



Фризьор: подготовка за посещение

Източник: www.autism.org.uk

Много родители намират за трудно да заведат децата си на фризьор. Може да бъде много фрустриращо и стресиращо за което и да е дете, когато му режат косата, а за децата от аутистичния спектър особено.

Тази статия съдържа насоки за родителите как да обяснят на децата си защо се нуждаят от подстрижка и защо се напрягат, когато ги подстригват, а също и предлага някои стратегии как да помогнете на себе си и на детето.

Сензорни трудности

Известно е, че лицата с аутизъм преживяват сензорни трудности. Това често е причината за някои поведения, особено негативни. Важно е да прегледате средата при фризьора и да разделите процеса на стъпки, така че да откриете по-лесно и по-добре кое може да причинява тези поведения у детето ви.

Много лица преживяват трудности с тактилната си система (допира). Докосването може да бъде болезнено за някои хора с аутизъм, което може да прави подстригването много трудно. Myles et al (2000) дава предположение защо детето може да не харесва подстригването. То може да не харесва четката на фризьора или миенето на косата, или рязането на ножицата и вибрациите ѝ може да са много некомфортни за детето. Когато се подстригва, обикновено кърпа или драперия се поставя около врата и раменете, а това също може да утежни нещата за аутистичното дете. Фризьора също трябва да стои близо до детето или зад него, което може да бъде стресиращо.

Може да бъде неудобно за индивида да си наведе или наклони главата, когато го подстригват. Това може да е особено трудно, когато косата трябва да се измие. Струята от водата също може да бъде разстройваща за детето с аутизъм (Myles et al 2000).

Ако детето е чувствително на шум, тогава това трябва да се вземе под внимание, когато се подстригва. То може да има лоши преживявания със сешоара, звука на ножиците и страничния шум в салона. Повечето фризьори имат силно осветление и ярките светлини може да се отразяват в огледалото, а това да причинява дискомфорт на детето. Някои индивиди също усещат силните и остри миризми на продуктите за коса и това ги напряга.





Други проблеми

Ако това е първото посещение на детето при фризьор, тогава може би не знаете какво да очаквате. Ако детето няма подготовка за това какво да очаква там, тогава гледката на непознат човек с ножица в ръка може да бъде много плашеща за детето.

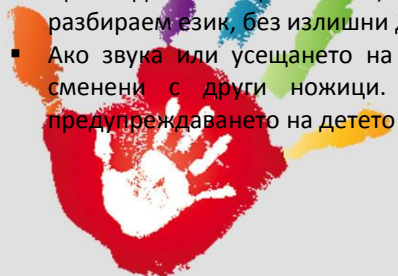
Понякога дори една дума може да отключи негативна реакция.

Също може да е проблем за детето, ако не разбира причината поради която му отрязват косата, а може и да не иска косата му да е къса.

Възможни решения

Има много начини, по които да помогнете на детето да се подготви за посещението при фризьора. Може да опитате следните предложения:

- Много родители са открили, че помага ако детето ми гледа как подстригват друг човек, така че да разберат какво да очакват. Ако е възможно, можете да направите видео, например как подстригват брат му.
- Някои малки деца може да играят на подстрижка като се преструват че подстригват кукла. Важно е да направите това колкото се може по-реално, като включите сензорните аспекти, които са част от процеса (Myles et al 2000). Също можете да използвате детски ножици въщи и да режете хартия. Това ще помогне на детето да се запознае с употребата на ножиците и да намали тревожността си, причинена от този фактор.
- Social Stories (социалните истории) открити от Carol Gray в помощ на лица с аутизъм да разберат социалните ситуации, също може да бъдат използвани. Те мога да бъдат изключително полезни в това да обясните на детето процеса на подстригване. В книгата *My social stories book* (Gray 2002), има множество примери относно подстригването. Това е добро начало за въвеждане на детето в темата. За повече информация относно социалните истории, вижте следния сайт: www.thegraycenter.org/writing_social_stories.htm
- Има други начини, при които визуалната подкрепа също може да помогне. Вместо да изненадвате детето, когато подстрижката вече се случва, може да е добре да го подготвите. Може да имате специален символ или снимка/картинка на календар или дневен режим, така че детето да знае кога това предстои. Може да е добре да изберете час в началото или края на деня, за да не се налага да чакате. Информирайте фризьора, че детето ви може да стане много напрегнато и тревожно, ако се налага да чакате за час. Когато сте записали час, е добре да използвате визуален график за деня като прибавите добра награда за детето след подстрижката.
- Детето също иска да знае колко време ще продължи това. Като използвате таймер, можете визуално да покажете на детето кога подстригването ще свърши. Добре е да настроите таймера за по-дълго време от очакваното, за да предотвратите изтичането на таймера преди да е свършила подстрижката.
- По подобен начин на социалните истории, прост флипчарт или тикчарт може да бъде използван. Серия от прости картинки се подреждат последователно, за да информират детето какво следва след това. Това може да бъде използвано съчетано с думи и вербални инструкции на фризьора какво ще прави след това. Важно е фризьора да използва вербални инструкции така че да подсказва на детето кога ще му пипа косата или кога стола ще се вдигне. Също е важно, когато говори на детето, фризьора да говори на ясен и лесно разбираем език, без излишни думи и обяснения.
- Ако звука или усещането на ножиците причинява твърде много стрес, може да бъдат сменени с други ножици. Ако трябва да бъдат използвани точно тези, тогава предупреждаването на детето е много важно.





- Някои родители откриват, че снабдяването на детето със слушалки или лично стерео с любимата им музика им помага да се успокоят. Това може да помогне на детето да изключи страничните шумове, които го разстройват. Ако детето има слушалки, тогава чрез визуални средства трябва да бъде предупредено кога фризьора ще го докосва. Много фризьори имат играчки или книжки за забавление и развличане на децата докато ги подстригват. Алтернатива за детето ще бъде да държи стресова топка, която да стиска, докато го подстригват (Myles et al 2000).
- Ако детето ви е много чувствително на силни миризми и трябва да му се измие косата в салона, тогава е добре да имате в себе си безароматен шампоан или шампоан, който то предпочита и използва вкъщи. Ако детето отказва да му се реше косата, тогава го научете как да си я реше само, което може да подобри преживяванията му, когато друг му пипа косата.
- След като детето е подстригано, може да се дразни от малките косъмчета по кожата си. Тогава е добре да смените дрехите на детето.
- Много родители са открили, че е по-лесно фризьорите да отидат в дома им и там да подстрижат детето. Това премахва фактори като нова среда, нови хора и др. но всичко около подготовката си остава валидно. В този случай е важно да внимавате това да не се превърне в лошо преживяване за детето, защото после може да асоциира опита си с тази стая, в която е било подстригвано.
- Ако изберете да го подстригвате вкъщи, трябва да се уверите, че разполагате с огледало, така че детето да вижда какво се случва, особено когато фризьора е зад гърба му. Неочаквано докосване може да предизвика тревога.
- Някои родители са открили, че подстригването става по-бързо, когато държат детето с скута. Така те може да осигуряват нежен натиск, което да има успокояващ ефект за детето.
- Каквото и да изберете, е добре да подготвите фризьора с информация за аутизма. Също говорете с него специално за вашето дете и неговите реакции, и не се притеснявайте да предлагате стратегии, които да направят това преживяване за детето, за фризьора и за вас по-лесно

Това са само предложения, които родителите може да опитат. Като родител вие познавате най-добре детето си и знаете кои са причините, поради които се държи по съответния начин по време на подстрижка. Някои родители са опитали всичко описано дотук и то не е помогнало. Те са открили, че е най-добре да подстригват децата си докато спят.

Ако говорите с други родители и споделите преживяванията си, те може да ви предложат други стратегии, които да опитате.

Източници/препоръчителна литература:

Smith Myles, B. et al. (2000) *Asperger syndrome and sensory issues practical solutions for making sense of the world*, Kansas, Autism Asperger Publishing Co.

Gray, C. and White, A. L. (2002) *My social stories book*. London: Jessica Kingsley Publishers

Wilkes, K. (2005) *The sensory world of the autistic spectrum: a greater understanding*. The National Autistic Society

