

## 自闭儿生活自理能力训练法：19

### 十九、独立地洗澡

功能领域及年龄：生活自理：洗澡 5-6岁

口语认知：词汇 3-4岁

目的：不需要帮助，自己洗澡。

目标：调节安全的水温。

材料：红和蓝的带子。



操作过程：在让孩子使用沐浴的水龙头之前，先教他怎样使用洗涤槽上的水龙头控制温度。放一条红色的带子在热水的水龙头上，告诉他这是热的意思。

这时放一些热水在水槽里，直到水温变暖，但是不太热。把你和他的手放到水里，反复说：“它是温水，很舒服，温温的”。逐渐往里边加热水，

直到水温比你要他用的水温高一些。

然后把你的手快速地放在水里，他的手只在水里放一下，说：“呀，太热了，真是太热了！”做一个鬼脸显示出某些对这个热水的不喜欢，这样他可以理解你不喜欢这个水温。要非常夸张。

这时把蓝色的带子放到凉水的水龙头上，教他怎样使用它，感觉水有多凉。然后教他当水温“太热”的时候，怎样转动凉水的水龙头。每天在洗涤槽里练习这个，直到理解怎样做。

现在把带子放到沐浴的水龙头上。向他演示怎样拧开水龙头，用你的手试水的温度。让他也这样做。然后让他拧开水龙头，把他的手放到水里，判断是否是“太热了”或者“很舒服，温温的”。

一旦他能够做出正确的判断，你看到他的判断是否是你希望看到的，你可以要求他在进入浴室之前，叫你检查水的温度。这样你可以让他有更多的独立，单独洗澡。