

Cogmed – tréning pracovnej pamäte

Cogmed - tréning pracovnej pamäti je komplexný päťtýždňový program, podobný počítačovej hre, ktorý pomáha deťom i dospelým s deficitmi pozornosti tým, že tréningom zvyšujú kapacitu svojej pracovnej pamäte.

Program sa skladá zo série vizuálne priestorových a verbálnych úloh. Podstatným znakom, ktorým sa odlišuje od ostatných kognitívnych tréningov je jeho neustále adaptovanie sa na aktuálnu kapacitu pracovnej pamäte jedinca. Tým program udržuje stálu, optimálnu hladinu obtiažnosti tréningu a teda i pozornosť klienta.

Klient musí svoju pracovnú pamäť neustále napínať, aby v hre – tréningu postúpil. Pred samostným tréningom prebieha vyšetrenie a zhodnotenie užitočnosti, alebo mänutnosti tréningu pracovnej pamäti pre daného klienta. Celý program potom prebieha v 25 sedeniach po 30 – 45 minútach. Klient trénuje na domácom počítači s pripojením na internet. Tréning má prebiehať 5 dní v týždni počas 5 týždňov. Vždy po piatich dňoch tréningu nasledujú dva dni oddychu. Po ukončení tohto intenzívneho tréningu môže klient program využiť ešte 100 krát v priebehu nasledujúceho roka v odľahčenej verzii do 15 minút denne.

Dieťa trénuje za prítomnosti a dohľadu rodiča, alebo dospelaj osoby a spolu konzultujú priebeh tréningu 1x týždenne s terapeutom.

Viac informácií:

<http://www.cdzjesenik.cz/html/cogmed.html>

Cogmed – tréning pracovnej pamäti - Aktuality

Cogmed - novinky

Cogmed – tréning pracovnej pamäti