MeinSystem

Bezpłatny szablon · Autyzm · Wieczór

Wieczorna rutyna przy autyzmie: mniej bodźców i przygotowane przejścia

Wieczór może być wyraźnym przejściem do odpoczynku, zamiast kolejną listą zadań. Ten szablon łączy ograniczenie bodźców z krótkim spojrzeniem na jutro.

Data / dzień _____

Kroki do odhaczenia

- [ ] 01 Przyciemnij światło, zmniejsz głośność i jasność ekranu
- [ ] 02 Załóż wygodne ubrania i usuń przeszkadzające bodźce
- [ ] 03 Zapisz sprawy, którymi trzeba zająć się jutro
- [ ] 04 Sprawdź pierwsze spotkanie, godzinę wyjścia i możliwą zmianę
- [ ] 05 Połóż potrzebne rzeczy w stałym, widocznym miejscu
- [ ] 06 Umyj zęby, zadbaj o leki i niezbędną pielęgnację ciała
- [ ] 07 Przejdź do odpoczynku z pomocą znajomego sygnału zakończenia

Krótka wersja na trudne dni

- [ ] Ogranicz bodźce i wykonaj niezbędne czynności związane ze zdrowiem
- [ ] Sprawdź budzik i pierwsze spotkanie
- [ ] Przejdź bezpośrednio do znajomego sposobu odpoczynku

Moje własne kroki

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

Jak dostosować

- Ustal, które bodźce trzeba ograniczyć najpierw.
- Przygotuj wariant na dni z późnym spotkaniem lub wizytą gości.
- Krótko spójrz na jutro, zamiast planować cały następny dzień.
- Wybierz sygnał zakończenia, który działa również bez idealnie ustalonej pory.