

自闭儿生活自理能力训练法：06

六、脱袜子

功能领域及年龄：生活自理：穿着 1-2 岁

精细运动：操作 1-2 岁

目的：独立地脱。

目标：不需要辅助脱掉袜子。

材料：大的袜子，密封的瓶子。



操作过程：开始的时候，使用男人的大号袜子和密封的瓶子和壶(如果可能用塑料的)。确信孩子正在观察你，你把一些奖励物例如花生或一块糖果放到瓶子里，用盖子盖好。

然后把袜子松松地套在瓶子上。拿着他的手帮助他拿掉袜子，然后帮助他做感觉到很惊讶的表情。多次重复上述过程，直到不需要辅助，他自

己能够把袜子拿掉。

当他拿掉袜子没有问题的時候，把相同号码的袜子松松地套在他的脚上。

确保他坐在地上，能够保持很好的平衡。

留下足够长的袜子，这样他就能很容易抓住，把袜子拉下来，在让他

脱自己的袜子之前，多次重复上述的过程。

当他已经习惯于脱掉大号袜子的时候，用他自己的袜子重复上述的过程。

开始的时候，让他把袜子从瓶子上拿下来。

然后把袜子穿在他的脚趾上，让他练习脱掉。逐渐把袜子穿得越来越往

上。只在他需要帮助的时候，才给予帮助，记住不要让他有挫折感。