

В парикмахерской

Рекомендации при посещении парикмахерской для детей с расстройствами аутистического спектра

Посещение парикмахерской может вызвать стресс у любого ребёнка, но для ребёнка с расстройством аутистического спектра прикосновение к волосам и стрижка волос может быть особенно раздражающим. Ниже приведены некоторые рекомендации, которые помогут сделать посещение парикмахерской минимально травматичным для всех сторон (как для ребёнка, так и для его родителей и парикмахера). При соблюдении данных рекомендаций следует учитывать индивидуальные особенности конкретного ребёнка с расстройством аутистического спектра и его способность понимать других людей.

Проблемы, связанные с повышенной сенсорной чувствительностью

У детей с расстройствами аутистического спектра часто наблюдается гиперчувствительность к определённому сенсорному опыту, что является причиной сенсорной перегрузки и, как следствие, причиной сильного стресса. Важно провести детальную оценку среды парикмахерского салона чтобы понять, почему она вызывает беспокойство и внезапные реакции со стороны ребёнка.

Многие дети с расстройствами аутистического спектра с неприязнью относятся к прикосновениям, а некоторые из них переживают прикосновения очень болезненно. Многие дети не переносят когда их волосы причёсывают или расчёсывают. Некоторые не переносят вибрацию машинки для стрижки и «резкий» звук ножниц. Обычно парикмахер использует в работе защищающую накидку на плечи, которая крепится на липучке вокруг шеи клиента. Для некоторых людей использование такой накидки может представлять собой болезненный сенсорный опыт. Близость парикмахера во время стрижки волос также может вызывать беспокойство.

Посещение парикмахерской предполагает общение на каком-то определённом уровне, и ребёнку с расстройством аутистического спектра возможно будет сложно вести беседу с парикмахером и понять, о чём идет речь. Часто во время стрижки возникает необходимость наклонить голову набок или вперёд-назад, и это может

быть неприятным для некоторых людей. При мытье головы капли воды также могут быть источником стресса.

Если ребёнок с расстройством аутистического спектра имеет гиперчувствительность к звукам, то следует это учитывать, так как парикмахерские салоны – это, как правило, места с повышенным уровнем шума из-за используемых там фенов, машинок для стрижки и прочего. Можно попросить парикмахера заранее показать ребёнку парикмахерские инструменты и дать послушать те звуки, которые они издадут.

Дети с расстройствами аутистического спектра, имеющие гиперчувствительность к свету, также испытывают стресс при посещении парикмахерской, так как в парикмахерских салонах обычно используют яркое освещение и много зеркал, которые в свою очередь усиливают интенсивность света. Поэтому при необходимости можно взять с собой в парикмахерскую солнечные очки. Зрительные проблемы усиливаются, когда ребёнок сидит перед зеркалом, потому что ребёнок сразу видит и себя и движение вокруг себя. Наблюдение себя в зеркало полезно заранее практиковать дома и во время учебного процесса. Иногда ребёнку с расстройством аутистического спектра бывает сложно привыкнуть к изменившейся после стрижки внешности и осмыслить её.

Другие проблемы

Дети с расстройствами аутистического спектра нуждаются в чувстве защищённости и в рутине, т.е. следованию заведённому порядку. Если они не будут знать, что их ждёт от первого посещения парикмахерской, этот опыт может стать для них неприятным и мучительным, и вызвать сильное беспокойство. Например, такие дети могут легко испугаться парикмахера, стоящего над ними с ножницами в руке. Также ребёнок может не понять, зачем нужно стричь волосы, и из-за этого откажется идти в парикмахерскую.

Что же делать в таком случае? К решению проблем нужно подходить системно. Проанализируйте, что является их причиной, это может помочь сделать посещение парикмахерской более приемлемым для ребёнка и вызывающим меньше беспокойство. Используйте вспомогательные средства! Иногда достаточно того, чтобы ребёнок сначала посмотрел, как стригут волосы сестре (брату) или хорошему знакомому. Если при этом объяснить ребёнку все

совершаемые парикмахером действия, то это может помочь ребёнку справиться со своим беспокойством и неизвестностью.

Иногда может помочь такой приём: поход в парикмахерскую можно снять на видео, и дома посмотреть это видео вместе с ребёнком, объясняя ему происходящее. Для того, чтобы основательно подготовить ребёнка к посещению парикмахерской, видео можно снять начиная с момента прибытия в парикмахерскую и последующих подготовительных действий, и заканчивая уходом из парикмахерской. Иногда может помочь проигрывание ситуации «посещение парикмахерской» на куклах, при этом постарайтесь проиграть ситуацию как можно реалистичней. Также в качестве одного из важных подготовительных занятий с ребёнком можно вместе попробовать порезать ножницами различные материалы. Это поможет ребёнку привыкнуть к ножницам и к звукам, возникающим при их использовании.

Также можно использовать социальные истории на тему посещения парикмахерской. Их необходимо составить самим, исходя из того, насколько ваш ребёнок способен понимать других людей. Если ребёнку необходимы визуальные вспомогательные средства (рисунки, фотографии, реальные предметы), можно включить их в вашу социальную историю. Например, можно нарисовать ножницы или изобразить стрижку волос рядом с той датой на календаре, на которую запланировано посещение парикмахерской. Объясните ребёнку, что означают эти рисунки. Это поможет ему лучше понять течение времени и подготовиться к предстоящей социальной ситуации.

Несомненно, было бы хорошо заранее проинформировать парикмахера о проблемах ребёнка и подготовиться на тот случай, если ребёнок будет вести себя беспокойно. Если записаться к парикмахеру на самое начало или конец рабочего дня (первым или последним клиентом), тогда ребёнку не придётся ждать своей очереди, и это возможно поможет снизить степень беспокойства ребёнка. В качестве решения проблемы со стрижкой волос можно по возможности пригласить парикмахера домой к ребёнку, тогда вы сможете сами выбрать более подходящее время и место для стрижки.

Если необходимо, попросите парикмахера в подходящей форме объяснить ребёнку все действия во время стрижки волос, или же сами сделайте

необходимые пояснения, так как знаете своего ребёнка лучше других. Можно использовать специальные компьютерные программы, чтобы показать ребёнку, как он будет выглядеть после стрижки волос. Этот приём может помочь, поскольку ребёнок будет знать, что его ждёт.

Если ребёнок не переносит мытья головы, тогда можно попробовать постепенно приучить его к этому: начните со стрижки сухих волос, затем попробуйте стричь влажные волосы, и только после этого попробуйте мыть голову перед стрижкой. Если ребёнок хорошо переносит массаж головы, можно слегка помассировать его голову перед стрижкой волос, так как ребёнку с тактильной гиперчувствительностью легче переносить какое-то определённое знакомое прикосновение чем незнакомое, пусть даже лёгкое прикосновение.

Если ребёнку нравится наблюдать себя в зеркале, это можно использовать его для мотивирования пойти в парикмахерскую, так как там можно будет долгое время любоваться собой в зеркале. Можно подобрать для ребёнка фоновую музыку, которая бы в какой-то степени смягчила или заглушила раздражающие ребёнка звуки в парикмахерской. Можно использовать таймер для ограничения продолжительности всех процедур в парикмахерской. Наблюдение за таймером поможет ребёнку легче справиться с переживанием дискомфорта во время стрижки, так как он будет знать, когда закончится стрижка. В принципе, подойдут любые вспомогательные средства, если они помогут сделать опыт стрижки волос для ребёнка более позитивным и вызывающим меньше беспокойства.