

Koha e dushit

Këshilla për ta bërë rregullimin e vetes më të lehtë në shtëpi



Këshilla gjenerale për të patur sukses

- Kryeni aktivitete proprioceptive të “punës së rëndë” përpara detyrave jo të preferuara të kujdesit për të ndihmuar në qetësimin, rregullimin dhe pjesëmarrjen.
- Push-ups ose shtytje në mur
- Shtrydhje/përqafime të ariut të madh
- Protokolli i furçës Wilbarger
- Shtypjet e kyçeve
- Ecjet e kafshëve (p.sh. kërcimi i bretkosave, ecja e ariut)
- Bartja e një objekti të rëndë nëpër dhomë
- **Përforconi pozitivisht kryerjen e detyrave të rregullimit (d.m.th., shpërblimi me lodrën e preferuar pas pjesëmarrjes në detyrat rutinë të mëngjesit ose kryerjen e banjos gjatë natën).**
 - Sigurohuni që fëmija e di saktësisht se për çfarë po shpërblehet
- **Përdorni gjuhën “Së pari, pastaj” (d.m.th., “Së pari shkurto 1 thua, pastaj e merr lodrën”)**
- Përdorni një orar vizual/figurë gjatë rutinave të kujdesit për të përgatitur fëmijën për atë që do të vijë (p.sh., aplikacioni "iDo Hygiene").
- Modeloni detyrën e kujdesit për veten tuaj për të rritur rehatinë e fëmijës me detyrën.
- Luani muzikë të butë qetësuese ose këndoni me një ton të ngadaltë ritmik për ta qetësuar, (p.sh., "Ants Go Marching" ose varësisht muzikës së preferuar të fëmijës).
- Lëshojeni një video ose lodër të preferuar për shpërqendrim nëse detyra është shumë e neveritshme.

Koha e dushit

Këshilla për ta bërë rregullimin e vetes më të lehtë në shtëpi



Në fillim..

- Flisni me fëmijën se çfarë do të ndodhë përpara se të lahet duke përdorur një zë të qetë
- Merrni parasysh mbushjen e vaskës me ujë përpara se ta sillni fëmijën në banjë, pasi zhurma e ujit që rrjedh nga rubineti mund të hiper-stimulojë disa fëmijë
- Merrni parasysh preferencat personale
- Lëreni fëmijën të zgjedhë një produkt sapuni që i mban erë të mirë kur jeni jashtë për të bërë pazar në dyqan.
- Lëreni fëmijën të zgjedhë temperaturën e ujit

Gjatë procesit...

- Siguroni ndriçim të zbehtë për të krijuar një mjedis qetësues
 - Përdorni një listë “To Do” të laminuar me foto të thjeshta që përshkruajnë hapat e larjes
 - Përdorni një zë të ngadaltë e të qetë për të ndihmuar në qetësimin e fëmijës
 - Përfshini lodra argëtuese për ta mbajtur fëmijën të angazhuar
- (d.m.th., vendosni lodrat që do të lëvizin nëpër ujë, figurën e preferuar dhe bëj sikur je duke i bërë një banjë)
- Ofroni fëmijës mundësinë të lajë flokët e tij/saj ose të kryejë detyra të tjera të larjes në mënyrë të pavarur për të rritur ndjenjën e kontrollit mbi situatën
 - Konsideroni të futeni në banjë me ta dhe të modeloni aktivitetet e larjes me veten tuaj
 - Sillni gota matëse në vaskë në mënyrë që fëmija të kontrollojë sa ujë derdh mbi vete. Kjo mund të jetë gjithashtu argëtuese për mbushjen, derdhjen dhe grumbullimin!
 - Sillni një kukull në vaskë që fëmija ta lajë për argëtim.

Koha e dushit

Këshilla për ta bërë rregullimin e vetes më të lehtë në shtëpi

Në përgjithësi

- Përdorni aplikacionin "iDo Hygiene", i cili përshkruan vizualisht hapat që përfshihen në larjen, si dhe detyra të tjera të kujdesit për veten.
- Për disa fëmijë që kanë vështirësi të procesimit vestibular, mbushja e ujit në një nivel më të ulët mund të sigurojë një ndjenjë më të lartë besimi
- Nëse kthimi i kokës prapa gjatë shpëlarjes së flokëve është sfiduese...
- Lëreni fëmijën të zhysë kokën përpara, pasi kjo mund të preferohet sesa ta ktheje kokën prapa.
- Lëreni fëmijën të veshë një maskë ose syze plastike dhe t'i derdhë ujë mbi kokë
- Inkurajoni fëmijën që ta përdorë vetë kokën e dushit