



مرکز تخصصی توانمندسازی پارند
نماینده رسمی انجمن بیوفیدبک اروپا

1391

پکیج ویژه مرکز پارند - کودکان و نوجوانان



WWW.PAARAND.ORG

WWW.BFE.ORG

ویژگیهای منحصر به فرد پکیج پارند

- 1- علی رغم شباهت ظاهری محتوای جلسات، نوع پروتکل درمانی و ابزارهای استفاده شده برای هر فرد منحصر به همان فرد است.
- 2- روشها و تکنولوژیهای مورد استفاده مرکز پارند مطابق با استانداردهای روز دنیا و مورد تایید انجمن بیوفیدبک اروپا و آمریکا است.
- 3- اجزای پکیج توسط متخصصان آموزش دیده و دارای مدرک از بنیاد بیوفیدبک اروپا اجرا می گردد.
- 4- هر 10 جلسه یکبار تغییرات رفتاری و شناختی فرد بررسی گردیده و در صورت نیاز تغییرات لازم در پروتکل درمانی اعمال می شود.
- 5- درمان تنها شامل نوروفیدک نمی شود بلکه از سایر روشهای **توانمندسازی شناختی**، **حافظه کاری** و **همگام سازی امواج مغزی** هم زمان با نوروفیدبک استفاده می شود. چگونگی استفاده از این روشها در کنار نوروفیدبک اثربخشی درمان را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد.
- 6- نوروفیدبک و سایر روشها بیشترین تاثیر خود را بر روی **قشر مغز** می گذارند. یکی از مهمترین بخشهای درگیر در یادگیری، یکپارچه کردن اطلاعات و هماهنگی حسی-حرکتی، **مخچه** است. در مرکز پارند، بهبود عملکرد مخچه توسط روش **پاریاد** صورت می گیرد.
- 7- در کنار درمانهایی که برای کودک صورت می گیرد، دوره های آموزشی خاصی نیز برای والدین در نظر گرفته شده است تا نکات و آموزشهای لازم فرزندپروری را فرا گیرند.

هفته	جلسه	فرد	ترکیب درمان
هفته اول	روز اول (جلسه 1)	فرد	توانمندسازی فردی: توضیحات درمانگر و پاسخ به سوالات مراجع در مورد نوروفیدبک/بیوفیدبک و روند درمان. ارزیابی TLSW امواج مغزی، آشنایی مقدماتی با روند درمان و توانمندسازی
	والدین	والدین	کارگاه آموزش خانواده: آشنایی با افراد شرکت کننده، آشنایی با روند جلسات، آشنایی با اختلال ADHD و مسائل و مشکلات همراه، بررسی انتظارات و توقعات والدین از دوره آموزشی و باید ها و نبایدهای شرکت در جلسات
	روز دوم (جلسه 2)	فرد	توانمندسازی فردی: تدوین برنامه درمان نوروفیدبک براساس متد TLSW، معرفی روشهای WM و توانمندسازی شناختی
	والدین	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پاریاد): آشنایی مقدماتی با پاریاد [پکیج پاریاد چیست؟ چه کاربردی دارد؟ چطور اجرا می شود؟ آشنایی اولیه با قطعات و تمرینات]
	روز سوم (جلسه 3)	فرد	توانمندسازی فردی: توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه زندگی بر تو: در این کارگاه براساس نیاز والدین در مورد موضوعات مختلف از جمله مسائل ارتباط با همسر، مشکلات شغلی، روابط با دوستان و ... با حضور روانشناس بحث و تبادل نظر می شود [موضوعات مطرح شده در این فرم پیشنهادی بوده و قابل تغییر است]
هفته دوم	روز اول (جلسه 4)	فرد	توانمندسازی فردی: توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه آموزش خانواده: ایجاد رابطه مثبت و خوب بین والدین و کودک
	روز دوم (جلسه 5)	فرد	توانمندسازی فردی: توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پاریاد): ارزیابی و تعامل صحیح با فرزندان [چطور فرزندان را به انجام تمرینات تشویق نماییم؟ ارزیابی و انجام صحیح آن]
	روز سوم (جلسه 6)	فرد	توانمندسازی فردی: توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه زندگی بر تو: مدیریت استرس - آشنایی با استرس، علائم و راههای کاهش آن

هفته	جلسه	فرد	ترکیب درمان
هفته سوم	روز اول (جلسه 7)	فرد	توانمندسازی فردی: توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	کارگاه آموزش خانواده: بررسی فشارروانی والدین، بررسی افکار و باورهای والدین و تاثیر این باورها بر رفتارهای کودک و والدین، تعیین الگوهای رفتاری در خانه و ارائه روش هایی جهت تغییر الگوهای نامتناسب
	روز دوم (جلسه 8)	فرد	توانمندسازی فردی: توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک) + مولتی مدیای تنفس دیافراگمی (تمرین در خانه)
		والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارانند): اجرای صحیح تمرینات روزهای اول و دوم [اجرای صحیح تمرینات، فواید تمرینات و توضیحات کامل]
	روز سوم (جلسه 9)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	کارگاه زندگی برتر: مدیریت استرس - آموزش تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن
هفته چهارم	روز اول (جلسه 10)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک) + نرم افزار حافظه کاری برای کار در خانه
		والدین	کارگاه آموزش خانواده: آشنایی با اصول اولیه مدیریت رفتار و تعیین اهداف رفتاری جهت برنامه ریزی طرح کنترل رفتار (تعیین اینکه کدام رفتارها افزایش و کدام کاهش یابند)
	روز دوم (جلسه 11)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک) + ارائه CD همگام سازی مغز (BWE) برای استفاده در منزل [این سی دی برای هر فرد به صورت اختصاصی و براساس الگوی امواج مغزی وی تهیه می شود]
		والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارانند): اجرای صحیح تمرینات روزهای سوم و چهارم [اجرای صحیح تمرینات، فواید تمرینات و توضیحات کامل]
	روز سوم (جلسه 12)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	کارگاه زندگی برتر: مدیریت زمان - برنامه ریزی صحیح، روشهای دست یافتن به اهداف براساس برنامه ریزی و مدیریت زمان	

هفته	جلسه	فرد	ت ترکیب درمان
هفته پنجم	روز اول (جلسه 13)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	کارگاه آموزش خانواده: روشهای افزایش رفتارهای مطلوب (تحسین و تشویق مثبت، پاداش، جدول امتیازات رفتاری، اقتصاد ژتونی)
	روز دوم (جلسه 14)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (15 دقیقه WM و 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند): اجرای صحیح تمرینات روز پنجم - پرسش و پاسخ [اجرای صحیح تمرینات، فواید تمرینات و توضیحات کامل]
	روز سوم (جلسه 15)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	کارگاه زندگی بر تو: ارتباط با همسر و مشکلات بین فردی - زناشویی 1
هفته ششم	روز اول (جلسه 16)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک) + مولتی مدیای ریلکسیشن
		والدین	کارگاه آموزش خانواده: روشهای افزایش رفتارهای مطلوب (تحسین و تشویق مثبت، پاداش، جدول امتیازات رفتاری) - بخش 1
	روز دوم (جلسه 17)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند): اجرای صحیح تمرینات روزهای ششم و هفتم [اجرای صحیح تمرینات، فواید تمرینات و توضیحات کامل]
	روز سوم (جلسه 18)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	کارگاه زندگی بر تو: ارتباط با همسر و مشکلات بین فردی - زناشویی 2

هفته	جلسه	فرد	ترکیب درمان
هفته هفتم	روز اول (جلسه 19)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (15 دقیقه WM + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه آموزش خانواده: روشهای افزایش رفتارهای مطلوب (تحسین و تشویق مثبت، پاداش، جدول امتیازات رفتاری) - بخش 2
	روز دوم (جلسه 20)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک) - بررسی تغییرات 20 جلسه اول براساس ارزیابی TLSW و آزمون IVA
	والدین	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پاریاد): اجرای صحیح تمرینات روزهای هشتم و نهم [اجرای صحیح تمرینات، فواید تمرینات و توضیحات کامل]
	روز سوم (جلسه 21)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه زندگی برتر: ارتباط با همکاران و دوستان
هفته هشتم	روز اول (جلسه 22)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه آموزش خانواده: شیوه موثر و خلاصه صحبت کردن، دستور دادن
	روز دوم (جلسه 23)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (15 دقیقه WM + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پاریاد): اجرای صحیح تمرینات روز دهم - پرسش و پاسخ [اجرای صحیح تمرینات، فواید تمرینات و توضیحات کامل]
	روز سوم (جلسه 24)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه زندگی برتر: تعادل بین زندگی و کار و تفریح

هفته	جلسه	فرد	ترکیب درمان
هفته نهم	روز اول (جلسه 25)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه آموزش خانواده: کاهش رفتارهای نامطلوب (نادیده گرفتن، محروم سازی، جریمه و بازگیری پاداش) - بخش 1
	روز دوم (جلسه 26)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (15 دقیقه WM + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند): تمرینات مکمل [سخت تر کردن تمرینات، تمرینات مکمل]
	روز سوم (جلسه 27)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه زندگی برتر: مدیریت دخالت دیگران در زندگی شخصی و مشترک
هفته دهم	روز اول (جلسه 28)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه آموزش خانواده: کاهش رفتارهای نامطلوب (نادیده گرفتن، محروم سازی، جریمه و بازگیری پاداش) - بخش 2
	روز دوم (جلسه 29)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (15 دقیقه WM + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند): درمانهای مکمل: اسباب بازی ها و تأثیرات آنها [آشنایی با اسباب بازیهای مناسب برای مغز، معرفی بهترین ها و فواید آنها]
	روز سوم (جلسه 30)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	والدین	کارگاه زندگی برتر: عدم توافق در مسائل مربوط به تربیت فرزندان

هفته	جلسه	فرد	ترکیب درمان
هفته یازدهم	روز اول (جلسه 31)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	کارگاه آموزش خانواده: کاهش رفتارهای نامطلوب (نادیده گرفتن، محروم سازی، جریمه و بازگیری پاداش) - بخش 3	
	روز دوم (جلسه 32)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (15 دقیقه WM + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند): درمانهای مکمل: بازیها و فعالیتها [آشنایی با فعالیتها و بازیهای مناسب برای کارکرد بهتر مغز و توضیحات لازم]	
	روز سوم (جلسه 33)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	کارگاه زندگی برتر: مدیریت مسائل مالی خانواده	
هفته دوازدهم	روز اول (جلسه 34)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	کارگاه آموزش خانواده: رابطه بین باورها و رفتارها	
	روز دوم (جلسه 35)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (15 دقیقه WM + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند): درمانهای مکمل: تغذیه [غذاها و مواد غذایی مفید برای کارکردهای مختلف مغز]	
	روز سوم (جلسه 36)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
	والدین	کارگاه زندگی برتر: موضوع آزاد و جمع بندی	

هفته	جلسه	فرد	ترکیب درمان
هفته سیزدهم	روز اول (جلسه 37)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	کارگاه آموزش خانواده: آموزش روش های مراقبت از خود برای والدین
	روز دوم (جلسه 38)	فرد	توانمندسازی فردی: تنفس دیافراگمی و ریلکسیشن + توانمندسازی (20 دقیقه توانمندسازی شناختی + 30 دقیقه نورفیدبک)
		والدین	پاریاد (متد ویژه یادگیری پارند):
	روز سوم (جلسه 39)	فرد	توانمندسازی فردی: ارزیابی تغییرات براساس IVA، TLSW، ارائه نرم افزار توانمندسازی شناختی برای کار در خانه
	جلسه چهارم	-----	اتمام درمان، بررسی نتایج، توصیه های تکمیلی