

Εγχειρίδιο για κομμωτές
Παροχή υπηρεσιών κομμωτηρίου για
άτομα με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος.
Η συμπερίληψη στην πράξη.



Συγγραφική ομάδα

Δρ. Γιώργος Ιατρού Σύμβουλος - Ψυχοθεραπευτής, Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης, Κέντρο Παιδιού & Εφήβου

Αλέξανδρος Γριμπαβιώτης Εργοθεραπευτής, Εξωτερικός συνεργάτης, Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης, Κέντρο Παιδιού & Εφήβου, Επιστημονικά Υπεύθυνος, Κέντρο Ανάπτυξης Παιδιού & Εφήβου «Ωθηση»

Κωνσταντίνος Ζάππας Κομμωτής / Στυλίστας

Επιμέλεια κειμένου

Δρ. Νικολέττα Μαυροειδή Ιατρός Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Ιατρικής, Επιστημονικά Υπεύθυνη, Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης, Κέντρο Παιδιού & Εφήβου

Τελική επιμέλεια κειμένου

Μαρία (Μαριάννα) Βενιεράκη Ψυχολόγος (MSc)

Οργάνωση δημιουργίας εγχειριδίου & συντονισμός ομάδας

Χρήστος Σιφναίος Κοινωνιολόγος (MSc), Συντονιστής ερευνητικών και ευρωπαϊκών προγραμμάτων, Τμήμα Επιστημονικής Τεκμηρίωσης και Εκπαίδευσης, Κέντρο Παιδιού & Εφήβου

Γραφιστική επιμέλεια

Αθηνά Παπαφιλιππούλου Γραφίστρια

Το εγχειρίδιο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο του έργου «Εκτίμηση Αναγκών: Προσβασιμότητα των ατόμων με αυτισμό σε υπηρεσίες κομμωτηρίου στην Ελλάδα - Φροντίδα εικόνας εαυτού», με φορέα χρηματοδότησης τη WELLA ΕΛΛΑΣ Ε.Π.Ε. και με φορέα υλοποίησης το Κέντρο Παιδιού και Εφήβου (ΚΠΕ).



Εισαγωγικό σημείωμα

Η φροντίδα και η υποστήριξη των ατόμων με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (Δ.Α.Φ.) αποτελούν βασικούς πυλώνες μιας κοινωνίας που προάγει την ισότητα και τον σεβασμό στη διαφορετικότητα. Μέσα από την κατάλληλη φροντίδα των ατόμων αυτών, διασφαλίζεται η ανάπτυξη των δεξιοτήτων τους ενώ η εικόνα τους στην κοινωνία επηρεάζει άμεσα την αποδοχή και τη συμπεριλήψή τους. Πολύ συχνά, τα άτομα με Δ.Α.Φ. βιώνουν σημαντικές δυσκολίες κατά τη διάρκεια της διαδικασίας περιποίησης των μαθητών τους και της κόμμωσης, οι οποίες πηγάζουν από τον διαφορετικό τρόπο με τον οποίο προσλαμβάνουν και επεξεργάζονται τα αισθητηριακά ερεθίσματα. Αυτές οι αισθητηριακές δυσκολίες των ατόμων με Δ.Α.Φ. είναι διακριτές και συνδέονται με νευρολογικές ιδιαιτερότητες, ενώ μπορεί να συνυπάρχουν με επικοινωνιακά ελλείμματα ή άλλες γνωστικές και συμπεριφορικές προκλήσεις. Επιπλέον, τα άτομα αυτά συχνά περιγράφουν έντονα τον στιγματισμό που βιώνουν στην καθημερινότητά τους, ο οποίος μπορεί να περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, τον τρόπο με τον οποίο τα ίδια αντιλαμβάνονται την εικόνα τους και, κυρίως, τον τρόπο με τον οποίο τα αντιμετωπίζουν οι άλλοι. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, όλα τα παραπάνω καθορίζουν σε σημαντικό βαθμό την ποιότητα ζωής των ατόμων με Δ.Α.Φ., αλλά και των οικογενειών τους, και μπορεί να περιορίζουν την κοινωνικοποίησή τους, κάτι που αποτελεί, με τη σειρά του, βασικό ελλείμμα της διαταραχής. Έτσι, η περιποίηση των μαθητών, καθώς και η καθαριότητα και η φροντίδα του προσώπου και της κεφαλής, τα οποία αποτελούν εμφανή εξωτερικά χαρακτηριστικά, επηρεάζουν σημαντικά τον τρόπο με τον οποίο οι άλλοι αντιλαμβάνονται τα άτομα με Δ.Α.Φ., τα προσεγγίζουν, αλληλεπιδρούν μαζί τους και, τελικά, τα αποδέχονται.

Σκοπός του εγχειριδίου αυτού είναι η ενημέρωση των επαγγελματιών κομμωτών/κομμωτριών που παρέχουν ή επιθυμούν να παρέχουν υπηρεσίες στα άτομα με Δ.Α.Φ., λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες και τις προκλήσεις που αυτά αντιμετωπίζουν. Ο ρόλος της σωστής προσέγγισης από τους/τις κομμωτές/κομμώτριες είναι καθοριστικός για την υποστήριξη των ατόμων αυτών, καθώς συμβάλλει στη δημιουργία ενός εξατομικευμένου και κατάλληλου προγράμματος διαχείρισης της διαδικασίας περιποίησης των μαθητών τους και της κόμμωσής τους. Οι πληροφορίες που περιέχονται στο εγχειρίδιο είναι επιστημονικά τεκμηριωμένες, και η ομάδα που εργάστηκε για τη σύνταξή του διαθέτει πολυετή εμπειρία και σε βάθος γνώση του θέματος.

Κλειδί για την επιτυχία αποτελεί η συστηματική και στοχευμένη συνεργασία των επαγγελματιών κομμωτών/κομμωτριών με τις οικογένειες των ατόμων με Δ.Α.Φ., καθώς και με τους/τις θεραπευτές/θεραπεύτριές τους. Το εγχειρίδιο περιγράφει αναλυτικά τα βήματα αυτής της συνεργασίας, παρέχοντας πολύτιμες κατευθυντήριες γραμμές. Ελπίζουμε να αποτελέσει ουσιαστικό βοήθημα για τους/τις κομμωτές/κομμώτριες που παρέχουν ή επιθυμούν να παρέχουν υπηρεσίες στα άτομα με Δ.Α.Φ., με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των ατόμων αυτών και της ζωής των οικογενειών τους, και να τους/τις υποστηρίξει στη διαδικασία δημιουργίας κομμωτηρίων «φιλικών» προς τη Δ.Α.Φ.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	1
1. Ανάγκες περιποίησης των ατόμων με Δ.Α.Φ. που σχετίζονται με την προσωπική υγιεινή & την ευεξία	2
1.1 Ανάγκες περιποίησης	2
1.2 Αυτοεικόνα	2
1.3 Προσβασιμότητα	2
2. Ιδιαιτερότητες των ατόμων με Δ.Α.Φ. που σχετίζονται με την προσβασιμότητα στις υπηρεσίες κομμωτηρίου	3
2.1 Γνωστικά ελλείμματα	3
2.2 Αισθητηριακά ελλείμματα	3
2.3 Ελλείμματα στην κοινωνική επικοινωνία	4
2.4 Κουλτούρα της οικογένειας	4
2.5 Συμπεριφορές που προβληματίζουν κατά την επίσκεψη στο κομμωτήριο	4
3. Παροχή υπηρεσιών στο κομμωτήριο και κατ' οίκον	5
3.1 Προσεγγίζοντας την παροχή υπηρεσιών κομμωτηρίου για τα άτομα με Δ.Α.Φ.	5
3.2 Διαμόρφωση χώρου του κομμωτηρίου	6
4. Στάση και συμπεριφορά του/της επαγγελματία κομμωτή/κομμώτριας	7
4.1 Προσαρμογή των υπηρεσιών κομμωτηρίου για τα άτομα με Δ.Α.Φ.	7
4.2 Προετοιμασία του ατόμου με Δ.Α.Φ. για την επίσκεψη στο κομμωτήριο	7
4.3 Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στο κομμωτήριο	9
Χρήσιμες συμβουλές κατά τη διάρκεια παροχής υπηρεσιών κομμωτηρίου	10
Χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή τραυματισμών	10
Επικοινωνιακά tips	10
5. Χρήσιμο υποστηρικτικό υλικό	11
5.1 Κοινωνική Ιστορία (παράδειγμα)	11
5.2 Φωτογραφίες	12
6. Συχνές ερωτήσεις	13
7. Χρήσιμοι σύνδεσμοι	14
8. Υπόδειγμα ερωτηματολογίου παροχής πληροφοριών στον/στην κομμωτή/κομμώτρια	15

Εισαγωγή

Ο αυτισμός — ή, όπως αποκαλείται επίσημα, η Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος (Δ.Α.Φ.) — είναι μια νευροαναπτυξιακή διαταραχή που αφορά τουλάχιστον το 1% του πληθυσμού παγκοσμίως, συμπεριλαμβανόμενης της Ελλάδας. Τα άτομα με Δ.Α.Φ. εμφανίζουν διαφορετικού βαθμού ανάγκες και δυσκολίες στην κοινωνική συναλληλία και στη λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, σε συνδυασμό με περιορισμένα, επαναλαμβανόμενα ή στερεότυπα μοτίβα συμπεριφοράς, κινήσεων ή ενδιαφερόντων, καθώς και δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία. Σύμφωνα με τα επιδημιολογικά δεδομένα, στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 100.000 άτομα, παιδιά ηλικίας 3+ ετών και ενήλικες, που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού. Διεθνείς μελέτες έχουν καταδείξει ότι τα άτομα με Δ.Α.Φ. προσλαμβάνουν τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος με διαφορετικό τρόπο και εμφανίζουν δυσκολίες στην αισθητηριακή ευαισθησία. Για παράδειγμα, κάποια από αυτά φαίνεται να είναι υποευαίσθητα, με αποτέλεσμα να μην αναγνωρίζουν ορισμένα ακουστικά, οπτικά ή απτικά ερεθίσματα, ενώ κάποια άλλα μπορεί να είναι υπερευαίσθητα και να αποφεύγουν εντελώς τα ίδια ερεθίσματα. Αυτές οι δυσκολίες ενδέχεται να εμποδίζουν τη συμμετοχή των ατόμων με Δ.Α.Φ. σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως η επίσκεψη στο κομμωτήριο.

1. Ανάγκες περιποίησης των ατόμων με Δ.Α.Φ. που σχετίζονται με την προσωπική υγιεινή & την ευεξία

1.1 Ανάγκες περιποίησης

Η περιποίηση των ατόμων με Δ.Α.Φ. αφορά στη φροντίδα της προσωπικής τους υγιεινής, της εμφάνισής τους και της γενικότερης ευημερίας τους. Αυτό περιλαμβάνει το πλύσιμο, την υγιεινή των δοντιών, την καθαριότητα, την περιποίηση των μαλλιών, το ντύσιμο και την οργάνωση του προσωπικού χώρου. Η περιποίηση μπορεί να αποτελεί πρόκληση για τα άτομα αυτά, εξαιτίας των ελλείψεων και των προκλήσεων που αντιμετωπίζουν. Παρ' όλη αυτά, είναι ένα σημαντικό βήμα για την προώθηση της αυτονομίας και της ανεξαρτησίας τους, ενώ, παράλληλα, ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και διευκολύνει την κοινωνική αποδοχή τους.

1.2 Αυτοεικόνα



Η περιποίηση, πέρα από πρακτική ανάγκη, αποτελεί και βασικό στοιχείο της προσωπικής ανάπτυξης και της ενίσχυσης της αυτοεικόνας, βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής των ατόμων. Έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα άτομα με Δ.Α.Φ. βιώνουν τόσο αρνητικές όσο και θετικές πτυχές της εικόνας τους, οι οποίες επηρεάζονται από διάφορες αιτίες που σχετίζονται με την ίδια τη διαταραχή. Οι αιτίες αυτές περιλαμβάνουν ελλείψεις και δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία, την επεξεργασία πληροφοριών και τις αισθητηριακές ευαισθησίες. Πολύ συχνά, τα άτομα με Δ.Α.Φ., κυρίως αυτά που έχουν χαμηλότερες ανάγκες υποστήριξης, καθώς και οι γονείς/φροντιστές τους, περιγράφουν τον στιγματισμό που βιώνουν στην καθημερινότητά τους, ο οποίος αυξάνει τα επίπεδα του άγχους τους και πλήττει την αυτοεκτίμηση και την εικόνα εαυτού τους.

1.3 Προσβασιμότητα

Τα ελλείμματα και οι δυσκολίες των ατόμων με Δ.Α.Φ. επηρεάζουν ουσιαστικά και σε μεγάλο βαθμό πολλές από τις καθημερινές ανάγκες τους. Η επίσκεψη σε έναν άγνωστο χώρο με πολλά ερεθίσματα (ακουστικά, οπτικά, οσφρητικά και απτικά), όπως σε ένα κομμωτήριο, προκαλεί έντονο άγχος και φόβο στα περισσότερα από τα άτομα αυτά. Ο συγκεκριμένος παράγοντας, σε συνδυασμό με την έλλειψη εξειδικευμένων επαγγελματιών κομμωτών/κομμωτριών, που θα αφιερώσουν χρόνο και θα επιδείξουν ενσυναίσθηση και φροντίδα πριν, κατά τη διάρκεια αλλήλα και μετά την παροχή των υπηρεσιών τους στα άτομα με Δ.Α.Φ., καθιστά ακόμα πιο δύσκολη την πρόσβαση των ατόμων αυτών σε υπηρεσίες φροντίδας και περιποίησης των μαλλιών τους.

2. Ιδιαιτερότητες των ατόμων με Δ.Α.Φ. που σχετίζονται με την προσβασιμότητα στις υπηρεσίες κομμωτηρίου

2.1 Γνωστικά ελλείμματα

Τα άτομα με Δ.Α.Φ. συχνά παρουσιάζουν γνωστικά ελλείμματα που δυσχεραίνουν την κατανόηση της ανάγκης για φροντίδα και περιποίηση των μαλλιών τους, τόσο στο σπίτι όσο και στο κομμωτήριο. Η θεωρία του Νου (ΘτΝ), η οποία σχετίζεται με τη θεωρία της νόησης, αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να «διαβάζει τον νου» και να αποδίδει νοητικές καταστάσεις στον εαυτό του και στους άλλους, ώστε να είναι σε θέση να ερμηνεύει και να προβλέπει μελλοντικές συμπεριφορές. Για να μπορέσει ένα άτομο με Δ.Α.Φ. να λειτουργήσει αποτελεσματικά σε έναν «μη αυτιστικό κόσμο», είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από την ευρύτερη κοινωνία αυτό το ιδιαίτερο γνωστικό του «προφίλ», δηλαδή ο ιδιαίτερος τρόπος με τον οποίο αντιλαμβάνεται και αλληλεπιδρά με τους άλλους γύρω του. Επιπλέον, τα άτομα με Δ.Α.Φ. συχνά δίνουν σημασία και έμφαση σε επιμέρους στοιχεία, χαρακτηριστικά ή λειτουργίες, ενώ δυσκολεύονται να συλλάβουν και να εκφράσουν «το όλο», δηλαδή τη συνολική εικόνα, το συνολικό νόημα ή τα κύρια στοιχεία μιας κατάστασης (Θεωρία Αδύναμης Κεντρικής Συνοχής). Τέλος, παρουσιάζουν δυσκολίες στον προγραμματισμό, στον σχεδιασμό και στην υλοποίηση δραστηριοτήτων, ως προς την προσοχή, τη λήψη αποφάσεων, τον αυτοέλεγχο, τη ρύθμιση της συμπεριφοράς και του συναισθήματος, καθώς και ως προς άλλες εκτελεστικές λειτουργίες. Καταλαβαίνουμε, λοιπόν, πως ένα άτομο με Δ.Α.Φ. είναι πιθανό να δυσκολεύεται να αντιληφθεί τις προθέσεις κάποιου που κρατά ένα εργαλείο που κάνει θόρυβο πάνω ή γύρω από το κεφάλι του, μέχρι να του εξηγήσουμε τι είναι και τι (θα) κάνει ένας/μία κομμωτής/κομμώτρια.

2.2 Αισθητηριακά ελλείμματα

Ένα ακόμα βασικό χαρακτηριστικό των ατόμων με Δ.Α.Φ. είναι η διαταραχή αισθητηριακής επεξεργασίας. Η αδυναμία ή η δυσκολία ρύθμισης και επεξεργασίας των αισθητηριακών πληροφοριών μπορεί να οδηγήσει τα άτομα αυτά σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές ή στην υιοθέτηση συγκεκριμένων συνθηκών και συμπεριφορών. Για παράδειγμα, υπάρχουν άτομα που δεν μπορούν να ανεχθούν ορισμένες υφές ρούχων, αντιλαμβάνονται διαφορετικά τη θερμοκρασία και τον πόνο, και δεν δέχονται τους δυνατούς ήχους ή τους ήχους υψηλών συχνοτήτων. Σύμφωνα με μελέτες, το 69-94% των ατόμων με Δ.Α.Φ. αντιμετωπίζουν κάποια δυσκολία στην επεξεργασία των αισθητηριακών ερεθισμάτων, γεγονός που επηρεάζει αρνητικά την καθημερινότητά τους και την καθημερινότητα των οικογενειών τους.

Επιπλέον, τα άτομα με Δ.Α.Φ. μπορεί να δυσκολεύονται με το άγγιγμα της κεφαλής και των μαλλιών τους από άλλους ανθρώπους. Η δυσκολία αυτή παρατηρείται είτε το άγγιγμα γίνεται με τα χέρια είτε με κάποιο αντικείμενο κομμωτηρίου (π.χ. τη χτένα). Η πίεση κατά το χτένισμα, ή το «τράβηγμα» κατά το κόψιμο των μαλλιών αποτελεί για ορισμένα άτομα με Δ.Α.Φ. κόκκινη σημαία. Τα έντονα φωτεινά ερεθίσματα στο κομμωτήριο (π.χ. τα φώτα σε καθρέφτη, στο ταβάνι κ.λπ.), οι δυνατοί ήχοι (π.χ. από το πιστολάκι μαλλιών, από τη μουσική, από τους άλλους πελάτες), καθώς και οι ασυνήθιστες μυρωδιές (π.χ. από τις βαφές, από τα σαμπουάν, από τα προϊόντα περιποίησης κ.λπ.) προκαλούν στα άτομα με Δ.Α.Φ. αισθητηριακή υπερφόρτωση, με αποτέλεσμα την εμφάνιση συμπεριφορών που μπορεί να προβληματίσουν τόσο τους/τις κομμωτές/κομμώτριες όσο και τους γονείς/φροντιστές τους. Συνήθως, τα ερεθίσματα στο κομμωτήριο έχουν αυξημένη ένταση και διάρκεια, γεγονός που μπορεί να πυροδοτήσει ιδιαίτερες συμπεριφορές.

Είναι χρήσιμο οι κομμωτές/κομμώτριες να ενημερωθούν για τα πιθανά αισθητηριακά ελλείμματα που μπορεί να έχει το άτομο με Δ.Α.Φ. που πρόκειται να περιποιηθούν. Πληροφορίες σχετικά με το αισθητηριακό προφίλ του ατόμου, καθώς και με τις δραστηριότητες της καθημερινής του ζωής και τη λειτουργικότητά του σε αυτές, είναι πολύ χρήσιμες. Οι γονείς χρειάζεται να είναι ενήμεροι για το αισθητηριακό προφίλ του

παιδιού τους και οι φροντιστές για το αισθητηριακό προφίλ του ατόμου που φροντίζουν, το οποίο πρέπει να τους παρέχουν οι θεραπευτές/θεραπεύτριές του. Στη συνέχεια, είναι απαραίτητο να μεταφέρουν αυτές τις πληροφορίες στους/στις κομμωτές/κομμώτριες. Με τον τρόπο αυτό, θα μπορέσουν τόσο οι γονείς/φροντιστές όσο και οι κομμωτές/κομμώτριες να ερμηνεύσουν τις ανεπιθύμητες συμπεριφορές που μπορεί να εμφανίσει το άτομο με Δ.Α.Φ. κατά την επίσκεψή του στο κομμωτήριο και να λειτουργήσουν υποστηρικτικά δίπλα του.

2.3 Ελλείμματα στην κοινωνική επικοινωνία

Οι διαταραχές στη γλωσσική και επικοινωνιακή ανάπτυξη στο φάσμα του αυτισμού είναι γνωστές και αφορούν σε γλωσσικές ιδιαιτερότητες, όπως η ηχολαλία, η δυσκολία στην κυριολεκτική κατανόηση, η αντιστροφή αντωνυμιών, ασυνήθιστα μοντέλα επικοινωνίας και λεξιλογίου, ή ακόμα και η απουσία ομιλίας. Παράλληλα, εντοπίζονται δυσκολίες στα μη λεκτικά χαρακτηριστικά της επικοινωνίας, όπως είναι η βλεμματική επαφή, οι εκφράσεις του προσώπου, οι χειρονομίες και γενικότερα η γλώσσα σώματος. Τα άτομα με Δ.Α.Φ. συχνά δεν κατανοούν τον λόγο για τον οποίο χρησιμοποιούνται οι χειρονομίες, δυσκολεύονται να αντιληφθούν τη λειτουργία τους ως μέσο επικοινωνίας, ή δεν παρατηρούν τις χειρονομίες των συνομιλητών τους, ενώ ενδέχεται τα ίδια να μη χρησιμοποιούν χειρονομίες όταν μιλούν. Οι δεξιότητες επικοινωνίας, ως ο βασικός πυλώνας για την κοινωνική αλληλεπίδραση, είναι ιδιαίτερα σημαντικές για την έναρξη και διατήρηση αποτελεσματικής και πρόσφορης κοινωνικής συναλληλιάς.

2.4 Κουλτούρα της οικογένειας

Η κουλτούρα της οικογένειας σχετικά με τα θέματα φροντίδας και περιποίησης μπορεί να καθορίσει σε σημαντικό βαθμό την αποτελεσματικότητα της συνεργασίας του ατόμου με Δ.Α.Φ. στη συνολική διαδικασία φροντίδας των μαλλιών του. Οι γονείς/φροντιστές και τα αδέλφια που λειτουργούν ως θετικά πρότυπα, με συνέπεια στη φροντίδα και την περιποίηση των δικών τους μαλλιών (π.χ. το τακτικό λούσιμο, η κόμμωση κ.λπ.), σε συνδυασμό με μια υποστηρικτική στάση προς το άτομο στα ζητήματα αυτά, αυξάνουν σημαντικά τις πιθανότητες για θετική και αποτελεσματική φροντίδα των μαλλιών του. Επιπλέον, η δημιουργία ρουτίνας φροντίδας και περιποίησης των μαλλιών, καθώς και η επίσκεψη στο κομμωτήριο ή η λήψη υπηρεσιών κομμωτηρίου κατ' οίκον, συμβάλλουν σημαντικά στην ανάπτυξη μιας συνεπούς και σταθερής συμπεριφοράς του ατόμου με Δ.Α.Φ. όσον αφορά στις σχετικές καθημερινές του συνήθειες.

2.5 Συμπεριφορές που προβληματίζουν κατά την επίσκεψη στο κομμωτήριο

Οι συμπεριφορές μας δεν αποτελούν «τυχαία γεγονότα». Αντίθετα, είναι «απαντήσεις» σε επεξεργασίες που μπορεί να είναι σωματικές, αισθητηριακές, γνωστικές, συναισθηματικές, επικοινωνιακές κ.λπ. Όσοι/όσες περιβάλλουμε και υποστηρίζουμε τα άτομα με Δ.Α.Φ. είναι σημαντικό να έχουμε ως στόχο το να κατανοούμε και να ερμηνεύουμε τις συμπεριφορές τους, διαμορφώνοντας, ταυτόχρονα, τις κατάλληλες συνθήκες για να αποτρέψουμε στο μέλλον επαναλαμβανόμενες προβληματικές ή δυσλειτουργικές αντιδράσεις. Στο πλαίσιο αυτό, οι συμπεριφορές που συχνά μπορεί να εκδηλώσουν τα άτομα με Δ.Α.Φ. κατά την επίσκεψή τους στο κομμωτήριο ενδέχεται να γίνουν ιδιαίτερα δυσλειτουργικές και να προβληματίσουν το περιβάλλον τους. Αυτές οι συμπεριφορές μπορεί να περιλαμβάνουν φωνές, στερεότυπες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, αυξημένη κινητικότητα στο χώρο, δυσκολία στην αυτορρύθμιση, πέταγμα αντικειμένων, ετεροτραυματικές ή αυτοτραυματικές συμπεριφορές κ.ά. Από την άλλη, ηπιότερες συμπεριφορές που μπορεί να εμφανίσουν περιλαμβάνουν την έντονη κινητικότητα θέσης, την αυξημένη ηχολαλία, την αποφυγή, τη δυσκολία να παραμείνουν στη θέση τους για το απαιτούμενο χρονικό διάστημα ή με την κεφαλή σε κάμψη ή έκταση κατά τη διάρκεια του κουρέματος ή/και του λουσίματος κ.ά.

3. Παροχή υπηρεσιών στο κομμωτήριο και κατ' οίκον

3.1 Προσεγγίζοντας την παροχή υπηρεσιών κομμωτηρίου για τα άτομα με Δ.Α.Φ.

Η επίσκεψη σε έναν άγνωστο χώρο, όπως ένα κομμωτήριο, με πολλιά άγνωστα άτομα, οι συνθήκες του περιβάλλοντος, όπως οι ήχοι, οι μυρωδιές και τα χρώματα, η θέα των εργαλείων και των μηχανημάτων (π.χ. η κουρευτική μηχανή, το ψαλίδι κ.λπ.) και κυρίως η επαφή με αυτά, καθώς και η θερμοκρασία του νερού (κρύο/ζεστό) είναι παράγοντες που μπορεί να πυροδοτήσουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές και συναισθήματα άγχους ή σωματικό πόνο στα άτομα με Δ.Α.Φ.. Τα άτομα αυτά συχνά δυσκολεύονται να προσαρμοστούν σε ορισμένες κοινωνικές καταστάσεις. Ως αποτέλεσμα, ενδέχεται να εκδηλώσουν επιθετικές συμπεριφορές κατά την επίσκεψή τους στο κομμωτήριο, οι οποίες προκαλούν έντονη αγωνία στους γονείς/φροντιστές τους, με αποτέλεσμα να αναγκάζονται πολλές φορές να διακόψουν τη διαδικασία περιποίησης. Οι παραδοσιακές μέθοδοι και παρεμβάσεις έχουν δείξει περιορισμένη αποτελεσματικότητα για τα άτομα με Δ.Α.Φ., καθιστώντας τη φροντίδα της εξωτερικής εμφάνισης μια απαιτητική εργασία για τα ίδια και τις οικογένειές τους. Ωστόσο, σε ορισμένες περιπτώσεις ή για ορισμένα μοντέλα οικογένειας, η περιποίηση των μαλλιών από εξειδικευμένο/εξειδικευμένη επαγγελματία κομμωτή/κομμώτρια στο σπίτι του ατόμου με Δ.Α.Φ. μπορεί να αποτελέσει την πιο κατάλληλη επιλογή. Η οικειότητα με το περιβάλλον του σπιτιού, τα γνωστά ερεθίσματα, οι αγαπημένοι χώροι και μια γνώριμη ρουτίνα προσφέρουν στα άτομα με Δ.Α.Φ. μεγαλύτερο αίσθημα ασφάλειας, σιγουριάς και εμπιστοσύνης. Παράλληλα, ξαφνικά και απροσδόκητα γεγονότα, που μπορεί να πυροδοτήσουν ανεπιθύμητες συμπεριφορές, ίσως είναι λιγότερο πιθανό να συμβούν σε ένα τέτοιο δομημένο και ασφαλές περιβάλλον.

Οδηγίες για τους/τις κομμωτές/κομμώτριες

- Παροτρύνετε τους γονείς/φροντιστές να ξεκινήσουν τις επισκέψεις στο κομμωτήριο όταν το άτομο με Δ.Α.Φ. βρίσκεται σε πολύ μικρή ηλικία, καθώς αυτό θα το βοηθήσει να εξοικειωθεί με το περιβάλλον και τις διαδικασίες.
- Επικοινωνήστε με τους γονείς/φροντιστές ή τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτρια του ατόμου με Δ.Α.Φ. προκειμένου να συλλέξετε πληροφορίες πριν από την πρώτη επίσκεψη. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν προσωπικές πληροφορίες από το ιατρικό ιστορικό του ατόμου, στοιχεία σχετικά με την επικοινωνία του, την όρασή του, την ακοή του, τη συμπεριφορά του, τα αισθητηριακά του ελλείμματα, τα συναισθήματά του, καθώς και πληροφορίες για τη φαρμακευτική αγωγή που ενδεχομένως λαμβάνει. Επίσης, είναι χρήσιμη η λεπτομερής καταγραφή των δυσκολιών και των αντιδράσεων του ατόμου κατά τη διάρκεια προηγούμενων εμπειριών φροντίδας ή εξυπηρέτησης.
- Επιλέξτε μαζί με τον γονέα/φροντιστή ή τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτρια την καλύτερη ώρα για το ραντεβού, λαμβάνοντας υπόψη την περίοδο της ημέρας κατά την οποία το άτομο με Δ.Α.Φ. είναι λιγότερο κουρασμένο και περισσότερο συνεργάσιμο και ευδιάθετο, ώστε να μπορεί να ανταποκριθεί πιο άνετα στη διαδικασία. Προτιμήστε μια ημέρα και ώρα με λιγότερο κόσμο στον χώρο της αναμονής, ώστε να περιοριστούν τυχόν ερεθίσματα που μπορεί να του προκαλέσουν άγχος.
- Ενημερώστε το άτομο και τους γονείς/φροντιστές του ή τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτριά του ότι επιτρέπεται να πάρει μαζί του στο κομμωτήριο το αγαπημένο του αντικείμενο (π.χ. ένα παιχνίδι για τα παιδιά ή κάποιο προσωπικό αντικείμενο για τους ενήλικες). Αυτό μπορεί να κάνει την εμπειρία πιο ανεκτή. Εξασφαλίστε ότι υπάρχει συνεννόηση με τους γονείς/φροντιστές ή τη θεραπευτική ομάδα πριν από την επίσκεψη.
- Μπορείτε να δημιουργήσετε μαζί με το παιδί με Δ.Α.Φ. σενάρια και παιχνίδια ρόλων (χρησιμοποιώντας ψεύτικες χτένες, κουρευτικές μηχανές κ.λπ.), φτιάχνοντας έτσι ένα εικονικό κομμωτήριο, για να το βοηθήσετε να εξοικειωθεί καλύτερα με το περιβάλλον και τις διαδικασίες.
- Εάν, ως κομμωτής/κομμώτρια, δεν μπορείτε να αναλάβετε την περιποίηση/το κούρεμα του ατόμου με Δ.Α.Φ., προτείνετε, εφόσον γνωρίζετε, εξειδικευμένους/εξειδικευμένες κομμωτές/κομμώτριες, με εμπειρία στην παροχή υπηρεσιών φροντίδας και περιποίησης σε άτομα της συγκεκριμένης κατηγορίας. Είναι κρίσιμο η εμπειρία του ατόμου με Δ.Α.Φ. στο κομμωτήριο να είναι θετική.

3.2 Διαμόρφωση χώρου του κομμωτηρίου

Η διαμόρφωση του χώρου του κομμωτηρίου κατά την επίσκεψη του ατόμου με Δ.Α.Φ. είναι πολύ σημαντική, καθώς συμβάλλει στην εξοικείωσή του με αυτόν, κάνοντας την εμπειρία του πιο ευχάριστη, άνετη και ήρεμη.

Οδηγίες για τους/τις κομμωτές/κομμώτριες

- Φροντίστε να έχετε όλα τα απαραίτητα εργαλεία έτοιμα και άμεσα διαθέσιμα, ώστε να μην υπάρχει κενός χρόνος μεταξύ των διαδικασιών, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση στο άτομο με Δ.Α.Φ. και να οδηγήσει στην αποχώρησή του από τη διαδικασία.
- Κρατήστε μόνο τα απαραίτητα εργαλεία κοντά σας, ώστε να διατηρείται ο χώρος τακτοποιημένος και να αποφεύγεται η περιττή σύγχυση.
- Εξασφαλίστε ότι τα εργαλεία που χρειάζεστε βρίσκονται πάνω σας, ιδανικά τοποθετημένα σε μια ζώνη εργαλείων για εύκολη πρόσβαση.
- Απομακρύνετε άλλα αντικείμενα που μπορεί να βρίσκονται στην εμβέλεια του ατόμου και τα οποία θα μπορούσε να πετάξει σε περίπτωση που εκδηλώσει κάποια απρόσμενη συμπεριφορά.
- Περιορίστε τους θορύβους που θα μπορούσαν να υπερφορτώσουν και να αποδιοργανώσουν το άτομο, όπως αυτούς από το πιστολάκι μαλλιών, μειώνοντας την έντασή του ή χρησιμοποιώντας το σε περιορισμένο βαθμό, ώστε να αποφευχθεί η εκδήλωση απροσδόκτων συμπεριφορών.
- Φροντίστε ο φωτισμός να είναι ήπιος και να μην κατευθύνεται προς τα μάτια του ατόμου. Προτιμήστε φωτισμό από την οροφή.
- Επιλέξτε σταθερή καρέκλα αντί για περιστρεφόμενη, ώστε να νιώσει το άτομο ασφάλεια και να μειωθεί η κινητικότητα θέσης που μπορεί να εμφανίσει λόγω άγχους.
- Φροντίστε τα πόδια του ατόμου να ακουμπούν στο πάτωμα για μεγαλύτερη σταθερότητα και άνεση.
- Ελέγξτε με το άτομο ή τους γονείς/φροντιστές του εάν μπορεί να ανεχθεί την ποδιά που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.
- Ρωτήστε το άτομο ή τους γονείς/φροντιστές του για την αγαπημένη του μουσική και, εφόσον είναι δυνατόν, βάλτε τη να παίζει.
- Επιλέξτε σαμπουάν ή άλλα προϊόντα περιποίησης με ουδέτερο άρωμα, για να αποφύγετε πιθανή ενόχληση του ατόμου.
- Ελέγξτε εάν η χρήση του καθρέφτη είναι ευχάριστη ή εάν προκαλεί σύγχυση και μπερδεύει το άτομο, ώστε να προσφέρετε εναλλακτικές λύσεις, όπως το να γυρίσετε την καρέκλα έτσι ώστε ο καθρέφτης να βρίσκεται στην πλάτη του.
- Προγραμματίστε το ραντεβού του ατόμου σε ημέρα και ώρα με όσο το δυνατόν λιγότερους πελάτες στο κομμωτήριο, για να περιοριστούν τα εξωτερικά ερεθίσματα.
- Χρησιμοποιήστε ένα χρονόμετρο (π.χ. σε κινητό ή tablet) για να ενημερώσετε το άτομο σχετικά με τη διάρκεια της διαδικασίας (π.χ. με την εφαρμογή Sand Timer).
- Δημιουργήστε ένα οπτικοποιημένο πρόγραμμα για να εξηγήσετε με σαφήνεια στο άτομο τα βήματα της διαδικασίας που θα ακολουθήσουν.



4. Στάση και συμπεριφορά του/της επαγγελματία κομμωτή/κομμώτριας

4.1 Προσαρμογή των υπηρεσιών κομμωτηρίου για τα άτομα με Δ.Α.Φ.

Η ηρεμία, η κατανόηση και η ευρηματικότητα θα πρέπει να είναι κάποια από τα βασικά χαρακτηριστικά του/της επαγγελματία/επαγγελματίας κομμωτή/κομμώτριας που επιθυμεί να προσφέρει τις υπηρεσίες του σε άτομα με Δ.Α.Φ.. Ένα πολύ σημαντικό στοιχείο κατά την πρώτη επαφή με ένα άτομο με Δ.Α.Φ. είναι ότι ο/η κομμωτής/κομμώτρια θα πρέπει να γίνει οικείος/οικεία με το άτομο και να κατανοήσει τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές του, προκειμένου να κερδίσει την εμπιστοσύνη του. Επιπλέον, θα πρέπει να έρθει σε επαφή με τη θεραπευτική ομάδα του ατόμου ή τον εκπρόσωπό της, ώστε να συλλέξει πληροφορίες σχετικά με τις συνήθειές του, τα αισθητηριακά ελλείμματά του, τους ενισχυτές (π.χ. αντικείμενα, δραστηριότητες) που βοηθούν στη μείωση του άγχους του και στην ενίσχυση της συνεργασίας του, τις προτιμήσεις του και οποιαδήποτε άλλη πληροφορία είναι σημαντική για το προφίλ και τις ιδιαιτερότητές του. Αυτές οι πληροφορίες θα είναι χρήσιμες στον/στην κομμωτή/κομμώτρια για να δημιουργήσει ένα φιλικό περιβάλλον και να προσαρμόσει τις συνήθειές του/της, έτσι ώστε το άτομο να νιώσει άνετα και να είναι συνεργάσιμο κατά τη διάρκεια της νέας του εμπειρίας.

Οδηγίες για τους/τις κομμωτές/κομμώτριες

Δώστε την ευκαιρία στο άτομο με Δ.Α.Φ. να γνωρίσει εσάς και τον χώρο σας πριν από το πρώτο ραντεβού.

- Επιτρέψτε στο άτομο να επισκεφτεί τον χώρο σας μία ή και περισσότερες φορές πριν από το πρώτο ραντεβού του, εάν χρειαστεί, ώστε να εξοικειωθεί με αυτόν και να νιώσει ασφάλεια. Θα μπορούσατε, ωστόσο, να επισκεφθείτε εσείς το άτομο σε κάποια κοινωνική ή θεραπευτική δομή (όπως στο κέντρο αποκατάστασης όπου παρακολουθεί θεραπείες ή στο σπίτι του, ώστε να έρθετε σε επαφή μαζί του και να γνωριστείτε πριν από την προσέλευσή του στο κομμωτήριο, ώστε να μην έχει να διαχειριστεί ταυτόχρονα δύο νέες εμπειρίες: τη γνωριμία με εσάς και την εξοικείωση με τον χώρο του κομμωτηρίου.

Απλοποιήστε τη διαδικασία των ραντεβού και δημιουργήστε πλάνο για την επόμενη επίσκεψη.

- Τα προγραμματισμένα ραντεβού βοηθούν τα άτομα με Δ.Α.Φ. και τις οικογένειές τους, ενώ διευκολύνουν τη συνεργασία με τη θεραπευτική ομάδα, εάν κριθεί απαραίτητη. Επιλέξτε ώρες και ημερομηνίες που ταιριάζουν στο πρόγραμμά τους και καθορίστε τα μελλοντικά ραντεβού.
- Χρησιμοποιήστε μια ηλεκτρονική εφαρμογή για ραντεβού (π.χ. ένα hair salon appointment app), ώστε να τους παρέχετε τη δυνατότητα να οργανώνουν και να διαχειρίζονται τα ραντεβού τους με αυτονομία.
- Διευκολύνετε τα άτομα ως προς την εύρεση υπηρεσιών κομμωτηρίου, γνωστοποιώντας μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης ότι το κομμωτήριό σας είναι Autism Friendly (Φιλικό προς τον Αυτισμό) ή ότι παρέχετε υπηρεσίες ειδικά προσαρμοσμένες για τα άτομα με Δ.Α.Φ..

4.2 Προετοιμασία του ατόμου με Δ.Α.Φ. για την επίσκεψη στο κομμωτήριο

Η προετοιμασία του ατόμου με Δ.Α.Φ. για την επίσκεψη στο κομμωτήριο είναι κρίσιμη, ώστε να εξασφαλιστεί μια ομαλή διαδικασία, μειώνοντας την αβεβαιότητα που μπορεί να προκαλέσει το άγνωστο και προλαμβάνοντας το άγχος και τις ανεπιθύμητες αντιδράσεις, διασφαλίζοντας έτσι την αποτελεσματική παροχή υπηρεσιών.

Οδηγίες για τους/τις κομμωτές/κομμώτριες

- Ζητήστε υποστήριξη και καθοδήγηση από το θεραπευτικό πλαίσιο του ατόμου με Δ.Α.Φ.. Οι θεραπευτές/θεραπεύτριές του θα σας εξηγήσουν και θα σας υποστηρίξουν με συγκεκριμένους και εξατομικευμένους τρόπους που ανταποκρίνονται στις ανάγκες του. Η συνεργασία με τους/τις θεραπευτές/θεραπεύτριες και τους/τις εκπαιδευτές/εκπαιδεύτριες είναι πάντοτε απαραίτητη και βοηθητική.
- Ρωτήστε τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτρια ή τη θεραπευτική ομάδα να συμμετάσχει, εάν είναι εφικτό, στην προετοιμασία του ατόμου για την πρώτη επίσκεψή του στο κομμωτήριο, καθώς και σε τυχόν επόμενες, εάν απαιτείται.
- Στο πλαίσιο της προετοιμασίας, ζητήστε, όπως προαναφέρθηκε, να πραγματοποιηθεί μια δοκιμαστική επίσκεψη του ατόμου στο κομμωτήριο, με σκοπό τη γνωριμία και την εξοικείωσή του με τον χώρο, εσάς, τον εξοπλισμό κ.λπ. Η προβλεψιμότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα άτομα με Δ.Α.Φ., καθώς διαχειρίζονται καλύτερα διαδικασίες που μπορούν να προβληφθούν και είναι αναμενόμενες για εκείνα, και ανταποκρίνονται πιο λειτουργικά σε αυτές.
- Μιλήστε με τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτρια του ατόμου για να δημιουργήσετε μαζί ένα πρόγραμμα προετοιμασίας για την επίσκεψη στο κομμωτήριο, βασισμένο σε επιστημονικά τεκμηριωμένες τεχνικές και προσεγγίσεις.
- Χρησιμοποιήστε οπτικοποιημένο υλικό. Η οπτική βοήθεια, υποστήριξη και ενίσχυση είναι εξαιρετικά σημαντικές για την προετοιμασία και την εξοικείωση του ατόμου με Δ.Α.Φ. με τη φροντίδα και την περιποίηση, καθώς και με την επίσκεψη στο κομμωτήριο. Αυτή η προσέγγιση συμβάλλει στη μείωση του άγχους του για το άγνωστο και το απρόβλεπτο, βελτιώνει την προβλεψιμότητα των καταστάσεων και των συνθηκών, και διευκολύνει την προσαρμογή του σε αυτές.
- Περιγράψτε στους γονείς/φροντιστές ή στους/στις θεραπευτές/θεραπεύτριες του ατόμου τη διαδικασία που θα ακολουθήσετε και τον εξοπλισμό που θα χρησιμοποιήσετε, ώστε να μπορέσουν να προετοιμάσουν καλύτερα το άτομο.
- Σε κάθε στάδιο της απαραίτητης προετοιμασίας του ατόμου, ζητήστε τη συνεργασία και τη συμβολή του θεραπευτικού ή του εκπαιδευτικού πλαισίου στο οποίο είναι ενταγμένο. Εάν είναι εφικτό, μπορείτε να καλέσετε κάποιο μέλος της θεραπευτικής ομάδας να συνοδεύσει το άτομο στην πρώτη του επίσκεψη στο κομμωτήριό σας.
- Συνεργαστείτε με τον/τη θεραπευτή/θεραπεύτρια του ατόμου για να δημιουργήσετε μαζί μια Κοινωνική Ιστορία, η οποία θα εξηγήει την επίσκεψη στο κομμωτήριο με σαφή και καθησυχαστικό τρόπο, μειώνοντας το άγχος του και εξασφαλίζοντας την προβλεψιμότητα των καταστάσεων. Η ιστορία θα πρέπει να περιγράφει βήμα-βήμα τη διαδικασία της επίσκεψης, τονίζοντας το πώς αναμένεται να συμπεριφερθεί το άτομο (π.χ. πώς να καθίσει, πότε να ζητήσει βοήθεια, πώς να επικοινωνήσει με τον/την κομμωτή/κομμώτρια).

Κοινωνικές Ιστορίες

Οι Κοινωνικές Ιστορίες, είναι εργαλεία-μικρές ιστορίες που έχουν σχεδιαστεί για να υποστηρίζουν τα άτομα με Δ.Α.Φ., διευκρινίζοντας κοινωνικές προσδοκίες και ρουτίνες μέσω οπτικών και κειμενικών αφηγήσεων. Στόχος τους είναι να προσφέρουν στα άτομα αυτά έναν απλό και καθησυχαστικό τρόπο για να κατανοούν κοινωνικά σενάρια, προάγοντας πιο αποτελεσματικές αλληλεπιδράσεις. Μια Κοινωνική Ιστορία μπορεί να διευκρινίσει τις προσδοκίες της συμπεριφοράς (π.χ. πώς πρέπει να συμπεριφέρεται το άτομο σε μια κοινωνική κατάσταση, πότε και πώς να ζητά βοήθεια κ.ά.) και να μειώσει το άγχος, παρέχοντας προβλεψιμότητα, με έναν σαφή και δομημένο τρόπο. Αυτό βοηθά τα άτομα με Δ.Α.Φ. να κατανοούν τις κοινωνικά αναμενόμενες συμπεριφορές και να προβλέπουν τι θα συμβεί στη συνέχεια, ενώ καθιστά τις μεταβάσεις και τις νέες εμπειρίες λιγότερο αγχωτικές.

4.3 Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης στο κομμωτήριο

Για να δημιουργηθεί ένα φιλικό και ασφαλές περιβάλλον για τα άτομα με Δ.Α.Φ., η διαδικασία της επίσκεψης στο κομμωτήριο πρέπει να είναι προσεκτικά σχεδιασμένη και να λαμβάνει υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες τους, εξασφαλίζοντας έτσι μια θετική και άνετη εμπειρία για εκείνα.

Οδηγίες για τους/τις κομμωτές/κομμωτρίες

Εξηγήστε και εξερευνήστε μαζί τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσετε.

- Μέσω διαδραστικής προσέγγισης, βοηθήστε τον/την πελάτη/πελάτισσά σας με Δ.Α.Φ. να ξεπεράσει τυχόν φοβίες του/της που μπορεί να σχετίζονται με τον χώρο ή/και τα εργαλεία. Ζητήστε τη συμβουλή του/της συνοδού ή της θεραπευτικής ομάδας για προτάσεις που θα διευκολύνουν τη διαδικασία. Παρουσιάστε στο άτομο τα εργαλεία που θα χρησιμοποιήσετε, με έναν κατανοητό και ασφαλή τρόπο. Εάν χρειαστεί, μπορείτε να κάνετε τη διαδικασία πιο διασκεδαστική, χρησιμοποιώντας αντικείμενα που δεν ενέχουν τον κίνδυνο τραυματισμού, όπως μια χτένα, ένα πλαστικό ψαλίδι ή μια πλαστική κουρευτική μηχανή, τα οποία μπορείτε να παρουσιάσετε ως «πραγματικά».
- Κατά τη διάρκεια της προσομοίωσης, είναι σημαντικό να αποφεύγετε τη χρήση επικίνδυνων εργαλείων και να διασφαλίζετε ότι το άτομο δεν θα τα χρησιμοποιήσει στη ρεαλιστική τους μορφή, για την αποφυγή τραυματισμού.

Δημιουργήστε ένα ήρεμο και άνετο περιβάλλον.

- Προμηθευτείτε σιγαστήρες για τα πιστολάκια μαλλιών ή αντικαταστήστε τα θορυβώδη μοντέλα με άλλα που παράγουν λιγότερο θόρυβο. Ρυθμίστε την ένταση της μουσικής και του φωτισμού στον χώρο, ώστε να δημιουργούν μια ήπια και ευχάριστη ατμόσφαιρα. Εάν ο/η πελάτης/πελάτισσά σας είναι δεκτικός/δεκτική, προτείνετε ακόμα και τη χρήση ωτοασπίδων για επιπλέον άνεση, εφόσον αυτό είναι εφικτό.
- Εάν η υπηρεσία πραγματοποιηθεί εκτός κομμωτηρίου, επιλέξτε έναν χώρο όπου ο/η πελάτης/πελάτισσα νιώθει πιο άνετα και υπάρχουν τα λιγότερα αντικείμενα και πρόσωπα, τα οποία θα μπορούσαν να ενισχύσουν τη διάσπαση προσοχής του/της.

Αφιερώστε περισσότερο χρόνο στο ραντεβού.

- Προγραμματίστε το ραντεβού με μεγαλύτερη διάρκεια από τη συνηθισμένη, ώστε να έχετε αρκετό χρόνο να ασχοληθείτε με τον/την πελάτη/πελάτισσά σας και να ανταποκριθείτε στις ιδιαίτερες ανάγκες του/της. Έτσι, θα δημιουργήσετε μια χαλαρή και φιλική ατμόσφαιρα, χωρίς να υπάρχει αίσθηση πίεσης ή βιασύνης.



Χρήσιμες συμβουλές κατά τη διάρκεια παροχής υπηρεσιών κομμωτηρίου

- Προτιμήστε τις κοντές γραμμές κουρέματος, καθώς απαιτούν λιγότερο styling, βοηθούν το κεφάλι να παραμένει πιο δροσερό και μειώνουν την αισθητηριακή ευαισθησία.
- Εφαρμόστε τεχνικές κουρέματος που δεν απαιτούν περαιτέρω προσωποποίηση του στιλ κατά τη διάρκεια της διαδικασίας.
- Επιλέξτε τεχνικές point cutting αντί για blunt cutting και συνδυάστε τις με κουρευτική μηχανή (εφόσον το επιτρέπει ο/η πελάτης/πελάτισσα), αντί για τη μέθοδο scissors on the comb, σε κοντές γραμμές ή σε οποιαδήποτε άλλη γραμμή κουρέματος που κρίνετε κατάλληλη.
- Για την περιποίηση των μαλλιών, επιλέξτε σαμπουάν και θεραπείες με ήπια αρώματα. Δώσε στον/στην πελάτη/πελάτισσα να μυρίσει και να αγγίξει το σαμπουάν και τα υπόλοιπα προϊόντα που θα χρησιμοποιήσετε. Επιπλέον, προτιμήστε βαφές χωρίς αμμωνία ή ημιμόνιμες βαφές με χαμηλή περιεκτικότητα σε αμμωνία, καθώς η δυσανεμία από τα έντονα αρώματα μπορεί να προκαλέσει αρνητική αντίδραση στον/στην πελάτη/πελάτισσα.
- Χρησιμοποιήστε απαλές κινήσεις κατά το ξεπέρδεμα ή το χτένισμα των μαλλιών. Εάν χρησιμοποιείτε θερμικά εργαλεία, επιλέξτε χαμηλή ή μεσαία ένταση και αποφύγετε να πλησιάζετε τα ζεστά μαλλιά στο πρόσωπο, καθώς η θερμοκρασία μπορεί να προκαλέσει αιφνιδιασμό.
- Εάν ο/η ο πελάτης/πελάτισσα έχει αισθητηριακή ευαισθησία στο νερό ή τον ψεκασμό, προτιμήστε να βρέξετε τα μαλλιά σιγά-σιγά με τη χτένα αντί με το βαποριζατέρ.

Χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή τραυματισμών

- Ασφαλίστε πάντοτε το ψαλίδι μέσα στη χούφτα σας μετά τη χρήση, για την αποφυγή τραυματισμού από πιθανή απότομη αντίδραση του/της πελάτη/πελάτισσας.
- Φυλάσσετε τα ψαλίδια μέσα σε θήκη που φοράτε πάνω σας ή σε θήκη που κλείνει και εμποδίζει την πρόσβαση του/της πελάτη/πελάτισσας.
- Επιλέξτε θέσεις σώματος που σας επιτρέπουν να μη στέκεστε μπροστά από τον/την πελάτη/πελάτισσα.

Επικοινωνιακά tips

- Όταν απευθύνεστε στο άτομο με Δ.Α.Φ., χρειάζεται να του μιλάτε ήρεμα, με μικρές απλές φράσεις και με χαμηλή ένταση φωνής.
- Δώστε χρόνο στο άτομο για να ανταποκριθεί. Ορισμένα άτομα με Δ.Α.Φ. χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να επεξεργαστούν τις πληροφορίες και να αντιδράσουν.
- Ενημερώστε το άτομο για τον πραγματικό χρόνο διάρκειας της υπηρεσίας που θα του παρασχεθεί και προσπαθήστε να τον τηρήσετε, χωρίς να τον υπερβείτε.
- Δημιουργήστε ένα βίντεο από μια θετική εμπειρία του ατόμου κατά τη διάρκεια μιας υπηρεσίας που έλαβε στο κομμωτήριό σας, το οποίο θα του δείχνετε στις επόμενες επισκέψεις του για αντίστοιχες υπηρεσίες, ώστε να ενισχυθεί η αίσθηση άνεσης και εμπιστοσύνης, και να καλλιεργηθεί η θετική προσμονή για τη διαδικασία.



5. Χρήσιμο υποστηρικτικό υλικό

5.1 Κοινωνική Ιστορία (παράδειγμα)



Επίσκεψη στο κομμωτήριο

Το κομμωτήριο είναι ένας χώρος όπου πηγαίνουν οι άνθρωποι για να κόψουν, να φροντίσουν ή να χτενίσουν τα μαλλιά τους. Εκεί υπάρχουν κομμωτές/κομμώτριες που ξέρουν πώς να κόβουν και να περιποιούνται τα μαλλιά.

Όταν έρθει η ώρα για να πάω στο κομμωτήριο, μπορώ να έχω μαζί μου κάτι που με ηρεμεί, όπως ένα αγαπημένο μου παιχνίδι, ένα βιβλίο ή τα ακουστικά μου για να ακούω μουσική.

Όταν φτάσω στο κομμωτήριο, μπορεί να υπάρχουν και άλλοι άνθρωποι εκεί. Είναι φυσιολογικό να βλέπω άλλα άτομα να περιμένουν ή να έχουν τα μαλλιά τους φτιαγμένα. Θα πρέπει να περιμένω τη σειρά μου και αυτό μπορεί να πάρει λίγο χρόνο.

Όταν έρθει η σειρά μου, θα καθίσω σε μια καρέκλα που μπορεί να περιστρέφεται και να σκώνεται. Ο/η κομμωτής/κομμώτρια θα με ρωτήσει πώς θέλω να είναι τα μαλλιά μου. Μπορώ να του/της πω ή να του/της δείξω μια εικόνα με το στυλ που μου αρέσει.

Ο/η κομμωτής/κομμώτρια θα αρχίσει να κόβει τα μαλλιά μου με ψαλίδι ή με κουρευτική μηχανή. Μπορεί να αισθανθώ ένα μικρό γαργάλημα ή θόρυβο. Είναι φυσιολογικό και διαρκεί λίγο. Εάν αισθανθώ άβολα, μπορώ να ζητήσω ένα μικρό διάλειμμα. Μπορώ να πω «θέλω διάλειμμα» ή να κάνω το σήμα με το χέρι. Όταν ο/η κομμωτής/κομμώτρια τελειώσει, θα δω τα μαλλιά μου στον καθρέφτη. Μπορώ να πω «ευχαριστώ» και να χαμογελάσω. Έπειτα, θα σηκωθώ από την καρέκλα και θα φύγω από το κομμωτήριο.

Το κούρεμα θα βοηθήσει τα μαλλιά μου να είναι υγιή και καθαρά.

5.2 Φωτογραφίες

Οι φωτογραφίες μπορούν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της προετοιμασίας του ατόμου με Δ.Α.Φ. για την παροχή της υπηρεσίας κόμμωσης. Οι φωτογραφίες (του συγκεκριμένου χώρου που θα επισκεφτεί ο αυτιστικός πελάτης και των κομμωτών/τριών που θα παρέχουν την υπηρεσία) είναι πολύ χρήσιμες για την βελτιστοποίηση της εμπειρίας, διότι προσφέρουν την δυνατότητα της εξοικείωσης του ατόμου με Δ.Α.Φ. σε πρώτο βαθμό με το χώρο που θα παρασχεθεί η υπηρεσία κόμμωσης καθώς και με τον επαγγελματία που θα την παρέχει. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν και σε συνδυασμό με κοινωνική ιστορία για καλύτερη κατανόηση.



6. Συχνές ερωτήσεις

1. Ποια είναι η σημασία της πρώιμης εκπαίδευσης και προετοιμασίας για τα παιδιά με Δ.Α.Φ. σχετικά με τη φροντίδα των μαλλιών και τη διαδικασία της κόμμωσης;

Σύμφωνα με τη διεθνή βιβλιογραφία και την κλινική μας εμπειρία, είναι εξαιρετικά σημαντικό να ξεκινά η εκπαίδευση των παιδιών με Δ.Α.Φ. στις διαδικασίες του κομμωτηρίου και η αποευαισθητοποίησή τους στα ερεθίσματα που σχετίζονται με αυτές από πολύ νωρίς, όταν είναι σε θέση να αρχίσουν να εξοικειώνονται με τις διαδικασίες και τα ερεθίσματα. Αυτό σημαίνει ότι η εκπαίδευση μπορεί να ξεκινήσει ακόμη και πριν από την πρώτη επίσκεψη στο κομμωτήριο, χρησιμοποιώντας Κοινωνικές Ιστορίες ή άλλες στρατηγικές υποστήριξης που διευκολύνουν την προετοιμασία και την εξοικείωση των παιδιών με τις διαδικασίες περιποίησης των μαλλιών. Η εκπαίδευση τόσο των γονέων/φροντιστών όσο και των ίδιων των παιδιών με Δ.Α.Φ. είναι σημαντικό να γίνεται από εκπαιδευμένους επαγγελματίες που ειδικεύονται στη Δ.Α.Φ.. Για τα παιδιά με Δ.Α.Φ., εκτός από την εμπειρία στο κομμωτήριο, είναι ιδιαίτερα σημαντική και η πρόληψη των δυσκολιών που ενδέχεται να εμφανίσουν κατά τη διάρκεια των διαδικασιών που ακολουθούνται σε έναν τέτοιο χώρο φροντίδας.

2. Ποια είναι τα πιο σημαντικά στοιχεία που πρέπει να γνωρίζω για ένα άτομο με Δ.Α.Φ. που θα έρθει στο κομμωτήριό μου;

Ο τρόπος επικοινωνίας ενός ατόμου με Δ.Α.Φ., καθώς και το αισθητηριακό του προφίλ, είναι τα δύο πιο βασικά χαρακτηριστικά που πρέπει να ληφθούν υπόψη για τη διαμόρφωση της προσέγγισης στο κομμωτήριο και την κατάρτιση ενός προγράμματος που θα ενισχύσει τη συνεργασία με αυτό. Η σωστή επικοινωνία με την οικογένεια και τους/τις θεραπευτές/θεραπεύτριες του ατόμου με Δ.Α.Φ. είναι εξαιρετικά σημαντική για τη συλλογή αυτών των πληροφοριών, καθώς και για την ανάπτυξη ενός αποτελεσματικού πλάνου συνεργασίας. Το υπόδειγμα ερωτηματολογίου στο τέλος του εγχειριδίου παρέχει μια οργανωμένη προσέγγιση προς αυτή την κατεύθυνση.

3. Μπορώ να δημιουργήσω σχέση εμπιστοσύνης με το άτομο με Δ.Α.Φ. και πόσο εύκολο είναι αυτό;

Είναι πολύ σημαντικό να δημιουργηθεί σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στο άτομο με Δ.Α.Φ. και τον/την κομμωτή/κομμώτρια, για να αντιμετωπιστούν το άγχος και ο φόβος του. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσω κατάλληλης και εξατομικευμένης προσέγγισης. Η εφαρμογή ενδεδειγμένων επικοινωνιακών, ψυχολογικών και συμπεριφορικών τεχνικών και παρεμβάσεων, όπως περιγράφονται στο παρόν εγχειρίδιο, αποτελεί έναν από τους καλύτερους τρόπους για να οικοδομηθεί η σχέση αυτή. Ο/η κομμωτής/κομμώτρια, αξιοποιώντας την εμπειρία του/της, και σε συνεργασία με τη θεραπευτική ομάδα και την οικογένεια του ατόμου, θα αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα αυτών των τεχνικών σε κάθε περίπτωση και θα τις προσαρμόσει αναλόγως, εάν χρειαστεί, προκειμένου να εξασφαλίσει την καλύτερη δυνατή συνεργασία.

4. Πού μπορώ να βρω πληροφορίες και μέσα που θα με βοηθήσουν στην προσέγγιση των ατόμων με Δ.Α.Φ.;

Στους συνδέσμους που παρατίθενται στην επόμενη ενότητα, θα βρείτε σημαντικές σχετικές πληροφορίες. Επίσης, οι θεραπευτές/θεραπεύτριες των ατόμων με Δ.Α.Φ. μπορούν να παρέχουν σχετικό υλικό (π.χ. οπτικοποιημένα προγράμματα, Κοινωνικές Ιστορίες κ.λπ.). Μέσω αναζήτησης στο διαδίκτυο, είναι εύκολο να εντοπίσετε χρηστικά μέσα και υλικά. Τέλος, καλό θα είναι να διαθέτετε έτοιμο ένα «πακέτο» πληροφοριών για το κομμωτήριό σας (φωτογραφίες, περιγραφή διαδικασιών κ.λπ.), που θα μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι γονείς/φροντιστές και οι θεραπευτές/θεραπεύτριες για την προετοιμασία του ατόμου για τη διαδικασία περιποίησης των μαλλιών του και κόμμωσής του.



5. Πώς μπορώ να συμμετέχω σε ένα δίκτυο κομμωτών/κομμωτριών που παρέχει υπηρεσίες σε άτομα με Δ.Α.Φ.;

Στον ιστότοπο autismap.gr υπάρχει ένα πεδίο όπου καταγράφονται τα κομμωτήρια που παρέχουν υπηρεσίες σε άτομα με Δ.Α.Φ.. Κάθε επαγγελματίας κομμωτής/κομμώτρια, μπορεί, χωρίς χρέωση, να καταχωρήσει στο πεδίο αυτό τα στοιχεία του κομμωτηρίου στο οποίο εργάζεται, προκειμένου να συμπεριληφθεί στη σχετική λίστα με τα Autism Friendly κομμωτήρια (κομμωτήρια Φιλικά προς τον Αυτισμό).

6. Υπάρχει περίπτωση το άτομο με Δ.Α.Φ. να χρειαστεί βοήθεια κατά τη διάρκεια της επίσκεψής του στο κομμωτήριο;

Ναι, σε ορισμένες περιπτώσεις το άτομο με Δ.Α.Φ. μπορεί να χρειαστεί βοήθεια από τους γονείς/φροντιστές του ή από τους/τις θεραπευτές/θεραπεύτριές του ή τους/τις βοηθούς του, ώστε να διασφαλιστεί ότι η επίσκεψή του θα είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστη και λιγότερο αγχωτική για εκείνο.

7. Ποιο είναι το ιδανικό περιβάλλον για να λάβει υπηρεσίες κομμωτηρίου ένα άτομο με Δ.Α.Φ.;

Προτιμάται ένα ήσυχο και χαλαρωτικό περιβάλλον, το οποίο να είναι απαλλαγμένο από υπερβολικούς θορύβους και άλλα ερεθίσματα. Ως κομμωτής/κομμώτρια, είναι απαραίτητο να δημιουργήσετε έναν ήσυχο χώρο, περιορίζοντας τα αισθητηριακά ερεθίσματα που μπορεί να προκαλέσουν δυσφορία, προσφέροντας έτσι ασφάλεια και ηρεμία στο άτομο με Δ.Α.Φ..



7. Χρήσιμοι σύνδεσμοι

- **Autismap:** <https://autismap.gr/>
- **Πληροφορίες για το πρόγραμμα TEACCH:** <https://teacch.com/>
- **Πληροφορίες σχετικά με το σύστημα επικοινωνίας PECS:** <https://pecs-greece.com/>
- **Πληροφορίες σχετικά με τις Κοινωνικές Ιστορίες και τον τρόπο συγγραφής τους:** <https://carolgraysocialstories.com/social-stories/what-is-it/>
- **Πληροφορίες για τη δημιουργία ενός κόμικ:** <https://comicstrip.gr/el-gr>
- **U.S. Autism and Asperger Association:** www.usautism.org
- **Ένας ιστότοπος για τις διαταραχές αισθητηριακής επεξεργασίας:** www.spdfoundation.net
- **Ένας ιστότοπος με θέματα αισθητηριακής ολοκλήρωσης:** www.sensoryintegration.org.uk
- **American Autism Association:** www.myautism.org

8. Υπόδειγμα ερωτηματολογίου παροχής πληροφοριών στον/στην κομμωτή/κομμώτρια

Ερωτηματολόγιο γονέων/φροντιστών που αφορά το κούρεμα ατόμων με διαταραχή αυτιστικού φάσματος

1. Πότε ξεκίνησε να κουρεύεται το άτομο σε κομμωτήριο;

Γράψτε ηλικία

2. Κάθε πότε πηγαίνετε για κούρεμα;

Γράψτε συχνότητα

3. Σημειώστε τι μπορεί να «φοβίσει» το άτομο

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Χτένα | <input type="checkbox"/> Ψαλίδι |
| <input type="checkbox"/> Σαμπουάν | <input type="checkbox"/> Λούσιμο |
| <input type="checkbox"/> Άρωμα χώρου | <input type="checkbox"/> Κουρευτική μηχανή |
| <input type="checkbox"/> Καρέκλα | <input type="checkbox"/> Πιστολάκι |
| <input type="checkbox"/> Καθρέπτης | <input type="checkbox"/> Χτένισμα |
| <input type="checkbox"/> Άρωμα σαμπουάν | <input type="checkbox"/> Ποδιά |
| <input type="checkbox"/> Κόσμος | <input type="checkbox"/> Μουσική στο χώρο |
| <input type="checkbox"/> Νερό | |

Περιγράψτε

.....

.....

4. Πόση ώρα που να αντέξει καθισμένο το άτομο χωρίς να εκδηλώσει κινητικότητα ή κάποια συμπεριφορά που προβληματίζει το περιβάλλον του;

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 5 λεπτά | <input type="checkbox"/> 25 λεπτά |
| <input type="checkbox"/> 10 λεπτά | <input type="checkbox"/> 30 λεπτά |
| <input type="checkbox"/> 15 λεπτά | <input type="checkbox"/> 35 λεπτά |
| <input type="checkbox"/> 20 λεπτά | <input type="checkbox"/> 40 λεπτά |

5. Έχει αισθητηριακά ελλείμματα το άτομο;

- Απτικά
- Αιθουσαία
- Ιδιοδεκτικά
- Ακουστικά
- Οπτικά

Περιγράψτε συμπεριφορές

.....

.....

.....

.....

.....

6. Το άτομο είναι λεκτικό ή μη λεκτικό;

Λεκτικό

Μη λεκτικό

7. Χρησιμοποιεί κάποιο εναλλακτικό μέσο επικοινωνίας ή όχι και ποιο;

Εναλλακτικό μέσο
επικοινωνίας

Όχι

Σημειώστε ποιο

8. Περιγράψτε το/τα κίνητρο/α που έχει το άτομο.

Περιγράψτε

9. Χρησιμοποιεί οπτικοποιημένο πρόγραμμα;

Ναι

Όχι

10. Που γινόταν το κούρεμα τις τελευταίες φορές που χρειάστηκε να κουρευτεί;

Σπίτι

Κομμωτήριο

11. Υπάρχει κάποιος ήχος που γνωρίζετε ότι υπερφορτώνει το άτομο, γεγονός που τον οδηγεί στην εκδήλωση συμπεριφορών;

Περιγράψτε

12. Έχετε ακολουθήσει κάποια πρόγραμμα θεραπευτικής αποκατάστασης στο παρελθόν;

Ναι

Όχι

Περιγράψτε

13. Υπάρχει η δυνατότητα για επικοινωνία με κάποιο θεραπευτή του ατόμου στην περίπτωση που κριθεί απαραίτητο για την επιτυχημένη έκβαση της διαδικασίας του κουρέματος;

Ναι

Όχι

14. Σε κλίμακα από το 0 έως το 4 πόσο πιστεύετε το άτομο ανέχεται το άγγιγμα στα μαλλιά/κεφάλι;

0 - Καθόλου

1 - Πολύ λίγο

2 - Λίγο

3 - Αρκετά

4 - Πολύ

15. Σε κλίμακα από το 0 έως το 4 πόσο πιστεύετε το άτομο ανέχεται το θόρυβο από το πιστολάκι;

- 0 - Καθόλου
- 1 - Πολύ λίγο
- 2 - Λίγο
- 3 - Αρκετά
- 4 - Πολύ

16. Σε κλίμακα από το 0 έως το 4 πόσο πιστεύετε το άτομο θα δεχτεί να γίνει λούσιμο πριν ή μετά από το κούρεμα;

- 0 - Καθόλου
- 1 - Πολύ λίγο
- 2 - Λίγο
- 3 - Αρκετά
- 4 - Πολύ

17. Σε κλίμακα από το 0 έως το 4 πόσο πιστεύετε το άτομο ανέχεται τη χρήση κουρευτικής μηχανής;

- 0 - Καθόλου
- 1 - Πολύ λίγο
- 2 - Λίγο
- 3 - Αρκετά
- 4 - Πολύ

18. Το άτομο ανέχεται τη χρήση ωτοασπίδων;

- Ναι Όχι

19. Το άτομο ανέχεται τη χρήση κλειστών ακουστικών;

- Ναι Όχι

