

## INSTRUKCJA PRZEKAZYWANA PRZY WYPOŻYCZENIU URZĄDZENIA TALKSUP®

Przenośne urządzenie TalksUp® używane jest do seansów słuchowych Metody Tomatisa®, które można odbywać w domu, w pracy lub w podróży.

Twój program słuchowy, opracowany na podstawie wywiadu lub testu uwagi słuchowej, został wgrany na dysk twardy urządzenia TalksUp® w postaci listy nagrań, zawierającej pliki uszeregowane w kolejności ich odtwarzania. Przygotowana dla Ciebie lista nagrań składa się z ponumerowanych części o nazwie „Day1”, „Day2” itd., zawierające nagrania przeznaczone do słuchania w kolejnych dniach programu.

Dla Twojej wygody otrzymasz również wydruk listy nagrań.

Przed przystąpieniem do słuchania prosimy o zapoznanie się z poniższymi wskazówkami i z instrukcją obsługi urządzenia TalksUp®.

### 1. ORGANIZACJA SEANSÓW

(Pierwszeństwo mają zalecenia przekazane przez specjalistę Metody Tomatisa®)

#### CZAS

Na ogół trening słuchowy według Metody Tomatisa® stosuje się codziennie przez dwie godziny. Każdy seans składa się z 4 półgodzinnych nagrań (są to 4 pliki widoczne na liście dla danego dnia). Jeżeli nie jesteś w stanie poświęcić na słuchanie dwóch godzin bez przerwy, *w drodze wyjątku* możesz podzielić program na dwie 1-godzinne części (na przykład godzina rano i godzina wieczorem), ale z zasady lepiej unikać takiego rozwiązania. Nigdy nie dziel programu na części półgodzinne, jeżeli nie zalecił tego specjalista Metody Tomatisa® i nigdy nie słuchaj programu dłużej niż dwie godziny dziennie.

#### REGULARNOŚĆ

Wypożyczenie urządzenia do domu w zasadzie umożliwia stosowanie Metody Tomatisa® przez siedem dni w tygodniu, ale nie jest to obowiązkowe. Można oczywiście zrobić jednodniową przerwę, pod warunkiem przestrzegania regularności seansów przez przeważającą większość programu. Inaczej mówiąc, ważne jest unikanie zbyt długich przerw (powyżej dwóch dni). *Przykład: przez cały tydzień nie opuściłeś/-aś żadnych seansów Metody Tomatisa®, a chcesz wyjechać na weekend i zostawić TalksUp® w domu. Nie ma problemu – możesz sobie zrobić dwudniową przerwę, pod warunkiem, że od poniedziałku wracasz do codziennych seansów Metody Tomatisa®.* Pamiętaj również o przestrzeganiu terminów podanych w umowie.

### 2. SŁUCHAWKI

Słuchawki używane podczas seansów Metody Tomatisa® są specjalnie dostosowane do tego celu. Mają dwa zwykłe głośniki, przekazujące dźwięk *drogą powietrzną*, a oprócz nich dysponują tzw. wibratorem – dodatkową częścią wibracyjną, która znajduje się w pałku słuchawek i służy do przekazywania sygnału *drogą kostną*.

Wibrator powinien **stałe dotykać czubka głowy**. Przez pierwsze kilka dni może to sprawiać lekki ból, co wynika najczęściej z wrażliwości tej części głowy, która rzadko styka się z czymkolwiek przez dłuższy czas. Jest to więc odczucie spowodowane przez wagę słuchawek, a nie skutki uboczne słuchania dźwięków drogą kostną. W takim wypadku można lekko przesunąć pałąk słuchawek do przodu lub do tyłu (ale odległość wibratora od uszu powinna pozostać taka sama). Dzięki temu wibracyjna część słuchawek nie będzie dotykać tego samego miejsca przez dwie godziny. Nieprzyjemne odczucie zwykle znika po dwóch lub trzech dniach.

**Przewód słuchawek zawsze powinien się znajdować po prawej stronie:** ma to podstawowe znaczenie ze względu na parametr „balans dźwięku”.

### 3. PODCZAS SŁUCHANIA

Ogólnie rzecz biorąc, **odradzamy wszelką aktywność o charakterze językowym** (czytanie, pisanie, krzyżówki, wysyłanie SMS-ów itp.). Skutkiem tych czynności będzie bowiem mniejsza mobilizacja obszarów mózgu odpowiadających za komunikację (wskutek ich przeciążenia), co zmniejszy skuteczność programu i wywoła u słuchającego zmęczenie.

**Należy również unikać picia i jedzenia** podczas słuchania, ponieważ przeżuwanie i przełykanie utrudnia prawidłowe funkcjonowanie słuchu.

**Możliwa, a nawet wskazana jest aktywność manualna lub wzrokowa:** rysowanie, malowanie, układanie puzzli, robienie na drutach, makrama, prasowanie itp.

Podczas seansów **można się zdrzemnąć**. Jednak podczas drzemki wibrator słuchawek powinien cały czas dotykać czubka głowy.

#### **UWAGA!**

Seanse słuchowe mają charakter **ćwiczeń**, treningu słuchowego. Ich celem nie jest dostarczanie wrażeń estetycznych melomanom. Chodzi o nakłonienie ucha do ćwiczeń za pomocą specjalnie dostosowanych dźwięków, a nie o dostarczenie przyjemnych wrażeń słuchowych. W związku z tym wiele dźwięków odbieranych podczas seansów może być raczej niemiłych dla ucha.

Szczególnie dotyczy to **muzyki filtrowanej**: im bardziej jakiś utwór lub głos ludzki jest filtrowany (zachowane są wyłącznie najniższe częstotliwości), tym większe wrażenie niższego poziomu dźwięku, chociaż w rzeczywistości tłumiony jest tylko zakres odfiltrowanych dźwięków. Mówiąc inaczej, pozostałe częstotliwości nadal mają to samo natężenie – dlatego **nie należy nadmiernie zwiększać poziomu dźwięku**.

#### **4. TALKSUP® - OBSŁUGA**

TalksUp® to bardzo proste urządzenie – jego obsługa jest intuicyjna i nie trzeba zmieniać żadnych ustawień z wyjątkiem poziomu dźwięku. Prosimy o zapoznanie się z instrukcją obsługi urządzenia.

***W razie problemów technicznych lub pytań dotyczących obsługi urządzenia prosimy o kontakt:***

#### **OGÓLNE ZASADY OSTROŻNOŚCI**

1. *Należy chronić TalksUp® przed bezpośrednim oddziaływaniem promieni słonecznych i nie umieszczać w pobliżu źródeł ciepła.*
2. *Należy chronić TalksUp® przed kontaktem z przedmiotami metalowymi (monety, wsuwki do włosów itp.) i środkami łatwopalnymi.*
3. *Należy chronić TalksUp® przed upadkiem, który grozi uszkodzeniem ekranu LCD.*
4. *Należy chronić TalksUp® przed kurzem, dymem i mgłą, gdyż urządzenie mogłoby ulec uszkodzeniu.*
5. *Urządzenia TalksUp® nie należy uderzać twardymi przedmiotami ani potrząsać nim. Powinno znajdować się z dala od pola magnetycznego.*
6. *Bezpieczeństwo na drodze: podczas kierowania pojazdem (samochodem, skuterem, rowerem itp.) obowiązuje zakaz używania słuchawek.*