

## 自闭儿生活自理能力训练法：10

### 十、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。