Государственное казенное учреждение социального обслуживания Краснодарского края
«Новороссийский краевой комплексный центр реабилитации детей и подростков
с ограниченными возможностями»

Программа «Мир без границ»

Родителям о детях с РАС

НАВЫКИ САМООБСЛУЖИВАНИЯ

Подготовка

Ваша роль в обучении ребенка навыкам самообслуживания больше, чем в обучении другим вещам. Ведь именно дом - это место, где находится зубная щетка, не говоря уж о туалете, гардеробе, обеденном столе и ванне. Дом - это место, где по утрам одеваются, где три раза в день едят и перед каждой едой моют руки. Этот заведенный раз и навсегда порядок создает естественные и предсказуемые ситуации, позволяющие вам учить, а вашему ребенку учиться.

Можно проводить свои дни, умывая и одевая ребенка, но не лучше ли использовать это время для обучения его тем навыкам, которые позволят ему все то же самое делать самостоятельно? Данная глава поможет вам сделать это оптимальным образом. После того, как вы прочитаете ее, вы сумеете:

1. Выбрать для работы один из навыков самообслуживания, организовать короткие, четко структурированные ежедневные уроки и начать занятия.

2. Найти множество возможностей, возникающих естественно в течение дня для менее формальных, пришедшихся к случаю занятий.

Чему учить?

Вашей первоочередной задачей будет оценка текущего состояния навыков самообслуживания ребенка. Что он умеет делать достаточно хорошо уже сейчас, но только с вашей помощью? Что он может выполнять лишь отчасти? И что он совсем не в состоянии делать... пока?

Следующим шагом будет выбор навыка, к которому вы приступите первым делом. Это должен быть навык, который ребенок готов осваивать. Это должен быть навык, который он хочет освоить. И, наконец, это должен быть навык, которому вы хотите его обучить.

Обведите кружочками в контрольном списке три навыка, которыми вы намерены заниматься в ближайшее время. Вероятно, это будут навыки, имеющие отметки во второй графе, то есть такие, которые ваш ребенок отчасти уже освоил, но не до конца. Решите, над каким навыком вы будете работать сначала. А теперь запишите названия этих трех навыков в подготовленной для вас и представленной ниже форме. Под номером 1 у вас будет навык, выбранный вами в качестве первоочередной задачи.

Навыки самообслуживания, выбранные для отработки

1. Навык _____

Шаги _____

_____

_____

2. Навык _____

Шаги _____

_____

_____

3. Навык _____

Шаги _____

_____

_____

Навыки самообслуживания
Контрольный список

Сделайте, пожалуйста, отметки в квадратиках той графы, которая в наибольшей степени соответствует степени владения вашим ребенком следующими навыками.

НАВЫК	Никогда	Иногда	Всегда
1. Пьет из чашки.			
2. Ест ложкой.			
3. Ест вилкой.			
4. Намазывает ножом.			
5. Режет ножом.			

6. Снимает штаны (уже расстегнутые).			
7. Надевает штаны (не застегивая).			
8. Надевает носки.			
9. Надевает пуловер.			
10. Надевает блузу, рубашку или пальто, застегивающиеся впереди на пуговицы (не застегивая).			
11. Надевает ботинки (не завязывая шнурки).			
12. Продевает ремень в шлейки.			
13. Застегивает пряжку ремня.			
14. Застегивает молнию, когда ее половинки уже соеденины.			
15. Застегивает и растегивает пуговицы.			
16. Соединяет половнки разъемной молнии.			
17. Завязывает шнурки на ботинках.			
18. Вешает одежду.			
19. Вытирает руки.			
20. Моет руки.			
21. Чистит зубы.			
22. Умывает лицо.			
23. Вытирается после ванны.			
24. Моется в ванне.			
25. Расчесывает волосы.			
26. Моет голову.			
27. Стелет постель.			
28. Накрывает на стол.			
29. Меняет постельное белье.			
30. Подметает пол.			

Определение шагов

Далее нужно аккуратно разделить выбранный вами навык на отдельные составляющие (шаги). Подумайте о каждом шаге цепочки, приводящей к нужному результату. Один из способов, позволяющих определить шаги, - несколько раз, записывая все детали, проделать то, чему вы хотите научить ребенка: попить из чашки, застегнуть молнию, прибраться в доме, принять ванну. Количество шагов в каждом случае определяется достаточно индивидуально.

Свести к минимуму вероятность появления таких реакций поможет, в частности, следование правилу, что задание всегда должно быть для ребенка несложным. Ваш ребенок как ученик только тогда сможет добиться успеха, когда успеха добьетесь вы как педагог. Ключ к успеху - это, во-первых, четкое понимание того, какие маленькие шаги нужно сделать, чтобы овладеть тем или иным навыком самообслуживания, и, во-вторых, медленное

продвижение вперед. Соотнося свои требования с тем, что может сделать ребенок (а вы знаете это), вы естественным образом будете идти от успеха к успеху. Каждый следующий шаг требует, чтобы ребенок сделал чуть-чуть больше, чем прежде, но каждое новое достижение открывает перед ним более широкие возможности.

Как уменьшить количество отвлекающих факторов?

Путь вам укажут ваши собственные ошибки. Когда вы начнете урок, постарайтесь проследить взглядом, что отвлекает вашего ребенка от его задачи. Как правило, чем меньше вокруг вас шума, людей и интересных предметов, тем лучше, и внимание ребенка будет сосредоточено на том, что вы делаете. Работая над умением принимать ванну, вы, может быть, будете вынуждены убрать резинового утенка.

Какие материалы потребуются для занятий?

Самое важное при подготовке сцены к работе над навыками самообслуживания - выбрать материалы, с которыми ребенку будет легко работать. Если это одежда, то чаще всего приходится пользоваться вещами, которые ему немного велики. Если еда, то порции нужно даватьпоменьше?

Наблюдайте за ребенком, стараясь уловить, что именно ему дается трудно. Подумайте, что можно сделать с материалами, чтобы облегчить ему задачу. Вот несколько примеров:

- Для того чтобы полотенце не падало с перекладины, когда ребенок вытирает руки, скрепите его противоположные части между собой английской булавкой.
- Отрабатывая умение надевать носки, практикуйтесь с мамиными или папиными спортивными носками.
- Учите ребенка расстегивать пуговицы пальто, а не рубашки, поскольку они крупнее, и с ними легче справиться.
- Для того чтобы отличать кран с холодной водой от крана с горячей, пусть они будут синим и красным, соответственно.
- Чтобы ребенку легче было держать мыло, разрежьте один кусок пополам.

Инверсия. Сначала - последний шаг.

Подход, называемый инверсией, предполагает, что процесс самостоятельного включения ребенка в процесс обучения будет на завершающем этапе. Лучшей гарантией успеха здесь является старт в момент очень близкий к завершению работы над заданием.

Этот подход удобен при обучении таким умениям, которые предполагают выполнение цепочки отдельных действий, всегда идущих в одной и той же последовательности. Для того, чтобы проиллюстрировать идею инверсии, мы разобьем умение умываться на такие четыре шага:

1. Включает воду.
2. Намыливает руки.
3. Ополаскивает руки.
4. Выключает воду.

Попробуем найти финишную черту. Ею будет завершение 4-го шага - выключение воды. Ведь именно этот момент представляет окончание всех действий. Где же нужно стартовать, чтобы это было близко к финишу? Очевидно, сначала придется сделать 1-й, 2-й и 3-й шаги вам, то есть включить воду, намылить ему руки и сполоснуть их. Может быть, вы даже поможете ему взяться за кран для того, чтобы он смог выключить воду и таким образом легко и быстро завершить процесс.

Продолжая заниматься, вы каждый раз будете делать за него чуть-чуть меньше, отодвигая тем самым стартовую черту немного дальше от финишной, пока в один прекрасный день не доберетесь до самого начала.

Обратимся к нашему примеру. После того, как ребенок научится выключать воду, вы начнете учить его хотя бы отчасти самостоятельно выполнить задание третьего шага – сполоснуть руки. Когда он одолеет шаг 3, вы сможете отступить еще немного - к умению намыливать руки с вашей помощью (шаг 2), затем к умению включать воду (шаг 1). Каждый раз, выполняя задание, ребенок, вероятно, с трудом будет одолевать новый для него шаг, а затем переходить к цепочке действий, которые он уже освоил, и таким образом без особых усилий добираться до конца.

Следуя приему инверсии, ребенок добивается успеха каждый раз!

Если точно следовать принципу инверсии, то получится, что, стартовав, ребенок всегда приходит к финишу. Большинство навыков

самообслуживания отвечают требованиям этой стратегии. Умение надевать рубашку, вытирать руки, есть спагетти и пр. - есть цепь выполняемых в определенном порядке действий (шагов), обучать которым лучше всего с конца.

Помните: Каждый урок должен заканчиваться для ребенка успешно!

Ведение записей - важная часть учебного процесса.

Таблица наблюдения за прогрессом

Программа: *Застилание постели*

Перечень шагов	Дата	Шаг	Число попыток												Примечания
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1) Накрывает подушку покрывалом	*2/10*	*1*	V	V	V	V	V	V	V	V					*Мы клали подушку, но шаг 1 не делали*
	3/10	*2*	V	V	V	X	V	V							
2) Кладет подушку на кровать	*4/10*	*2*	V	V	V	V	V								
	5/10	*3*	X	V	V	V	V	V							*Начали с нового шага*
3) Отворачивает покрывало назад	*6/10*	*3*	V	X	X	V	V								*Сегодня забыла положить звездочку на его карточку*
	7/10	*4*	V												
4) Накрывает постель покрывалом и разглаживает его															
5) Отворачивает одеяло вместе с простыней															
6) Накрывает постель покрывалом и разглаживает складки															
7) Натягивает верхнюю простыню насколько возможно. Расправляет ее с боков, разглаживая там, где морщит															

V – успешная попытка
X – неуспешная попытка
V - конец урока

Перечень навыков самообслуживания

В данный перечень вошли те же 30 навыков самообслуживания. Для того чтобы вы смогли точно определить, что ваш ребенок умеет делать в данный момент, мы разбили каждый навык на несколько уровней, соответствующих той или иной степени владения этим навыком. Это позволит вам составлять программы обучения для своего ребенка точнее, с учетом текущего уровня его развития.

Обведите кружочком номер того последнего в списке шага, который ваш ребенок способен сделать. Это будет означать, что он умеет делать этот шаг и ВСЕ предшествующие. Так, если он способен сделать шаги 1,2 и 4, но не справляется с шагом 3, вы должны обвести кружком шаг 2. Кроме того, обвести кружочком номер шага можно только в том случае, если ребенок способен применить соответствующий ему навык совершенно самостоятельно, даже в ваше отсутствие.

Пьет из чашки

0. Совсем не умеет держать чашку.
1. Держит чашку и пьет, когда вы оказываете ему физическую помощь на всем протяжении процесса.
2. Ставит чашку на стол, после того как вы помогли ему попить из нее и часть пути ото рта до стола пронесли с ним вместе.
3. Ставит чашку на стол после того, как вы помогли ему попить из нее.
4. Пьет из чашки, после того как вы помогли ему пронести ее часть пути от стола до рта, и, попив, сам ставит ее на стол.
5. Пьет из чашки, после того как вы помогли приподнять ее со стола; сам ставит ее на стол.
6. Пьет из чашки совершенно самостоятельно.
7. Пьет из разных чашек и стаканов совершенно самостоятельно.

Ест ложкой

0. Совсем не умеет есть ложкой.
1. Подносит ложку ко рту, когда вы помогаете ему физически.
2. Подносит ложку ко рту, после того как вы наполнили ее и помогли пронести ее часть пути до рта.
3. Доносит ложку до рта и опускает ее обратно в тарелку, после того как вы наполнили ее и помогли пронести часть пути до рта.
4. Сам доносит ложку до рта, после того как вы наполнили ее; опускает ложку обратно в тарелку.
5. Ест сам; вы только помогаете ему наполнить ложку.
6. Самостоятельно ест ложкой мягкую пищу (такую, как размятый картофель, овсяная каша, кабачок).
7. Самостоятельно ест ложкой суп.

Ест вилкой
0. Совсем не умеет есть вилкой.
1. Пользуется вилкой как ложкой (т.е. набирает в нее еду как в ложку).
2. Накалывает кусочек пищи на вилку с вашей физической помощью.
3. Накалывает кусочек пищи на вилку, направляемый вашими словесными указаниями.
4. Совершенно самостоятельно ест вилкой мягкую пищу.
5. Совершенно самостоятельно ест разную пищу вилкой.

Намазывает ножом
0. Совсем не умеет намазывать ножом.
1. Намазывает часть ломтика хлеба с вашей физической помощью.
2. Намазывает весь ломтик хлеба с вашей помощью.
3. Намазывает ту часть ломтика, которую вы попросили намазать.
5. Направляемый вашими словесными указаниями, намазывает джемом весь ломтик хлеба, после того как вы положили на него джем.
6. Кладет джем на хлеб и намазывает его под вашим присмотром.
7. Может взять ломтик хлеба и джем и совершенно самостоятельно, без вашего присмотра, сделать себе бутерброд.

Режет ножом
0. Совсем не умеет резать ножом.
1. С вашей помощью заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.
2. Режет ножом с начала до конца с вашей помощью.
3. Самостоятельно заканчивает разрезать пищу ножом, после того как вы начали этот процесс.
4. Разрезает кусок пищи с начала до конца самостоятельно (вы помогаете ему держать еду вилкой, чтобы та не сдвигалась с места).
5. Сам крепко держит вилку, после того как вы воткнули ее в кусок пищи, и одновременно ножом режет его.
6. Совершенно самостоятельно накалывает вилкой кусок пищи и разрезает его ножом, когда вы просите его сделать это.
7. Для того чтобы разрезать пищу, пользуется ножом совершенно самостоятельно и без напоминаний.

Снимает штаны (уже расстегнутые)
0. Не умеет снимать штаны.
1. Стягивает штанину с одной ноги, после того как вы сняли другую штанину с другой.
2. Сидя, стягивает штанины с обеих ног, когда они уже спущены до лодыжек.
3. Сидя, снимает штанины, спущенные ниже колен.
4. Спускает штаны, начиная от места, расположенного чуть выше колен, затем садится и снимает их.

5. Спускает штаны от середины бедер до низа, затем снимает их.
6. Спускает штаны от бедер до низа, затем снимает их до конца.
7. Снимает штаны сам, под вашим присмотром.
8. Совершенно самостоятельно снимает штаны.

Надевает штаны (не застегивая)
0. Не умеет надевать штаны.
1. Натягивает штаны до талии, после того как вы натянули их до бедер.
2. Натягивает штаны до талии, после того как вы натянули их до середины бедер.
3. Натягивает штаны до талии, после того как вы продели обе его ноги в штанины.
4. Встает и натягивает штаны до талии, после того как вы продели обе его ноги в штанины.
5. Надевает штанину на одну ногу и натягивает штаны до талии, после того как вы даете их ему в руки.
6. Надевает обе штанины и натягивает штаны до талии, после того как вы даете их ему в руки.
7. Надевает штаны совершенно самостоятельно.

Надевает носки
0. Не умеет надевать носки.
1. Натягивает носки от щиколоток и выше.
2. Натягивает носки от пяток и выше.
3. Натягивает носки, надетые на пальцы ног.
4. Сам надевает носки, при этом пятку носка располагает правильно.

Надевает джемпер или футболку
0. Не умеет надевать футболку.
1. Натягивает на себя футболку, после того как вы надели ее ему на голову.
2. Просовывает голову в вырез футболки, вы продеваете его руки в рукава; затем он натягивает футболку до талии.
3. Просовывает голову в вырез футболки и продевает одну руку в рукав.
4. Просовывает голову в футболку и продевает обе руки в рукава.
5. Надевает футболку, после того как вы ее подаете ему.
6. Берет футболку и надевает ее совершенно самостоятельно.

Надевает блузу, рубашку или пальто, застегивающиеся спереди на пуговицы (не застегивая)
0. Не умеет надевать блузу или рубашку, застегивающиеся спереди на пуговицы.
1. Берет края обеих полочек рубашки и сводит их вместе после того как вы продели обе руки в рукава.
2. Продевает одну руку в рукав, после того как вы продели другую руку в

другой рукав.
3. Продевает обе руки в рукава, когда вы держите расстегнутую рубашку.
4. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает одну руку в рукав.
5. Берет приготовленную расстегнутую рубашку и продевает в рукава обе руки.
6. Полностью надевает приготовленную рубашку.
7. Берет рубашку из ящика или с вешалки и надевает ее.

Обувает ботинки (не завязывая шнурки)
0. Не умеет обуваться.
1. Проталкивает ступню в ботинок, после того как вы натянули задник на его пятку.
2. Натягивает задник ботинка на пятку, после того как вы всунете в ботинок его пальцы.
3. Всовывает пальцы ноги в ботинок и надевает его, после того как вы дадите ботинок ему в руку.
4. Надевает ботинок, когда вы подаете ему его.
5. Надевает ботинки.
6. Обувается совершенно самостоятельно, не путая правую и левую ногу.
7. Надевает ботинки и застегивает их на липучки.

Продевает ремень в шлейки
0. Не умеет продевать ремень в шлейки.
1. Продевает ремень в шлейку, после того как вы начали это движение.
2. Продевает ремень в одну или две шлейки и вытягивает его.
3. Вставляет и протягивает ремень через все шлейки снятых с себя брюк.
4. Вставляет и протягивает ремень через все шлейки надетых на себя брюк.

Застегивает ремень на пряжку
0. Не умеет застегивать ремень на пряжку.
1. Продевает ремень в шлейки и вставляет конец ремня в пряжку.
2. Продевает язычок пряжки в дырочку на ремне.
3. Застегивает ремень на пряжку и продевает конец ремня в шлейку.

Застегивает молнию
0. Не умеет застегивать молнию.
1. Заканчивает застегивать молнию (вы в это время придерживаете ее снизу), после того как вы соединили две половинки молнии и застегнули ее до груди.
2. Застегивает молнию с начала до конца (вы придерживаете низ молнии), после того как вы соединили правую и левую половинки молнии.
3. Держит одной рукой низ молнии и застегивает ее другой рукой, после того как вы соединили замком правую и левую половинки молнии. См. навыки, перечисленные в разделе «Соединяет половинки разъемной молнии».

Застегивает пуговицы
0. Не умеет застегивать пуговицы.
1. Одной рукой продевает пуговицу в петлю, после того как вы наполовину вставили ее.
2. Продевает пуговицу в петлю, когда вы раздвигаете половинки петли.
3. Продевает до половины пуговицу в петлю и вытягивает ее с другой стороны, пользуясь двумя руками.
4. Застегивает большие пуговицы, которые он видит.
5. Застегивает маленькие пуговицы, которые он видит.
6. Направляемый только словесными указаниями, застегивает все пуговицы на рубашке или блузе.
7. Совершенно самостоятельно застегивает все пуговицы на рубашке или блузе.

Соединяет половинки разъемной молнии
0. Не умеет соединить половинки разъемной молнии.
1. Вставляет кончик разъемной молнии в патрончик, когда вы держите патрончик наготове.
2. Удерживает патрончик на месте и под вашим руководством вставляет в него кончик разъемной молнии.
3. Вставляет кончик разъемной молнии в патрончик, удерживает его на месте и застегивает молнию под вашим руководством.
4. Соединяет половинки разъемной молнии совершенно самостоятельно.

Завязывает шнурки на ботинках
0. Не умеет завязывать шнурки на ботинках.
1. Тянет за оба конца шнурка, чтобы затянуть шнуровку.
2. Завязывает первый узел.
3. Делает первую петлю бантика.
4. Делает вторую петлю бантика.
5. Полностью зашнуровывает ботинки.
6. Продевает в ботинки шнурки, зашнуровывает ботинки и завязывает бантиком.

Вешает одежду
0. Совсем не умеет вешать одежду.
1. Берет вешалку и держит ее в одной руке, а легкую одежду — в другой руке.
2. Под вашим руководством надевает на вешалку оба плечика пальто.
3. Под вашим руководством надевает на вешалку одно плечико пальто; другое плечико надевает на вешалку сам.
4. Полностью вешает пальто на вешалку, когда вы говорите, что нужно делать.

5. Совершенно самостоятельно вешает пальто на вешалку.
6. Вешает на вешалку другую одежду (рубашки, брюки, платья (для девочек) и т.д.).
7. Когда нужно, вешает на вешалку любую одежду без напоминаний.

Вытирает руки
0. Совсем не умеет вытирать руки.
1. Вытирает ладошки, когда вы помогаете держать полотенце.
2. Вытирает тыльную сторону рук, когда вы помогаете держать полотенце.
3. Вытирает ладошки, держа полотенце самостоятельно.
4. Вытирает тыльную сторону рук, держа полотенце самостоятельно.
5. Совершенно самостоятельно вытирает руки.

Моет руки
0. Совсем не умеет мыть руки.
1. Смывает мыло с рук.
2. Берет мыло и намыливает руки с вашей помощью.
3. Берет мыло и намыливает руки сам.
4. Открывает кран.
3. Закрывает кран.
6. Моет руки совершенно самостоятельно.

Чистит зубы
0. Совсем не умеет чистить зубы.
1. Чистит зубы, когда вы направляете его руки своими руками.
2. Чистит внешнюю сторону зубов.
3. Чистит внутреннюю сторону зубов.
4. Чистит зубы, после того как вы выдавили пасту на зубную щетку.

5. Совершенно самостоятельно чистит зубы (выдавливает пасту на щетку).

Умывает лицо
0. Совсем не умеет умывать лицо.
1. Умывает все части лица, когда вы направляете его руку, держа ее своей.
2. Умывает ту часть лица, которую вы просите (показываете пальцем или называете),
3. Умывает все части лица.
4. Умывает и споласкивает лицо совершенно самостоятельно.

Вытирается после ванны
0. Совсем не умеет вытираться после купания.
1. Вытирает верхнюю часть тела, когда вы оказываете ему физическую помощь.
2. Вытирает нижнюю часть тела и спину, когда вы оказываете ему физическую помощь.
3. Вытирает верхнюю часть тела, когда вы говорите, где нужно вытереть.
4. Вытирает нижнюю часть тела и спину, когда вы говорите, где нужно вытереть.
5. Вытирает верхнюю часть тела самостоятельно.
6. Вытирается совершенно самостоятельно.

Моется в ванне
0. Совсем не умеет мыться.
1. Смывает мыло, когда вы оказываете ему физическую помощь.
2. Сам смывает мыло.
3. Моет верхнюю часть тела, когда вы оказываете ему физическую помощь.
4. Моет нижнюю часть тела и спину, когда вы оказываете ему физическую помощь.
5. Моет верхнюю часть тела, когда вы говорите, где именно нужно мыть.
6. Моет нижнюю часть тела и спину, когда вы говорите, где именно нужно мыть.
7. Моет верхнюю часть тела самостоятельно.
8. Моет нижнюю часть тела самостоятельно.

Причесывается
0. Совсем не умеет причесываться.
1. Причесывается, когда вы направляете его руки своими.
2. Причесывается, когда вы говорите, где надо провести расческой.
3. Причесывается совершенно самостоятельно.

Моет голову
0. Совсем не умеет мыть голову.
1. Высушивает волосы с вашей помощью.

2. Смачивает и высушивает волосы с вашей помощью.
3. Смывает шампунь с волос с вашей помощью.
4. Намыливает волосы с вашей помощью.
5. Смывает шампунь с волос самостоятельно.
6. Намыливает волосы самостоятельно.
7. Самостоятельно наливает шампунь на ладонь, а потом на волосы.
8. Самостоятельно высушивает волосы.
9. Самостоятельно моет голову.

Застилает постель
0. Совсем не умеет застилать постель.
1. Накрывает подушку покрывалом, после того как вы проделали все остальные действия, необходимые, чтобы застелить постель.
2. Отворачивает край простыни с одеялом, кладет на этот отворот подушку и натягивает на подушку покрывало.
3. Подтягивает и расправляет одеяло, и после того как вы подтянули и расправили верхнюю простыню, заканчивает застилать постель.
4. Подтягивает и расправляет верхнюю простыню, после чего застилает постель совершенно самостоятельно.
5. Застилает постель совершенно самостоятельно, делая это ежедневно и без напоминаний.

Накрывает на стол
0. Совсем не умеет накрывать на стол.
1. Под вашим руководством ставит на стол стаканы, после того как все остальные приборы уже поставлены.
2. Самостоятельно ставит стаканы на стол, после того как все остальные приборы поставлены.
3. Под вашим руководством кладет на стол ложки, после того как все остальные приборы уже поставлены; стаканы ставит на стол сам.
4. Самостоятельно кладет на стол ложки и ставит стакан.
5. Под вашим руководством кладет на стол ножи и вилки; сам кладет ложки и ставит стаканы.
6. Самостоятельно кладет на стол ножи, вилки, ложки, ставит стаканы.
7. Под вашим руководством ставит на стол тарелки; самостоятельно кладет на стол ножи, вилки, ложки, ставит стаканы.
8. Самостоятельно ставит на стол тарелки, стаканы, кладет ложки, вилки.
9. Под вашим руководством кладет рядом с тарелками салфетки; самостоятельно кладет вилки, ножи, ложки, ставит стаканы.
10. Накрывает на стол совершенно самостоятельно.

Меняет постельное белье
0. Совсем не умеет менять постельное белье.
1. Накрывает постель покрывалом, после того как вы сделали все остальное.

2. Подворачивает верхнюю простыню и одеяло в ногах кровати, когда вы оказываете ему физическую помощь.
3. Самостоятельно подворачивает верхнюю простыню и одеяло в ногах кровати.
4. Накрывает постель одеялом, когда вы оказываете физическую помощь.
5. Самостоятельно накрывает постель одеялом.
6. Под вашим руководством застилает постель верхней простыней.
7. Самостоятельно застилает постель верхней простыней.
8. Кладет на кровать нижнюю простыню и подворачивает ее со всех сторон под вашим руководством.
9. Самостоятельно накрывает постель нижней простыней и подворачивает ее со всех сторон.
10. Самостоятельно меняет постельное белье.
11. Совершенно самостоятельно меняет постельное белье; знает, когда это нужно делать, и делает без напоминаний.

Подметает пол

0. Совсем не умеет подметать пол.
1. Держит веник и водит им по полу, когда вы помогаете физически.
2. Сам держит веник и водит им по полу.
3. С вашей помощью подметает мусор, который легко увидеть (большие куски пищи, бумаги и т.п.).
4. Сам подметает мусор, который легко увидеть.
5. Подметает пол, собирая весь мусор в кучку, когда вы говорите и показываете, где нужно подмести.
6. Заметает мусор в совок, который вы держите.
7. Самостоятельно подметает пол, собирая весь мусор в кучку.
8. Заметает мусор в совок, который держит сам.
9. Самостоятельно подметает пол и собирает мусор в совок.
10. Самостоятельно делает то, что указано в пункте 9, но вдобавок способен увидеть, когда пол следует подмести.
11. Делает то, что указано в пункте 10, но вдобавок способен оценить свою работу и довести ее до конца.

Составитель: Болдырева А.Н.

Литература

Брюс Л. Бейкер, Алан Дж. Брайтман «Путь к независимости»