

---

## CONSIGLI

# Usare sequenze visive per insegnare la cura personale

Imparare nuove competenze nella cura personale, come ad esempio il vestirsi, richiede tempo e pratica. Una sequenza visiva è una serie di immagini che illustrano le fasi necessarie per completare una mansione.

Può essere opportuno suddividere la singola mansione della cura personale in varie fasi (un procedimento noto come ‘analisi della mansione’) per aiutare tuo figlio a seguirti mentre gli insegni come farlo. Essendo adulti, a volte ci dimentichiamo quante fasi compongono una mansione perchè la svolgiamo da tanto tempo senza rifletterci. Prendiamo il lavarsi i denti, per esempio. Ecco alcune delle fasi che compongono questa mansione: trovare lo spazzolino, prendere il tubetto del dentifricio, aprire il tubetto, premere il tubetto, facendo uscire il dentifricio sullo spazzolino, aprire la bocca, spazzolare i denti delicatamente e sciacquare la bocca con l’acqua. Anche una semplice mansione come il lavarsi i denti può essere molto complessa.

Adesso, elenca le fasi di una mansione per la cura personale che vorresti insegnare al tuo bambino. Una volta che hai elencato le varie fasi, annota quali di queste il tuo bambino sarà in grado di svolgere facilmente e quali potrebbero essere difficili. Questo ti aiuterà a pianificare le fasi su cui concentrarti quando cominci ad insegnare.

Quando crei una sequenza visiva, ricordati che è difficile per i bambini (e gli adulti) ricordare più di sei o sette fasi alla volta. Una volta che hai elencato le fasi di una mansione per la cura personale, sei pronto per creare una sequenza

visiva. Questo aiuterà il tuo bambino a:

1. Sapere di quali oggetti ha bisogno per completare la mansione.
2. Imparare ad usare questi oggetti.
3. Capire la sequenza delle azioni che deve eseguire per completare la mansione.

### **Tipi di immagini da usare**

Puoi usare le foto di un fratello o una sorella che completa la mansione della cura personale, ritagliare le foto di una rivista oppure disegnare le immagini tu stesso. Puoi anche visitare il Motore delle Immagini (Visuals Engine) per trovare le immagini necessarie. Assicurati che le immagini siano chiare e che tuo figlio sia in grado di identificare gli oggetti contenuti nelle foto o nei disegni. Ti consigliamo di identificare ogni fase della sequenza con delle parole chiare. Per esempio, le parole “Prendi lo spazzolino” possono essere stampate sopra l’immagine di un



## Usare illustrazioni per Insegnare la Cura Personale, continu

---

spazzolino. Usare le stesse parole per descrivere le azioni aiuterà il tuo bambino ad imparare le fasi della sequenza.

### ***Insegnare una nuova mansione***

Quando insegni una nuova mansione a tuo figlio, è bene assicurarsi che lo spazio che usi sia organizzato e libero da distrazioni. Per esempio, in bagno, puoi riservare un piccolo spazio in un armadietto o sul bancone dove mettere gli oggetti che servono a tuo figlio per spazzolarsi i denti. Per rendere lo spazzolarsi i denti più divertente, puoi dargli uno spazzolino colorato fatto apposta per bambini.

Presenta la sequenza visiva collocandola a livello degli occhi del tuo bambino, indicando l'immagine di ogni fase e leggendone il testo prima di completare l'azione. Questo insegna a creare un legame fra l'immagine e l'azione. Una volta che tuo figlio si è familiarizzato con la sequenza visiva, puoi chiedergli di dire o di indicare la fase seguente.

Alcune fasi della mansione possono essere fisicamente difficili per tuo figlio, anche se intellettualmente ha già imparato cosa fare. Se tuo figlio è frustrato, chiedigli se ha bisogno d'aiuto ed accompagnalo nella fase passo per passo. Non preoccuparti se devi aiutarlo ad eseguire la maggior parte della routine. L'importante è fargli i complimenti per i suoi sforzi.

Nel tempo, potresti notare che tuo figlio è in grado di completare alcune delle fasi da solo e con poca supervisione. In quel momento, potrai ridurre il numero delle immagini della sequenza visiva. Per esempio, 'prendi lo spazzolino ed il dentifricio', 'spazzola i denti', 'sciacqua la bocca'. Una volta che sei sicuro che tuo figlio si stia lavando i denti correttamente, potresti permettergli di farlo da solo una volta al giorno. Assicurati di lasciare affissa la sequenza di immagini come guida!

Ricordati che le guide visive aiutano il bambino a capire e a comunicare. Usare le immagini per insegnare al bambino la cura personale è il primo passo verso l'indipendenza.