Шкала навыков, необходимых для социальной и бытовой адаптации
(методика И.Ю.Левченко)

Навыки, необходимые для социальной адаптации:

* пользование ванной;
* забота о волосах, ногтях;
* вытирание полотенцем;
* пользование общественным туалетом;
* надевание одежды и обуви и уход за ними;
* употребление основной кухонной утвари;
* умение пользоваться газовыми и электрическими плитами;
* использование шкал и мер;
* приготовление простых блюд;
* выполнение основных домашних поручений;
* простая стирка и глажение;
* пользование телефоном и умение сделать вызов срочных служб (врача, пожарных);
* самостоятельное пользование общественным транспортом и знание правил пешехода;
* овладение основными предосторожностями против возникновения пожара;
* умение обратиться за помощью в случае необходимости;
* распознавание цвета;
* понимание показаний часов с латинскими и арабскими цифрами на циферблате;
* пользование будильником;
* совершение простых счетных операций;
* устный счет;
* знание денежных купюр и монет;
* умение сделать мелкие покупки за наличный расчет;
* умение отправить письмо, написать имя и адрес;
* знание социально значимых слов и символов;
* умение правильно стоять, сидеть и ходить;
* прием лекарств по назначению, оказание элементарной первой помощи.

Социальные навыки:

* установление и поддержание отношений с окружающими, умение получать удовлетворение от этих отношений;
* умение правильно реагировать на замечания;
* проявление нормальной реакции на доброту и любовь;
* владение основными речевыми навыками;
* умение начать разговор;
* пользование формулами вежливости: «пожалуйста», «спасибо» и др.;
* умение обратиться за советом;
* умение пользоваться столовой;
* умение назначить встречу и быть вовремя при приглашении;
* умение пригласить и развлечь дома гостей;
* осознание опасности вредных привычек (курения, употребления алкоголя);
* осознание моральных норм, относящихся к сексуальному поведению;
* знание функций таких государственных учреждений, как милиция, больница.

Трудовые навыки:

* способность следовать простым инструкциям;
* употребление простых инструментов;
* выполнение обычных домашних обязанностей;
* способность переносить усталость;
* принятие указаний и руководства;
* принятие ответственности;
* принятие роли подчиненного;
* пунктуальность;
* умение устанавливать отношения в процессе работы.

Отдых и развлечения:

* умение организовать свободное время;
* установление дружеских отношений;
* участие в клубных занятиях и кружках;
* увлечение чем-либо (хобби);
* посещение библиотек и музеев;
* понимание в доступных пределах произведений искусства;
* способность танцевать;
* умение посещать кинотеатры и другие места развлечений.

**Источник:** Психолого-педагогическая диагностика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / И.Ю.Левченко, С.Д.Забрамная, Т.А.Добровольская и др.; Под ред. И.Ю.Левченко, С.Д.Забрамной. — М.: Издательский центр «Академия», 2003 - 320 с.