

## ЧЕКЛИСТ САМОПОМОЩИ

В центре внимания VB-MAPP, прежде всего, находится коммуникация и социальные навыки. Однако, навыки самопомощи являются важной частью растущей самостоятельности ребенка. Следующий чеклист самопомощи может быть использован для оценки и отслеживания навыков. При необходимости данный перечень можно скачать и распечатать для усовершенствования программы вашего ребенка. Как всегда, процедуры поведенческого анализа представляют собой лучший способ обучения данным навыкам.

### ОДЕВАНИЕ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 18 МЕСЯЦЕВ

- Снимает шляпу
- Снимает носки
- Снимает варежки
- Снимает обувь (может потребоваться помощь со шнурками, пряжками и липучками)
- Снимает куртку (может потребоваться помощь с расстегиванием пуговиц и молнии)
- Снимает штаны (может потребоваться помощь с расстегиванием пуговиц и молнии)
- Натягивает штаны (может потребоваться помощь в надевании штанов поверх подгузников, а также с застегиванием пуговиц, защелкиванием кнопок и молнией)

### ОДЕВАНИЕ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 30 МЕСЯЦЕВ

- Развязывает шнурки на обуви
- Расстегивает пуговицы впереди
- Расстегивает кнопки
- Застегивает и расстегивает липучки
- Расстегивает молнии впереди (маленькие молнии могут вызывать трудности)
- Снимает кофту (тесные кофты могут потребовать помощи)
- Снимает штаны или юбки (может потребоваться помощь с расстегиванием молнии и пуговиц)
- Одевает обувь (требуется помощь в различении правого и левого ботинка, а также в завязывании шнурков)
- Одевает штаны (может потребоваться помощь с застегиванием молнии и пуговиц)
- Поправляет одежду
- Выбирает собственные носки
- Выбирает собственную обувь
- Кладет грязную одежду в корзину

### ОДЕВАНИЕ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 30 МЕСЯЦЕВ

- Раздевается (может потребоваться помощь с тесной одеждой, снимающейся через голову)
- Одевается (может потребоваться помощь с пуговицами сзади и молниями, такими, как на платье)
- Одевает куртку
- Одевает носки

- Одевает штаны
- Застегивает и расстегивает большинство пряжек (некоторые из них могут представлять больше трудностей)
- Застегивает и расстегивает молнии впереди
- Застегивает и расстегивает пуговицы впереди
- Застегивает и расстегивает кнопки впереди
- Пробует шнуровать обувь
- Одевает обувь (различает правый и левый с подсказкой-стимулом)
- Пробует завязывать шнурки на обуви
- Вешает свою одежду на крючок
- Вешает свою одежду на вешалку (с помощью)
- Складывает свою одежду
- Кладет одежду в ящик

#### КУПАНИЕ И УХОД ЗА СОБОЙ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 18 МЕСЯЦЕВ

- Вытирает нос салфеткой (с помощью)
- Моет руки (с помощью)
- Вытирает руки (с помощью)
- Пытается чистить зубы (с помощью)

#### КУПАНИЕ И УХОД ЗА СОБОЙ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 30 МЕСЯЦЕВ

- Пытается использовать мочалку и мыло во время купания (с помощью)
- Чистит зубы (с помощью)
- Умывает лицо (с помощью)
- Вытирает лицо
- Пытается мыть руки самостоятельно
- Вытирает руки
- Пытается расчесывать волосы (но требуется помощь)

#### КУПАНИЕ И УХОД ЗА СОБОЙ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 48 МЕСЯЦЕВ

- Вытирает нос салфеткой и кладет ее в мусорное ведро
- Использует мочалку и мыло во время купания
- Моет волосы (с помощью в случае длинных волос)
- Чистит зубы
- Чистит зубы зубной нитью (с помощью)
- Моет руки
- Умывает лицо
- Вытирает как лицо, так и руки
- Вешает полотенце после умывания
- Расчесывает волосы (с помощью в случае длинных волос)

#### ПРИЕМ ПИЩИ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 18 МЕСЯЦЕВ

- Ест пищу при помощи рук

- Самостоятельно пьет из чашки
- Пользуется ложкой, чтобы зачерпнуть еду
- Пьет из соломки/трубочки

#### ПРИЕМ ПИЩИ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 30 МЕСЯЦЕВ

- Использует вилку, чтобы взять еду
- Использует салфетки
- Приносит свой ланч-бокс или тарелку к столу
- Открывает свой ланч-бокс
- Открывает пакеты на Зиплоках (*Товарный знак ластиковых пакетов различного размера, которые можно герметично закрывать при помощи специальной запатентованной застежки. Используются для хранения, заморозки продуктов питания и др.*)
- Разворачивает частично открытые упаковки пищевых продуктов
- Вставляет трубочку в пакетик с соком
- Чистит банан
- Снимает свой детский нагрудник («слюнявчик»)

#### ПРИЕМ ПИЩИ – ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 48 МЕСЯЦЕВ

- Использует боковую сторону вилки для того, чтобы разрезать мягкую пищу
- Использует нож для намазывания
- Использует нож для резки (мягкие продукты)
- Сохраняет место приема пищи достаточно чистым во время еды
- Разворачивает большинство упаковок с едой
- Открывает контейнеры (паки) с молоком и соком
- Наливает жидкость в чашку или миску (из небольшого кувшина или термоса для обедов)
- Помогает в приготовлении простых блюд (намазывает, помешивает, использует формочки для печенья, держит венчик, измеряет ингредиенты, добавляет ингредиенты)
- Помогает накрывать на стол для приема пищи
- Забирает посуду в раковину
- Вытирает стол при помощи губки или полотенца

#### НАВЫК ТУАЛЕТА – НАВЫКИ ГОТОВНОСТИ - ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 24 МЕСЯЦЕВ

- Реагирует на усиление
- Следует простым указаниям
- Кажется, чувствует себя некомфортно в грязных подгузниках
- Остается сухим на протяжении 2 часов единоразово
- Испражняется предсказуемо и регулярно
- Снимает штаны
- Натягивает штаны
- Может сидеть спокойно на протяжении 2 минут единоразово

#### НАВЫК ТУАЛЕТА –ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 24 МЕСЯЦЕВ

- Изучил слово, знак или карточку PECS для использования туалета (например, горшок, писать, значок туалета)
- Просится в туалет
- Расстегивает пуговицы, кнопки и молнию на штанах
- Садится на унитаз
- Мочится в унитаз
- Вытирается после того, как помочится (девочки)
- Испражняется в унитаз
- Вытирается после того, как испражнится (с некоторой помощью)
- Смывает унитаз
- Моет руки (с некоторой помощью)
- Вытирает руки

#### НАВЫК ТУАЛЕТА –ПРИМЕРНО К ВОЗРАСТУ 48 МЕСЯЦЕВ

- Попадает в унитаз, справляя свою нужду стоя (мальчики)
- Вытирается (девочки вытираются по направлению спереди назад)
- Расстегивает молнии впереди
- Застегивает пуговицы впереди
- Застегивает кнопки впереди
- Моет и вытирает руки – как часть процедуры использования туалета
- Обучены ночному времени (но все еще возможны инциденты)