

منطقة التأقلم هي منطقة داخل المنزل حيث أحد أفراد الأسرة يمكن أن يتراجعوا في أوقات الإجهاد المرتفع (أي أن إخوتهم المصابين بالتوحد يواجهون صعوبة). كما أنه يعمل منطقة خاصة حيث يمكن للفرد ممارسة تقنيات التكيف والرعاية الذاتية عندما يكون مرهقًا ينشأ الوضع. جنبًا إلى جنب مع عائلتك ، استخدم 6 خطوات أدناه لتخصيص منطقة التأقلم في الداخل منزلك ، وتقرر معًا كيف ومتى يمكنهم استخدام هذه المساحة على أفضل وجه كمهارة للتكيف للمواقف العصيبة.



الخطوة 1

ابدأ مناقشة مع عائلتك من أجل فهم كيف يرى كل فرد من أفراد عائلتك الإجهاد وكيف يستجيبون حاليًا للمواقف العصيبة داخل منزلك. العصف الذهني ماذا نوع من استراتيجيات التكيف لا تعمل ، والتي نجحت في الماضي. اشرح ال الغرض من منطقة التأقلم.

الخطوة 2



بعد ذلك ، قم بإجراء مناقشة للعصف الذهني لتحديد منطقة داخل المنزل يمكن وصفها بأنها منطقة التأقلم. يجب أن تكون هذه المنطقة مساحة آمنة ، في مكان خالٍ بشكل مثالي من حركة المرور / النشاط العالي.

الخطوة 3

بمساعدة كل فرد من أفراد الأسرة في المنزل ، ابدأ في ملء المساحة بالأشياء التي يمكن أن تكون تستخدم للمساعدة في التعامل مع مشاعر عالية الكثافة. بعض العناصر التي قد تفكر فيها بما في ذلك:

- وسادة ناعمة أو بطانية للراحة
- زجاجة ماء ووجبة خفيفة
- الإجهاد الكرة ، تملل الدوار ، أو اللغز للاحتفاظ بها أيديهم مشغولة
- دفتر يوميات لتدوين الأفكار أو العواطف في هذه اللحظة
- كتاب أو ملصقات أو تلوين
- سماعات أو أداة لصنع الموسيقى
- صندوق الوحل / الرائحة

