

## TRANG LỜI KHUYÊN

# Sử dụng Bài học Trực quan để Dạy các Kỹ năng Tự chăm sóc

Học các công việc tự chăm sóc mới như tự mặc quần áo cần phải có thời gian và luyện tập. Một bài học trực quan về cơ bản là một chuỗi các hình ảnh chỉ ra các bước cần thiết để hoàn thành một công việc.

Phân nhỏ một công việc tự chăm sóc thành nhiều bước (một quá trình còn được gọi là phân tích công việc) sẽ làm cho con của bạn làm theo dễ hơn khi bạn bắt đầu dạy con cách thực hiện. Là người lớn, chúng ta đôi khi quên là có bao nhiêu bước trong một công việc vì chúng ta thực hiện công việc này từ lâu lắm rồi. Hãy lấy ví dụ của việc “đánh răng”. Ở đây chỉ có một vài bước liên quan: tìm bàn chải đánh răng, lấy hộp thuốc đánh răng, mở hộp thuốc đánh răng, quét thuốc đánh răng vào bàn chải, mở miệng, chải răng nhẹ nhàng, và súc miệng bằng nước. Ngay cả một việc đơn giản như đánh răng cũng có thể rất phức tạp.

Bây giờ, hãy liệt kê các bước của một công việc tự chăm sóc mà bạn muốn dạy con bạn. Sau khi đã liệt kê các bước, hãy ghi chú bước nào con bạn có thể thực hiện và bước nào có thể khó hơn. Điều này sẽ giúp bạn lên kế hoạch những bước bạn muốn tập trung vào khi bắt đầu dạy con.

Khi tạo một bài học trực quan, hãy nhớ rằng bọn trẻ (và người lớn) sẽ gặp phải khó khăn khi phải thực hiện quá sáu hoặc bảy bước cùng một lúc. Sau khi đã liệt kê các bước của một công việc tự chăm sóc, bạn đã sẵn sàng tạo bài học trực quan. Bài học này sẽ giúp con bạn:

1. Biết được các đồ vật con bạn cần có để hoàn thành một công việc.
2. Học cách sử dụng các đồ vật này.
3. Hiểu được chuỗi các hành động con bạn phải làm theo để hoàn thành công việc.

## Các dạng hình ảnh được sử dụng

Bạn có thể sử dụng các bức ảnh của anh chị đang hoàn thành công việc tự chăm sóc, cắt các hình ảnh từ tạp chí, hoặc do bạn tự vẽ. Bạn cũng có thể vào Visuals Engine để lấy các biểu tượng hình ảnh. Hãy bảo đảm rằng các hình ảnh rõ ràng và con bạn có thể xác định các đồ vật trong bức ảnh hoặc hình vẽ. Một ý tưởng hay là gắn nhãn mỗi bước trong bài học với một câu nói để nhắc nhở mọi người liên quan đến các hoạt động tự chăm sóc hàng ngày của con bạn. Ví dụ, có thể in câu “Lấy bàn



chải đánh răng” phía trên hình ảnh của bàn chải đánh răng. Sử dụng cùng câu nói để mô tả các hành động sẽ làm cho con bạn học các bước trong bài học dễ hơn.

## Dạy một kỹ năng mới

Khi bạn dạy con bạn một kỹ năng mới, không gian mà bạn sử dụng được sắp xếp gọn gàng và không có sự gây

**Sử dụng Bài học Trực quan để Dạy các Kỹ năng Tự chăm sóc, tiếp theo**

---

sao lãng cũng sẽ giúp ích. Ví dụ, trong nhà tắm, bạn có thể dành riêng một khoảng trong tủ hoặc trên giá đỡ để chứa các đồ vật mà con bạn cần để đánh răng. Hãy cho con bạn bàn chải đánh răng có nhiều màu sắc và loại thuốc đánh răng đặc biệt “thân thiện với trẻ em”, điều đó sẽ giúp cho việc ‘đánh răng’ thú vị hơn.

Giới thiệu bài học trực quan bằng cách dán bài học ngang với tầm mắt của con bạn, chỉ vào hình ảnh của từng bước, và đọc nhãn đính kèm trước khi thực hiện thao tác. Điều này sẽ dạy con bạn mối liên hệ giữa một hình ảnh cụ thể và một thao tác. Sau khi con bạn đã quen thuộc với bài học trực quan, bạn có thể yêu cầu con bạn nói hoặc chỉ ra bước tiếp theo.

Một số bước của công việc có thể có khó khăn về mặt thân thể để con bạn học mặc dù con bạn biết điều phải làm. Nếu con bạn trở nên nản lòng, hãy hỏi xem con bạn có cần giúp đỡ và hướng dẫn thực hiện bước này với sự cầm tay chỉ bảo từng thao tác. Điều này là bình thường nếu bạn phải giúp con bạn hầu hết các thao tác. Điều quan trọng là khen ngợi con bạn vì những nỗ lực đã thực hiện.

Theo thời gian, bạn có thể nhận thấy con bạn có thể tự mình hoàn thành một số bước và không phải theo dõi nhiều. Lúc này, bạn có thể giảm số hình ảnh trong bài học trực quan. Ví dụ, ‘lấy bàn chải và thuốc đánh răng’, ‘chải răng’, ‘súc miệng’. Sau khi bạn đã chắc chắn rằng con bạn đánh răng đúng cách bạn có thể cho con bạn tự thực hiện công việc ngày một lần. Hãy chắc chắn rằng bạn vẫn treo bài học để nhắc nhở!

Hãy nhớ rằng các hỗ trợ trực quan sẽ giúp đưa trẻ hiểu và giao tiếp dễ hơn. Sử dụng trực quan để dạy con bạn các kỹ năng tự chăm sóc là bước đầu tiên đi đến sự tự lập.