MeinSystem

Modello gratuito · Autismo · Settimana

Pianificazione settimanale con autismo: prevedibilità con spazio per i cambiamenti

Questa pianificazione mostra ciò che è stabilito in modo affidabile, dove nasce un carico e quali alternative usare in caso di cambiamenti. Il tempo libero resta visibile come capacità necessaria.

Settimana dal _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Inserire appuntamenti fissi, routine familiari e spostamenti
- [ ] 02 Contrassegnare i giorni impegnativi sul piano sociale e sensoriale
- [ ] 03 Proteggere il recupero dopo un carico elevato come blocco fisso
- [ ] 04 Distribuire bisogni essenziali e compiti domestici ricorrenti
- [ ] 05 Preparare un'alternativa per un appuntamento incerto
- [ ] 06 Raccogliere i compiti flessibili in una lista separata
- [ ] 07 Iniziare la prossima settimana senza riportare automaticamente i vecchi compiti

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Inserire soltanto appuntamenti fissi e bisogni essenziali
- [ ] Proteggere il recupero dopo l'appuntamento più impegnativo
- [ ] Lasciare tutti i compiti facoltativi fuori dal piano settimanale

I miei passi

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Consigli per adattarlo

- Distingui gli appuntamenti certi dalle richieste ancora poco chiare.
- Annota un piano B e un piano C per i cambiamenti importanti.
- Pianifica il recupero in base al carico, non soltanto negli spazi rimasti.
- Usa colori o simboli costanti se ti aiutano a orientarti.