

SEZNAM SEBEOSLUŽNÝCH DOVEDNOSTÍ

VB-MAPP se primárně zaměřuje na komunikační a sociální dovednosti. Sebeobslužné dovednosti jsou však důležitou součástí rostoucí nezávislosti dítěte. Následný seznam sebeobslužných dovedností může být použit pro hodnocení a sledování dovedností. Seznam lze pro potřeby dokončení programu vašeho dítěte stáhnout a vytisknout. Jako obvykle, metody vycházející z aplikované behaviorální analýzy jsou nejlepší cestou k naučení následujících dovedností.

OBLÉKÁNÍ – OKOLO 18 MĚSÍCŮ

- sundává si čepici
- sundává si ponožky
- sundává si palčáky
- zouvá si boty (může vyžadovat pomoc s tkaničkami, zipy, pásky)
- svléká si kabát (může vyžadovat pomoc se zipem či knoflíky)
- stahuje si kalhoty (může vyžadovat pomoc se zipem či knoflíky)
- natahuje si kalhoty (může vyžadovat pomoc se zipem či knoflíky a s přetahováním kalhot přes plenu)

OBLÉKÁNÍ – OKOLO 30 MĚSÍCŮ

- Rozvazuje si tkaničky
- Rozepíná si přední knoflík
- Odcvaknutí (Unsnaps)
- Zapínání a rozepínání suchého zipu
- Zapínání a rozepínání poklopce (menší zipy mohou být náročnější)
- Svléká si triko (těsná trička jsou složitější)
- Svléká kalhoty či sukni (může vyžadovat pomoc s rozepínáním knoflíků, zip)
- Obouvá se (potřebuje pomoc s rozlišením levé a pravé)
- Obléká si kalhoty (pomoc s knoflíky a zipem)
- upravuje si oblečení na sobě
- páruje ponožky
- páruje své boty
- dává špinavé prádlo do koše na prádlo

OBLÉKÁNÍ – OKOLO 48 MĚSÍCŮ

- svléká se (může potřebovat pomoc s těsným svetrem a pulovrem)
- obléká se (může potřebovat pomoc s některými zipy a knoflíky)
- bere si kabát/bundu
- bere si ponožky
- obléká si kalhoty
- zapíná a rozepíná pásek (některé mohou být složitější)
- zapíná a rozepíná poklopec
- zapíná a rozepíná knoflíkový poklopec
- zacvakává a odcvakává (Snaps and unsnaps front snaps)
- rozlišuje, které oblečení si může vzít za různého počasí
- pokouší se o zavazování tkaniček
- obouvá se (na pokyn rozlišuje levou a pravou)
- pokouší se utáhnout si boty
- věší si vlastní oblečení na háček
- věší si vlastní oblečení na ramínko (s asistencí)
- skládá si oblečení (s asistencí)
- dává oblečení do šuplíku

KOUPÁNÍ A ČESÁNÍ – OKOLO 18 MĚSÍCŮ

- utírá si nos / smrká do kapesníku (s asistencí)
- myje si ruce (s asistencí)
- osuší si ruce (s asistencí)
- pokouší se o čišťení zubů (s asistencí)

KOUPÁNÍ A ČESÁNÍ – OKOLO 30 MĚSÍCŮ

- snaží se používat žínku a mýdlo při mytí (s asistencí)
- čistí si zuby (s asistencí)
- myje si obličej (s asistencí)
- osuší si obličej
- snaží se mýt si ruce nezávisle
- osuší si ruce
- snaží se se učesat (s asistencí)

KOUPÁNÍ A ČESÁNÍ – OKOLO 48 MĚSÍCŮ

- vysmrká se a zahodí použitý kapesník do koše
- vlezle do a vyleze z vany s minimální asistencí
- používá žínku a mýdlo při mytí
- myje si vlasy (s asistencí, zejména u dlouhých vlasů)
- osuší se po koupeli či sprše
- čistí si zuby
- čistí si zuby nití (s asistencí)
- myje si ruce
- myje si obličej
- osuší si ruce i obličej
- věší ručník po mytí rukou
- češe si vlasy (s asistencí, zejména u dlouhých vlasů)

KRMENÍ – OKOLO 18 MĚSÍCŮ

- ___ jí rukama
- ___ pije sám z hrnečku
- ___ používá lžíci na nabírání jídla
- ___ cucá z brčka

KRMENÍ – OKOLO 30 MĚSÍCŮ

- ___ používá vidličku na nabírání jídla
- ___ používá ubrousek k očištění rukou a obličeje
- ___ nese si vlastní krabičku nebo talíř s jídlem ke stolu
- ___ otevírá si krabičku s jídlem
- ___ otevírá uzavíratelné pytlíky
- ___ rozbaluje částečně otevřené obaly
- ___ strčí brčko do krabičky s džusem
- ___ oloupe banán
- ___ sundá si vlastní brindák

KRMENÍ – OKOLO 48 MĚSÍCŮ

- ___ krájí měkká jídla hranou vidličky
- ___ používá nůž k mazání (chleba)
- ___ používá nůž ke krájení měkkých jídel
- ___ udržuje relativně čistý prostor kde jí, když jí
- ___ rozbalí většinu potravinových obalů
- ___ otevře nádobu/krabici s mlékem či džusem
- ___ nalévá tekutiny do hrnečků či misek (z malých nádob či termosek)
- ___ pomáhá s přípravou jednoduchých jídel (maže, míchá, strouhá, přidržuje, odměřuje ingredience a sype je)
- ___ pomáhá s přípravou jídelního stolu
- ___ nosí použité nádobí do dřezu
- ___ utírá stůl utěrkou nebo hadříkem

ZÁCHOD – PŘÍPRAVNÉ DOVEDNOSTI – OKOLO 24 MĚSÍCŮ

- reaguje na posílení (Responds to reinforcement)
- následuje jednoduché instrukce
- cítí se nepohodlně ve špinavých plenách
- vydrží dvě hodiny „suchý“
- pohyby stěev jsou předvídatelné a pravidelné
- stahuje si kalhoty
- natahuje si kalhoty
- dokáže sedět klidně po dvě minuty

ZÁCHOD – OKOLO 36 MĚSÍCŮ

- naučil se slovo, symbol nebo PECS pro používání WC (čůrat, pee, E E, ...)
- manduje použití toalety
- rozepíná si knoflíky, poklopec
- sedí na záchodě
- močí na záchodě
- utírá se po močení (dívky)
- vyprazdňuje se na záchodě
- utírá se po vyprazdňování (s asistencí)
- natahuje si spodní prádlo
- natahuje si kalhoty
- zapíná si poklopec (s určitou asistencí)
- splachuje
- myje si ruce (s určitou asistencí)
- suší si ruce

ZÁCHOD – OKOLO 48 MĚSÍCŮ

- míří při močení do mísy (chlapci)
- utírá se (dívky se utírají zepředu dozadu)
- zapíná si poklopec
- zapíná si knoflíkový poklopec
- zacvakává si cvakací poklopec
- myje a suší si ruce – jako součást záchodové procedury
- je naučený i v noci (stále může mít nehody)