

Prerja e thonjëve

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

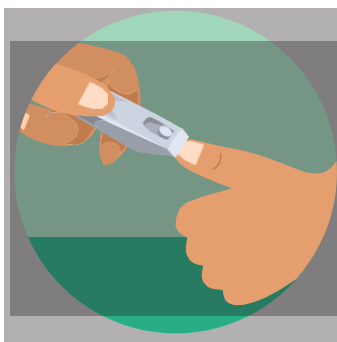


Këshilla gjenerale për të patur sukses

- 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/përqaftime 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 thonjëve

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



Në fillim

- Përpara prerjes, jepni gjëra proprioceptive qetësuese për duart si materiale nga argjila ose balta, një top stresi ose Play-Doh plastelinë për të ulur ndjeshmërinë e shqisës taktile.
- Caktoni kohën e dushit përpara shkurtimit të thonjëve, pasi në këtë rast thonjtë do të jenë më të butë për tu prerë.
- Prekni thonjtë e tyre me gërshërë pa i prerë për të rritur rehatinë e tyre me idenë e përdorimit të gërshërëve.
- Përdorni gërshërët për të luajtur "This Little Piggy" (varësisht muzikës së preferuar të fëmijës) ose numëroni thonjtë/gishtat.

Gjatë procesit

- Përdorni gërshërë të përshtatshme për fëmijën
(p.sh, gërshërë që kanë dizajne dhe janë tërheqëse për fëmijët)
- Nëse zhurma e gërshërëve duket se e shqetëson fëmijën, siguroni kufje për shmangjen e zhurmës
- Siguroni që t'ja largoni vëmendjen nga gërshërët me diçka që fëmija e preferon gjatë prerjes për të anashkaluar shqetësimin nga gërshërët
- Shtypeni thojnë në qendër gjatë prerjes
- Vendosni një jastëk ose lodër vibruese mbi dorë gjatë prerjes.

Prerja e thonjëve

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

Në përgjithësi

- Filloni ngadalë, duke shkurtuar 1 thua në ditë për tja lehtësuar fëmijës dhe për të rritur ngadalë tolerancën e tij ndaj prerjes
- Bëjeni prerjen e thonjve pjesë të rutinës javore dhe jo një ngjarje të rrallë
- Provoni një shkurtues për thonjë (që përdoren në kozmetika) për të vlerësuar nëse ky mjet është më pak i neveritshëm për fëmijën.