

BIOFEEDBACK

W roku szkolnym 2012/2013 uruchomiona została w poradni pracownia Biofeedback'u. Trening realizowany tą metodą skierowany jest głównie do osób doświadczających trudności w koncentracji uwagi i kontroli emocji, podatnych na stres, z niską motywacją do aktywności poznawczej, itp. Trening wykorzystuje mechanizm sprzężenia zwrotnego umożliwiając poprzez obserwację własnych mechanizmów funkcjonowania wpływ na zapis fal mózgowych i przez to poprawę funkcjonowania w ćwiczonych obszarach. Metoda ta jest całkowicie bezpieczna, wymaga jednak umiejętności wglądu w siebie, gotowości do wysiłku, systematyczności i jak każdy trening cierpliwości.

