

METODA TOMATISA - TRENING UWAGI SŁUCHOWEJ

Metodę kształcenia uwagi słuchowej, zwaną także treningiem słuchowym lub metodą stymulacji audio–psycho–lingwistycznej (SAPL) wynalazł 40 lat temu francuski neurolog, foniatra, otolaryngolog – prof. Alfred Tomatis. Za swoje osiągnięcia został honorowym Rycerzem Zdrowia Publicznego Francji w 1951 roku. Nagrodzono go również złotym medalem za badania naukowe. Napisał czternaście książek oraz wiele artykułów.

Ambasadorami metody Tomatisa są m. in.: Gérard Depardieu, Maria Callas, Romy Schneider, Sting, Andrzej Seweryn i od niedawna polska aktorka młodego pokolenia Joanna Kulig.

SPRZĘT WYKORZYSTYWANY DO TERAPII

Sprzęt wykorzystywany w terapii metodą Tomatisa powinien być wyłącznie urządzeniem przetwarzającym dźwięk w sposób ANALOGOWY. Tylko taki sprzęt jest zgodny z założeniami prof. A.A. Tomatisa, twórcy metody stymulacji audio-psycho-lingwistycznej.

PRAWA TOMATISA

Tomatis prowadził serię eksperymentów dotyczącą reakcji i kontrreakcji słuchu na emisję głosu. Zaobserwowane zmiany pozwoliły stwierdzić Tomatisowi, że głos i proces słuchania są ze sobą bardzo ściśle powiązane i opracował podstawowe założenia, na których opiera się dzisiejsza metoda kształcenia uwagi słuchowej i treningów słuchowych. W celu praktycznej realizacji całego procesu Tomatis skonstruował aparat zwany Elektronicznym Uchem powodujący Efekt Tomatisa. Ponadto wieloletnie badania, obserwacje i eksperymenty naukowe pozwoliły na sformułowanie trzech podstawowych tez, tzw. praw Tomatisa:

- I. Głos zawiera tylko to, co słyszy ucho.
- II. Jeżeli uszkodzonemu uchu ponownie umożliwi się prawidłowe słyszenie, wówczas jakoś głosu ulega natychmiastowej i nieświadomej poprawie.
- III. Odpowiednia stymulacja słuchowa spowoduje trwałą poprawę zdolności słuchania i, w konsekwencji, polepszenie odtwarzania dźwięków, a tym samym trwałą poprawę artykulacji.

SŁYSZENIE A SŁUCHANIE

Słyszenie jest procesem biernym, zaś słuchanie procesem aktywnym, ponieważ wymaga świadomości, zaangażowania oraz woli.

Możemy dobrze słyszeć, ale nie oznacza to, że potrafimy równie dobrze słuchać, czyli że mamy prawidłowo rozwiniętą uwagę słuchową. Możemy mieć trudności z prawidłową selekcją i analizą dźwięków, rozróżnianiem wysokich i niskich częstotliwości, a także możemy być nadpobudliwi, częściej niż normalnie zmęczeni, czy słabo skoncentrowani.

Wszystkie ww. czynniki mogą obniżać motywację do pracy, utrudniać naukę szkolną i istotnie wydłużać czas nabywania nowych wiadomości i umiejętności, wzbudzać zniechęcenie i negatywnie wpływać na wiarę we własne możliwości. Brak uwagi słuchowej powoduje także problemy, które powstają w czasie nauki języków obcych.

Badania dowiodły, że dźwięk stymuluje prawidłowe funkcjonowanie organizmu poprzez dostarczenie bodźców korze mózgowej. Dźwięki o wysokich częstotliwościach mają działanie pobudzające, podczas gdy dźwięki o niskich częstotliwościach wywołują efekt zmęczenia. Dlatego

też podczas treningu wykorzystywane są głównie dźwięki o wysokich częstotliwościach (Mozart, Chorały Gregoriańskie). Ponadto trening poprawia lateralizację słuchową, tzn. uaktywniane jest prawe ucho, tak by stało się dominującym. Dzięki temu można lepiej kontrolować parametry głosu (intonację, barwę, głośność, rytm), a także płynność mowy, co usprawnia komunikowanie się z innymi.

Z kolei poprawa umiejętności słuchania i komunikowania się daje w efekcie polepszenie samopoczucia i wzrost wiary w samego siebie oraz własne możliwości. Trening pozytywnie wpływa również na umiejętność zapamiętywania, uczenia się, w tym także na zwiększenie skuteczności nauki języków obcych.

Metoda treningu słuchowego przeznaczona jest dla dzieci / uczniów:

- ❖ z trudnościami szkolnymi
- ❖ z problemami koncentracji i uwagi
- ❖ niedojrzałych emocjonalnie i społecznie
- ❖ z autyzmem, zespołem Aspergera z nadpobudliwością psychoruchową, zespołem Downa, mózgowym porażeniem dziecięcym, epilepsją, wcześniaków
- ❖ z zaburzeniami pamięci
- ❖ z zaburzoną koordynacją i integracją sensomotoryczną
- ❖ z opóźnionym lub zaburzonym rozwojem mowy (wady wymowy, jękanie)
- ❖ z problemami emocjonalnymi

jak również dla osób dorosłych:

- ❖ zawodowo pracujących głosem (np. nauczyciele, śpiewacy, lektorzy, aktorzy)
- ❖ uczących się języków, jako przygotowanie ucha do nauki języków obcych
- ❖ mających problemy związane z depresją lub mających trudności w kontaktach społecznych.

OBJAWY ZABURZEŃ W ZAKRESIE UWAGI SŁUCHOWEJ

Objawy w zakresie słuchania receptywnego (słuchanie tego, co dociera z zewnątrz):

- ❖ nadwrażliwość na dźwięki (zasłanianie uszu rękoma, nadruchliwość, wybuchy złego nastroju, uporczywe powtarzanie wyrazów lub fraz, wycofywanie się z kontaktów społecznych)
- ❖ zaburzenia koncentracji
- ❖ mylenie podobnie brzmiących słów
- ❖ błędna interpretacja pytań i poleceń
- ❖ konieczność częstego powtarzania poleceń
- ❖ trudności ze zrozumieniem poleceń wielocłonowych.

Objawy w zakresie słuchania ekspresyjnego (słuchowa kontrola własnych wypowiedzi):

- ❖ monotonne wypowiedzi
- ❖ problemy z płynnością i wyrazistością wypowiedzi
- ❖ ubogie słownictwo
- ❖ słabe rozumienie czytanego tekstu
- ❖ problemy z czytaniem na głos
- ❖ problemy z głoskowaniem
- ❖ mylenie liter, przestawianie ich kolejności
- ❖ nieumiejętność czystego śpiewania.

Objawy w obrębie funkcji motorycznych:

- ❖ brak poczucia rytmu
- ❖ niewyraźne pismo

- ❖ mylenie strony prawej i lewej
- ❖ problemy z organizacją i strukturą ruchu.

Objawy w zakresie poziomu energii:

- ❖ trudności z porannym wstawaniem
- ❖ męczliwość, przemęczenie
- ❖ uleganie przygnębieniu
- ❖ bierność lub nadaktywność
- ❖ brak motywacji do nauki i pracy.

Objawy w zakresie postaw społecznych:

- ❖ niska tolerancja na frustrację
- ❖ brak wiary w siebie, nieśmiałość
- ❖ tendencja do wycofywania się z kontaktów
- ❖ niedojrzałość emocjonalna.

ZASTOSOWANIE METODY

Podstawowym celem metody Tomatisa jest wspieranie funkcji dzięki czemu następuje poprawa w zakresie:

- koncentracji
- jakości uczenia się
- rozwijania zdolności językowych i komunikacyjnych
- zwiększania kreatywności
- poprawy zachowań społecznych.

Metoda polega na słuchaniu dźwięków poprzez urządzenie zwane „elektronicznym uchem”, które jest idealnym modelem ludzkiego ucha – „ćwiczony” ono ucho w taki sposób, aby mogło pracować bez zakłóceń. Ćwiczenia te stymulują centralny układ nerwowy, a w szczególności korę mózgową, która stanowi centrum procesów myślenia. Stymulacja ucha odbywa się poprzez dźwięki o określonej, zróżnicowanej częstotliwości.

PRZEBIEG TERAPII

Trening składa się z sesji słuchania oraz pracy z głosem, poprzedzonych testem uwagi i lateralizacji słuchowej, który pozwala dopasować program sesji do indywidualnych potrzeb. Proces kształcenia uwagi słuchowej jest stale monitorowany w trakcie trwania całego treningu. W czasie 2 godzinnych sesji można odpoczywać, bawić się, grać w różnego rodzaju gry edukacyjne, rysować, rozmawiać, a nawet spać, gdyż stymulacja odbywa się zarówno drogą powietrzną, jak i kostną (dzięki specjalnym stymulatorom kostnym znajdującym się w słuchawkach przeznaczonych do terapii).

Schemat terapii:

Testy uwagi i lateralizacji słuchowej

I etap – 30 godz. (codzienne sesje 2-godzinne – 15 dni)

Przerwa ok. 4 - 6 tygodni

Testy kontrolne

II etap – 15 godz. (codzienne sesje 2-godzinne, w tym 30 min. praca z mikrofonem – 8 dni)

Testy kontrolne

Po okresie ok. 4-6 miesięcy można kontynuować kolejne etapy.

EFEKTY TERAPII

- ❖ poprawa w zakresie umiejętności szkolnych: czytanie, pisanie, zmniejszenie liczby popełnianych błędów ortograficznych, lepsze zapamiętywanie, rozumienie czytanych treści
- ❖ skuteczniejsze i szybsze uczenie się
- ❖ poprawa koncentracji i uwagi
- ❖ wzbudzenie motywacji do komunikowania się
- ❖ poprawa w zakresie sprawności posługiwania się mową
- ❖ poprawa rozumienia języka
- ❖ zmniejszenie nadwrażliwości na dźwięki oraz inne bodźce sensoryczne
- ❖ polepszenie koordynacji ruchowej i równowagi, co wzmacnia efekty rehabilitacji ruchowej i metody SI
- ❖ skuteczniejsze radzenie sobie z emocjami i stresem
- ❖ lepsze wykorzystywanie posiadanych możliwości
- ❖ szybsze przyswajanie języków obcych
- ❖ skuteczniejsza kontrola emocji.

Opracowanie: Magdalena Grot-Mrozicka, neurologopeda, oligofrenopedagog