MeinSystem

Strumento gratuito · Autismo · Piano giornaliero

Piano giornaliero con autismo: rendere visibili passaggi e cambiamenti

Questo piano mostra non soltanto appuntamenti, ma anche passaggi, recupero e alternative preparate. Così un cambiamento non deve rendere illeggibile tutta la giornata.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Valutare brevemente energia e tolleranza sensoriale
- [ ] 02 Inserire appuntamenti fissi e richieste non modificabili
- [ ] 03 Aggiungere preparazione, spostamenti e passaggi come passi distinti
- [ ] 04 Assicurare pasti, acqua, farmaci e momenti per ritirarsi
- [ ] 05 Annotare un'alternativa per il passaggio più difficile
- [ ] 06 Scegliere al massimo un compito flessibile per la capacità disponibile
- [ ] 07 Contrassegnare soltanto il prossimo passo concreto

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Mostrare soltanto richieste fisse e bisogni essenziali
- [ ] Proteggere un periodo sicuro per ritirarsi
- [ ] Togliere consapevolmente dalla giornata tutti i compiti flessibili

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Pianifica i passaggi in modo visibile quanto gli appuntamenti.
- Lascia tempo libero dopo blocchi impegnativi dal punto di vista sensoriale o sociale.
- Annota i cambiamenti concretamente, invece di usare soltanto un simbolo di avviso.
- Usa indicazioni scritte, immagini o colori secondo la tua preferenza.