MeinSystem

Modello gratuito · Autismo · Casa

Piano di pulizie con autismo: un ordine chiaro e una fine visibile

Pulire unisce tanti rumori, odori, consistenze e decisioni aperte. Questa lista rende pianificabile una piccola area con un ordine chiaro e una fine intenzionale.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Definire una piccola area e un punto di fine visibile
- [ ] 02 Preparare guanti, cuffie, aerazione e prodotti tollerabili
- [ ] 03 Raccogliere i rifiuti in quest'area
- [ ] 04 Ordinare gli oggetti secondo destinazioni fisse
- [ ] 05 Pulire soltanto una superficie
- [ ] 06 Passare aspirapolvere o scopa su un tratto limitato del pavimento, oppure saltarlo
- [ ] 07 Riporre gli ausili e dichiarare concluso il compito

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Togliere i rifiuti da una piccola area
- [ ] Tenere libero un passaggio sicuro
- [ ] Fermarsi prima che il carico sensoriale aumenti ancora

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Sostituisci i prodotti fastidiosi con alternative tollerabili.
- Annota destinazioni concrete per gli oggetti.
- Pianifica separatamente i passi rumorosi e quelli con odori intensi.
- Definisci il successo in base all'area scelta, non all'intera casa.