MeinSystem

Modello gratuito · Autismo · Sera

Routine serale con autismo: ridurre gli stimoli e preparare i passaggi

La sera può essere un passaggio chiaro invece di un'altra lista di compiti. Questo modello collega la riduzione degli stimoli a un piccolo sguardo sul domani.

Data / giorno _____

Passi da spuntare

- [ ] 01 Ridurre luce, volume e luminosità dello schermo
- [ ] 02 Indossare vestiti comodi e rimuovere gli stimoli fastidiosi
- [ ] 03 Annotare le richieste aperte per domani
- [ ] 04 Controllare primo appuntamento, ora di partenza ed eventuali cambiamenti
- [ ] 05 Mettere le cose necessarie in un posto fisso e visibile
- [ ] 06 Occuparsi di denti, farmaci e cura personale necessaria
- [ ] 07 Passare al riposo con un segnale di conclusione familiare

Versione breve per le giornate difficili

- [ ] Ridurre gli stimoli e completare le azioni necessarie per la salute
- [ ] Controllare sveglia e primo appuntamento
- [ ] Passare direttamente alla fase di riposo familiare

I miei passi

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

Consigli per adattarlo

- Stabilisci quali stimoli devono essere ridotti per primi.
- Prepara varianti per i giorni con appuntamenti o visite fino a tardi.
- Usa una breve anteprima invece di pianificare tutta la giornata successiva.
- Scegli un segnale di conclusione che funzioni anche senza un orario perfetto.