

Frizer: priprave na obisk

Uvod

Številni starši ugotavljajo, da je lahko obisk otroka pri frizerju zelo težka izkušnja za vse vpletene. Za vsakega otroka je lahko zelo mučno, da mu strižejo lase, vendar lahko otroka z avtizmom obisk frizerja posebej vznemiri zaradi številnih dejavnikov.

Tu vam bomo poskusili na kratko razložiti, zakaj posameznik lahko trpi ob striženju las, in ponuditi nekaj strategij, ki pomagajo v takih situacijah.

Težave s senzornim zaznavanjem

Znano je, da imajo posamezniki z avtizmom pogosto težave s čuti (senzorno integracijo). To je pogosto spregledano kot možen razlog za vedenje, vendar morda bi to morali upoštevati, ko osebo peljemo k frizerju. Pomembno je, da si ogledate okolje pri frizerju in razčlenite proces striženja las, da dobite boljši vpogled v razloge, zaradi katerih ta izkušnja lahko povzroča trpljenje.

Številni posamezniki imajo težave s tipom. Dotik je za osebo z avtizmom lahko zelo mučen, zato je striženje lahko zanjo zelo težko. Myles in drugi (2000) nudijo razloge, zakaj otrok ne mara striženja las. Posamezniku morda ni všeč, da mu frizer počese ali umije lase, in občutek škarij ali vibriranje aparata za striženje, je lahko zelo neprijeten. Kadar se strižejo lasje, je običajno okoli ram in vratu brisača, kar lahko poslabša situacijo. Poleg tega mora frizer stati blizu osebe, morda se je dotakne, kar je lahko moteče.

Za posameznika je lahko nelagodno, da mora glavo nagniti naprej ali nazaj, ko ga frizer striže. To bi zlasti lahko bil problem, ko mora glavo nagniti nazaj za pranje las. Za osebo z avtizmom je lahko moteč tudi curek vode (Myles in drugi 2000).

Če je otrok občutljiv na hrup, morate to upoštevati, ko ga peljete h frizerju. Pri frizerju je lahko hrupno zaradi hrupa, ki ga povzročajo sušilci za lase in škarje, in zaradi hrupa v ozadju. Pri večini frizerjev so močne luči in svetle svetlobe se lahko odbijajo od ogledala, kar povzroči nelagodje. Za nekatere posameznike je zelo neprijeten močan vonj izdelkov za lase.

Druge težave

Če peljete otroka prvič h frizerju, lahko otroka moti to, da ne ve, kaj naj pričakuje. Če otroka ne pripravite na to, kar se pričakuje pri frizerju, se otrok lahko zelo prestraši, ko neznanec drži škarje ob njegovi glavi.

Včasih lahko določena beseda sproži negativno reakcijo. Na primer besedo 'striženje' je včasih treba zamenjati z 'urejanjem' ali 'krajšanjem las'.

Posameznik morda ne razume, zakaj bi si moral ostriči lase, ali si sploh ne želi ostriči las.

Možne rešitve

Otroka lahko na več načinov pripravite na striženje las. Sledijo predlogi, ki jih lahko preizkusite.

- Številni starši so ugotovili, da otroku pomaga, če gleda drugo osebo, ki ji strižejo lase, saj tako dobijo vpogled v to, kaj naj pričakujejo. Če je možno, posnemite brata ali sestro pri istem frizerju. Posnetek lahko vključuje striženje in če se vam zdi primerno, nagraditev otroka po striženju.
- Nekaterim otrokom pomaga igranje, pretvarjanje, da strižejo lase lutki. Pri tem je pomembno, da se zdi čimbolj resnično in da so poudarjeni čutni vidiki, ki so del procesa (Myles in drugi 2000). Z otrokom lahko uporabite škarje, primerne za otroke, za rezanje papirja. Na ta način se bo seznanil z uporabo škarij in se bo manj vznemiril ob pogledu na škarje.
- Social Stories je Carol Gray razvila, da bi osebam z avtizmom pomagala bolje razumeti družbo in socialne situacije. Zgodbe so lahko zelo uporaben vir, ki nam pomaga razložiti, zakaj si strižemo lase, in proces striženja. V knjigi *My social stories book* (Gray 2002) je veliko primerov zgodb o striženju. To je dober začetek za predstavitev striženja otroku.
- Obstajajo tudi drugi načini, pri katerih je uporaba vizualne pomoči zelo uporabna. Raje kot da otroka presenetite s striženjem, uporabite na koledarju simbol za striženje, tako otrok ve, kdaj bo potekalo. Dobro je, da se naročite na začetku ali na koncu dneva, kadar je pri frizerju običajno bolj mirno. Frizerja obvestite, da lahko otrok postane zelo nestrpen, če mora čakati, da pride na vrsto. To bo morda pomagalo, da se frizer zaveda potrebe, da je pripravljen, ko pridete. Če se naročite, je koristno, da imate vizualni urnik za ta dan, mogoče s prijetno dejavnostjo po striženju. Za dodatne informacije o uporabi vizualne pomoči se obrnite na Autism Helpline za brošuro o vizualni pomoči.
- Otroku bi morda rad vedel, koliko časa bo trajalo striženje. S štoparico lahko pokažete, kdaj se bo striženje začelo in končalo. Dobro je, da štoparico nastavite za nekaj več časa kot pričakujete, da bo striženje trajalo, da se ne bi štoparica iztekla pred koncem striženja.
- Podobno kot zgodbe o situacijah v družbi lahko med striženjem uporabljate enostavno tablo. Otroka lahko opozorite na to, kar sledi, s prikazovanjem enostavnih fotografij. To lahko počnete skupaj z verbalnimi opozorili frizerja, da pove, kaj sledi. Pomembno je, da frizer pove potek procesa, da ne vznemiri otroka, ko se dotakne njegove glave ali zviša njegov stol. Prav tako je pomembno, da frizer ve, da mora v pogovoru z otrokom govoriti jasno in enostavno.
- Če je zvok ali dotik aparata za striženje za otroka preveč moteč, je priporočljivo, da frizer uporablja škarje. Če jih frizer namerava uporabljati, je pomembno, da otroka opozori, ko jih bo vključil, in morda se bo otrok navadil na vibriranje aparata za striženje, ko jih frizer drži.

- Nekateri starši so ugotovili, da so otroci mirnejši, če imajo slušalke in poslušajo svojo najljubšo glasbo. Tako lahko otrok odmisli hrup v ozadju, ki ga morda moti. V tem primeru morajo biti vizualna opozorila, kdaj se bo frizer dotaknil otroka, jasna. Številni frizerji imajo knjige ali igrače, da se otroci med striženjem zabavajo, ampak je vseeno koristno, da prinesete s seboj otrokove najljubše knjige ali igrače, tudi računalniška igrice je primerno razvedrilo. Druga možnost je, da otrok med striženjem drži in se igra z žogico antistres ali z žogico koosh (Myles in drugi 2000).
- Če je otrok zelo občutljiv na močne vonje in si bo umil lase pri frizerju, je priporočeno, da se uporabi šampon brez vonja ali šampon, ki ga uporablja doma. Če je umivanje las lahko prenaporno, prosite frizerja za striženje na suho ali lase ovlažite z vodo. Nekateri otroci so radi sodelujejo pri striženju, sami se na primer poštropijo z vodo (Myles in drugi 2000). Če otrok ne dovoli počesati las, lahko spodbujanje, da se sam počese, pomaga, da se navadijo na dotikanja njihove glave, ko se strižejo.
- Po striženju otroka lahko motijo lasje na koži. Pametno je, da prinesete s seboj dodatna oblačila, da se lasje ne sprimejo na majico otroka.
- Za številne starše je lažje, če frizer ostriže otroka na domu. Tako se otrok izogne novemu okolju; kljub temu upoštevajte vse omenjene priprave. Če bo to zelo slaba izkušnja za otroka, bo otrok lahko povezoval izkušnjo s prostorom, kjer se je strigel. Ampak to je manjši problem, ko pomislite na praktičnost striženja doma.
- Če se odločite za striženje doma, priskrbite ogledalo, da otrok lahko spremlja, kaj se dogaja, ko frizer stoji za njim. Vsak nepričakovan dotik (če otrok ni opozorjen ali ne vidi, kdaj se ga frizer dotika) lahko povzroči dodatno vznemirjenje.
- Nekateri starši so ugotovili, da striženje poteka enostavneje, če otrok sedi v njihovem naročju. To lahko povzroči rahel pritisk, ki lahko ima pomirjujoč učinek na otroka in zmanjša vznemirjenje med striženjem.
- Ne glede na to, ali se otrok striže doma ali pri frizerju, je pametno, da frizerja seznanite z avtizmom pred striženjem. Povejte mu specifične podatke o otroku in o pričakovanih reakcij ter strategije in predloge, ki bi izkušnjo lahko olajšali.

To so nekateri predlogi, ki jih lahko starši preizkusijo. Kot starš najbolj poznate svojega otroka in kaj bi lahko bili razlogi, da se upirajo striženju. Nekateri starši so ugotovili, da nič od naštetega ni pomagalo. Starši, ki so se znašli v taki situaciji, so ugotovili, da morajo otroka ostriči med spanjem kolikor dobro lahko.