

Шишање

Совети за полесно самоодржување дома



Општи совети за да се постигне успех

- Направете проприоцептивни активности од типот „тешка работа“ пред непосакуваните задачи за лична грижа за да му помогнете на детето да се смири, регулира и вклучи.
 - Склекови или туркање во сид
 - Силни прегратки / „мечешка прегратка“
 - Wilbarger протокол со четкање
 - Притискање на зглобовите
 - Животински прошетки (пр. жабешки скокови, мечешко одење)
 - Носење тежок предмет низ собата
- Позитивно зајакнувајте го извршувањето на задачите за регулирање (пр. награда со омилена играчка по учество во утринските рутини или одење во тоалет навечер).
 - Осигурајте се детето точно да знае за што е наградено.
 - Користете јазик „Прво, потоа“ (пр. „Прво ќе исечеме еден нокт, потоа ќе ја добиеш играчката“).
- Користете визуелен распоред/слики за време на рутините за лична грижа за да го подготвите детето за тоа што следува (пр. апликацијата „iDo Hygiene“).
- Демонстрирајте ја задачата за лична грижа врз себе за да ја зголемите удобноста на детето со задачата.
- Пуштете тивка, смирувачка музика или пејте со бавен, ритмичен тон за да го смирите (пр. „Ants Go Marching“ или според омилената музика на детето).
- Пуштете омилено видео или играчка за одвлекување на вниманието ако задачата е премногу непријатна.

Шишање

Совети за полесно самоодржување дома



На почетокот

- Обезбедете длабок притисок врз скалпот или вратот пред шишањето за да ја намалите тактилната чувствителност и да го смириете детето
- Охрабрете го детето да изведува техники за смирување, како што се длабоко дишење, стискање раце или рецитирање смирувачка фраза
- Нека детето изведува активности со длабок притисок/„кревање тешки предмети“, како што е шетање животни

За време на процесот...

- Донесете предмет како перница или ќебе со вас за да обезбедите смирувачки проприоцептивни информации
- Нека детето седне во скутот на родителот; родителот може да прави стискања со обвиткување на рацете околу торзото на детето за да го олесни смирувањето/прилагодувањето
- Дајте му на детето играчка за нервирање за време на шишањето
- Дозволете му на детето да донесе омилена играчка или книга кај фризерот за да му помогне да се смири
- Ако бучавата од ножиците го вознемирува детето, обезбедете техника за блокирање или избегнување на бучава
- Пуштете тивки, смирувачки мелодии (т.е. спа музика) преку слушалки

Шишање

Совети за полесно самоодржување дома

Општо земено

- Дозволете му на детето да гледа како родител или друг член на семејството му ја сече косата
- Закажете го шишањето во време од денот кога салонот не е преполн или кога детето има тенденција да биде посмирено/посреќно.
- Играјте улоги на шишањето со вашето дете, имитирајќи го шишањето коса со прстите.
- Може да се вклучат и играчки животни. Целта е да се зголеми удобноста на детето со концептот на шишање
- Доколку е можно, испланирајте колку време ќе трае шишањето и користете визуелен тајмер за да му покажете на детето колку време ќе трае шишањето
- Користете визуелен распоред за да може детето да разбере што ќе се случи пред, за време и по шишањето
- Обезбедете му опиплива награда по шишањето

(т.е. сладолед, кратка посета на омилен парк или музеј)