2 gjëra që mund të bëjmë për të ndihmuar gjatë kësaj kohe të pasigurisë dhe distancimit shoqëror per ti ardhur ne ndihme femijeve me autizem .

1) për të ndihmuar në menaxhimin e ankthit dhe stresit.

2) përfshirja në aktivitete të qëllimshme kur nuk ka terapist që mund të vijë në shtëpinë tuaj.

1) Prekja & nuhatja

Ndjesitë e prekjes dhe nuhatjes janë dy sistemet më të rëndësishme shqisore kur bëhet fjalë për të ndikuar në zhvillimin e trurit, por ato gjithashtu kanë përfitime afatshkurtra, siç janë rregullimi i serotoninës në tru dhe rregullimi i dopaminës.

Serotonina luan një rol në menaxhimin e stresit, përpunimin e informacionit të ri dhe ndjenjën e qetësisë

Dopamina luan një rol në administrimin e humorit, kujtesës dhe kënaqësisë.

PROCEDURA

Jepini femijes suaj një erë të këndshme dhe një përvojë të këndshme prekjeje njëkohësisht për 30 sekonda.

Përjetimi i aromave dhe prekjes mund të marrin shumë forma. Shikoni nëse mund të vizatoni forma të rastësishme ne shpinen e femijes tuaj me secilën majë të gishtit.

Në fillim, shumica e individëve me sfida zhvillimore, veçanërisht fëmijët, i shohin këto ndjesi mjaft të forta, kështu që kërkoni mënyra për t'i bërë ata të qetë.

Do ta dini se ka funksionuar kur personi relaksohet.

---------------

2) ART & MUZIK

Dëgjimi i muzikës dhe stimulimi i sistemit vizual të njerëzve janë gjithashtu mënyra të fuqishme për të ndihmuar trurin të rregullojë nivelet e tij të serotoninës dhe dopaminës.

PROCEDURA

Shikoni artin së bashku ndërsa dëgjoni muzikë relaksuese për disa minuta.Konsideroni ta ftoni femijen tuaj të përkëdhelet afër jush diku rehat, afër burimit muzikor.Ju mund të flisni me ta për artin nëse ndihmon , por nuk ka nevojë të bëni pyetje.

PAJISJET

- Muzikë relaksuese, orkestrale, simfonike

- Art i Bukura, të paktën aq i madh sa një fletë e vetme letre.

2)Orari:

--------------

9:00 - Ushtrim fizik

---

Ushtrimi për të filluar ditën lejon oksigjenimin e trurit, organizimin e shpenzimit të energjisë, e bën femijen tuaj të gatshëm për terapine.Ushtrime të tillë si mbledhje dhe hedhje hekuri me muzikë vallëzimi ose 30 min. ecje.

9:45 - 2 raunde të fletës së punës tuaj të terapise te sugjeruar nga qendra.

---

Ndërsa rekomandohen ushtrime të shkurtra, per te bere nje raund te dytet,ndërkohe qe dopamina dhe serotonina e femijes tuaj rriten do të shtojnë përfitimet e ushtrimeve.

Merrni një 15-minutë. pushim midis raundit 1 dhe raundit 2.

10:30 - ushqim i shpejte

---

Meqenëse jeni në një pozicion ku mund të monitoroni plotësisht marrjen e ushqimit të personit tuaj, shfrytëzoni këtë mundësi për ta bërë kohë një moment pasurimi.

Këtu është një ide: vendosni copa të vogla frutash të thata, perime, djathë,sipas preferencave dhe në gota hidhni lëngje shumëngjyrësh. Kjo nuk është një "A doni këtë apo atë?" , por ka të bëjë me prekjen, nuhatjen dhe duke provuar.

Luani vetë lojën e shijimit, kënaqësi dhe një mundësi për te ndervepruar me femijen tuaj! Nuk ka pritshmëri Pa presion.

11:00 - Lojëra muzikore

---

Vendosni jastekë në një rreth në dysheme dhe thjesht vallëzoni, hidhuni , rrokullisuni pas muzikës. Ju gjithashtu mund të këndoni këngë.

11:30 - Pushim

---

Koha që të keni një moment per veten si prind, e cila mund të kthehet në bërjen e punëve të shtëpisë ndërsa lidheni me miqtë tuaj përmes telefonit, ndezim TV me një shfaqje të mrekullueshme nga National Geographic, ose Planeti blu.

Disa shfaqje të mrekullueshme dhe mësimore në internet:

National Geographic HD - Detet e shkretëtirës: [https://www.youtube.com/watch?v=TPYxbMvgR30](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DTPYxbMvgR30%26fbclid%3DIwAR258CPso-xKyPP6Niq6OkPKy2kcSi0-cNHTmLFptSg1thLmIVhCTjo3F9Y&h=AT2rfSeWpgds5hB2eNHro8iEQpVXQ_egzVyxDIWGtTJ5CvSVIQOT6QtlEbcvdWn5t9mhDyv0qli3bxNhOVAaxXNngMYpxvy11yUD6nq--27TyY2oRErBr-aUoouVkWBYOUzL&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT3ailCjoxBKolX6UmZ4kQqXePchC2-Y3AOsIyaQ4MqIptLNKkR5d1eYLgzD9NoDZz3_3rCKYJPPU8IlM1IUYkSTeFVftuUFLnyJm6dHExwnVNoBnB9vnxZ2ubEiV_Vs0MX9b2GmH3paWDXD2C4)

National Geographic - Një vështrim i rrallë në jetën sekrete të orangutans: [https://www.youtube.com/watch?v=0fts6x\_EE\_E](https://l.facebook.com/l.php?u=https%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3D0fts6x_EE_E%26fbclid%3DIwAR1Yn7gGZb-gWNFC_51ZUhkNHPOAJ__lhDPAQ9Po-Z2EwrYOG48eRMhlm0k&h=AT1geEQOjq_udr1EV3uMz85qwYV-sADyC6_xrutQ3uR4I5Uh7eupdTo2vSiUZvTE2pjATmIsHLcxRviyAyyvqVSXvRQUd8d02zSSKP16vLrb6PEkHW8EhDr4tl2MkFeXVUU8&__tn__=-UK-R&c%5b0%5d=AT3ailCjoxBKolX6UmZ4kQqXePchC2-Y3AOsIyaQ4MqIptLNKkR5d1eYLgzD9NoDZz3_3rCKYJPPU8IlM1IUYkSTeFVftuUFLnyJm6dHExwnVNoBnB9vnxZ2ubEiV_Vs0MX9b2GmH3paWDXD2C4)

12:30 - Dreka

---

13:30 - Art dhe muzikë

---

2:00 - Ecje,levizje e lire ne shtepi.

---

3:00 - ushqim i shpejte

---

Përsëriteni lojën pas ushqimit te shpejte të mëngjesit.

3:30 - Sesioni i terapise se udhezuar nga qendra.

--

4:00 - Pushim

---

5:00 - Koha e banjës - për femijen tuaj 

---

6:00 - Darka

---

7:00 - rutina e gjumit

---

Ju mund ta bëni këtë rutinë, edhe nëse nuk është koha që femija juaj të shkojë në shtrat.

Pas rutinës së gjumit, mund t’i lini femijes suaj të ketë kohë të lirë. Koha e lirë është e mirë për zhvillimin e trurit dhe një pjesë thelbësore.