

Лестница самостоятельности

Печатная таблица, которая помогает передавать ребёнку один бытовой навык по ступеням — от показа до спокойного выполнения.

Эта лестница нужна не для подсчёта, насколько ребёнок «уже взрослый». Она помогает семье договориться об одном конкретном навыке: что именно ребёнок осваивает, где взрослый остаётся рядом и по каким признакам можно перейти дальше. Выбирайте только безопасное действие без огня, острых предметов, открытых окон, лекарств и выхода из дома без взрослого.

Как пользоваться листом

1. Вместе назовите один навык наблюдаемым действием: не «быть собранные», а «вечером класть форму на стул».
2. Проверьте среду: всё ли доступно по росту, нет ли тяжёлых, горячих или хрупких предметов, хватает ли времени без спешки.
3. Впишите навык в верхнюю строку и отметьте, кто может помочь.
4. Начните с той ступени, которая честно описывает сегодняшний уровень. Не обязательно стартовать с первой.
5. После нескольких спокойных повторений спросите ребёнка, готов ли он к следующей ступени. При усталости или изменении условий можно вернуться назад.

Лестница одного навыка

Навык: _____

Зачем он нужен нашей семье: _____

Что должно быть подготовлено заранее: _____

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Лестница самостоятельности

Ступень	Что делает взрослый	Что пробует ребёнок	Получилось спокойно?	Что изменить
1. Я смотрю	Медленно показывает весь путь и называет 3-5 шагов	Наблюдает, задаёт вопросы, может повторить план словами	[] да [] пока нет	_____
2. Мы делаем вместе	Передаёт ребёнку безопасную часть и помогает только в оговорённом месте	Делает один или два шага	[] да [] пока нет	_____
3. Я пробую, взрослый рядом	Не подсказывает заранее, остаётся доступен	Выполняет весь путь и просит помощь при необходимости	[] да [] пока нет	_____
4. Я делаю с опорой	Оставляет карточку, таймер или подготовленное место	Пользуется одной выбранной подсказкой	[] да [] пока нет	_____
5. Я делаю сам и сообщаю	Проверяет только то, о чём договорились	Выполняет навык и говорит, если условия изменились	[] да [] пока нет	_____

Карточка шагов

Сократите действие до пяти строк. Ребёнок может нарисовать символ рядом с каждой.

1. _____ []
2. _____ []
3. _____ []
4. _____ []
5. _____ []

Моя безопасная фраза для помощи: «_____». Взрослый отвечает: «Я рядом. Покажи, на каком шаге остановился».

Проверка перед новой ступенью

- ☐ Ребёнок понимает, какой результат считается готовым.
- ☐ Все предметы доступны и безопасны.
- ☐ Навык получается не только после десяти напоминаний.
- ☐ Ошибку можно исправить без стыда и риска.
- ☐ Ребёнок умеет остановиться и позвать взрослого.
- ☐ Взрослый действительно готов не переделывать незаметно.

Итог недели

Закончите не оценкой, а коротким разговором: «Что стало легче?», «Где ещё нужна моя рука?», «Какую подсказку оставим?». Запишите одну рабочую деталь: например, корзина у двери помогла помнить форму, а картинка на шкафу оказалась лишней. Если навык пока не закрепился, оставьте ту же ступень. Лестница показывает путь, а не выставляет ребёнку отметку.

Карточка для следующей попытки

Вырежьте этот блок и положите там, где начинается навык.

Сегодня я тренирую: _____

MOTIKIDS · СЕМЕЙНЫЙ МАТЕРИАЛ

Лестница самостоятельности

Сначала я: _____

Потом я: _____

Если остановился, говорю: «Подскажи следующий шаг, пожалуйста».

Взрослый не делает заранее, а: _____

После попытки мы заметим: что помогло, где было неудобно и нужно ли ещё раз остаться на этой ступени. Карточка не обещает приз и не требует идеального результата; она переносит подсказку из повторяющегося голоса взрослого в доступную опору ребёнка.

РОДИТЕЛЮ

Заполняйте лист только для одного навыка. Ступень можно повторять столько раз, сколько нужно; дата перехода не важнее спокойствия и безопасности.