

Em Wave

Výborná pomôcka pre deti – či už žiakov, alebo študentov. Hravou formou sa môžu naučiť jednu z kľúčových zručností pre život. Základ emočnej inteligencie - schopnosť zvládať stres. Pomocou tohto systému dokážu rýchlo osviežiť svoju myseľ a telo v pohodlí svojho domova. Vďaka tomuto systému môžu pozorovať na obrazovke svojho monitora, ako sa ich srdcový rytmus mení v závislosti od citového naladenia. A nielen to. Prostredníctvom tohto softwaru môžu deti dokonca získať



hravou formou zručnosti na zvládanie negatívnych pocitov ako sú nervozita, hnev, úzkosť, tréma a podobne. 18 ročný výskum spoločnosti HeartMath ukázal, že pocity sa odrážajú v zmenených rytmov nášho srdca. A práve tieto rytmy sú monitorované pomocou senzora a prevádzané do počítača.

Tam sú potom zobrazené užívateľsky zrozumiteľnou a graficky príjemnou formou. Nácvik relaxácie a pomalého dýchania spolu s prístrojom emWave PC dokáže ukázať deťom ako účinne narábať s negatívnymi pocitmi, ako znižovať stres v škole a ako predchádzať a znižovať trému a zvyšovať sústredenosť. Výskumy preukazujú, že pravidelný nácvik vedie k lepšej sústredenosti, vyššiemu školskému výkonu a je dokonca účinný aj pri práci s deťmi s poruchami pozornosti (ADHD).

Obsluha programu je jednoduchá, nenáročná. Program je v anglickom jazyku, ale na jeho zvládnutie stačí základná znalosť. Po zacvičení do práce s ním môžu program žiaci a študenti používať aj samostatne. Program pomáha deťom naučiť sa vedome zmeniť svoj emočný stav vďaka pomalému bránicovému dýchaniu a zmene pozornosti. Pokrok v rámci jednotlivých nácvikov možno sledovať vďaka archívu jednotlivých sedení. Spolu s deťmi môžu samozrejme cvičiť a hrať sa aj rodičia. Systém umožňuje archivovanie pokroku pre neobmedzený počet užívateľov.

Je vhodný pre deti od 6 rokov.

Am Wave – leták pre žiakov