La terapia a casa

La terapia occupa poche ore alla settimana. Il resto della settimana Suo figlio lo passa con Lei. Ciò che fa a casa può moltiplicare i risultati delle sedute, perché le abilità vengano usate ovunque, non solo nella stanza di terapia.

Da fare

- **Chieda da 1 a 3 obiettivi per casa ogni settimana,** per iscritto, per sapere esattamente cosa esercitare.
- **Assista o partecipi alle sedute,** oppure chieda un breve video, e riprenda ciò che funziona.
- **Usi le stesse parole, gesti, immagini e ricompense** del terapista e della scuola.
- **Si eserciti nelle routine di ogni giorno:** pasti, vestirsi, bagnetto, gioco, auto, spesa.
- **Poco e spesso.** Pochi minuti, molte volte al giorno, valgono più di una lunga seduta.
- **Segua gli interessi di Suo figlio.** Usi ciò che ama per sviluppare la comunicazione.
- **Aspetti.** Gli dia il tempo di rispondere: conti lentamente fino a dieci nella mente.
- **Lodi l'impegno, in modo preciso:** "Bravo, hai chiesto il succo!"
- **Usi supporti visivi,** come un'agenda giornaliera e una tabella "Prima e Dopo".
- **Tenga un semplice diario** e lo condivida con il terapista (pagina 2).
- **Metta tutti d'accordo:** partner, nonni, babysitter, scuola.
- **Si prenda cura di sé.** Riposi, chieda aiuto e parli con altri genitori.

Da evitare

- **Non trasformi la casa in una clinica.** Ore di esercizi stancano tutti. La casa deve restare un luogo sicuro e affettuoso.
- **Niente punizioni, urla o affetto negato.** Aumentano l'ansia e bloccano l'apprendimento.
- **Non forzi il contatto visivo,** e non blocchi i gesti innocui che lo calmano, come dondolarsi o sbattere le mani.
- **Non cambi molte cose insieme.** Un nuovo obiettivo o una nuova routine alla volta.
- **Non si arrenda dopo una brutta giornata.** Dia a un nuovo approccio due o tre settimane.
- **Non confronti Suo figlio con gli altri.** Lo confronti con com'era un mese fa.
- **Non parli di Suo figlio come se non ci fosse.** Spesso capisce più di quanto riesca a dire.
- **Non provi nuovi trattamenti senza averne parlato** prima con il medico di Suo figlio.

Inizi presto, ma non è mai troppo tardi

Il supporto che inizia nei primi anni di vita aiuta le abilità a crescere quando crescono più facilmente. Non aspetti la diagnosi per chiedere logopedia, terapia occupazionale o un programma per genitori. Anche i bambini più grandi e gli adolescenti continuano a imparare.

Domande da fare al terapista di Suo figlio

- [ ] Che cosa dobbiamo esercitare a casa questa settimana?
- [ ] Quali parole, gesti, immagini o ricompense usa?
- [ ] Che cosa devo fare quando mio figlio si agita o dice di no?
- [ ] Posso assistere a una seduta, o può mandarmi un breve video?
- [ ] Come capiremo se funziona, e quando rivedremo gli obiettivi?
- [ ] Come può la scuola usare lo stesso approccio?

Diario settimanale degli esercizi

Scriva l'obiettivo, che cosa ha esercitato e com'è andata. Lo porti alla prossima seduta.

Obiettivo/i di questa settimana:

Giorno	Che cosa abbiamo esercitato (dove, quanto)	Com'è andata	Note
Lun			
Mar			
Mer			
Gio			
Ven			
Sab			
Dom			

Trattamenti da evitare

L'autismo non si cura. Non usi mai biossido di cloro (MMS o "CD", una candeggina), chelazione, ossigeno iperbarico o trattamenti con cellule staminali non provati per l'autismo. Verifichi ogni nuovo trattamento con il medico di Suo figlio.