MeinSystem

Bezpłatny szablon · Autyzm · Poranek

Poranna rutyna przy autyzmie: przewidywalny początek dnia

Ta poranna rutyna sprawia, że przejście od snu do dnia jest bardziej przewidywalne. Zapisz kolejność, bodźce i potrzebne przygotowania tak, jak faktycznie ci odpowiadają.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Dostosuj światło, zasłony i dźwięki w przyjemnym tempie
- [ ] 02 Napij się, idź do toalety i zadbaj o potrzebne leki
- [ ] 03 Załóż przygotowane ubrania lub wybierz dobrze tolerowaną sensorycznie alternatywę
- [ ] 04 Zjedz znajome śniadanie lub spakuj prostą opcję zastępczą
- [ ] 05 Otwórz plan dnia i sprawdź pierwsze przejście między czynnościami
- [ ] 06 Spakuj słuchawki, okulary przeciwsłoneczne lub inne pomoce
- [ ] 07 Przed wyjściem krótko sprawdź plan B dla dojazdu lub spotkania

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Napij się i wykonaj niezbędne czynności związane ze zdrowiem
- [ ] Załóż ubrania, które dobrze tolerujesz sensorycznie
- [ ] Sprawdź tylko pierwsze spotkanie i najbliższe przejście między czynnościami

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Zachowaj stałą kolejność, jeśli właśnie ta przewidywalność ci pomaga.
- Uwzględnij pomoce sensoryczne jako zwykły krok, a nie rozwiązanie awaryjne.
- Zapisz wcześniej konkretną alternatywę na częste zakłócenia.
- Usuń dodatkowe zadania społeczne i produktywnościowe z podstawowej rutyny.