolności ucznia
- Mobilizowania dziecka do wykonywania zadań poprzez stosowanie różnorodnych form ćwiczeń
- Prowadzenia zajęć jako niekonwencjonalnych beztroskich spotkań, gdzie potrzebną wiedzę zdobywa się w sposób typowo aktywny

Metody

- werbalno - tonalna;
- oralno - migowa;
- praktycznego działania;
- Terapia zabawą;
- Wizualna;
- Wiązanie teorii z praktyką;
- Aktywizująca;
- Oględowe;
- Praca z komputerem, dostępnymi aplikacjami;

Formy

- indywidualna
- grupowa

Zajęcia rewalidacyjne, składają się z trzech części: wstępnej, zasadniczej i kończącej. W części wstępnej realizowane są ćwiczenia usprawniające:

- aparat oddechowy,
- narządy artykulacyjne,
- aparat fonacyjny.

Zasadnicza część opiera się na materiale bezsłownym lub słownym.

Opracował zespół do spraw rewalidacji i terapii

**PLAN PRACY NA ZAJĘCIA REWALIDACYJNE
LOGOPEDIA**

GŁÓWNE CELE I ZADANIA TERAPII:

1. Kształtowanie prawidłowej mowy poprzez korygowanie zaburzeń w zakresie strony fonetycznej, leksykalnej, gramatycznej. Korygowanie wad wymowy.
2. Stymulowanie opóźnionego rozwoju mowy, wyrównywanie opóźnień mowy.
3. Rozwijanie komunikacji językowej poprzez usprawnianie funkcji mowy.
- 4.. Doskonalenie wymowy już ukształtowanej.
5. Wdrażanie do praktycznego wykorzystania nawyków poprawnej wymowy przyswojonej w toku ćwiczeń.
6. Usprawnianie techniki czytania i pisanie.
7. Usprawnianie procesów wzrokowo-ruchowo-słuchowych.

METODY PRACY LOGOPEDYCZNEJ:

- Ćwiczenia logopedyczne
- Pokaz i wyjaśnienie ułożenia narządów artykulacyjnych
- Uczulanie miejsc artykulacji
- Mechaniczne układanie narządów artykulacyjnych za pomocą sond, szpatulek
- Odczytywanie mowy z ruchów ust
- Wykorzystanie pewnych nieartykułowanych dźwięków lub czynności fizjologicznych organizmu do tworzenia nowych głosek (wibracje warg, dmuchanie chuchanie, itp.)
- Kontrola wzrokowa, kontrola dotykowa i czucia skórnej dłoni
- fonogesty, język migowy

PRZEBIEG TERAPII

1. **Diagnoza logopedyczna** - zapoznanie się z orzeczeniami psychologiczno-pedagogicznymi, konsultacje z wychowawcą i psychologiem, założenie dokumentacji.
2. **Ćwiczenia przygotowujące artykulatory do wywoływania zaburzonych głosek.**
 - Ćwiczenia oddechowe - wyrabianie oddechu dla mowy, ćw. oddechu przeponowego, wydłużanie fazy wydechowej, ćw. emisyjne, ćw. ekonomicznego zużycia powietrza i umiejętności synchronizowania pauz oddechowych z treścią wypowiedzi.
 - Ćwiczenia narządów artykulacyjnych: języka, warg, podniebienia miękkiego, żuchwy.

- Ćwiczenia emisyjno- głosowe - wyrabianie właściwej tonacji, kierowanie głosu na maskę, ćw. umiejętności modulowania siły głosu i prawidłowego brzmienia głosek w sylabach, wyrazach, zdaniach, naśladowanie głosów .

3. Ćwiczenia właściwe z zakresu korekcji wad wymowy.

- Wywołanie głoski w izolacji.
- Utrwalenie głoski korygowanej na materiale językowym w logotomach, wyrazach (nagłos, śródgłos, wygłos), zdaniach.
- Ćwiczenia utrwalające wywołaną głoskę w wierszykach, piosenkach, wyliczankach, powiedzeniach.
- Automatyzacja poprawnej wymowy w mowie spontanicznej, opowiadanie ilustracji, historyjek obrazkowych, rozmowy kierowane.
- Ćwiczenia utrwalające z wykorzystaniem komputera.

4. Ćwiczenia wspomagające terapię logopedyczną.

- Ćwiczenia ortofoniczne.
- Ćwiczenia stymulujące rozwój słuchu fonematycznego.
- Ćwiczenia i zabawy z muzyką- logorytmika.
- Ćwiczenia stymulujące ogólny rozwój dziecka (rozwijanie słownictwa czynnego i biernego, koordynacji wzrokowo- słuchowo- ruchowej, pamięci, myślenia, koncentracji uwagi, orientacji przestrzennej).
- Kształtowanie twórczej aktywności słownej dziecka poprzez tworzenie swobodnych tekstów, rymowanek, opowiadanie historyjek obrazkowych, opowiadanie ilustracji, przeczytanego tekstu, udzielanie odpowiedzi na pytania .
- Wyrabianie umiejętności posługiwania się mową poprawną pod względem gramatycznym

- ### **5. Współpraca z wychowawcą klasy, rodzicami, psychologiem, pedagogiem.**
- Instruowanie o sposobie korekcji mowy, pokaz ćwiczeń, informowanie o postępach.

PRZEWIDYWANE EFEKTY:

1. Wychowanie postawy komunikacyjnej.

2. Usprawnienie motoryki i koordynacji narządów artykulacyjnych.
3. Utrwalenie poprawnego wzorca artykulacyjnego.
4. Usprawnienie funkcji mających wpływ na rozwój mowy (pamięć, koncentracja, percepcja słuchowa, wzrokowa, ruchowa, myślenie).
5. Rozwinięcie zasobu słownictwa i umiejętności budowania wypowiedzi poprawnych pod względem gramatycznym.

Opracował terapeuta

**Plan pracy na zajęcia terapeutyczne
metodą BioFeedBack**

WSTĘP

Metoda biofeedback opiera się na obrazowaniu **czynności bioelektrycznej** mózgu podczas wykonywania prostych zadań, co umożliwia świadome wpływanie na pracę mózgu i zmusza do utrzymywania dużego stopnia koncentracji.

EEG BioFeedBack jest metodą, która trenuje psychiczne funkcje bądź dysfunkcje na poziomie centralnego układu nerwowego. Metoda pozwala na uzyskanie świadomej kontroli w zakresie funkcji mózgu, przebiegającej poza świadomością. Jest metodą zaliczaną do technik neurotechnologicznych. Są to technologie wykorzystujące wiedzę medyczną, psychologiczną, pedagogiczną i bioinżynierię do ulepszenia pracy mózgu, przede wszystkim funkcji poznawczych dzięki zmianie jego czynności bioelektrycznych i stymulacji neuroplastycznej. Na zajęciach ćwiczona jest pozytywna, korzystna regulacja fal mózgowych czyli wzorca fal mózgowych w procesie treningowym. Trenowany uczy się kierować swoją czynnością mózgu zwiększając występowanie fal pożądanых, odpowiedzialnych za umiejętności, które wykorzystuje w szkole podczas lekcji i w życiu codziennym, oraz hamowaniu fal niepożądanych – fal wolnych, które łączą się z różnymi dysfunkcjami, zaburzeniami mózgu. EEGBFB są to treningi przygotowujące do większego korzystania z czynności mózgu, jest to stymulacja mózgu do pracy bardziej efektywnej. Treningi prowadzą do harmonizacji większej stabilizacji czynności mózgu. Metoda ta przeznaczona jest dla dzieci z mikrouszkodzeniami mózgu, nadpobudliwości psychoruchowej, zaburzeniami procesu uczenia i zespołem zaburzeń koncentracji, oraz pamięci, dla dzieci i młodzieży z problemami szkolnymi, zaburzeniami komunikacji językowej.

Cele zajęć rewalidacyjnych:

- zapewnienie poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i życzliwości
- wytworzenie pozytywnych relacji opartych na szacunku, trosce, zaufaniu i wsparciu
- budzenie wiary we własne możliwości, odkrywanie potencjalnych zdolności kształcenie równowagi emocjonalnej i pozytywnej motywacji do podejmowanych zadań
- usprawnianie motoryki małej i dużej
- wdrażanie do rozwiązywania problemów pojawiających się w życiu codziennym
- niwelowanie zachowań niepożądanych u ucznia
-
- podwyższenie na wyższy poziom samooceny ucznia
- kształtowanie umiejętności kontrolowania przez ucznia własnej aktywności podczas wykonywanej pracy
- niwelowanie wysokiego poziomu stresu i zachowań agresywnych
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie bądź pracowania z wysokim poziomem stresu
- kształcenie umiejętności utrzymywania koncentracji na wykonywanym zadaniu

- wdrażanie do wykonywania czynności według poleceń nauczyciela
- kształcenie wyobraźni
- rozwijanie ogólnej wiedzy na zakresie tematyki gier
- kształcenie umiejętności kontroli wyników swojej pracy i wykonywania na nich operacji
- poznanie sposobów relaksacji
- usprawnieni poziomu graficznego i grafomotorycznego

Cele zajęć terapeutycznych:

- niwelowanie zachowań nadpobudliwości i nadpobudliwości
- poprawienie czynności poszczególnych fal w trenowanych punktach
- kształtowanie umiejętności kontrolowania przez ucznia własnej aktywności, czynności mózgu
- hamowanie występowania wolnych czynności mózgu
- zwiększenie występowania fal pożądanых
- wyciszenie uczniów nadpobudliwych
- zmniejszenie zachowań impulsywności
- zwiększenie długości czasu koncentracji, pamięci
- uaktywnienie fal mózgowych odpowiedzialnych za pożądane zachowanie ucznia na zajęciach szkolnych (koncentracja, pamięć, myślenie)
- niwelowanie wysokiego poziomu stresu i zachowań agresywnych
- kształcenie umiejętności radzenia sobie bądź pracowania z wysokim poziomem stresu
- wdrażanie uczniów do współpracy uczeń - nauczyciel
- uwrażliwienie słuchu i wzroku
- kształcenie umiejętności kontroli wyników swojej pracy

Osiągnięcia poprzez regularny trening metodą biofeedback.

Regularnie prowadzony **trening** usprawnia funkcje poznawcze ucznia i zdolność do koncentracji. **Biofeedback** sprzyja kompensacji pracy uszkodzonych **neuronów** przez pozostałe zdrowe komórki. Zjawisko to opiera się na plastyczności tkanki nerwowej, która cechuje się zdolnością do wytwarzania nowych połączeń neuronalnych i wytwarzania obwodów zastępczych. Ponadto metoda biofeedback sprzyja również **relaksacji** i zmniejszeniu **napięcia emocjonalnego**. Założeniem metody Biofeedback jest kompleksowa naprawa zaburzeń ośrodkowego układu nerwowego celem poprawy procesów adaptacyjnych do wymogów środowiska. Jest metodą wspierającą.

Organizacja zajęć

Założeniem zajęć rewalidacyjnych jest prowadzenie terapii dwa razy w tygodniu. Podczas pierwszych spotkań przeprowadzona będzie diagnoza wstępna polegająca na zapoznaniu się z uczniem jego dysfunkcjami, rozmowy z nauczycielem-wychowawcą, pedagogiem. Diagnoza wstępna będzie także opierała się na wynikach

uzyskanych z urządzenia Biofeedback. Pomiarze czynności bioelektronicznej mózgu, częstotliwości fal mózgowych w prawej i lewej półkuli mózgu w płacie czołowym, ciemieniowych, skroniowych i części potylicznej mózgu jak i linii środkowej głowy tzw. mini mapa. Po przeprowadzonej diagnozie i analizie dokumentów terapeuta dostosowuje odpowiednią ilość spotkań, na których uczeń pracuje na dostosowanej według diagnozy ilości rund oraz czasu trwania każdej rundy. Każda runda trwa od jednej, dwóch do trzech minut w zależności od wieku i możliwości psychofizycznych ucznia. Po każdej rundzie nauczyciel robi przerwę relaksacyjną. W czasie trwania przerwy między rundami dziecko odpoczywa, relaksuje się, bądź wykonuje ćwiczenia ruchowe, przewidziane są także ćwiczenia w formie zabawowej. W czasie trwania treningu nauczyciel podkreśla mocne strony ucznia, stara się nawiązać jak najlepszy kontakt, zachęca do pracy, pomaga pokonać trudności. Uczniowie mają możliwość samodzielnego wybrania zadania przy którym chcą pracować, trenować. Jest to możliwość pracy na wideogrze, odtwarzaniu plików DVD, pracy przy stoliku, jak również pracy w stanie czuwania.

Podczas zajęć odbywa się stymulacja mózgu do pracy bardziej efektywnej. Terapeuta pobudza i aktywizuje pracę fal mózgowych pożądanym znajdującym się w prawej i lewej półkuli:

- beta 1- (odpowiedzialne za kreatywność, myślenie uczenie, przypominanie, tworzenie nowych wartości)
 - smr- (fale szczęścia wysoki czynnik powoduje zadowolenie z siebie, ze swoich działań, wysoka samoocenę)
 - alfa- (uaktywnianie w czasie pracy, odpowiedzialne za wysoki poziom koncentracji)
- Terapeuta w czasie trwania treningu będzie także niwelował lub zmniejszał poziom występowania fal niepożądanych :
- beta 2 - (fale odpowiedzialne za złe samopoczucie, duży stres, nie zadowolenie z siebie)

Podczas trwania treningu stymulowana będzie jedna z czynności pożądanym i niechcianym. Po osiągnięciu trwałych efektów nauczyciel wraz z uczniem stymulować będą kolejną zaburzoną czynność.

Zajęcia biofeedback

Uczeń śledzi wideogrze na monitorze i próbuje kierować nią własną wolą i umysłem. Za dobrze wykonane zadanie, łączące się z powstaniem pożądanym pasm fal mózgowych i hamowaniem niepożądanych pasm fal mózgowych otrzymuje nagrodę (dźwiękowa wzrokowa i dotykowa). W ten sposób mózg otrzymuje informację zwrotną w procesie uczenia się. Dzięki plastyczności tkanki nerwowej, która cechuje się zdolnością do wytwarzania nowych połączeń neuronalnych i wytwarzania obwodów zastępczych mózg uczy się wytwarzać odpowiednią częstotliwość fal w sytuacji poza gabinetem terapeutycznym.

Zajęcia terapeutyczne prowadzone są 2 razy w tygodniu. Podczas pierwszych zajęć przeprowadzana będzie diagnoza wstępna (zapoznanie z uczniem i jego dysfunkcjami, mini mapa mózgu). Terapia prowadzona jest na zasadzie sesji. W czasie jednej sesji

indywidualnie ustalana jest ilość spotkań, ilość rund i czas trwania rund w zależności od indywidualnych możliwości dzieci. W czasie trwania przerwy między rundami dziecko odpoczywa, relaksuje się, bądź wykonuje ćwiczenia ruchowo - zabawowe. W czasie trwania treningu nauczyciel zachęca do pracy, pomaga pokonać trudności. Zakończenie sesji pierwszej odbywa się po zaobserwowaniu pozytywnych zmian bodźca bioelektrycznego mózgu, Kontrola zmian czynności pracy mózgu będzie odbywać się cyklicznie co kilkanaście spotkań(ok. 10). Po zakończeniu sesji I(treningu wzorca w pasmie centralnym) uczeń będzie uczestniczył w zajęciach terapeutycznych sesji II. Treningi sesji II odbywają się na punktach centralnych - utrwalających zmiany oraz kolejno na punktach płata czołowego, ciemieniowa, skroniowa i potyliczna.

Działanie rewalidacyjne

Rozwijanie i rozszerzenie poziomu fal beta 1. Częstotliwość fal wynosić od 14 do 30 Hz. nauczyciel będzie dążył do uzyskania najwyższych wyników jakie może osiągnąć dziecko. Ten zakres charakteryzuje całkowity stan przytomności umysłu. Uczeń jest wtedy skupiony na świadomości zewnętrznej, odbiera bodźce z otoczenia za pomocą swoich wszystkich zmysłów.

Obniżanie poziomu fal beta 2. Fale te są falami niepożądanymi i odpowiedzialnymi za wysoki poziom stresu z którym źle się pracuje, wpływa na niską samoocenę ucznia, wysokie częstotliwości powodują nie zadowolenie, niechęć do wykonywanych zadań.

Podwyższenie stopnia pracy smr. Są one częścią fal mózgowych alfa. Charakteryzuje je wewnętrzny poziom aktywności umysłowej. Są to fale zadowolenia, marzeń sennych, pozytywne myślenie, spokój, inspirację, twórczość, koncentrację, lepsze przyswajanie materiału, pamięć, percepcję pozazmysłową, Częstotliwość fal wynosi około 7-14 Hz

Fale theta są uaktywniane podczas snu. Świadomość może wtedy funkcjonować tylko w jednym wymiarze.

Fale delta częstotliwość fal mózgowych od około 0,5 do 4 Hz. Jest to stan nieświadomości głębokiego snu

Plan treningu

Ilość treningów zależna jest od występowania zaburzeń w prawej lub lewej półkuli. Praca półkuli lewej i prawej jest różna. Półkula lewa jest półkulą aktywniejszą, szybciej pracującą, półkula prawa jest półkulą pracującą wolniej.

1)Półkula lewa- stymuluje do działania aktywacja i zwiększenie procesów intelektualnych, podwyższenie samooceny, i uczenie uwolnienie się. Podczas treningów na półkuli lewej praca opiera się na podwyższaniu poziomu częstotliwości fal smr, a obniżaniu częstotliwości fal beta 2. Trening dla tej półkuli przeznaczony jest dla dzieci z:

- zaburzenie koncentracji i uwagi i jej utrzymania
- depresji
- ADD
- niskim pobudzeniu
- apatii zwolnionym tempie pracy
- braku motywacji i zmęczeniu
- zaburzeniach uczenia się
- zaburzeniach rozwoju mowy
- nadmiernej wrażliwości
- zaburzeniami snu, lękami nocnymi
- bólu napięciowym
- dla zwiększenia kontroli napadów padaczkowych
- w nadwrażliwości

2)Półkula prawa- daje uspokojenie; zastosowanie w nadpobudliwości impulsywności drażliwości znosi lęk, poprawia odczuwanie swojego ciała odczuwanie społeczne i emocje, prowadzi do spokojnego ogniskowania uwagi Podczas treningów na półkuli prawej praca opiera się na podwyższaniu poziomu częstotliwości fal beta 1-theta(usprawnianie i stymulowanie fal), a obniżaniu częstotliwości fal beta 2. Trening dla tej półkuli przeznaczony jest dla dzieci z:

- mowy np.jąkanie
- emocji np. Strach, rozpacz, wstyd
- drżeniach tikach natręctwach
- wściekłości
- uzależnieniach
- agresji pobudzeniu podwyższonym napięciu ciała
- braku empatii
- złym kontakcie ocznym
- autyzmie
- przepracowaniu
- lęk z depresja
- niestabilność funkcji

3)Trening obustronny-wzmocnienie koncentracji i uwagi z równoczesnym wyciszeniem

- ADHD
- zaburzenia jedzenia np. bulimia
- leki
- niestabilność funkcji
- mania depresja

- ataki paniki
- zaburzenia osobowości
- upośledzenie umysłowe
- zaburzenia zachowania
- zaburzenia społeczne i emocjonalne
- brak szczęścia i radości
- dysgrafia
- padaczka

Opracował terapeuta

**PLAN PRACY NA ZAJĘCIA REWALIDACYJNE
METODA A. TOMATISA**

Rodzaj terapii: Trening słuchowy (kształcenie uwagi słuchowej)

Realizator: mgr Katarzyna Gruber

Cel:

- wspomaganie i stymulowanie indywidualnych możliwości rozwoju uczniów poprzez diagnozę i terapię uwagi słuchowej
- wspieranie koncentracji, jakości uczenia się oraz rozwijanie zdolności językowych i komunikacyjnych, a także zwiększanie kreatywności oraz poprawa zachowań społecznych.

Zadania:

Metoda polega na słuchaniu dźwięków poprzez urządzenie zwane „elektronicznym uchem”, które jest idealnym modelem ludzkiego ucha - „ćwiczy” ono ucho w taki sposób, aby mogło pracować bez zakłóceń. Ćwiczenia te stymulują centralny system nerwowy, a w szczególności korę mózgową, która stanowi centrum myślenia. Stymulacja ucha odbywa się poprzez dźwięki o określonej, zróżnicowanej częstotliwości.

Obszary zastosowania:

1. **Uwaga** - Oprócz ogólnej stymulacji mózgu (czyli pobudzenia kory mózgowej) Metoda Tomatisa może bardzo pozytywnie oddziaływać na uwagę selektywną. Działa w oparciu o bramkowanie elektroniczne, które wywołuje kontrast dźwiękowy, mający nieustannie i w naturalny sposób zaskakiwać mózg.
Celem jest ułatwienie mózgowi rozwijania automatycznych mechanizmów wykrywania zmian. Po odpowiednim przyswojeniu tych mechanizmów możemy dużo łatwiej selekcjonować przydatne informacje i decydować, które elementy mają drugorzędne znaczenie i można je pominąć.
2. **Głos i mowa** - Metoda Tomatisa oddziałuje na połączenie ucho-głos-mózg. Przetwarzając głos w czasie rzeczywistym i przekazując go mówiącemu drogą kostną i powietrzną, Metoda Tomatisa ułatwia odbiór podstawowych dźwięków mowy i może być pomocna w przypadku dzieci z zaburzeniami mowy, jako uzupełnienie specjalistycznej terapii.
3. **Kontrolowanie emocji** - Metoda Tomatisa oddziałuje na układ limbiczny (struktury podkorowe i niektóre części kory mózgowej) połączony z układem słuchowym. Układ limbiczny odpowiada między innymi za takie mechanizmy jak emocje, pamięć i uczenie Metoda

Tomatisa działa regulująco w przypadku zaburzeń emocjonalnych związanych z depresją i stanami lękowymi. Metoda Tomatisa działa skutecznie również w przypadku regulowania stresu.

4. **Motoryka i koordynacja** - Metoda Tomatisa oddziałuje bezpośrednio na przedsionek i pozytywnie wpływa na motorykę, regulację napięcia mięśniowego i utrzymanie postawy pionowej. Ponadto oddziałuje w naturalny sposób na lateralizację słuchową, przyczyniając się do lepszej koordynacji ruchowej prawej i lewej strony.
5. **Zaburzenia ze spektrum autyzmu** - Zaburzenia ze spektrum autyzmu przejawiają się między innymi trudnościami w interakcjach ze światem zewnętrznym, a szczególnie nieprawidłowościami w komunikacji społecznej. Metoda Tomatisa to swego rodzaju trening prognozowania. W fazie pasywnej słuchanie muzyki przetworzonej za pomocą specjalnych kontrastów sprawia, że mózg stara się znaleźć regularność rządzącą zmianami. W fazie aktywnej dźwięk wydawany przez mówiącego wraca do niego w postaci skorygowanej przez urządzenie. W reakcji na to dana osoba naturalnie dostosowuje swój głos do tego, co słyszy.
6. **Muzykalność i języki obce** Lecząc śpiewaków Alfred Tomatis ustalił, że niedostatkowi uwagi słuchowej towarzyszą problemy z emisją głosu. doszedł do wniosku, że dobrej jakości emisja głosu wymaga nie tylko prawidłowego słuchania informacji dźwiękowych dochodzących z zewnątrz, ale także i przede wszystkim prawidłowego słuchania samego siebie
Każdy język cechuje się własnym rytmem, który trzeba sobie przyswoić, żeby dobrze mówić w tym języku. Metoda Tomatisa® daje możliwość prawdziwego przyswojenia jego rytmu. A rytm stanowi podstawę, na której łatwiej będzie zbudować znajomość słownictwa, składni i gramatyki. Badania dowodzą, że dzięki Metodzie Tomatisa czas nauki skraca się o połowę.

Plan terapii:

1. Test uwagi i lateralizacji słuchowej:

- Badanie uwagi słuchowej zewnętrznej (przewodnictwo powietrzne - zdolność słuchania i przetwarzania dźwięków

dochodzących "z zewnątrz")

- Badanie uwagi słuchowej wewnętrznej (przewodnictwo kostne - zdolność słuchania i przetwarzania dźwięków dochodzących "z wewnątrz")
- Badanie lokalizacji źródła dźwięku (określenie, z której strony słyszy się dany dźwięk)
- Badanie dyskryminacji wysokości dźwięku (rozróżnianie dźwięków wyższych i niższych)
- Badanie lateralizacji słuchowej (ocena dominacji ucha w przetwarzaniu informacji)

1. Ustalenie indywidualnego programu terapeutycznego, który dostosowany jest do wyników testów i potrzeb pacjenta.

2. Standardowy cykl terapii (faza pasywna i aktywna)

- Etap I - 15 dni po 2godziny dziennie (30h) - sześćdziesiąt 30-minutowych sesji terapeutycznych
- Etap II - 8 dni - 10 dni po 1,5-2 godzin dziennie (16h) - trzydzieści dwie 30-minutowe sesje terapeutyczne, planowane z zależności od wyników badań po poprzednim etapie
- Etap III - 8 dni po 2 godziny dziennie (16h) - trzydzieści dwie 30-minutowe sesje

Efekty stosowania metody w przypadku dzieci szkolnych:

- Polepszanie koordynacji ruchowej, równowagi i poczucia własnego ciała w przestrzeni
- Polepszanie radzenia sobie z emocjami, wyciszenie
- Polepszanie radzenia sobie ze stresem
- Zwiększanie koncentracji uwagi i skupienia się nad zadaniem
- Lepsze zapamiętywanie
- Zmniejszanie liczby popełnianych błędów ortograficznych
- Zwiększanie sprawności komunikowania się
- Skuteczniejsza nauka języków obcych
- Lepsze wykorzystanie posiadanego potencjału, wzmocnienie motywacji wewnętrznej

- Polepszenie rozróżniania kierunków
- Zwiększenie pewności siebie i poczucia własnej wartości
- Wzbogacenie języka
- Stymulacja wyobraźni

Opracował terapeuta