

Opinia o kołderce obciążeniowej

Kołderki obciążeniowe stosuję podczas terapii w gabinecie i zalecam do stosowania w domu w zasadzie od początku mojej pracy jako terapeuta integracji sensorycznej czyli od 7 lat. Zalecam je głównie w przypadku dzieci z podreaktywnością przedsiorkową – proprioceptywną i poszukujących silnych wrażeń z ruchu i docisku. Dzieci te często mają także problemy z wyciszaniem się i zasypianiem, śpią niespokojnie, budzą się w nocy. Kołderki obciążeniowe zalecam przede wszystkim dlatego, że działając na receptory czucia głębokiego, powodują stan rozluźnienia i wyciszenia oraz regulują pracę układu nerwowego dziecka.

Podczas pracy w gabinecie kołderkę stosuję zwykle na końcu sesji terapeutycznej w połączeniu z wolnym ruchem liniowym. Powoduje to, iż dziecko wycisza się, rozluźnia i relaksuje.

Rodzicom zalecam, aby kołderkę stosowali u dziecka podczas głębokiego snu przez maksymalnie godzinę, a w przypadku problemów z zasypianiem przykrywali nią dziecko również przed snem. Sugeruję również, aby przykrywali dziecko na kilkanaście minut w ciągu dnia w przypadku dużego pobudzenia ruchowego lub emocjonalnego. Większość rodziców stosujących kołderki obciążeniowe zauważa poprawę w funkcjonowaniu dziecka po kilku tygodniach, niektórzy niemal natychmiast. Dzieci przykrywane kołderką podczas snu głębokiego lepiej śpią, nie wybudzają się, są spokojniejsze, łatwiej się wyciszają. Rodzice zauważają poprawę przede wszystkim w zakresie samoregulacji, organizacji zachowania, koncentracji uwagi. Zgłaszają zmniejszenie częstotliwości zachowań impulsywnych i histerycznych.

Osobiście stosowałam kołderkę obciążeniową u mojej córki, która ma zaburzenia czucia głębokiego i bardzo intensywnie poszukuje tego rodzaju bodźców. Poza tym od urodzenia miała ogromne problemy z samoregulacją i zasypianiem. Kołderkę stosowałam u niej od 2 r.ż. zarówno do zasypiania, dzięki czemu łatwiej się wyciszała, relaksowała i zasypiała szybciej, niż bez kołderki, jak też podczas snu głębokiego. Czasami córka domagała się też, żeby ją przykryć w ciągu dnia. Jak była starsza sama przykrywała się kołderką, kiedy czuła taką potrzebę. Efekty były widoczne dosyć szybko, zmniejszyła się nadruchliwość, córka stała się spokojniejsza, bardziej zorganizowana. Obserwowałam również u niej mniejszą potrzebę stymulacji proprioceptywnej w ciągu dnia.

Opinię sporządziła: mgr Anna Chacińska

Nr certyfikatu PSTIS: 1858

Anna Chacińska
pedagog specjalny
terapeuta integracji
sensorycznej
Chacińska