Как учить ребенка с ОВЗ мыть руки

На данный момент вы не можете зайти в социальные сети или включить телевизор, и не услышать что-нибудь про пандемию коронавируса. Так что я хотела бы поговорить сегодня про то, как эта инфекция влияет на сообщество аутизма, и поделиться тем, как лучше учить детей с аутизмом очень важному навыку – мыть руки.

Одна из основных рекомендаций для профилактики этой (и многих других) инфекций – следить за гигиеной рук. Рекомендуется как можно чаще мыть руки горячей водой с мылом, не менее 20 секунд. В ситуации, когда горячая вода и мыло недоступны рекомендуется использовать дезинфицирующее средство на спиртовой основе.

Таким образом, мытье рук – это базовый навык самообслуживания, который сейчас стал актуален как никогда. Кроме того, он закладывает основу для обучения ребенка с аутизмом остальным бытовым навыкам. Согласно проверочному списку навыков самообслуживания, дети должны уметь мыть руки с помощью в 18 месяцев, а к 4 годам дети должны уметь мыть руки полностью самостоятельно.

Важно обучать навыкам мытья рук одновременно или сразу после обучения использованию туалета. Все навыки самообслуживания – мыть руки, пользоваться вилкой и ножом, надевать рубашку – являются сложносоставными навыками, обучение которым отличается от обучения, например, речевым навыкам. Их особенность в том, что они состоят из множества непохожих друг на друга действий, которые должны объединяться в определенную последовательность.

Оказалось, что устные подсказки или серия картинок – это не эффективные методы для обучения таким комплексным навыкам как мытье рук. Первый шаг для такого обучения – это анализ задачи, когда задача разбивается на простые конкретные действия.

После того, как вы составили последовательность шагов для вашего ребенка, вы встаете позади него и предоставляете ему физические подсказки для каждого шага. На первом этапе это, скорее всего, будет подсказка «рука на руке».

Во время всей этой процедуры вы не даете устных подсказок – вы стараетесь вообще не говорить! Вы просто даете одну простую инструкцию, которую вы продумали заранее, в самом начале, например, «Помой руки». В противном случае, у ребенка может развиться зависимость от ваших речевых подсказок, и он не будет мыть руки самостоятельно. Помните, физическую подсказку легче постепенно уменьшать – вы переходите от «рука на руке», к частичной физической подсказке прикосновением, потом лишь слегка подталкиваете руку ребенка в нужном направлении, потом убираете руку совсем. Уменьшать устные подсказки гораздо сложнее!

Эта техника необходима для обучения любому навыку, который состоит из разных шагов. Анализ задачи должен быть индивидуальным, например, в моем анализе задачи первый шаг – повернуть оба вентиля в раковине. Но это в моем доме. Может быть, у вас есть только один вентиль, который нужно поднять вверх. У кого-то один вентиль, который нужно повернуть в сторону. Так что важно продумать шаги, актуальные именно для ваших условий.

Один из способов провести анализ задачи – попросить ребенка с типичным развитием или другого человека выполнить задачу, понаблюдать за ним и записать каждый шаг, даже небольшой. В крайнем случае, сделайте это сами (не полагайтесь на память, очень легко что-то пропустить!) и запишите все шаги. Вот пример анализа задачи для мытья рук:

– Положить руки на оба вентиля и повернуть их.

– Положить правую руку на дозатор жидкого мыла, поднести левую руку под дозатор.

– Нажать на дозатор два раза.

– Тереть руки друг о друга 5-10 секунд.

– Поднести руки под струю воды и смыть все мыло.

– Положить руки на оба вентиля и закрыть воду.

– Взять полотенце и вытереть обе руки.

– Повесить полотенце на место.

При начале работы с ребенком старайтесь использовать один и тот же тип мыла (жидкое или твердое). Важно подумать о том, какой вариант будет чаще встречаться в общественных туалетах – часто это жидкое мыло с дозатором. Проводите процедуру у одной и той же раковины несколько раз в день, чтобы добиться последовательности в обучении. Держите мыло и полотенце на одном и том же месте. Такое однообразие необходимо, чтобы вам было проще уменьшать ваши подсказки. Только после того, как ребенок полностью освоит навык в одних условиях, можно работать над его обобщением в разных местах.

После того как вы провели анализ задачи, важно провести оценку навыков ребенка для каждого отдельного шага. Попросите ребенка помыть руки и посмотрите, что он будет делать. Он включает только холодную воду? Просто стоит в растерянности? Выдавливает все мыло из дозатора, пока вы его не остановите? Такая оценка позволит вам понять, на что обратить внимание при обучении.

Не обучайте каждому шагу отдельно! Важно учить всей последовательности без перерыва. Ребенок должен прочувствовать весь процесс как единое целое, иначе он может путаться в порядке действий. Вы можете стоять позади ребенка и подсказывать ему, мягко кладя руки на его руки или направляя его. Убирайте подсказку на тех шагах, которые удаются ребенку самостоятельно. Старайтесь не допускать, чтобы ребенок ошибся – предоставляйте необходимые подсказки, чтобы весь процесс прошел безошибочно и гладко до последнего шага. После завершения последовательности похвалите ребенка за то, как хорошо он помыл руки, и предложите ему какое-то поощрение – например, поиграть в его любимую игру.

Постепенно уменьшайте физические подсказки, пока ребенок не начнет выполнять каждый шаг самостоятельно.

Также смотрите: «Как учить ребенка с аутизмом бытовым навыкам»

Дополнение 1: Видеомоделирование для самостоятельного мытья рук

Если ребенок пока не может помыть руки без ваших подсказок, то можно попробовать обучение с помощью видео с ним самим в качестве модели. Процедура для обучения может быть следующей:

1. Скажите ребенку, что про него снимут кино.

2. Объясните ребенку, что мыть руки очень важно, и это кино поможет ему всегда мыть руки и оставаться здоровым.

3. Составьте полный список действий, которые необходимы, чтобы помыть руки (например, закатать рукава, включить кран, намылить руки, спеть куплет из песенки, пока моешь руки, смыть мыло водой и так далее).

4. Снимите на смартфон или планшет, как ребенок выполняет каждый шаг. По необходимости подсказывайте ему, что делать дальше. Старайтесь не снимать свои подсказки или удалите их позже.

5. Отредайтируйте видео так, чтобы в конечном варианте он выполнял все действия в нужном порядке без каких-либо подсказок с вашей стороны. Для этого можно использовать какую-нибудь программу или приложение для редактуры видео, например, iMovie или Kinemaster.

6. В начало и в конец видео добавьте изображение вашего ребенка, когда он счастлив и доволен.

7. В начало видео добавьте закадровый голос, например: «Настя сама моет ручки, как большая девочка!»

8. В конце видео снова добавьте закадровый голос, например: «Ты отлично помыла руки, Настя!»

9. Показывайте видео раз в 1-2 дня.

10. Обязательно хвалите или иначе поощряйте ребенка каждый раз, когда она сама моет руки.

11. Когда ребенок начнет мыть руки без каких-либо дополнительных подсказок, начинайте показывать видео реже или совсем прекратите.

Также смотрите: «Как учить ребенка с аутизмом с помощью видео»

Дополнение 2: Социальные истории для мытья рук

Если ребенок хорошо понимает речь на слух или может свободно читать, но «забывает» помыть руки или избегает этого, то ему может помочь метод социальных историй. Многие дети испытывают тревожность в отношении мытья рук или не понимают, зачем им это делать. Социальные истории могут объяснить важность мытья рук, особенно они могут быть полезны для учеников школ.

Многие дети с аутизмом хорошо воспринимают зрительную информацию, поэтому важно сопровождать их социальную историю изображениями. Это могут быть картинки или фотографии из Интернета, нарисованные вами иллюстрации, или вы можете

сфотографировать самого ребенка за мытьем рук, раковину в его школе или дома и так далее. Изображения должны соответствовать истории, лучше если они будут приятными и позитивными.

Один из вариантов текста для социальной истории:

– Очень важно, чтобы мои руки были чистыми.

– В течение дня на мои руки попадает грязь.

– Если руки грязные, то я могу заболеть.

– Я мою руки после того, как я сходил в туалет.

– Я мою руки, если я был на улице.

– Я мою руки перед едой.

– Я мою руки, если они чем-то испачкались.

– Я мою руки в раковине.

– Сначала я включаю кран.

– Потом я намыливаю руки.

– Потом я тру руки друг о друга.

– Потом я смываю мыло водой.

– Потом я вытираю руки полотенцем.

– Если рядом нет раковины, я могу использовать средство для рук.

– Я ношу средство для рук с собой.

– Еще я могу вытереть руки влажной салфеткой.

– Мои руки чистые, я молодец!

Социальную историю можно распечатать, заламинировать и переплести как книжку – такой формат привычен многим детям, им будет проще читать историю самостоятельно или вместе с вами. Или историю можно оформить в программе для подготовки презентаций, чтобы ребенок читал ее с экрана компьютера или мобильного устройства. Чтение социальной истории может происходить в любое время дня, не обязательно перед мытьем рук, желательно читать историю вместе с ребенком каждый день.