



TERAPIA FUNKCJI POZNAWCZYCH



- Funkcje wykonawcze
- Koncentracja i uwaga
- Techniki efektywnej nauki
- Pamięć
- Orientacja w przestrzeni i percepcja



gabinet@zaprzyjaznieni.pl
tel. 509 240 502



zaprzyjażnieni
psychologia dzieci i młodzieży
edukacja, terapia

Gabinet Psychologiczny Zaprzyjażnieni dr Magdalena Wegner-Jeziarska, Poznań, ul. Piłsudskiego 104/3
www.zaprzyjaznieni.pl, gabinet@zaprzyjaznieni.pl

Czym jest Terapia Funkcji Poznawczych?

Terapia Funkcji Poznawczych to forma terapii, której celem jest poprawa zdolności poznawczych, takich jak pamięć, uwaga, myślenie, rozwiązywanie problemów i umiejętności organizacyjne, orientacja w przestrzeni, percepcja itd.

Terapia funkcji poznawczych może być stosowana indywidualnie lub grupowo, a jej długość i intensywność zależą od rodzaju zaburzeń, stopnia deficytów lub celów stawianych przed pacjentem. Coraz częściej z terapii funkcji poznawczych korzystamy jako z treningu

usprawniającego pamięć, koncentrację i uwagę, funkcje wykonawcze, organizację pracy intelektualnej czy orientację w czasie i przestrzeni.

Jesteśmy otwarci na sugestie naszych pacjentów i ich rodziców i szukanie sposobów na specyficzne trudności z nauką, a także na pomoc najmłodszym w nauce tego, w jaki sposób się uczyć, aby było to efektywne i sprawne. Pomagamy dzieciom w nauce czytania, czytania ze zrozumieniem, bez popełniania błędów w czytaniu instrukcji do testów itp.

Do kogo kierowane są zajęcia?

Pracujemy z każdym pacjentem. Zarówno zdolnym, jak niż deficytami neurorozwojowymi, w spektrum autyzmu czy ADHD. Program dostosowywany jest do potrzeb pacjenta.

Zajęcia odbywają się w małych grupach (do 4 osób) lub indywidualnie.

Koszt zajęć:

230 zł/h/os. (zajęcia indywidualne)

140 zł/h/os. (dla dwóch uczestników)

100 zł/h/os. (dla trzech uczestników)

80 zł/h/os (dla czterech uczestników)

Ramowy program zajęć:

Techniki efektywnej nauki

- Przetwarzanie materiału na sposób funkcjonowania mózgu.
- Techniki szybkiego czytania.
- Odkrywanie preferowanego stylu nauki.
- Jak korzystać ze swojego preferowanego stylu podczas konkretnej nauki?
- Jak robić notatki, z których uczy się szybko i przyjemnie?
- Jak uczyć się z książek?
- Sposoby na naukę języków obcych.

- Sposoby na naukę przedmiotów ścisłych.

Pamięć

- Jak odblokować pamięć?
- Mnemotechniki
- Kiedy i jak robić przerwy w nauce, by pozytywnie wpływały na efektywność?
- Jak prawidłowo robić powtórki?

Funkcje wykonawcze

- Rozwiązywanie sytuacji trudnych
- Podejmowanie decyzji
- Elastyczność, dostosowywanie myśli i zachowań do nowych, zmieniających się i nieoczekiwanych sytuacji

Koncentracja i uwaga

- Jak skoncentrować się i nie dać się rozproszyć?
- Rozgrzewki mózgu.
- Uważność i techniki relaksacyjne.
- Orientacja w czasie i planowanie.
- Planowanie dnia, tygodnia, miesiąca i roku.
- Tworzenie celów SMART.
- Techniki organizacji czasu.

Orientacja w przestrzeni i percepcja

- Wizualizacja przestrzeni.
- Mindfulness i świadomość ciała.
- Jak ćwiczyć spostrzegawczość i szybkość reakcji?

Kto prowadzi zajęcia?

Zajęcia prowadzą specjaliści Gabinetu Psychologicznego Zaprzyjaźnieni: pedagodzy, kognitywiści oraz trenerki funkcji poznawczych, trenerki TUS.

Zapisy: formularz kontaktowy www.zaprzyjaznieni.pl