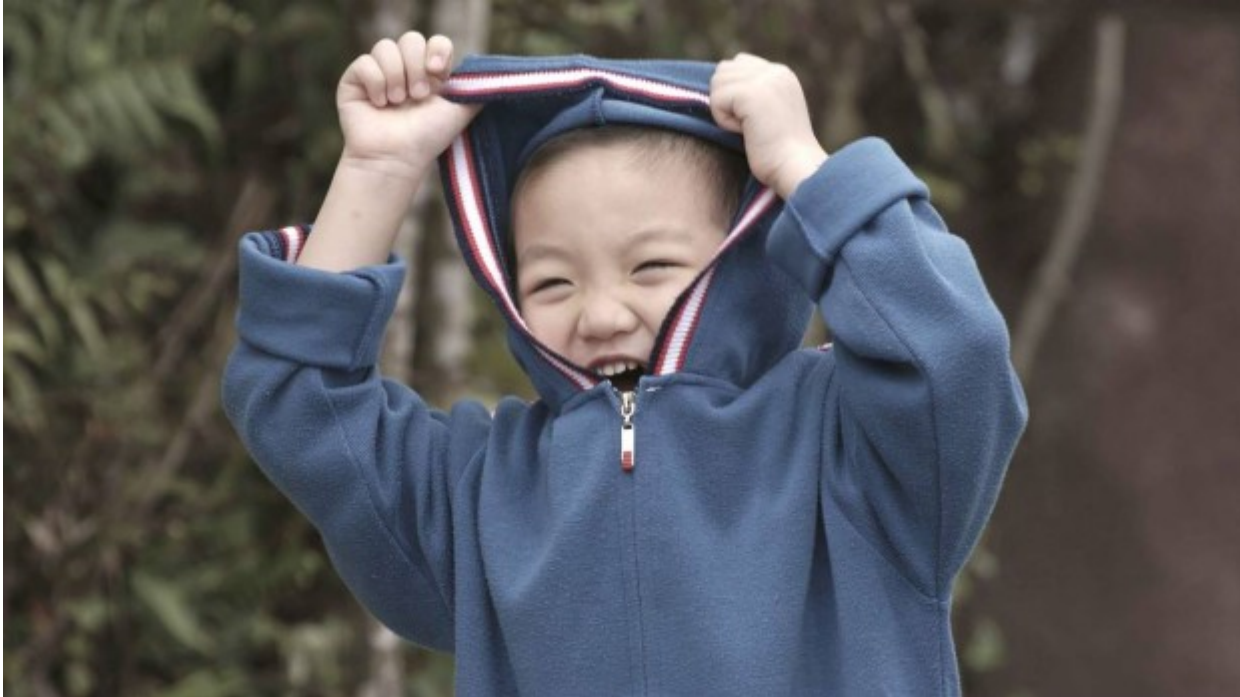


## Τι να κάνετε όταν το παιδί σας αρνείται να φορέσει χειμερινά ρούχα.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Με μία ματιά:

- Για τα παιδιά με θέματα αισθητηριακής επεξεργασίας το να φορέσουν χειμωνιάτικα ρούχα, μπορεί να είναι **ανυπόφορο**.
- Τα παιδιά μπορεί να βρίσκουν τα χειμερινά ρούχα πολύ **σφιχτά, βαριά, ζεστά ή ερεθιστικά για το δέρμα**.
- **Υπάρχουν πάντα τρόποι** να κρατήσετε το παιδί σας ζεστό, χωρίς να χρειαστεί να φορέσει κάτι που δεν είναι άνετο γι'αυτό.

Πολλοί άνθρωποι -παιδιά και ενήλικες- βρίσκουν δύσκολη τη διαδικασία το να φορέσουν χειμερινά ρούχα. Αλλά για τα άτομα με θέματα αισθητηριακής επεξεργασίας μπορεί να αβάσταχτο. Τα παιδιά που έχουν υπέρ-ευαισθησία στην αφή ή απτική αμυντικότητα μπορεί να ουρλιάξουν αν φορέσουν ρούχα που δεν τα αισθάνονται σωστά. Τα ρούχα μπορεί να είναι πολύ σφιχτά, να είναι ογκώδη, να φαγουρίζουν ή να είναι πολύ ζεστά. Αυτό μπορεί να κάνει την καθημερινότητα της οικογένειας δύσκολη.

Το να κάνετε ένα παιδί με διαταραχή στην αισθητηριακή επεξεργασία να ντυθεί με χειμερινά ρούχα δεν είναι απίθανο. Αλλά μπορεί να πάρει χρόνο, συμβιβασμούς και επινοητικότητα. Τις στρατηγικές που θα χρησιμοποιήσετε, εξαρτώνται από την

ηλικία του παιδιού, αλλά και τις δικές του απαιτήσεις και ευαισθησίες. Το να του δώσετε επιλογές και μερικό έλεγχο είναι το κλειδί. Μερικές συμβουλές για να δοκιμάσετε είναι:

- **Αγοράστε φούτερ και μπλουζάκια με χαλαρό κολάρο.** (Αν το παιδί σας προτιμά σφιχτά ρούχα στο σώμα του, τότε κάντε το αντίθετο).
- **Συμβιβαστείτε με κουκούλες αντί για παλτό.** Τα φούτερ ή οι ζακέτες με κουκούλα είναι πολύ καλός συμβιβασμός γιατί φοριούνται πάνω από τις μπλούζες χωρίς να χρειάζεται να τις κουμπώνουμε. Εάν το παιδί δεν ενοχλείται από τη ζέστη ή το βάρος, μπορείτε να αγοράσετε για να φορέσει επιπλέον με ζακέτες από φλις.
- **Αφαιρέστε όλες τις ετικέτες.** Αυτό ισχύει και για τα γάντια, τα κασκόλ και τα μπουφάν. Ακόμα και όταν η ετικέτα ακουμπάει τη στρώση ενός άλλου υφάσματος αντί για το δέρμα μπορεί να είναι πολύ ενοχλητική για κάποια παιδιά. Επίσης μπορείτε να αγοράσετε κάλτσες χωρίς εσωτερικές ραφές.
- **Μπορείτε να κάνετε πρόβα φορώντας χειμερινά ρούχα.** Χρησιμοποιήστε το για να συνηθίσουν τα παιδιά τα χειμερινά ρούχα, με το να τα φορούν για μικρό χρονικό διάστημα πριν αλλάξει ο καιρός.
- **Πειραματιστείτε με υφάσματα.** Για παράδειγμα μερικά παιδιά μπορεί να ανέχονται τα ρούχα από φλις, ενώ ρούχα από μαλλί ή πούπουλο όχι.
- **Φτιάξτε στοκ από ρούχα.** Αν το παιδί σας νιώθει άνετα με ένα κομμάτι, αγοράστε αρκετά σε μεγαλύτερα νούμερα.
- **Ντύστε το παιδί με στρώσεις.** Αν το παιδί προτιμά να φοράει μπλουζάκια ή αλλά ελαφρά ρούχα, μπορεί να ντυθεί με αρκετά από αυτά και να τα βγάζει όταν βρίσκεται σε κλειστό χώρο.
- **Μπορείτε να ψωνίζετε μαζί με το παιδί.** Τα παιδιά του Δημοτικού ή οι έφηβοι μπορούν να εκφράσουν τι θέλουν. Βάλτε τα να δοκιμάσουν από φούτερ μέχρι γάντια και μπουφάν. Με το να επιλέξουν θα έχετε λιγότερες επιστροφές ρούχων.
- **Δώστε στο παιδί την επιλογή.** Αφήστε το παιδί να επιλέξει από την προηγούμενη νύχτα το τι θα φορέσει το πρωί. Για μικρότερης ηλικίας παιδιά δώστε δύο με τρεις επιλογές.
- **Μαζέψτε τα καλοκαιρινά ρούχα.** Όταν έρθει η ώρα για μακριά παντελόνια και μπότες, αποθηκεύστε τα σορτσάκια και τα πέδιλα. « Ότι δεν το βλέπουμε γρήγορα το ξεχνάμε», μπορεί να δουλέψει σε αυτή την περίπτωση.
- **Αφήστε ζεστά ρούχα στο σχολείο.** Για τα μικρότερα παιδιά, μπορείτε να ζητήσετε από τη δασκάλα να κρατήσει ένα φούτερ ή ένα μπουφάν, τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να τα κουβαλούν στην τσάντα τους. Ακόμα και αν δεν ντυθούν με αρκετά ζεστά ρούχα το πρωί, θα έχουν τη δυνατότητα να φορέσουν κάτι έξτρα κατά τη διάρκεια της μέρας ή κατά την επιστροφή στο

σπίτι.

- **Δώστε επιπλέον χρόνο.** Ρυθμίστε το ξυπνητήρι 10 λεπτά νωρίτερα από τον καθιερωμένο χρόνο, για να δώσετε περισσότερο χρόνο στο παιδί κατά το ντύσιμο.
- **Φτιάξτε μία λίστα με το τι πρέπει να φορέσει το παιδί.** Τοποθετείστε οπτικό πρόγραμμα ή μία γραπτή λίστα δίπλα από την ντουλάπα του. Θα το βοηθήσει με το τι θα πρέπει να φορέσει πριν φύγει από το σπίτι.
- **Διαπραγματευτείτε με τα μεγαλύτερα παιδιά.** Το να βοηθήσει το παιδί στην επίλυση του προβλήματος, αξίζει για να κάνετε μια μικρή υποχώρηση. Για παράδειγμα αν το παιδί επιλέξει να φορέσει παλτό και σκούφο, μπορείτε να αφήσετε στην άκρη τα γάντια και το κασκόλ.

Κάποια στιγμή μπορεί να διαπιστώσετε ότι όλες αυτές οι εκρήξεις θυμού, οι διαφωνίες και οι εκνευρισμοί για το τι θα φορέσει το παιδί σας, δεν αξίζουν τον κόπο. Για αυτό το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να το αφήσετε να περάσει.

Όσο το παιδί μεγαλώνει θα έχετε όλο και λιγότερο έλεγχο για το τι θα φοράει. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να του δίνετε επιλογές και να δείχνετε ευαισθησία στις ανάγκες του.

*Μετάφραση-επιμέλεια: Μπουρίκα Μαρία, Εργοθεραπεύτρια SIT, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ*

**Πηγές:** [proseggisi.gr](http://proseggisi.gr)- [understood.org](http://understood.org)