

Ik doe mijn spreekbeurt over Neuro Feedback.

Elke week ga ik naar Didam en daar doe ik Neuro feedback bij Trudi.

Trudi is mijn trainer zij helpt mij om mijn hersenen beter leren te gebruiken.

Ik krijg de Neuro feedback omdat ik mij moeilijk kan concentreren. Omdat ik mij niet zo goed kan concentreren kan ik wat ik geleerd heb ook niet makkelijk onthouden en dat heet automatiseren.

Concentreren gebeurt voor in je hersens. (plaatje laten zien)

In je hersens worden een heleboel dingen geregeld zoals je ademhaling,
je hartslag en je temperatuur

Dat gaat allemaal van zelf daar hoef je niet bij na te denken.

Ook is het zo dat je hersens maken wie je bent, wat je doet en hoe je bent .

Dat wordt allemaal door je hersenen bepaald.

Zelfs of je stoer bent of een watje !

Je hersens maken altijd hersen golven. (zelfs als je slaapt)

Die hersengolven kan je meten want ze maken elektriciteit.

Met een E.E.G worden die golven gemeten.

Als wordt gekeken of Neuro feedback je kan helpen moet er dus eerst een E.E.G worden gemaakt.

Bij een E.E.G krijg je een soort badmuts op met 25 elektroden er aan die verbonden worden met een computer.

Op het beeldscherm van de computer zie je dan allemaal lijntjes.

Van elke elektrode een lijntje die de elektriciteit in je hersens laten zien. (plaatje)

Iemand die er verstand van heeft zoekt dan uit waar het in de hersens niet zo goed werkt.

Dan kan je daarna beginnen met Neurofeedback.

Wat gebeurt er bij een Neurofeedback training ga ik jullie nu vertellen.

Tijdens de training van neurofeedback zit ik in een luie stoel ik krijg dan 3 elektroden op mijn hoofd

2 achter mijn oren en 1 midden op mijn hoofd.

Als er iets anders hebt dan Concentratie problemen zitten de elektroden dus ergens anders.

Die elektroden worden vast geplakt met vieze prut (Trudi noemt dat vogelpoep) De elektroden zijn verbonden met twee computers.

1 waar ik op kijk en op de andere kijkt Trudi.

Als de training begint start er op 1 computer een tekenfilmpje op de andere computer zijn mijn hersengolven te zien.

Als mijn hersengolven hun werk goed doen dan blijft het filmpje doorlopen.

Doen ze dat niet dan stopt het filmpje.

Als het beeld stopt moet ik mij beter gaan concentreren.

Dan gaan de hersens proberen de goede golven te maken

en als dat lukt gaat het filmpje weer verder.

Zo leren de hersens de juiste golven te maken waardoor ik mij beter kan concentreren.

*Demonstratie van Trudi.

* Vragen van de klas.

* Vragen van Thijs aan de klas.

- Denken jullie dat Neurofeedback pijn doet ?

Thijs (10 jaar) Arnhem 3 november 2005