



**TERAPIA
FUNKCJI
POZNAWCZYCH**

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

zapisy:
gabinet@zaprzyjaznieni.pl





Gabinet Psychologiczny Zaprzyjażnieni dr Magdalena Wegner-Jezińska, Poznań, ul. Piłsudskiego 104/5
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 czy percepcja.

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 oraz szukanie najskuteczniejszych dróg do poprawy różnorodnych trudności. Ukierunkowani jesteśmy 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. Ważnym obszarem pracy z dziećmi neuroatypowymi jest praca nad funkcjami poznawczymi, które przekładają się na planowanie własnego czasu, struktury dnia czy podejmowanie decyzji.

Do kogo kierowane są zajęcia?

Pracujemy z każdym pacjentem. Odbiorcami naszych zajęć są dzieci i nastolatki neuroróżnorodne (spektrum autyzmu, ADHD), jak i dzieci w normie rozwojowej lub dzieci szczególnie uzdolnione. Program dostosowywany jest do potrzeb i oczekiwań pacjenta. Zajęcia odbywają się indywidualnie.

Koszt zajęć:

230 zł/h/os. (zajęcia indywidualne)

Ramowy program zajęć:

Techniki efektywnej nauki

- Przetwarzanie materiału
- Techniki szybkiego czytania
- Odkrywanie preferowanego stylu nauki
- Korzystanie ze swojego preferowanego stylu podczas konkretnej nauki
- Przygotowywanie notatek, z których uczy się szybko i przyjemnie
- Nauka z książek
- Sposoby na naukę języków obcych
- Sposoby na naukę przedmiotów ścisłych

Pamięć

- Jak odblokować pamięć?
- Mnemotechniki - techniki skutecznego zapamiętywania
- Przerwy w nauce ich wpływ na efektywność w nauce
- Prawidłowe powtarzanie materiału

Funkcje wykonawcze

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

Koncentracja i uwaga

- Przeciwdziałanie rozpraszaniu się
- 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
- Ćwiczenia spostrzegawczości i szybkości reakcji

Kto prowadzi zajęcia?

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

Zapisy: gabinet@zaprzyjaznieni.pl