

视觉安排表

可以使用视觉安排表告诉子女未来活动的顺序。可以此为当天活动提供一个明确和可预测的结构，现在要做什么，接下来要做什么，这样可以缓解子女的焦虑。可以使用物品、照片、图片、书面词语或以上各项的组合制订安排表，具体取决于子女的最大理解程度。

可以使用视觉安排表帮助子女理解日常常规活动，帮助他们做好准备，以便其结束某项任务再开始另外一项。

可以使用视觉安排表提醒子女注意日常常规活动的任何改变。视觉安排表的安全性和可靠性有助于子女学习灵活性。

可以使用视觉安排表将一项任务分解成多个步骤，并说明步骤的顺序。这将有助于子女学习新技能，鼓励他们的独立性。

可以根据子女的情况制订个人化视觉安排表，根据他们能够应对的程度添加或减少步骤。

如何制订视觉安排表

- 开始时首先要思考任务或常规活动，并将其分解成多个小步骤。
- 确定子女可以更好理解的视觉线索类型，例如物品、照片、图片或书面词语。
- 思考子女能够理解多少张图片或几个步骤。对于某些儿童，一次一张图片或一个步骤最好。有些儿童则可以理解两个、三个、四个或更多步骤。
- 如果您子女以前未使用过视觉安排表，开始时先可以利用子女熟悉的日常活动（例如，早晨活动、午餐、午睡时间）制订一个安排表。这将有助于他们习惯您通过图片告诉他们现在和未来将要发生的活动。
- 使用安排表教子女新技能时，第一步应该是他们已经会做的事情。这样可以给他们以成就感，激励他们继续。例如，对于洗手安排表，第一步应该是打开卫生间的门或拿起肥皂。
- 按正确顺序放好视觉步骤。
- 在子女安静和放松时，向他们介绍安排表。解释安排表的作用和将放在哪里。保证子女知道您会帮助他们学习如何使用安排表。
- 在他们需要时给予提示和尽可能多的帮助，教会子女遵循安排表。
- 极力表扬子女的成功和努力！如果子女做某件事情后感觉良好就更有可能继续做。

视觉安排表范例

FIRST	THEN
	
BOOK	BUBBLES

