

# Alternatīva tabletēm



Karjeras nedēļas ietvaros Cēsis viesojās RPIVA Pedagoģijas un psiholoģijas pētnieciskā institūta vadītāja Dr.biol., asoc. prof. Daina Voita, kura nelielam klausītāju lokam vadīja nodarbību „Psihofizioloģiskie aspekti karjeras izvēlē”. Karjeras nedēļas ietvaros Cēsis viesojās RPIVA Pedagoģijas un psiholoģijas pētnieciskā institūta vadītāja Dr.biol., asoc. prof. Daina Voita, kura nelielam klausītāju lokam vadīja nodarbību „Psihofizioloģiskie aspekti karjeras izvēlē”.

Nereti cilvēkiem ir paaugstināts stresa līmenis un tā pamata bieži sāp galva, mēdz būt izsitumi, čūlas, bezmiegs, veģetatīvā distonija u.c. traucējumi. Ikdienā parasti izvēlamies pašu vienkāršāko - izdzert tableti, tādējādi pieradinot organismu pie ārējā palīga - zālēm. Ja bērnam ir atsmā, fobijas, hiperaktivitāte, bērns ir pārāk lēnīgs, rausta valodu - reizēm nav skaidrs - ko darīt? Kur meklēt rezultatīvu palīdzību? Daudzi sev palīdz, meditējot, piedaloties jogas nodarbībās.

Daina Voita interesentus iepazīstināja ar Latvijā vēl maz pazīstamām datorizētām metodikām psihofizioloģisko aspektu novērtēšanai: Vīnes testu sistēmu un stresa - relaksācijas metodi Biofeedback jeb bioloģiskās atgriezeniskās saites metodi. Šo testu pamatā ir iespēja ar speciālas aparatūras palīdzību novērtēt cilvēka kognitīvās un

motorās funkcijas, darbaspējas, stresa toleranci, kā arī veikt mērījumus, lai noskaidrotu psihofizoloģiskās problēmas, novērtētu to intensitāti. Pēc vairāku mēnešu intensīviem treniņiem ar Biofeedback metodi, izmantojot paša cilvēka resursus, tiek panākta problēmas samazināšanās un pašsajūtas uzlabošanās.

Daina Voita ir pārliecināta, ka vecāki, kuriem rūp savu bērnu attīstība un kuri grib darboties ar savu bērnu, izmantojot minētās metodes, var sniegt būtisku atbalstu bērna problēmu risināšanā un veselības uzlabošanā.

Informāciju sagatavoja:

Cēsu novada pašvaldības

Izglītības nodaļas metodiķe Dzintra Kozaka,