

JUUKSURI JUURES

Soovitused autismispektri häirega lastega juuksuri külastamiseks

Juuksuri juures käimine võib olla stressirohke kogemus igale lapsele, kuid autismispektri häirega lapsele võib juuste puudutamine ja lõikamine olla eriti ärritav. Alljärgnevalt materjalist leiab mõningaid soovitusi, et see kogemus oleks võimalikult vähem traumeeriv kõigile osapooltele.

Soovituste järgimisel tuleks lähtuda autismispektri häirega lapse individuaalsetest eripäradest ja võimest aru saada.

Sensoorse tundlikkuse probleemid

Autismispektri häirega lastel on sageli probleeme meelte ülitundlikkusega ja seda võib vaadelda kui suurt väljakutset ja stressi põhjustajat. Tähtis on hinnata juuksurialongi keskkonda detailselt, et mõista, miks selline kogemus võib põhjustada ärevust või äkilisi reaktsioone.

Paljudel autismispektri häirega lastel on probleeme puudutustega, mõned kogevad seda väga valulikult. Paljud ei talu oma juuste kammimist või harjamist, mõned ei talu käärde kasutamisel tekkivat vibratsiooni ja heli. Tavaliselt kasutab juuksur ka õlgadele asetatavat kaitselina, mis kinnitatakse kaela ümber – seda võib olla mõnedel inimestel raske taluda. Ka juuksuri füüsiline lähedus, mis kaasneb juukselõikuse protsessiga, võib olla ärritav.

Juuksuri juures käimine on omamoodi tasemel suhtlemine, millega võib autismispektri häirega lapsel raske toime tulla, arendada vestlust ja samaaegselt sellest aru saada.

Sageli kaasneb juuksuri juures käimisega ka vajadus oma pead painutada küljele või ette- ja tahapoole ning see võib olla mõnede inimeste jaoks ebameeldiv. Kui kaasneb vajadus pead pesta, siis võivad veepiisad olla samuti stressiallikas.

Kui autismispektri häirega laps on ülitundlik häälte suhtes, tuleb seda arvestada, sest juuksurialongid on tavalised üsna mürarikkad kohad seal kasutatavate foonide, juukselõikusmasinate vms tõttu. Juuksuril võiks paluda eelnevalt tutvustada oma töövahendeid ning lasta kuulata häält, mida need teevad.

Valguse suhtes ülitundlikud autismispektri häirega lapsed on samuti raskes olukorras, sest sageli kasutatakse juuksurialongides eredat valgust andvaid lampe ja palju peegleid, mis seda omakorda võimendavad. Juuksuri juures võiksid olla vajadusel kaasas päikseprillid.

Peegli ees istumine võimendab võimalikke visuaalseid probleeme, sest korraga on näha nii iseennast kui ka kogu liikumist enda ümber. Enda peeglist nägemist on kasulik erinevate tegevuste käigus varem ka õppetöös ja kodus harjutada.

Mõnikord on autismispektri häirega lapsel raske aru saada ja leppida oma peale juukselõikust muutunud välimusega.

Muud probleemid

Autismispektri häirega lapsed vajavad turvatunnet ja rutiini - kui nad ei tea, mida oodata esimeselt juuksuri juures käigult, võib see kogemus olla nende jaoks ebameeldiv ja vaevav ning põhjustada suurt ärevust. Seetõttu võivad nad võtta sellist kogemust hirmutavana, kui keegi seisab nende kohal, käärid käes.

Lapsed ei pruugi ka mõista, miks on üldse vajalik juukseid lõigata ja ei taha seetõttu juuksurisse minna.

Mida siis teha?

Lähenege süsteemselt probleemidele, analüüsige, millest need tulenevad ning see võib aidata juuksuriskäiku muuta lapsele vastuvõetavamaks ja vähem ärevust tekitavaks.

Kasutage abivahendeid! Mõnikord piisab sellest, kui laps saab eelnevalt pealt vaadata, kuidas õel-vennal või heal tuttavatel juukseid lõigatakse. Kui seejuures ka kõiki tegevusi selgitatakse, võib see aidata lapsel toime tulla oma ärevuse ja teadmatusega.

Mõnikord võib olla abi sellest, kui filmida sedasama tegevust ja kodus vaadata koos lapsega filmitud juuksuriskäiku ning talle see lahti seletada. Video võib olla alates juuksuri juurde saabumisest ning ettevalmistustest kuni sealt lahkumiseni, et üksikasjalikult last kõige kohta ette valmistada.

Mõnikord võib olla abi sellest, kui see tegevus läbi mängida nt nuku peal ja teha seda võimalikult realistlikult.

Ka lihtsalt erinevate materjalide lõikamine kääridega võib olla oluline ettevalmistav tegevus, et laps harjuks kääridega ja nende kasutamisel tekkivate helidega.

Võib kasutada ka sotsiaalseid lugusid juuksuri juures käimisest, need ise koostada vastavalt lapse võimele aru saada.

Kui lapsele on vajalikud visuaalsed abivahendid, siis võiks ka neid kasutada selgitamisel, nt nädala/kuu plaani lisada planeeritava juuksuriküllastuse päevale kääride või juuste lõikamise pilt ja selgitada lapsele, mida need tähendavad. See aitab tal paremini aru saada ajast ja olla ettevalmistunud.

Kindlasti on hea, kui informeerite juuksurit lapse probleemidest ja teete ettevalmistusi, kui laps peaks reageerima ägedalt. Abiks võib olla, kui lepate kokku juuksuri küllastuse aja kas päeva esimeseks või viimaseks ajaks, et vähendada lapse ärevust juhaks, kui tuleb mingil põhjusel oodata.

Vahel võib olla lahenduseks, kui saate juuksuri kutsuda lapse juurde koju juukseid lõikama, siis saab paremini valida aega ja kohta ning sellest võib samuti olla abi. Paluge juuksuril kasutada sobivas vormis lauseid iga tegevuse selgitamiseks (kui see on vajalik) või selgitage ise lapsele, sest tunnete oma last paremini.

Võib kasutada arvutiprogramme, et näidata lapsele, millised saavad olema tema juuksed ja välimus pärast lõikust. Ka see võib aidata, sest annab lapsele teadmise, mis temast edasi saab.

Kui laps ei talu peapesu, siis võib proovida samm-sammult harjutada, alustades kuivalt lõikamisega, seejärel niisutades ning alles seejärel eelnevalt pead pestes.

Kui laps talub peamassaaži, võib alustada sellest, et masseerida kergelt tema pead enne juustelõikust, sest vahel on taktiilse ülitundlikkusega lapsel vähem ebamugav taluda kindlat puudutust kui kerget puudutust.

Kui lapsele meeldib ennast peeglist vaadata, siis võiks seda ära kasutada, motiveerimaks last minema juuksuri juurde, kuna seal on võimalus pikka aega end peeglist imetleda.

Võib valida lapsele sobiva taustamuusika, mis mingil määral hajutaks või summutaks last ärritavaid helisid.

Võib kasutada taimereid tegevuse kestuse määramiseks, ka see aitab lapsel paremini toime tulla, kui ta on sellest teadlik.

Kõik erinevad abivahendid on abiks, kui need aitavad muuta juukselõikuse kogemust lapsele positiivsemaks ja vähem ärevust tekitavaks.