MeinSystem

Modello gratuito · Autismo · Mattina

# Routine mattutina con autismo: iniziare la giornata in modo prevedibile

Questa routine mattutina rende più prevedibile il passaggio dal sonno alla giornata. Puoi annotare ordine, stimoli e preparativi necessari nel modo in cui funzionano davvero per te.

**Data / giorno** _____

## Passi da spuntare

- [ ] 01 Regolare luce, tende e rumori a un ritmo piacevole
- [ ] 02 Bere, andare in bagno e occuparsi dei farmaci necessari
- [ ] 03 Indossare i vestiti preparati oppure scegliere un'alternativa sensorialmente confortevole
- [ ] 04 Fare una colazione familiare oppure portare via un'alternativa semplice
- [ ] 05 Aprire il piano giornaliero e guardare il primo passaggio
- [ ] 06 Mettere in borsa cuffie, occhiali da sole o altri ausili
- [ ] 07 Prima di uscire, controllare brevemente il piano B per percorso o appuntamento

### Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Bere e completare i passi necessari per la salute
- [ ] Indossare vestiti sensorialmente tollerabili
- [ ] Guardare soltanto il primo appuntamento e il prossimo passaggio

### I miei passi

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

## Consigli per adattarlo

- Mantieni lo stesso ordine se è proprio questa prevedibilità ad aiutarti.
- Prevedi gli ausili sensoriali come un passo normale invece che come soluzione d'emergenza.
- Per gli imprevisti frequenti, annota in anticipo un'alternativa concreta.
- Togli gli extra sociali o produttivi dalla parte essenziale della routine.