

Pasunkinta liemenė

Kas tai yra ir kaip tai veikia? Tai speciali liemenė su tolygiai paskirstytu svoriu, kuri padeda vaikams geriau pajusti savo kūną, nusiraminti ir susikaupti. Pasunkintos priemonės veikia **gilaus spaudimo** principu (panašiai kaip tvirtas apkabinimas). Šis spaudimas stimuliuoja vaiko smegenis išskirti „laimės hormonus“ (serotoniną ir dopaminą) bei mažina streso hormono (kortizolio) kiekį. Tai padeda stabilizuoti nervų sistemą. Pasunkinta liemenė dėvima trumpą laiką užsiėmimų, mokymosi ar aktyvios veiklos metu.



Kam ji skirta?

Pasunkinta liemenė gali būti naudinga vaikams, kurie:

- Yra itin aktyvūs, jiems sunku nusėdėti vietoje.
- Greitai pavargsta nuo triukšmo ar gausios veiklos.
- Dažnai ieško stiprių pojūčių;
- Sunkiai nusiramina;
- Jaučia padidėjusį nerimą naujose situacijose.
- Turi sunkumų užmiegant ar ramybės būsenoje.

Kuo ji naudinga?

Tikslas: Padėti vaikui susikaupti, „pajusti“ save kėdėje ir mažinti blaškymąsi.

Svarbu: Liemenė dėvima ne visą dieną, o trumpais intervalais (paprastai 15–30 min.), kad organizmas nepriprastų prie spaudimo.

Tinkamai naudojama liemenė gali padėti:

- gerinti dėmesio koncentraciją;
- mažinti nerimą ir įtampą;
- suteikti saugumo jausmą;
- padėti ilgiau išbūti veikloje;
- reguliuoti aktyvumo lygį;
- gerinti kūno suvokimą.

Kai kurie vaikai dėvėdami liemenę tampa ramesni, geriau susikaupia užduotims ar lengviau dalyvauja grupinėje veikloje.

Svarbios naudojimo rekomendacijos

- Liemenė naudojama tik ribotą laiką – dažniausiai 15–30 minučių.

- Ji neturi būti dėvima nuolat.
- Svoris parenkamas individualiai.
- Dažniausiai rekomenduojama, kad liemenės svoris sudarytų apie 5–10 % vaiko kūno svorio.
- Vaiko savijauta nuolat stebima.

Svarbu žinoti, kad pasunkinta liemenė nėra drausminimo priemonė. Ji naudojama tik siekiant padėti vaikui geriau jaustis ir reguliuoti savo sensorinius poreikius.

Mūsų įsipareigojimas

Darželyje šią priemonę naudojame tik stebėdami vaiko reakciją ir pasitarę su tėveliais (gavę jų raštišką sutikimą). Jei matome, kad vaikas jaučia diskomfortą, priemonės nenaudojame.

Atminkite: Pasunkinta liemenė nėra vaistas, tai – **pagalbininkas**, padedantis jūsų vaikui jaustis stabiliau ir drąsiau pažinti pasaulį.