



مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج)

راهنمای والدین کودکان اتیستیک جهت بردن کودک به آرایشگاه

Going to the hairdressers :

A guide for parents of children with an autistic spectrum disorder



نویسنده : Laura Slade

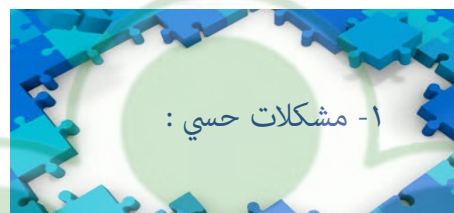
ترجمه : مهدی قنادزاده



مقدمه:

بسیاری از والدین بیان می کنند که بردن کودکشان به آرایشگاه برای کوتاه کردن مو، کاری دشوار برای آنان است. این دشواری برای والدین کودکان مبتلا به اتیسم چندین برابر است. همچنین رفتن به آرایشگاه برای کودکان مبتلا به اتیسم، تجربه ای ناراحت کننده است.

این کتابچه قصد دارد به طور مختصر توضیح دهد که چرا رفتن به آرایشگاه و کوتاه کردن موها می تواند برای کودکان اتیستیک اضطراب آور باشد. همچنین این کتابچه قصد دارد راهکارها و راه حل هایی به شما والدین گرامی پیشنهاد کند که بوسیله آن بتوانید به کودک خود کمک کنید تا استرس و اضطراب کمتری را هنگام آرایشگاه رفتن تجربه کند.



افراد مبتلا به اتیسم معمولاً مشکلات حسی مختلفی دارند و این مشکلات حسی می تواند باعث شود که انجام فعالیت های معمولی مانند آرایشگاه رفتن برای آنها اضطراب آور و آزاردهنده باشد. بنابراین لازم است که از این مشکلات و عوامل تشدید کننده آن (در محیط آرایشگاه یا فرآیند اصلاح کردن موها) آگاهی کامل داشته باشیم.

الف - لمس :

بسیاری از افراد مبتلا به اتیسم در حس لمس خود دچار مشکل هستند. لمس کردن آنها ممکن است برای آنها دردآور باشد. بنابراین کوتاه کردن موها که نیازمند لمس کردن است، برای فعالیت هایی که ممکن است آرایشگر در فرآیند اصلاح کردن موها انجام دهد ولی برای کودکان اتیستیک به عنوان محرکات لمسی آزاردهنده باشند، عبارتند از:



ب) سرو صدا:

برخی کودکان اতিستیک نسبت به صداها حساسیت بیش از حد دارند. یعنی محیط پرسروصدا می تواند باعث بروز یا تشدید استرس و اضطراب در آنها شود. آرایشگاه ها معمولا محیط های پرسروصدایی هستند (به دلیل استفاده از سشوارها، ماشین اصلاح ها، قیچی ها و حضور سایر مشتریان).



ج) محرکات بینایی:

بیشتر آرایشگاه ها از لامپ های قوی و پرنور استفاده می کنند که انعکاس این نورها در آئینه های متعدد به کاررفته در آرایشگاه می تواند باعث آشفته گی کودک مبتلا به اتيسم گردد.



د) بو:

بوهای تند برخی از وسایل آرایشی - بهداشتی می تواند برای برخی از کودکان اتيسم بسیار ناخوشایند باشد. بویژه کودکانی که نسبت به بو حساسیت بیش از حد دارند.



* شانه کردن موهای کودک با استفاده از برس یا شانه

* تماس قیچی با موها و احساس قیچی شدن موها

* تماس ماشین اصلاح با موهای کودک و احساس لرزش ماشین اصلاح روی موها

* پیش بندی که دور گردن و روی شانه های کودک بسته می شود.



* خم کردن سر کودک به عقب، جلو یا طرفین در حین کوتاه کردن موها

* پاشیدن آب با اسپری (آپاش) روی موهای کودک در حین اصلاح

* ایستادن آرایشگر کنار کودک در حین اصلاح کردن موها

* شانه کردن موها برخلاف جهت در حین کوتاه کردن آنها



۱- مشاهده یک ویدئو یا فیلم از فرد یا کودکی که در حال کوتاه کردن موهایش است، می تواند در کاهش ترس و اضطراب کودک از آرایشگاه موثر باشد. این ویدئو می تواند شامل سه بخش باشد:

- فرآیند کوتاه کردن موها
- ترک کردن آرایشگاه بعد از کوتاه کردن موها
- برگشتن به خانه بعد از کوتاه کردن موها

۲- برای برخی از کودکان ممکن است بهتر باشد که والدین از نمایش بازی کردن استفاده کنند. یعنی به صورت نمایشی وانمود کنند که آرایشگر هستند و می خواهند موهای کودک را اصلاح کنند. اگرچه در حالت نمایشی از وسایل استفاده نمی شود ولی سعی کنید حرکات و اعمال شما تا جای ممکن شبیه به موقعیت اصلی باشد. به خصوص موارد لمسی (مانند نزدیک کودک ایستادن، لمس کردن موها، موها را از جلو به عقب لمس کردن و...) را کاملاً انجام دهید.

۳- سعی کنید با استفاده از قیچی های اسباب بازی و دادن کاغذهای باطله به کودک، از کودک بخواهید که با تقلید از شما، کاغذها را قیچی کند تا بدینوسیله ترس و اضطراب کودک از قیچی کاهش یابد.



* برخی از کودکان اتیسم بدلیل اینکه نمی دانند و نمی توانند پیش بینی کنند که در آرایشگاه چه اتفاقی برای آنها خواهد افتاد (به خصوص برای اولین بار) ممکن است استرس و اضطراب آنها افزایش یابد.



* حضور یک فرد غریبه با قیچی در کنار کودک در یک محیط ناآشنا می تواند برای کودکان مبتلا به اتیسم وحشت آور باشد.

* برخی از کودکان اتیسم درک نمی کنند که چرا باید موهایشان را کوتاه کنند و نابراین تمایل ندارند که موهایشان کوتاه شود.

* برای آن دسته از کودکان اتیستیکی که آرایشگاه را تجربه کرده باشند، ممکن است به دلیل تجربیات بد قبلی، حتی اسم آرایشگاه یا سلمانی در آنها ایجاد اضطراب کند.



۴- روز مشخصی را برای رفتن به آرایشگاه تعیین کنید. سپس برای اینکه کودک از نظر ذهنی آمادگی پیدا کند، یک تقویم هفتگی یا ماهانه درست کنید و تصویر یک آرایشگر یا آرایشگاه را روی تقویم در مقابل نام روزی که قرار است آرایشگاه بروید بچسبانید. تصاویر را می توانید از مجلات یا از اینترنت تهیه کنید. در صورتیکه نمی توانید یک تقویم هفتگی با مشخصات بالا درست کنید، تصویر آرایشگر یا آرایشگاه را روی تقویم معمولی ولی در همان روز مشخص بچسبانید.

۵- اگر می توانید از قبل، یک نوبت آرایشگاه برای کودکان بگیرید، بهتر است این نوبت را اول وقت یا آخر وقت بگیرید تا تعداد مشتریان و سطح سروصدا کمتر باشد. از طرف دیگر در این حالت کودکان کمتر معطل می شود زیرا منتظر ماندن و معطل شدن زیاد میتواند باعث افزایش استرس و اضطراب کودک شود.

۶- قبل از اینکه آرایشگر شروع کند به اصلاح کردن موهای کودکان، حتما وی را در جریان ویژگی های کودکان قرار دهید. حتی می توانید به صورت مختصر در مورد اتیسم و سطح استرس و اضطراب کودکان ایتستیک با آرایشگر صحبت کنید. آرایشگر را در جریان قرار دهید که کودک شما اتیسم است و ممکن است برای اصلاح کردن موهای او، آرایشگر نیاز به کمک شما داشته باشد.

۷- بعد از آرایشگاه، برنامه ریزی کنید که یک فعالیت مورد علاقه کودک را به عنوان پاداش انجام دهید (مثلا رفتن به پارک یا شهر بازی). حتما با ستفاده از تصاویر به کودک نشان دهید که بعد از آرایشگاه به شهر بازی یا پارک می روید.

۸- اگر کودک شما درک از ساعت دارد با نشان دادن عقربه های ساعت او را متوجه کنید که مدت اصلاح موهایش چقدر طول خواهد کشید. همیشه زمان را طولانی تر از زمان واقعی پیش بینی کنید تا اگر احتمالا به هر دلیلی زمان اصلاح کردن موهای کودک طولانی شد، کودک آشفته و پریشان نگردد.



۹- با استفاده از تصاویر ساده ای که می توانید از کتاب های داستان، مجلات و یا اینترنت تهیه کنید به کودکان نشان دهید که مراحل مختلف اصلاح کردن چگونه است. تصاویر را به ترتیب به کودک نشان دهید که متوجه شود که در هر مرحله چه اتفاقی برای کودک رخ خواهد داد و بعد از آن چه اتفاقی قرار است برای کودک رخ دهد. اگر کودک درک کلامی خوبی دارد، آرایشگر با جملات ساده مراحل مختلف اصلاح کردن موها را در حین اجرای هر مرحله یا قبل از آن به کودک توضیح دهد (مثلا "الان میخوام با قیچی موهای پشت سرتو کوتاه کنم"). موارد فوق را به خصوص وقتی که می خواهید سر یا موهای کودک را لمس کنید، انجام دهید.

۱۰- همانطور که قبلا بیان شد، صدای ماشین اصلاح یا احساس لرزش آن روی موها، می تواند برای یک کودک مبتلا به اتیسم دلهره آور باشد. بنابراین از آرایشگر بخواهید تا جاییکه مقدور است از ماشین اصلاح استفاده نکند و به جای آن از قیچی استفاده کند. ولی اگر در مواردی آرایشگر مجبور بود تا از ماشین اصلاح استفاده کند، ابتدا اجازه دهید تا کودک با ماشین اصلاح آشنا شود. برای مثال، اجازه دهید که کودک ماشین اصلاح را وقتی که روشن است در دستش بگیرد تا لرزش آن را احساس کند و برایش این احساس لرزش، محرکی آشنا شود.

۱۱- اگر صندلی آرایشگر مناسب کودک نیست، حتما زیر پای کودک جعبه یا پله ای قرار دهید تا وضعیت تعادلی و حس تعادل کودک دچار مشکل نگردد.

۱۲- ممکن است برای برخی از کودکان قراردادن هدفون در گوش کودک (برای گوش دادن یک موسیقی مورد علاقه)، باعث آرامش بیشتر کودک گردد. این عمل همچنین کمک خواهد کرد که میزان سروصدای محیطی کاهش یابد. می توانید استفاده از هدفون برای گوش دادن به موسیقی را هم در زمان انتظار برای اصلاح کردن موها انجام دهید و هم در حین اصلاح کردن موها. اگر کودک شما در حین اصلاح کردن موها با استفاده از هدفون به موسیقی مورد



علاقه اش گوش میکند، حتما قبل از اینکه آرایشگر موها یا سر وی را لمس کند با استفاده از تصاویر به او نشان دهید که قرار چه اتفاقی رخ دهد.

۱۳- اگر می توانید تعدادی از وسایل مورد علاقه کودک (کتاب، اسباب بازی، خوراکی و...) را با خودتان به آرایشگاه بیاورید. اگر بازی خاصی در گوشی موبایلتان (تلفن همراهتان) دارید که برای کودکان جذاب است، به کودک اجازه دهید تا با آن در حین اصلاح کردن موهایش بازی کند یا خوارکی مورد علاقه اش را بخورد و یا با اسباب بازی مورد علاقه اش بازی کند.

۱۴- اگر کودک شما به بوی مواد آرایشی - بهداشتی (شامپو) حساس است و در آرایشگاه مجبور هستید موهای کودک را (بعد از اصلاح) با شامپو بشوید، حتما از شامپوهای بدون بو استفاده کنید و یا اینکه شامپوی مورد علاقه کودک را با خود به آرایشگاه بیاورید.

۱۵- اگر کودک نسبت به شانه کردن موهایش حساسیت یا مقاومت نشان می دهد، شانه را به دست او بدهید و از او بخواهید تا ابتدا موهایش را خودش شانه کند.

۱۶- بعد از اتمام اصلاح کردن، احساس وجود مو داخل یا روی لباس، برای برخی از کودکان آزاردهنده است. بنابراین شاید لازم باشد برای این دسته از کودکان، یک دست لباس اضافه همراه داشته باشید تا بلافاصله بعد از اصلاح کردن، پیراهن کودک را عوض کنید.

۱۷- شاید در برخی موارد شما مجبور باشید که روی صندلی آرایشگاه بنشینید و کودک را روی پاهایتان بنشانید و بعد، از آرایشگر بخواهید تا در همان حالت موهای کودکان را اصلاح کند.

۱۸- برخی از والدین ممکن است ترجیح بدهند که آرایشگر به خانه بیاید و موهای کودک را اصلاح کند. برخی از والدین ممکن است خودشان بخواهند موهای کودکان را در خانه اصلاح کنند. در هر دو صورت، بایستی کلیه توصیه های فوق را (تا حد ممکن) در خانه هم بکار ببندید تا از افزایش استرس و اضطراب کودک مبتلا به اتیسم بکاهید.



راهکارهای مطرح شده فوق پیشنهاداتی است که می تواند به شما کمک کند تا اصلاح کردن موهای کودکان راحت تر و کم استرس تر باشد ولی این نکته را هرگز فراموش نکنید که شما والدین کودک هستید و شما کودکان را بهتر از هرکس می شناسید. بنابراین شما میتوانید با دانستن علت ترس و اضطراب کودکان و در نظر گرفتن مطالب و پیشنهادات بالا، راهکارها و شیوه های جدیدی را خلق کنید. ما صمیمانه منتظر شنیدن راهکارهای ابداعی شما والدین عزیز هستیم تا در صورت امکان و تایید، بتوانیم آنها را در اختیار هزاران پدر و مادر دیگر قرار دهیم. راهکارها، پیشنهادات و سوالاتتان را می توانید از طریق زیر برای ما ارسال کنید:

آدرس پستی: تهران - بزرگراه رسالت - خیابان بنی هاشم -

میدان بنی هاشم - ۱۲ متری حافظ شرقی - پلاک ۷

کدپستی: ۱۶۶۵۶۹۹۸۱

تلفن: ۲۲۵۱۲۸۹۱ - ۲۲۵۲۵۱۶۷ - فاکس: ۲۲۵۲۴۵۲۲

ایمیل: Neda@vrf.ir وب سایت: www.vrf.ir