

Larja e dhëmbëve

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 banjës 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.

Larja e dhëmbëve

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



Në fillim

- Përpara larjes së dhëmbëve, desensibilizoni fytyrën duke fërkuar fort një leckë të ngrohtë mbi faqet, buzët, anët e hundës dhe mjekrën.
- Lëreni fëmijën të përdorë gishtin e tij për të larë dhëmbët përpara se të fillojë me furçë dhëmbësh
- Lëreni fëmijën të zgjedhë vetë furçën e dhëmbëve
- Gjithashtu para larjes së dhëmbëve, jepni presion të thellë qetësues në krahët dhe këmbët e fëmijës, duke përparuar drejt fytyrës.

Gjatë procesit...

- Provoni të përdorni një furçë me qime jashtëzakonisht të buta ose silikoni
- Ose, përdorni një pastë dhëmbësh pa aromë dhe pa shkumë për fëmijë
- Provoni një furçë elektrike Spinbrush, pasi dridhja e ofruar mund të jetë qetësuese dhe rregulluese
- Lani dhëmbët njëri-tjetrit me radhë
- Ekspozimi ndaj konceptit (larjes së dhëmbëve) i mundëson fëmijës një kontroll mbi detyrën
- Furçoni para pasqyrës në mënyrë që fëmija të jetë në gjendje të shohë se çfarë po ndodh
- Bëjeni larjen e dhëmbëve lojë – (duke I thënë fëmijës që po sulmojm bakteriet.)
- Inkorporoni një kohëmatës vizual
- Filloni me vetëm disa sekonda dhe vazhdoni deri në 2 minuta
- Larja e dhëmbëve mund të ndihmojë gjithashtu në inkurajimin e fëmijëve që kërkojnë të informacione shqisore orale për t'u larë me furçë për një periudhë të përshtatshme kohore dhe jo për një kohë të gjatë
- Numëroni deri në një numër të caktuar sa herë që fëmija fshin. Kur arrihet numri, larja ndalon
- Kjo mund të rritet gradualisht për të lehtësuar tolerancën e larjes së dhëmbëve

Larja e dhëmbëve

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

Në përgjithësi

- Eksperimentoni me paste dhëmbësh me shije të ndryshme për të përcaktuar se cilën preferon fëmija
- Mos përdorni fillimisht pastë dhëmbësh për të rritur rehatinë e fëmijës me idenë për të larë dhëmbët e tij/saj
- Filloni me sasi të vogël për të parandaluar shqetësimin e fëmijës gjatë larjes.
- Filloni me 1-2 dhëmbë në ditë, më pas zmadhoni numrin
- Provoni temperatura të ndryshme të ujit për të parë se cila tolerohet më mirë nga goja
- Konsideroni një furçë dhëmbësh që këndon ose furçë elektrike
- Provoni të lani dhëmbët ndërsa jeni në vaskë për të kombinuar detyrat e kujdesit për veten.