MeinSystem

Bezpłatne narzędzie · Autyzm · Plan dnia

Plan dnia przy autyzmie: widoczne przejścia i zmiany

Ten plan pokazuje spotkania, przejścia między czynnościami, odpoczynek i przygotowane alternatywy. Zmiana nie musi więc sprawiać, że cały dzień staje się nieczytelny.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Krótko oceń energię i tolerancję obciążenia bodźcami
- [ ] 02 Wpisz ustalone spotkania i wymagania, których nie można zmienić
- [ ] 03 Dodaj przygotowania, dojazdy i przejścia między czynnościami jako osobne kroki
- [ ] 04 Zadbaj o jedzenie, picie, leki i czas na wycofanie się od bodźców
- [ ] 05 Zapisz alternatywę dla najtrudniejszego przejścia
- [ ] 06 Wybierz najwyżej jedno elastyczne zadanie na wypadek, gdy zostaną siły
- [ ] 07 Zaznacz tylko następny konkretny krok

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Pokaż tylko stałe wymagania i podstawowe potrzeby
- [ ] Zostaw bezpieczny czas na wycofanie się od bodźców
- [ ] Świadomie usuń z dzisiejszego planu wszystkie elastyczne zadania

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Pokazuj przejścia między czynnościami równie wyraźnie jak spotkania.
- Zostaw wolny czas po blokach obciążających sensorycznie lub społecznie.
- Zapisuj konkretne zmiany, zamiast oznaczać je samym symbolem ostrzegawczym.
- Wybierz wskazówki pisemne, obrazkowe lub kolorystyczne zgodnie ze swoimi preferencjami.