

Effect van HeartMath technieken op prestatievermogen.

Hieronder volgen drie Hartslagvariatie grafieken van Mark R. Mark is op dat moment 11 jaar, volgt bijzonder onderwijs i.v.m. gedragsproblematiek tengevolge van stoornissen in zijn impulsbeheersing. Mark heeft een individueel Hartcoherentie trainingsprogramma gevolgd in 7 sessies van 1 uur. Het betreft HeartMath 'Stress Reductie Programma'.

Om te beoordelen wat een coherente staat voor invloed kan zijn op zijn prestatiecurve heb ik hem gevraagd zijn Nintendo DS spelcomputer mee te nemen.

We hebben gekozen voor één van zijn lievelingspelletjes 'Mario' Zijn hoogste score die hij tot dan toe had bereikt was 28.800 punten.

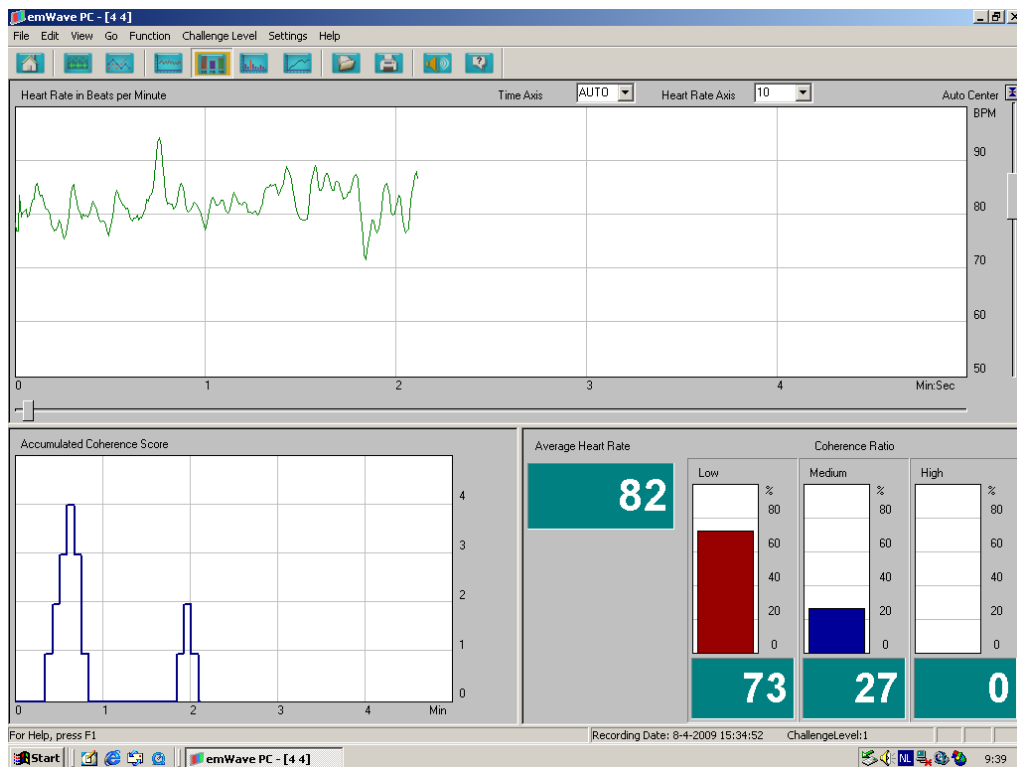
Onderstaande grafieken zijn een weergave tijdens de 3 sessie.

De 1^e test was een 0 meting. De vraag was of hij zijn score bij tijdens de sessie kon verbeteren. De 1^e grafiek laat zien wat zijn stress level/hartcoherentiescore is tijdens deze poging.

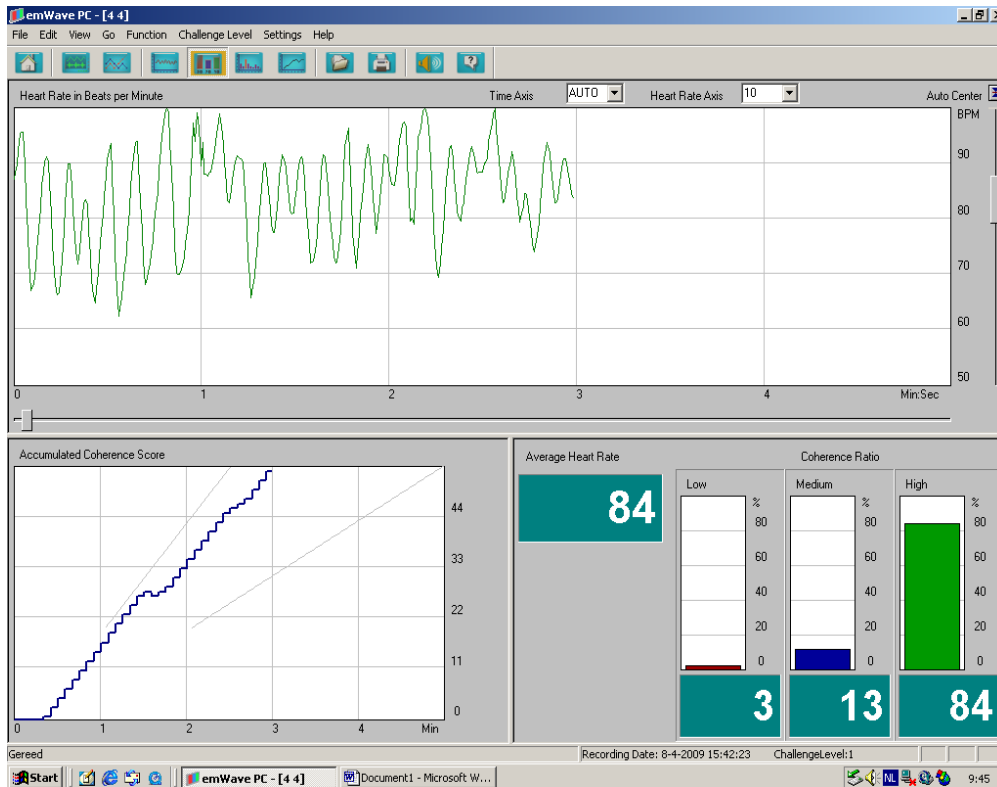
De 2^e grafiek is een weergave van zijn hartcoherentiescore tijdens het 3 min durende Garden Game met de emWave PC software. Tijdens dit spel wordt Mark aangesproken om zijn geleerde HeartMath technieken toe te passen.

De 2^e test en 3^e grafiek is een weergave van een combinatie. Allereerst wordt Mark gevraagd om zich in te stellen op zijn Hartcoherentie technieken en dan het Mario game te starten. Het is zijn uitdaging tijdens het spel regelmatig aandacht te geven aan de HeartMath technieken.

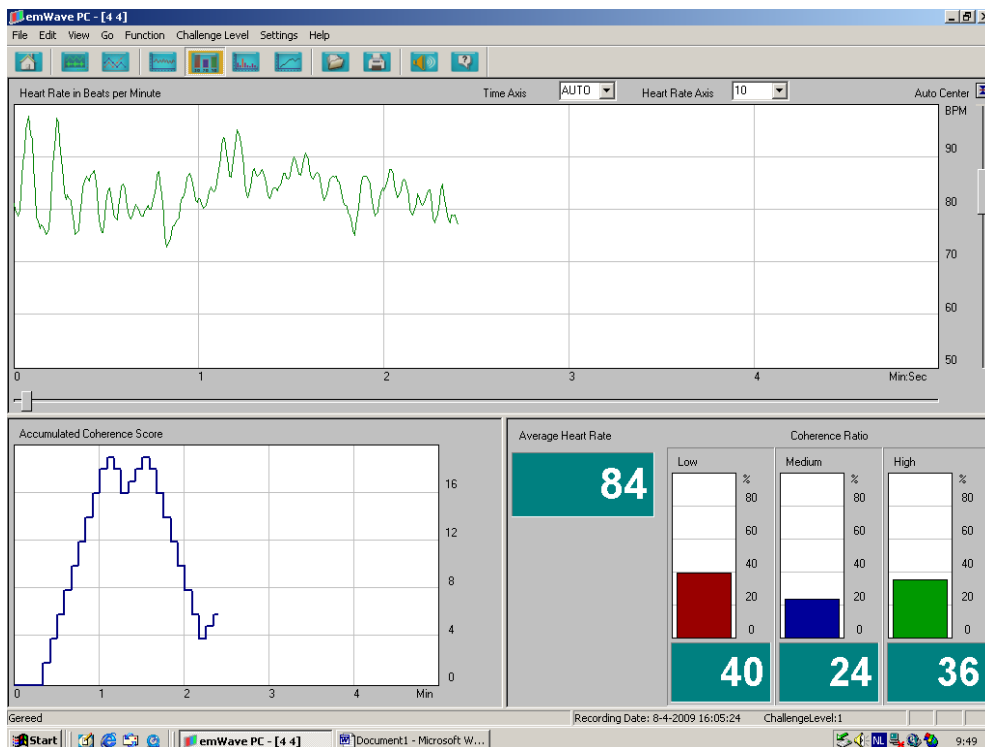
Moraal: Prestatieverbetering is 'kinderlijk' eenvoudig. Maar je moet het weten, leren en doen!



Huidige score 'Mario' 19.500 (record was 28.800). Hartcoherentie score is 27 punten (max 200)



Garden Game creëert een aanhoudende periode van coherentie met een hartcoherentiescore van 181 punten (max 200). Dit dient ter voorbereiding op de 2^e test en op het 2^e Mario spel



Verbetering record: 37.000 punten (oude record was 28.800). Emotionele reactie: een Big Smile! Een hartcoherentiescore van 96 punten.

Ouder evaluatie formulier HeartMath Stress Reductie Programma van Mark.R.
Na 7 sessies van 1 uur. 1^e sessie 25 maart 2009.

1. Wat zie jij als veranderingen in het gedrag van je zoon/dochter?

M. is minder snel geïrriteerd. Hij komt eerder uit een boze bui. Zijn woedeaanvallen zijn minder heftig. Hij praat rustiger en op zachtere, lieve toon vooral in 1 op 1 situaties. Hij is zelfstandiger geworden om dingen te regelen. Hij komt rustiger uit school. En zoekt dan vaker een rustiger plek.

2. Noem voorbeelden waarin het beter is gegaan.

In de taxi naar en van school is hij rustiger. Er zijn minder conflicten.

Hij heeft minder boze buien thuis.

Hij heeft tot 2 keer aan toe best moeten stoeien om een slaapzak in zijn hoes te krijgen. Ik heb toen vol bewondering zitten kijken, normaal zou hij toch wel wat gevloek hebben laten horen en hem door de kamer hebben gegooid. Wat ik me goed zou kunnen voorstellen, deze nieuwe slaapzak was eigenlijk veel te groot voor het hoesje maar hij kreeg hem er in, zonder morren en netjes, ongelofelijk.

3. Noem voorbeelden van de afgelopen maand, waarin nog verbetering is gewenst.

Situaties met zijn broer D.: graag minder aan hem irriteren.

Situaties met zijn vader: M. irriteert zich aan de "chagie" toon waarmee zijn vader hem dingen vraagt.

4. Hoe vaak op een dag/ p. week is je zoon/dochter gemiddeld aan het oefenen met het emWave PC programma.

1 x per week, vlak voor en na de trainingssessies.

**5. Hoe tevreden ben je over de veranderingen bij je zoon/dochter op een 0-10 schaal?
(0 = absoluut ontevreden, 10 = optimaal tevreden.)**

8

Naam : Y. R., moeder van M.

Datum : 27 mei 2009

Email :