

Oddiel VI: Večierka a kúpeľňové bitky

19. Čistenie zubov

– Najstrašnejšie mučenie

Prečo si deti tak veľmi neznášajú umývať zuby? Niektoré z toho robia taký cirkus, že by ste si mysleli, že sa im niekto pokúša zuby vytrhnúť a nie vyčistiť. Niektorí rodičia s nimi musia každý večer zvädzať ťažký zápas. Ak možnosť vzdať sa neprichádza do úvahy (a ak ste to urobili, nie ste sami), čo majú rodičia robiť?

Pozrime sa najskôr na tento rituál z pohľadu dieťaťa. Čistenie zubov môže zahŕňať mnoho potenciálne nepríjemných pocitov. Chuť zubnej pasty, trenie kefkou o zuby, pocit dávenia, keď sa kefka až príliš zatúla k hrdlu. Dokonca aj to, že musia sedieť so zaklonenou hlavou a otvorenými ústami, môže byť veľmi nepríjemné. Nehovoriac o tom, že musia prerušiť akúkoľvek zábavnú vec, ktorú robia, aby mohli podstúpiť toto mučenie.

A odmena je pre dieťa v tomto ohľade dosť pochybná. Jediné, čo skutočne získa, je absencia negatívneho výsledku. Ak si vyčistí zuby každý deň, je možné, že v nejakom vzdialenom bode v budúcnosti nebude mať kazy.

S takouto mizernou činnosťou máme väčšiu šancu uspieť vtedy, ak k nej pridáme nejakú hlúposť a šantenie.

Teraz sa s vami podelíme o výsledky brainstormingu jednej z našich rodičovských skupín na tému, **ako byť pri umývaní zubov hravým rodičom**:

Ulahčíte si presun do kúpeľne tým, že si do nej prinesiete hru: „Tvoj medvedík s nami teraz pôjde do kúpeľne, aby sa mohol pozerat', ako si čistíš zuby... No tak, medved' – chceš, aby Jake čistil zúbky aj tebe?“

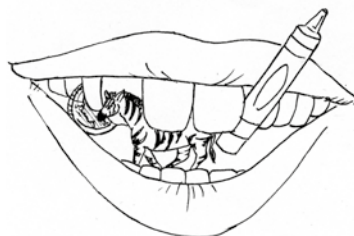
Predstierajte, že v zuboch objavujete zaujímavé veci. „Ach, tu sú kukuričné vločky z raňajok... a tu je trochu čučoriedok z olovrantu. Páni, nepamätám si, že by som na večeru uvarila červené pastelky... a pozri, tu je tá tenisová loptička, ktorú si hľadal.“

Predstierajte, že zvieratá zo zoo ušli na slobodu a nikto ich nedokáže nájsť. Vykonajte dôkladnú pátraciu akciu pomocou zubnej kefkы. „Ach, pozri, myslím, že som našla klokanu! Nie, nie, počkaj, to nie je klokan, ale hroch! Preboha, vedľa tučniakov je babička Molly! Chcela by si sa trochu očistiť, babi?“

Nech zubná kefka rozpráva:

Hlasom armádneho dôstojníka: „DO POZORU! Zuby, pochodom vpred, podrobíme vás kontrole!“

Hlasom robota: „Musím – vyčistiť – re-zá-ky – píp!“



Hlasom malej myšky: „Čo sa skrýva za tým veľkým zubom? Chutný kúsoček arašidového masla. Mňam!“

Predstierajte, že ste šialený zubár a vaše dieťa zavítalo k vám do ordinácie. Požiadajte ho, aby zaklopalo na dvere. Povedzte: „Vitaj v mojom špeciálnom zubárskom kresle“ (toaleta so zaklopenou doskou). Správajte sa, akoby ste nevedeli, ako používať zubnú kefku: „Preboha, na čo je táto vec? To má ísť do ucha? Počkaj, na ktorý koniec mám dať zubnú pastu?“ Urobte z umývania zubov preteky. Nastavte časovač na dve minúty: „Pripraviť sa... pozor... štart! A sme pri prvom zube. Dobre, ten je vyčistený. Ideme na druhý a tretí. Toto je niečo extra. Uviazlo medzi veľa orieškov. Čas beží. Dostane sa zelená zubná kefka na spodné zuby skôr, kým nebude neskoro?“

Hra je veľmi dobrý začiatok, ale možno by sme chceli použiť aj iné nástroje. Pozrite si stránku so zhrnutím na konci kapitoly, kde nájdete ďalšie nápady, ktoré vymyslela naša skupina.

Príbehy z prvej ruky

Palec hore

Hanbím sa priznať, že som Antonovi už dlho neumývala zuby. Skúšala som hrubú silu, ale na to nemám dosť rúk. Potrebovala by som dvoch chlapov, ktorí by ho držali, jedného na vypáčenie úst a ďalšieho na čistenie zubov, kým bude vrieskať ako opica.

Už som sa pokúsila preniesť na neho zodpovednosť tým, že som ho zobrala na nákup, aby si vybral tri rôzne príchute zubnej pasty. To bolo úplne fiasko. Všetky neznášal. Ukázalo sa, že je bežné, že deti s poruchou autistického spektra sú citlivé na výrazné chute, čo je pravdepodobne hlavný dôvod, prečo tak neznáša čistenie zubov. Zavolala som zubárovi, aby som ho poprosila o radu. Tvrdil, že zubná pasta nie je taká dôležitá; stačí si ich umyť čistou vodou. Bože, ako mi odľahlo!

Po workshope som sa porozprávala s Antonom. Začala som tým, že som prijala jeho pocity. „Naozaj nemáš rád umývanie zubov.“

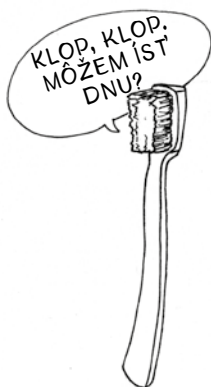
Odvetil, že zubná pasta je nechutná a keď som mu strčila zubnú kefku do zadnej časti úst, mal pocit, že sa povracia. Odpovedala som: „To znie hrozne. Ale mám dobré správy. Hádaj čo? Práve som telefonovala s pánom zubárom a povedal, že si môžeš čistiť zuby BEZ ZUBNEJ PASTY!“ Zubnú pastu som strčila do skrinky a zabuchla som za ňou dvere. Zdalo sa, že Anton bol celkom spokojný.

Išla mi karta, takže som si povedala, že vyriešime aj ďalší sporný bod. „Ale stále si potrebujeme dohodnúť signál, ktorý použiješ, keď budeš mať pocit, že sa povraciaš. Keď mi ho ukážeš, ihneď prestanem. Chceš mi stlačiť ruku alebo zdvihnúť palec?“

Vybral si palec.

Aby ste pochopili ďalšiu časť príbehu, musím vás oboznámiť s faktom, že u nás doma pracuje upratovačka menom Filoména. Spýtala som sa Antona, či chce, aby „Filokefka“ najprv upratala hore alebo dole. „Hore!“ zvolal a ja som mu opatrne umyla horné zuby. Raz mi dal signál palcom. Zastavila som sa a počkala som, kým ho nestiahol dole, a potom som mu umyla aj tie spodné zuby. Od radosti som zvýskla: „Dokázali sme to! Si chlapček s čistými zubami!“ Bol to môj triumf.

Zhovorčivá zubná kefka



Včera večer som naozaj nemala energiu na hranie, ale vedela som, že je to moja posledná šanca splniť si úlohu, ktorú sme dostali na workshope, a Aliya si ešte stále neumyla zuby. Tak som jej bezmyšlienkovite pošuškala do ucha: „Počkaj, počuješ to aj ty?“ Potom som si zakryla ústa a vtipným hlasom som oživila jej zubnú kefku, ktorá volala: „Aliya, chýbaš mi! Chýbajú mi tvoje zúbky!“

Zasmiala sa a išla rovno do kúpeľne, tak som vzala zubnú kefku a prinútila ju hovoriť s Aliyou: „Ahoj! Som veľmi rada, že si tu! Môžem vidieť, čo si mi dnes večer priniesla na večeru?“

„Jasné!“ zvolala a poriadne doširoka otvorila ústa.

Začala som jej čistiť zuby a svoje počínanie som komentovala: „Pozri, odložila si mi hrianku z raňajok. Chutnučká – ďakujem!

Páni, tu je kúsok jablka. Čo si mi ešte priniesla?“

„Hľadaj kurča!“ poradila kefke a potom znova otvorila ústa. Veľmi sa jej to páčilo! Musím priznať, že to bolo menej vyčerpávajúce ako obyčajná hádka.

Škola čistenia zubov pre bábiky

Včera si Riley nechcela umyť zuby. Zvyčajne jej hovorím: „Prepáč, ale jednoducho si *musíš* umyť zuby.“ Vždy je to boj.

Tentokrát som povedal: „Naučme tvoju bábiku, ako si čistiť zuby.“ Odvetila: „Podme to naučiť dve!“ a nakoniec priniesla tri bábiky. Urobili sme si malý kurz. Najprv sme bábikám názorne ukázali, ako sa to robí na Rileyových zuboch.

Potom položila prvú bábiku na stoličku a prihovorila sa jej: „Otvor ústa naozaj široko.“ Umývala svojim bábikám zúbky (bez zubnej pasty), zatiaľ čo ja som poupratoval kúpeľňu a občas som obdivne poznamenal, ako pekne s ňou bábiky spolupracujú.

ZHRNUTIE: ČISTENIE ZUBOV

1. Prijmite pocity dieťaťa.

„Nemáš náladu čistiť si zuby.“

„Je nepríjemné držať ústa otvorené, aby som ti vyčistila zuby.“

2. Ak niečo nemôžete dieťaťu dať v skutočnosti, použite fantáziu.

„Bolo by pekné, keby si si mohol vybrať zuby na noc a mohli by sme ich umyť v umývačke riadu. Ráno by boli čisté a ty by si si ich mohol jednoducho vložiť späť.“

„Želala by som si, aby sme boli ako žraloky. Tie si nemusia čistiť zuby, pretože im stále rastú nové.“

3. Buďte hraví!

„Pozri, čo som našiel v твоjich zuboch - rukavice, ktoré si stratila minulú zimu.“

„Počkaj, čo musíme vyčistiť – tvoj lakeť?“

4. Preneste na dieťa zodpovednosť.

Zahrajte si „Stoj a chod“: Dieťa si vyberie špeciálny signál, ktorý môže použiť, keď bude potrebovať prestávku – vystrčí palec nahor alebo vám stlačí ruku.

Prekvapte ho. Nechajte dieťa ísť ako prvé a vyplňte posledný pľuvanec.

5. Ponúknite možnosť výberu.

„Akú zubnú pastu by si chcel dnes večer použiť – mäťovú alebo jahodovú?“

„Chceš si umyť zuby v kuchynskom dreze alebo v kúpeľni?“

„Chceš si sadnúť na záchod alebo stáť pri umývadle, kým vyčistíme zúbky?“

6. Poskytnite mu informácie.

Použite detekčné tablety na zvýraznenie povlaku*, aby ste dieťaťu ukázali, ktoré zuby potrebujú viac čistenia. Poproste zubára, aby vášmu dieťaťu vysvetlil, prečo je čistenie zubov dôležité. (Je pravdepodobné, že bude venovať väčšiu pozornosť informáciám od hocikoho, len nie od jeho rodiča!)

7. Napíšte odkaz.

„Po večeri ťa pozývam na párty čistenia zubov. S láskou, tvoja zubná kefka“

Dnešný program:

1. Zjesť večeru.
2. Umyť si zuby.
3. Obliecť sa do pyžama.
4. Prečítajte si knihu o psíkovi.“

8. Upravte svoje očakávania: nemeňte dieťa, zmeňte prostredie

Niektoré deti nemajú rady dotyk zubnej kefky o zuby. Možno sa vám bude dariť lepšie s elektrickou zubnou kefkou.

* Detekčné tablety farebne zvýrazňujú neodstránený povlak, takže deti budú vidieť, ktoré zuby ešte nemajú čisté. Dozvedeli sme sa, že sú pomerne silné a schopné zašpiniť aj kúpeľňové povrchy, takže ich použitie zvážte vopred!