

Как стричь ногти ребенку с повышенной сенсорной чувствительностью

Десять рекомендаций родителям детей с сенсорными проблемами от учителя-дефектолога детского сада

Если у вашего ребенка расстройство аутистического спектра или нарушение обработки сенсорной информации, то подстригание ногтей может быть крайне стрессовой ситуацией для вас обоих. Однако вы не одиноки, и есть различные стратегии и советы, которые могут облегчить этот опыт и уменьшить стресс. Ниже приводятся мои советы по подстриганию ногтей.

Пожалуйста, не забывайте, что каждый ребенок уникален, и то, что может помочь одному, может быть бесполезно для другого. Кроме того, один и тот же метод может помогать или не помогать ребенку в разные периоды жизни.

1. Приспособления для стрижки ногтей часто выглядят страшно. Попробуйте купить детские «кусачки» (щипчики, клипперы) или ножницы для ногтей. Как правило, детские кусачки выглядят визуально привлекательно, бывают разных цветов, часто им придают форму каких-то животных, например динозавра или дельфина. Попробуйте подобрать то, что будет соответствовать интересам ребенка внешне.

2. Пробуйте разные приспособления для ногтей. Поэкспериментируйте, попробуйте кусачки или маникюрные ножницы. Многим детям проще терпеть маникюрные ножницы для младенцев с закругленными концами. В качестве нестандартного варианта может подойти пилка для ногтей. Подравнивание ногтей пилкой занимает больше времени, чем подстригание, но некоторым детям проще терпеть именно пилку, а значит, и стресса для вас обоих будет меньше.

3. Перед подстриганием ногтей предложите ребенку мять пластилин, кинестетический песок или тесто для лепки или сжимать мячик «антистресс». Глубокое давление/напряжение мышц в руке может уменьшить тактильную чувствительность в пальцах.

4. Предложите ребенку подержать в руке вибрирующую игрушку до или во время подстригания ногтей или сделайте предварительный массаж кончиков пальцев щеткой. Сильная вибрация помогает снизить чувствительность кожи, и, возможно, это сделает процедуру не такой неприятной. Другой вариант: «чистите» кончик пальца и ноготь зубной щеткой перед тем, как подстричь его. Можно объединить два эти метода в один: используйте вибрирующую зубную щетку.

5. Стригите ногти сразу после принятия ванны. Длительное воздействие теплой воды делает ногти мягкими, и их легче всего подстригать.

6. Другой способ подготовки: мягко надавливайте на центр каждого ногтя перед тем, как подстригать его. Это может временно снизить тактильную чувствительность.

7. Попробуйте объединять процесс подстригания ногтей с чем-то очень приятным для ребенка. Например, включайте любимую музыку или мультфильмы ребенка во время процедуры.

8. Если это позволяют двигательные/когнитивные способности ребенка, побуждайте его стричь ногти самому. Сенсорный дискомфорт часто можно уменьшить, когда вы сами полностью контролируете ситуацию. Ваш ребенок может расстраиваться, потому что с ним делают что-то, что от него не зависит. Возможно, решение проблемы в том, чтобы научиться делать это самому.

9. Старайтесь не подстригать ногти слишком коротко. Если ребенок негативно реагирует на подстригание ногтей, это с большей вероятностью связано не с самой процедурой, а с неприятными и даже болезненными ощущениями на кончиках пальцев после. Так что лучше не достричь ногти, чем подстричь слишком коротко.

10. Учтите, что проблемы с подстриганием ногтей не обязательно связаны с тактильной чувствительностью. Ребенок может негативно реагировать не на тактильные ощущения, а на что-то еще. Например, возможно, он не выносит звук от кусачек для ногтей. В этом случае можно использовать ножницы для младенцев, которые относительно беззвучны, или позволить ребенку слушать любимую музыку через наушники во время процедуры.