



BALANS

Poradňa zdravého vývinu



Informačná brožúra

The Tomatis® Method nie je medicínska liečba ani diagnostický nástroj. Pri využívaní Tomatis® metódy neprerušujeme medicínsku ani farmakologickú liečbu bez súhlasu ošetrojúceho lekára. Obsah tejto brožúry slúži len na informačné účely. Len terapeuti uvedení na stránke www.tomatis.com sú autorizovaní využívať metódu Tomatis®. TOMATIS® je registrovaná obchodná značka.



“Dobre počujeme (*hear*), ale
nevieme dobre počúvať (*listen*).”

Alfred Tomatis

Pred šesťdesiatimi rokmi Alfred Tomatis vyvinul metódu pre zlepšenie funkcií sluchového aparátu a sluchového spracovania na úrovni centrálnej nervovej sústavy. Tento program, ktorému sa Tomatis venoval celý život, pozostáva z intenzívnych blokov špecifického počúvania. Klientov hlas, alebo hudba, sú modifikované v reálnom čase, tak aby prirodzene trénovali mozog a tým zlepšovali jeho motorické, emocionálne a kognitívne schopnosti.

Tento jav je možný vďaka **neuroplasticite**, vlastnosti mozgu vytvárať nové spoje ako následok špeciálnej, neprerušovanej a opakovanej stimulácie. Alfred Tomatis je považovaný za predchodcu modernej neurovedy, a odvoláva sa naň mnoho výskumníkov a vedcov. Jeho metóda sa dnes používa po celom svete.

Metóda Tomatis® je komplementárnym programom a môže byť použitá v rámci ďalších programov alebo prístupov. Poskytovateľ metódy Tomatis®, s ktorým pracujete, môže mať svoju vlastnú špecializáciu alebo terapeutický program.



PREHĽAD ŠTRUKTÚRY STIMULAČNÉHO PROGRAMU



3

Po skončení prvého bloku stimulačného programu nasleduje prestávka na minimálne 4 týždne. Po ďalšom bloku sa prestávka predlžuje. Počas prestávok je odporúčané pokračovať v stimulácii pomocou slúchadiel Forbrain® alebo programom Soundsory®.

2

Každý stimulačný blok trvá spravidla 14 dní, pričom dĺžka stimulácie je maximálne 80 minút denne. Samotná realizácia programu prebieha doma s použitím zariadenia Talks Up®. Stimulácia pozostáva z hudby, ktorá je naprogramovaná podľa potrieb klienta. V každom ďalšom bloku sa program mení, prispôsobuje potrebám klienta a zvyšuje sa jeho náročnosť.

1

Prvé stretnutie s klientom k nastaveniu programu môže trvať približne 1 až 2 hodiny. Prvé stretnutie slúži na zhodnotenie stavu klienta, prebratie možností, zamerania stimulačného programu Tomatis®, nastavenie programu a zaučenie v používaní zariadenia Talks Up®. Každému ďalšiemu bloku intenzívneho počúvania predchádza diagnostické stretnutie s klientom za účelom prispôbiť stimuláciu aktuálnym potrebám a zdravotnému stavu.

Program je individuálne nastavený terapeutom a môže sa líšiť v závislosti od cieľov stimulácie a profilu klienta. Vďaka individuálnemu nastaveniu programu sa môže počet, dĺžka dennej stimulácie a prestávok medzi blokmi intenzívneho počúvania tiež výrazne odlišovať.



DIAGNOSTIKA A HODNOTENIE POKROKU

Na začiatku absolvujete prvé stretnutie, ktoré môže trvať 1 až 2 hodiny. Cieľom je diagnostické zhodnotenie klienta. Terapeut použije testovacie postupy adekvátne veku, zdravotnému stavu a schopnosti klienta spolupracovať. Výsledky testovania a rozhovoru slúžia ako podklad pre individuálne nastavenie programu. Testy sluchového spracovávania pomáhajú presnejšie nastaviť program a zhodnotiť pokrok u klienta.



Vstupný test sluchového spracovania

Toto testovanie odhalí, ako klient vníma jednotlivé frekvencie a spracováva komplexný zvuk. V závislosti od testu, bude reagovať buď verbálne alebo pomocou gestikulácie. Každé ucho bude testované individuálne. Na základe týchto výsledkov sa vytvorí profil schopnosti sluchového spracovania.



Honotiaca databáza Tomatis®

Tento online dotazník bol vytvorený na hodnotenie kompetencií klienta. Pozostáva zo súboru psychologicko-pedagogických otázok. Dotazník trvá približne 20 minút a umožňuje terapeutovi definovať problémy a vyhodnocovať pokrok.



SLUCHOVÁ STIMULÁCIA

Počúvanie hudby

Prezentovaná hudba pozostáva väčšinou zo skladieb Mozarta, ktoré sú filtrované a pozmenené. Hudba je prenášaná kostným vedením cez špeciálne slúchadlá. Klient vníma zvukové kontrasty, ktoré menia farbu tónu a intenzitu, pričom rytmus a melódia zostávajú nezmenené. Tieto kontrasty prirodzene stimulujú mozog a zlepšujú schopnosti spracovania sluchových podnetov.



Prestávky

V obdobiach medzi blokmi intenzívneho počúvania sú niekoľko týždňové prestávky. Tieto prestávky sa nazývajú "integračnými fázami". Po prestávkach sú diagnostické stretnutia, aby sa nastavil nový stimulačný program a klient si osobne prevezme zariadenie.

Pred počúvaním

Klient by mal mať **dostatok času** na dokončenie celého počúvania. Uistite sa, že **baterky** zariadeniach sú dostatočne **nabité**, aby sme sa vyhli nežiadúcim prerušeniam.

Uistite sa, že čelenka prilieha tesne k hlave, tak aby bolo **dobré zabezpečné kostné vedenie zvuku**.

Skontrolujte, že slúchadlá má klient na ušiach správne (pravé slúchadlo na pravom uchu).

Zvoľte nastavenie **hlasitosti** tak, aby bola **príjemná**. Hlasitosť by nemala byť príliš vysoká, ani príliš nízka. Ak nastavujete hlasitosť niekomu inému, mali by byť vaša citlivosť sluchu rovnaká.

Zaznamenajte číslo sedenia, čo klient robí na stránke priloženej v tejto brožúre.

Neplánujte začiatok počúvania na čas pred spánkom.

Počas počúvania

Doporučujeme **vyhnúť sa mentálnym aktivitám, ktoré vyžadujú koncentráciu ako napríklad učenie sa**. Náročné aktivity by mohli produkovať stres.

Počas počúvania **nežujeme žuvačky a nejeme**.

Nesledujeme televíziu, nepozeráme sa do počítača či mobilu.

Neplánujeme si počúvanie na čas cestovania.

Môžu to byť iné aktivity v závislosti od záujmov klienta. Napríklad niektorí radi skladajú puzzle. Môžu to byť vlastné aktivity, alebo jednoduché užívanie počúvania hudby. Klient sa môže hýbať, kráčať, tancovať či hrať sa. Kresliť, maľovať, alebo sa venovať iným výtvarným aktivitám a ručným prácam. Môžu to byť stolové hry, karty alebo stavanie lega. Počas počúvania môže klient piť.



Predstavte dieťaťu slúchadlá aj hudbu.

Kostné vedenie je zaujímavý koncept. Vysvetlite dieťaťu, že naše kosti sú schopné prenášať zvuk do mozgu.

Nechajte ich, nech si slúchadlá ohmatajú, aby pocítili vibrácie. Môžu si tiež zapchať uši, nasadiť slúchadlá, a vnímať tak hudbu prenášanú priamo cez vrch lebky. Vysvetlite im, že kostné vedenie vytvára priame spojenie s mozgom bez využitia uší.

Zvukové kontrasty môžu byť prekvapivé, aby ste im lepšie porozumeli, môžete v priebehu niekoľkých minút počúvania dieťa požiadať, aby vám dalo signál, keď takýto kontrast zaregistruje.

Vysvetlite mu, že mozog je na takéto zmeny veľmi citlivý, že toto je najlepší spôsob, ako získať jeho pozornosť - tak ako keď napríklad my luskneme prstami, aby sme upútali niečiu pozornosť.

Aby ste u dieťaťa prebudili záujem, je dobré, ukázať mu, že aj vy môžete slúchadlá používať. To dieťa motivuje a pomáha mu lepšie si zvyknúť na ich dennodenné používanie.

Keďže sú slúchadlá bezdrôtové, môžete sedenia absolovovať zároveň s dieťaťom (overte si to u svojho terapeuta). Ukážte im, že nie sú jediní, ktorí sa snažia. Každý môže mať z tohto programu úžitok.





ČO POČÚVAME



Hudba. Hudba určená na stimuláciu je väčšinou poskladaná z Mozartovych diel. Táto hudba sa rýchlo mení a je harmonicky bohatá, preto je vhodná pre dynamický filter. Mozartova hudba je taktiež vo všeobecnosti obľúbená. Ďalšie druhy použitej hudby sú valčíky, pochody a Gregoriánske chorály.



Zvukový kontrast (dynamický filter). Mozog je veľmi citlivý na náhle, neočakávané zmeny. Počas stimulácie sa hudba náhle mení vo výške tónu, farbe a intenzite. Tieto zmeny sú pre mozog veľmi nezvyčajné a preto vytvárajú efekt prekvapenia. **Mozog reaguje tak, že si vytvára schopnosť tieto zmeny detegovať, a tým zlepšovať pozornosť.** Použitie dynamického filtra si môžete všimnúť na modrom a zelenom svetielku na zariadení, pri zvukovej modifikácii tieto svetielka blikajú.



Prenos zvuku. Zvuk je vibrácia. Keď je táto vibrácia vo vzduchu, hovoríme o *vzdušnom vedení*. Prenos vzduchom je spôsob, ktorým bežne vnímame vonkajšie zvuky (napr. počúvanie hudby cez slúchadlá). Keď sa však zvuk šíri kostnou cestou, hovoríme o *kostnom vedení*. Vnímame zvuk, keď si zapcháme prstami uši alebo si položíme ruku na vrch hlavy. Počas Tomatis® počúvania sú hudba (alebo hlas) prenášané vzdušným aj kostným vedením. Mozog vníma zvukové signály prichádzajúce cez kostné vedenie a zároveň je podporovaná aj analýza zvukových signálov prichádzajúcich cez vzdušné vedenie.



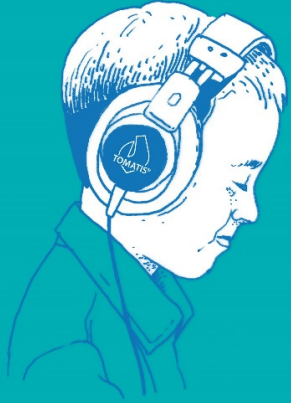
Uprednostnenie pravého ucha. Ľavé ucho je prepojené s pravou mozgovou hemisférou a pravé ucho s ľavou mozgovou hemisférou. Jedno ucho je zvyčajne dominantné. V závislosti od dominantnosti, analýza impulzov nie je rovnaká a ovplyvňuje spôsob, akým vnímame informácie. Vieme, že uprednostňovanie pravého ucha pred ľavým, posilňuje schopnosti učiť sa a komunikačné zručnosti. Vďaka špeciálnemu nastaveniu, metóda Tomatis® uprednostňuje pravé ucho, tým že prispôbuje intenzitu zvuku v každom uchu zvlášť. Práca so sluchovou lateralitou nie je v metóde Tomatis® systematická.



Využitie materinského hlasu. Plod je od 18teho týždňa tehotenstva schopný počuť. Hlas matky prechádza k plodu cez vibrácie v chrbtici. Plod, ako časom rastie v dieťa, integruje všetky charakteristiky matkinho hlasu: farba, intenzita, rytmus, tón atď. Hlas matky je základným zdrojom senzorickej stimulácie. V určitých prípadoch, ak je to možné, môže terapeut metódy Tomatis® nahráť hlas matky a použiť ho cez dynamický filter.



AKÝ JE TO POCIT?



Metóda Tomatis® je prirodzený a neinvazívny spôsob neurosenzorickej stimulácie. Uši majú úžasnú schopnosť spracovávať dva druhy zmyslových informácií a sú intenzívne prepojené s mozgom. Cieľom metódy Tomatis® je využiť potenciál ucha, ako vplyvného senzorického orgánu, v tréningu centrálnej nervovej sústavy. To čo môže klient pociťovať ohľadne nálad, energie či koncentrácie je veľmi individuálne. Aké procesy stoja za podvedomými zmenami, ktoré sa vyskytujú pri použití metódy Tomatis®?

Metóda Tomatis® je stimulačný program. Jeho cieľom je trénovať mozog, tým že mu poskytujeme na spracovávanie zmyslovú stimuláciu. Tak ako každý iný proces učenia, potrebuje čas a opakovanie. To môže vyvolávať u klientov netrpezlivosť či únavu.

Metóda Tomatis® je tréning svalov. Naše uši pracujú ako svaly, ktoré sú najmenšie a zároveň najrýchlejšie v našom tele. Cieľom metódy Tomatis® je vypracovať tieto svaly tak, aby boli využívané v plnom rozsahu ich potenciálu. Na konci počúvania sa môže klient, v dôsledku tejto svalovej námahy, cítiť vyčerpaný. Na druhej strane, sa taktiež môže, ako po cvičení, cítiť vynikajúco.

Metóda Tomatis® je tréning mozgu. Nezabúdajte, že zvuk sú vibrácie. Úlohou vnútorného ucha je premieňať tieto vibrácie na elektrické impulzy. Hudobná zložka metódy Tomatis® podporuje prenos vysokých frekvencií, ktoré sú obzvlášť účinné pri stimulácii mozgu. Táto intenzívna stimulácia môže spôsobiť dočasné vyčerpanie, alebo naopak, príval energie.

Metóda Tomatis® je psychologicko-edukačný program. Cieľom je, aby mozog lepšie analyzoval zmyslové informácie. Táto analýza má dôležitý emocionálny rozmer, pretože každý spracováva informácie podľa vlastných skúseností a pocitov. Cez sluch môžeme byť rýchlo zahltení zmyslovými informáciami, ktoré sa náš mozog učí spracovávať. Niektorí môžu nadobudnúť pocit, že vníma nové emócie, ktoré sú obtiažne na pochopenie či vyjadrenie. Môže to vyvolať pocity podráždenia a stresu. Je to jav tzv. "chaosu pred zmenou", dezorganizácie pred reorganizáciou. Pociťovanie jedného či viacerých z týchto účinkov vzniká tým, že sa vytvárajú nové nervové dráhy, ktoré spúšťajú ďalšie zmeny. Preto je dôležité program dokončiť a zdieľať skúsenosti s terapeutom, ktorý môže program pozmeniť podľa potrieb a stavu klienta. Ak zažíva klient príliš veľa nepohodlia, doporučujeme program dočasne pozastaviť a konzultovať to s terapeutom.



POUŽÍVANIE ZARIADENIA TalksUp®



Návod na použitie:

Začíname:

- Zapnite slúchadlá stlačením , kým nezaznie hláška *power on*.
- Zariadenie sa zapína tak, že stlačíte na tri sekundy a uvoľníte tlačidlo On/Off.  Spárujte slúchadlá so zariadením.
- Kliknite na ikonu "Program"
- Kliknite na príslušný deň (DAY 1, DAY 2, atď.)
- Stlačte "STOP" dvakrát na zastavenie programu.
- Keď chcete zariadenie vypnúť, choďte späť na domovskú stránku (šípka a domček) a stlačte vypínač On/Off.

Užitočné informácie

- Obrazovka sa automaticky deaktivuje po 30 sekundách bez aktivity. Ak chcete obrazovku aktivovať, prejdite prstom po obrazovke.
- Po 3 minútach nečinnosti sa zariadenie dostane do módu spánku. Zariadenie sa reaktivuje stlačením tlačidla On/Off.

Batéria

- Výdrž batérie v zariadení je 8 hodín. Batériu dobíjajte najlepšie vtedy, keď na kontrolke batérie svietia dva zelené obdĺžniky.
- **Upozorňujeme Vás, že počas počúvania sa batéria dobíjať nedá.**
- Maximálna doba počas ktorej môže byť batéria dobíjaná je 5 hodín. Ak chcete batériu dobiť, zariadenie musí byť zapnuté. Po úplnom dobytí sa zariadenie automaticky vypne.

Upozornenia

Na ovládanie obrazovky nepoužívajte žiadny predmet (napr. dotykové pero). Počas počúvania nechajte zariadenie v ochrannom púzdre. Pri deťoch odporúčame pripevniť zariadenie k opasku, aby im bol umožnený pohyb. Na dobitie batérie používajte len originálnu nabíjačku a kábel. Ak dôjde k zlyhaniu zariadenia, skúste ho vypnúť a znovu zapnúť. Neposkytujte zariadenie iným osobám.



PRIPOJENIE TalksUp®



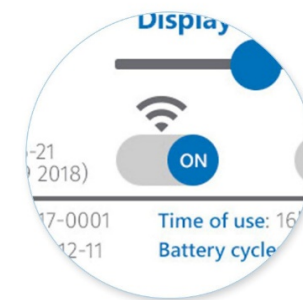
Mini USB port na pripojenie nabíjačky.

On/Off tlačidlo

Vstup mikrofónu - na pripojenie mikrofónu počas aktívnej fáze.

Audio vstup - na priame pripojenie slúchadiel Tomatis®.

Zariadenia TalksUp® sú vybavené technológiou Bluetooth na bezdrôtové pripojenie slúchadiel Tomatis®.



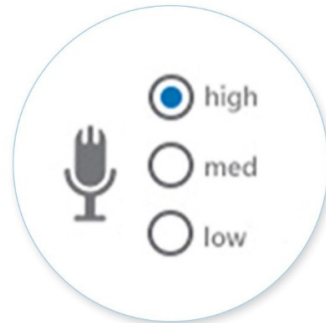
Zapnite slúchadlá. Na úvodnej obrazovke kliknite na ikonu Settings. Prejdite prstom popod Display zľava doprava, technológia Bluetooth sa zapne. Kliknite na ikonu signálu. V tabuľke kliknite na riadok s kódom slúchadiel, odfajknite krúžok vo vedľajšom stĺpiku. V slúchadlách sa ozve hláška: *the device is connected*. Pri ikone slúchadiel sa zmení x na ikonu signálu pripojenia.



OVLÁDANIE



Označuje hlasitosť. Hlasitosť sa nastavuje pomocou tlačidiel na slúchadlách. Uistite sa, aby ste správne nasadili slúchadlá na pravú a ľavú stranu. **R** je pravé ucho, **L** je ľavé ucho.



Označuje pripojenie a nastaviteľnú hlasitosť mikrofónu.



Označuje zvyšný čas počúvania - počas jedného sedenia. Dĺžka závisí od nastavenia terapeutom.



Nastavenie hlasitosti. Táto funkcia môže byť terapeutom zablokovávaná. Využívajte nastavenie hlasitosti na slúchadlách.



Na spustenie hudby kliknite na ikonu "Play". Na pozastavenie sedenia kliknite na ikonu "Pause". Na ukončenie sedenia kliknite na ikonu "Stop". Pozor v danom dni môžete použiť „Stop“ maximálne 3x. Následne sa už program pre daný deň nebude dať pustiť.





STRETNUTIA A BLOKY

STRETNUTIE DÁTUM: _____ ČAS: _____

PRVÝ BLOK: _____

STRETNUTIE DÁTUM: _____ ČAS: _____

DRUHÝ BLOK: _____

STRETNUTIE DÁTUM: _____ ČAS: _____

TRETÍ BLOK: _____

Vyplňte nasledujúce strany, aby ste mohli dať kvalitnú spätnú väzbu terapeutovi.

Meno:
Číslo bloku: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7
Dátum:

	Ako prebehlo počúvanie? Miera spokojnosti.	Čo klient robil, ako komentuje svoje pocity, ochota počúvať, realizované aktivity. Zaznamenajte emocionálne naladenie, zmeny spánku, iné pozorovania, komentáre.
Day 1	1 2 3 4 5	
Day 2	1 2 3 4 5	
Day 3	1 2 3 4 5	
Day 4	1 2 3 4 5	
Day 5	1 2 3 4 5	
Day 6	1 2 3 4 5	
Day 7	1 2 3 4 5	

	Ako prebehlo počúvanie? Miera spokojnosti.	Čo klient robil, ako komentuje svoje pocity, ochota počúvať, realizované aktivity. Zaznamenajte emocionálne naladenie, zmeny spánku, iné pozorovania, komentáre.
Day 8	1 2 3 4 5	
Day 9	1 2 3 4 5	
Day 10	1 2 3 4 5	
Day 11	1 2 3 4 5	
Day 12	1 2 3 4 5	
Day 13	1 2 3 4 5	
Day 14	1 2 3 4 5	