

Prerja e flokëve

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.

Prerja e flokëve

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



Në fillim

- Siguroni presion të thellë në lëkurën e kokës ose qafës përpara prerjes së flokëve për të ulur ndjeshmërinë taktile dhe për të qetësuar fëmijën
- Nxiteni fëmijën të kryejë teknika qetësuese, të tilla si frymëmarrja e thellë, shtrëngimi i duarve ose recitimi i një fraze qetësuese
- Lëreni fëmijën të kryejë aktivitete me presion të thellë/“punë të rëndë”, të tilla si shëtitjet me kafshët

Gjatë procesit...

- Merrni me vete një objekt si p.sh. një jastëk apo batanije, për të siguruar informacione proprioceptive qetësuese
- Lëreni fëmijën të ulet në prehrin e prindit; prindi mund të bëjë shtrëngime duke i mbështjellë krahët rreth bustit të fëmijës për të lehtësuar qetësimin/rregullimin
- Sigurojini fëmijës një lodër fidget gjatë prerjes së flokëve
- Lëreni fëmijën të sjellë një lodër ose një libër të preferuar te parukierja për tu qetësuar më lehtë
- Nëse zhurma e gërshërëve e shqetëson fëmijën, jepni një teknikë të bllokimit ose shmangjes së zhurmës
- Luajtja e melodive të buta, qetësuese (d.m.th., muzikë spa) përmes kufjeve

Prerja e flokëve

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

Në përgjithësi

- Lejojeni fëmijën të vëzhgojë një prind ose një anëtar tjetër të familjes duke i prerë flokët
- Planifikoni prerjen e flokëve në një kohë të ditës kur parukeria nuk është e zënë ose kur fëmija priret të jetë më i qetë/i lumtur.
- Bëni prerje flokësh me lojëra me role me fëmijën tuaj, duke imituar prerje flokësh me gishta.
- Mund të përfshihen edhe kafshë lodra. Qëllimi është të rritet rehatia e fëmijës me konceptin e prerjes së flokëve
- Nëse është e mundur, planifikoni sa kohë do të zgjasë prerja e flokëve dhe përdorni një kohëmatës vizual për t'i treguar fëmijës se sa do të zgjasë prerja
- Përdorni një orar vizual të tillë që fëmija të jetë në gjendje të kuptojë se çfarë do të ndodhë para, gjatë dhe pas prerjes së flokëve
- Siguroni një shpërblim të prekshëm pas prerjes së flokëve
(d.m.th., akullore, udhëtim i shkurtër në një park ose muze të preferuar)