|  |  |
| --- | --- |
| 训练名称： | 孤独症家庭训练指导——倒液体 |
| 训练领域： | 生活自理 |
| 训练目标： | 独立地穿衣服。不需要辅助，穿上裤子。 |
| 训练准备： |  |
| 训练过程： | 很多自闭症孩子在吃饭、穿衣等方面喜欢自己来，很多家长怕麻烦，怕孩子弄脏了自己的衣服等不让孩子自己来，其实孩子的自理能力的提高需要多训练，自理能力的提升也能增强孩子的自信心。  自己穿脱衣物与动作发展密切相关，需要锻炼手指肌肉和精细动作。当孩子试着把头套进衣服开始、把两手伸进袖子、将两腿穿过裤管，最后能够自己穿戴整齐，这是一连串细琐的学习过程，也代表着发展上的进步。  穿着—1  　　功能领域及年龄：生活自理：穿着　2-3岁  　　目的：独立地穿衣服。  　　目标：不需要辅助，穿上一件外衣或衬衫。  　　材料：外衣或衬衫。  　　操作过程：每次你帮助孩子穿衬衫或外套的时候，都完整地重复下面的过程。把他的左胳膊放到衣服的左袖子里，把衣服的右袖子搭在他右肩膀上。说：“孩子，穿衣服”，引导他的右胳膊伸进袖子里。立即给予奖励。多次重复这个简单的过程，直到他把一只胳膊伸到袖子里的时候，也能把另外一只胳膊伸进适当的袖子里。只有当他不需要你的帮助，独立完成这一步骤以后，你才应该进行下一步。向他演示怎样打开他的外套，把一只胳膊伸进适当的袖子里。确保你每次打开外套都是使用相同的方式。然后把一只袖子搭在他的肩膀上，让他按照上面的过程完成动作。当他已经熟练地完成这两步，能把两只袖子都穿上的时候，在把第二条袖子放到肩膀上之前，停顿一下，看一看他是否自己把袖子穿上。记住每次都要说：“穿上衣服”。逐渐减少你的辅助。  穿着-2  　　功能领域及年龄：生活自理：穿着　2-3岁  　　目的：独立地穿衣服。  　　目标：不需要辅助，穿上裤子。  　　材料：裤子。  　　操作过程：当你给孩子穿裤子的时候，把裤子放到大腿的中间，把他的手放到裤子的上缘。把你的手放到他的手上，说：“穿裤子”。帮助他把裤子拉到腰上。立即表扬他“做得好!”重复这个过程，直到你感觉他已经开始辅助你位他的裤子了。逐渐减少你在这个步骤里的辅助，直到他自己能够独立地完成。当他能够在没有辅助时，自己把裤子从大腿的中间拉到腰上，使用相同的过程教他把裤子从膝盖拉上去。当他能够比较容易地完成这一步骤时，使用相同的过程，教他把裤子从踝关节拉上去。为了做这一步，他必须弯腰，所以进步会比较慢。一定要保证在教他下一个姿势前，他能够没有问题地完成先前的步骤。而且记住每次都要说：“孩子，穿裤子”。当他不需要辅助，能够自己把裤子从踝关节拉到腰上时，教他怎样把脚伸进两个裤腿里。让他坐在椅子上，把裤子给他摆好，这样裤子的腿是直的，说：“孩子，穿上裤子”。引导他的手把他的裤子撑开，然后向他演示怎样把脚伸进去，一次伸一只脚。说：“孩子，穿上裤子”，然后让他站起来，按照上面的步骤完成整个过程。开始的时候，你必须帮助他找到裤子的前面，确保他的脚伸进了裤子相应的腿里，帮助他系紧裤子，给他裤子时一直保持相同的方式，这样使他可以看见哪一面是前面。  鼓励与回应，自信超越自卑  很多老师发现，需要大人帮忙穿衣物、穿鞋子的孩子，往往学习情绪比较低落、容易有挫折感，也比较缺乏自信心。所以爸妈最好在孩子准备上学前，让他自己多多练习穿脱衣服，不但可以培养孩子的独立性，也能建立他的自信心。当孩子在学习穿脱衣服时，能得到你的鼓励，就是他学习自理能力的动力，一旦有了成就感，自然也会越做越好。 |
|  |  |
|  |  |