MeinSystem

Bezpłatny szablon · Autyzm · Dom

Plan sprzątania przy autyzmie: jasna kolejność i widoczny koniec

Sprzątanie łączy wiele dźwięków, zapachów, faktur i otwartych decyzji. Ta lista pozwala zaplanować mały obszar, jasną kolejność i świadome zakończenie.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Wybierz mały obszar i wyraźny moment zakończenia
- [ ] 02 Przygotuj rękawiczki, słuchawki, wentylację i dobrze tolerowane środki
- [ ] 03 Zbierz śmieci w tym obszarze
- [ ] 04 Posortuj przedmioty według ich stałych miejsc
- [ ] 05 Wyczyść tylko jedną powierzchnię
- [ ] 06 Odkurz lub zamieć ograniczony fragment podłogi albo pomiń ten krok
- [ ] 07 Odłóż pomoce na miejsce i wyraźnie zakończ zadanie

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Usuń śmieci z małego obszaru
- [ ] Zostaw bezpieczne, wolne przejście
- [ ] Skończ, zanim obciążenie bodźcami jeszcze wzrośnie

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Zastąp obciążające sensorycznie środki czyszczące lepiej tolerowanymi.
- Zapisz konkretne miejsca, do których trafiają przedmioty.
- Oddziel kroki głośne od tych związanych z intensywnymi zapachami.
- Oceń wykonanie według wybranego obszaru, a nie całego mieszkania.