

## **Μαθαίνω να πλένω τα χέρια μου ξανά, αυτήν την φορά πιο προσεκτικά.**

Μετάφραση: Ματίνα Παπαγεωργίου- ειδική παιδαγωγός, Βάγια Παπαγεωργίου- παιδοψυχίατρος

Οι ενήλικες διδάσκουν στα μικρά παιδιά τους βασικούς κανόνες υγιεινής για το πλύσιμο των χεριών από πολλή μικρή ηλικία. Όταν είναι βρώμικα, πριν από το φαγητό και μετά την χρήση της τουαλέτας. Μαθαίνουμε στα παιδιά μας μια συστηματική μέθοδο που είναι πιθανό ότι θα πάρει την επιφανειακή βρομιά και τους ρύπους, και γενικά, με μερικές εξαιρέσεις είναι επιτυχής. Τα παιδιά και οι ενήλικες συνήθως ξέρουν πως να πλύνουν τα χέρια τους, αλλά κάποιες φορές ξεχνούν να το κάνουν. Σε μια πανδημία αυτό δεν είναι αρκετό. Όλοι μας πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας με πιο σχολαστικά για να εξαλείψουμε οποιοδήποτε ίχνος του ιού ώστε να εμποδίσουμε να κολλήσουμε οι ίδιοι και να το κολλήσουμε στους άλλους. Οι ιοί από τα χέρια μας, όταν αγγίζουμε πράγματα, μεταφέρονται στο πρόσωπό μας, βρίσκουν τον δρόμο τους στο σώμα μας και προκαλούν την αρρώστια. Το πρόβλημα είναι πως δεν μπορούμε να δούμε το ιό όπως βλέπουμε έναν λεκέ βρωμιάς που μένει μετά από ένα γρήγορο πλύσιμο βρώμικων χεριών.

Οι περισσότερες από τις πληροφορίες που έχουμε λάβει μας λένε να πλένουμε τα χέρια μας επί 20 δευτερόλεπτα, τραγουδώντας ένα τραγούδι ή μετρώντας για να θυμόμαστε να συνεχίσουμε να πλένουμε τα χέρια μας για περισσότερη ώρα από ότι θα κάναμε φυσιολογικά. Λέμε στα παιδιά μας να ακολουθήσουν τον κανόνα των 20 δευτερολέπτων και τα διευκολύνουμε ενθαρρύνοντάς τα να χρησιμοποιήσουν το ιδιαίτερο ενδιαφέρον τους για να είναι πιο διασκεδαστικό. Αλλά οι πληροφορίες που εμείς, και οι αυτιστικοί μας φίλοι και η οικογένεια μπορεί να χάνουμε είναι πως να πλύνουμε τα χέρια μας ώστε να περιορίσουμε το ιό από όλη την επιφάνεια των χεριών μας. Ένας ενήλικας ή ένα παιδί με αυτισμό μπορεί να νιώθει ότι του επιβάλουν όταν του ζητούν να πλύνει τα χέρια του με διαφορετικό τρόπο, ενώ έχουν ήδη μάθει αυτήν την δεξιότητα ως μικρά παιδιά. Εκείνοι που δυσκολεύονται να αντιληφθούν πληροφορίες σχετικές με την κατάσταση που δεν διατυπώνονται ξεκάθαρα, μπορεί να τις χάνουν. Πρέπει να δώσουμε αυτές τις πληροφορίες έτσι ώστε οι οδηγίες να έχουν νόημα.

Πρέπει, όμως, να είμαστε προσεκτικοί, καθώς η υπερβολική έμφαση στα μικρόβια μπορεί να προκαλέσει εμμονικό ενδιαφέρον το οποίο μπορεί να κάνει δύσκολη την ζωή τους επόμενους μήνες. Θέλουμε να παγιωθεί το καλό, αποτελεσματικό πλύσιμο των χεριών κάθε φορά, αλλά πιο προσεκτικό πλύσιμο των χεριών κάποιες φορές, όταν υπάρχει μια επικίνδυνη μόλυνση όπως ακριβώς αυτήν την περίοδο.

Βρήκα ότι βοηθά πάντα η παροχή οπτικά συγκεκριμένων στοιχείων για να υποστηρίξω τις πληροφορίες που μοιράζομαι. Σε προηγούμενη ανάρτηση ανέφερα την ‘τεχνική κακάο-ιός’ όπου χρησιμοποιώ σκόνη κακάο στα χέρια για να δείξω σε ένα παιδί/ ενήλικα πως ιογενή σωματίδια μπορούν να εξαπλωθούν με ένα απλό άγγιγμα σε αντικείμενα του σπιτιού και σε όλο το πρόσωπο μας. Αυτή η τεχνική μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξανά για να υποστηρίξει την τεχνική του πλυσίματος των χεριών. Ένας ενήλικας καλύπτει και τα δύο του χέρια παντού με σκόνη κακάο, μέσα και έξω, μεταξύ των δακτύλων, πάνω στα δάχτυλα και γύρω από την βάση των αντιχειρίων. Έπειτα πλένει τα χέρια του όπως κάνει πάντα. Ζητώντας από το παιδί ή τον ενήλικα να βρει υπολείμματα, εστιάζει την προσοχή του στα σημεία που έμειναν λεκέδες –

στο πάνω μέρος των χεριών, μεταξύ των δακτύλων κτλ. Αυτή είναι μια βοηθητική ενέργεια που μπορείτε να κάνετε πριν να διαβάσετε την ακόλουθη Ιστορία, η οποία δίνει χρήσιμες πληροφορίες για τους λόγους που πρέπει να μάθουμε να πλένουμε τα χέρια μας με νέο, πιο προσεκτικό τρόπο και ακόμη γιατί πρέπει να ακολουθούμε τα βήματα λεπτομερώς.

Στο ακόλουθο Άρθρο περιγράφεται το κλείσιμο της βρύσης με την χρήση ενός χαρτιού. Αυτό είναι σημαντικό επειδή η βρύση ανοίχτηκε με το χέρι που πιθανώς φέρει πάνω τον ιό. Εάν το καθαρό χέρι εν συνεχεία χρησιμοποιηθεί για να κλείσει την βρύση, το χέρι παίρνει πίσω τον ιό. Τοποθετείστε μερικά χαρτιά δίπλα στην βρύση για αυτόν ακριβώς τον λόγο.

Χρησιμοποίησα τις συνιστώμενες οδηγίες του ΠΟΥ για το πλύσιμο των χεριών που πολύ ευγενικά η Carol Gray μοιράστηκε μαζί μου. Ας μοιραστούμε αυτήν την Ιστορία και ας δώσουμε νόημα σε αυτήν την νέα δεξιότητα για τα νέα αλλά και μεγαλύτερα άτομα στο αυτιστικό φάσμα!