

**ОЦЕНКА НАВЫКОВ ЗАСЫПАНИЯ\РЕЖИМА «СНА-БОДРОСТВОВАНИЯ»
ИНСТРУМЕНТЫ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗАСЫПАНИЯ И РЕЖИМА
«СНА\БОДРОСТВОВАНИЯ»**

Автор Gregory P/ Hanley, PhD, BCBA-D (2005)

ШАГ 1: Базовая информация.

Дата интервью: _____

Имя ребенка: _____ Дата рождения: _____ г. Пол:
М\Ж

Имя родителей(кто укладывает ребенка
спать): _____

Телефон: _____ Адрес: _____

_____ электронный
адрес: _____

Диагноз\номер обучающей
программы: _____

Наличие агрессивного или самоповреждающего поведения: ДА\НЕТ

Если Вы ответили «ДА», то опишите, пожалуйста, подробнее ниже:

ШАГ 2: Описание и история проблемы.

Пожалуйста, опишите проблемы со сном у Вашего ребенка:

Сколько по времени существует проблема со сном:

Принимает ли Ваш ребенок медицинские препараты для засыпания\сна: ДА\НЕТ

Перечислите, пожалуйста, ниже лекарства, дозировку, время и длительность
приема: _____

Какие меры Вы предпринимали для улучшения засыпания\сна Вашего ребенка:

ШАГ 3. Постановка цели.

опишите цели в отношении сна Вашего ребенка (например, сможет заснуть в течении 15 минут и спать на протяжении всей ночи; спать без родителей; засыпать без лекарств; следовать инструкциям перед сном):

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

ШАГ 4. Определение специфических проблем\преград:

(А) Отсутствие сотрудничества в ночных рутинax.

Испытывает ли ваш ребенок затруднения при входе в спальню по ночам, когда его отправляют или приводят спать? ДА\НЕТ

Имеет ли ваш ребенок трудности с выполнением других инструкций, связанных с сном (например, переодеться в пижаму, почистить зубы)? ДА\НЕТ

Если Вы ответили «ДА», то поведение Вашего ребенка определяется, как отсутствие сотрудничества в ночных рутинax.

Если Вы ответила «ДА», то опишите, пожалуйста, подробные детали:

Если «ДА», то что Вы обычно делаете, чтобы помочь ребенку лечь спать? _____

Если «ДА», то что помогает Вашему ребенку лечь спать? _____

(В) Поведение, мешающее заснуть\пойти ко сну.

Испытывает ли ваш ребенок трудности с тем, чтобы оставаться в постели или оставаться в постели, когда ему это нужно?

Ваш ребенок постоянно зовет Вас или занят каким-то другим поведением, из-за которого Вы вынуждены вернуться в спальню Вашего ребенка? ДА/НЕТ

Если «ДА», то то у Вашего ребенка есть поведение, мешающее заснуть.

Подчеркните подходящее: убегает из кровати; зовет к себе; плачет; играет в постели; занят стереотипным поведением;

другое _____

Если «ДА», то опишите, пожалуйста, подробные детали: _____

Если «ДА», что Вы делаете, чтобы помочь вашему ребенку остаться в постели?

Если «ДА», что обычно помогает Вашему ребенку оставаться в кровати?

Если «ДА», что обычно помогает Вашему ребенку прекратить «плакать, звать к себе и прочее»?

(C) Отложенное засыпание.

Находясь в постели, испытывает ли Ваш ребенок трудности с засыпанием? (т. е. Обычно он засыпает дольше 15 минут?) ДА\НЕТ

Если да, то поведение ребенка называется отложенным сном.

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробные детали:

Если «ДА», что Вы обычно делаете для того, чтобы Ваш ребенок заснул

Если «ДА», что обычно помогает Вашему ребенку заснуть

(D) Ночное пробуждение.

Заснув, просыпается ли Ваш ребенок посреди ночи? ДА\НЕТ

Если «ДА», то поведение Вашего ребенка называется ночным пробуждением.

Если «ДА», то сколько раз это случается за ночь?

Если «ДА», то сколько ночей в неделю в среднем?

Если «ДА», то опишите, пожалуйста, детали:

Если «ДА», что Вы делаете, чтобы помочь Вашему ребенку снова заснуть?

Если «ДА», что обычно помогает Вашему ребенку заснуть после пробуждения?

(E) Раннее пробуждение

Ваш ребенок просыпается слишком рано по утрам? ДА\НЕТ

Если «ДА», то это называется ранним пробуждением.

Если «ДА», то сколько раз в неделю в среднем?

Если «ДА», пытаетесь ли Вы помочь ребенку вернуться в постель? ДА\НЕТ

Если «ДА», то что Вы делаете, чтобы помочь ребенку вернуться в постель?

Если Вы не пытаетесь помочь своему ребенку снова заснуть, чем занимается Ваш ребенок в такой ранний час?

ШАГ 5. Режим сна

СЕЙЧАС

Во сколько обычно Ваш ребенок желает Вам спокойной ночи? _____

Во сколько Ваш ребенок обычно засыпает? _____

Время отложенного засыпания (время от пожелания спокойной ночи до собственно начала сна)

Во сколько обычно Ваш ребенок просыпается утром? _____

Общее количество часов сна (время от засыпания до пробуждения) _____

ПОСЛЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Во сколько Вашему ребенку нужно просыпаться утром? _____

Укажите общее количество сна для Вашего ребенка (исходя из норм возраста и Вашей цели)

НАЧАЛО ВМЕШАТЕЛЬСТВА

Добавьте один час к тому времени, когда Ваш ребенок обычно засыпает (это будет новое время засыпания в начале вмешательства) _____

Добавьте общее количество часов для сна (исходя из возрастных норм и Вашей цели) к новому времени «желать спокойной ночи» _____

(это время бодрствования ребенка в начале вмешательства)

**** Инструкция по режиму засыпания:**

если ваш ребенок засыпает в течение 15 минут, уложите его спать на 15 минут раньше на следующую ночь и разбудите ребенка на 15 минут раньше на следующее утро. Продолжайте делать это до тех пор, пока не достигнете желаемого времени сна в конце лечения. Если ребенок не заснет в течение 15 минут, оставайтесь на данном отрезке времени, не сдвигая.

ШАГ 6. Подготовка ко сну

СЕЙЧАС	ВО ВРЕМЯ ВМЕШАТЕЛЬСТВА
Опишите, что происходит за полчаса до того, как ребенок ложится спать:	Опишите, что будет происходить за полчаса до того, как ребенок будет ложиться спать:
Мероприятия по подготовке ко сну меняются или как правило постоянны? Опишите пожалуйста:	Опишите, что может меняться и какие мероприятия будут постоянными? Опишите, пожалуйста:
Опишите, что происходит между моментом, когда ребенок ложится в постель, и когда вы выходите из спальни:	Опишите, что Вы будете делать во время между тем, как ребенок лег в кровать и тем, как Вы выйдете из комнаты:

ШАГ 7. Окружающая обстановка подготовки ко сну и сна.

(А) Освещение

Какое есть освещение в спальне, когда ребенок спит? (например, ночник или лампы включены, прямое или непрямое освещение, уровень яркости и т. д.)

Меняется ли освещение? (например, выключаете ли вы свет только после того, как ребенок заснет)

Закрываются ли шторы, когда ребенок спит и блокируют ли они свет от улицы, автомобилей или солнца?

(В) Температура

Какая температура в спальне, когда ребенок спит? (например, прохладно или жарко)

Температура ночью меняется?

Может ли ребенок регулировать температуру (накрыться более теплым одеялом, более легким)?

(С) Звук

Какие условия по звуку, когда ребенок спит? (например, громкие звуки, очень тихо)

Меняется ли уровень шума, когда ребенок спит? (например, телевизор или музыка выключаются через несколько часов)

(D) Кровать

В какой кровати спит ребенок (например, двухъярусная кровать, кровать с перилами и т. д.)

Опишите состояние матраса? (например, может ли это вызвать дискомфорт?)

(Е) Другое

Есть ли что-то еще в условиях сна ребенка, которое может повлиять на его сон? (например, запах, влажность и т. д.)

ШАГ 8. Выполнение инструкций по режиму сна в ночное время.

ВО ВРЕМЯ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

1. Обязательно промассируйте точки для сна перед тем, как отправите Вашего ребенка в кровать.
2. Работайте над навыком сотрудничества Вашего ребенка. Посмотрите 10 шагов к формированию сотрудничества.
3. Убедитесь, что соблюдено четкое соответствие в конце процедуры (например, чтение сказок перед сном в случае сотрудничества в ходе приготовления ко сну и социальное взаимодействие в малом количестве после низкого качества сотрудничества во время отхода ко сну.

ШАГ 9. Патологические привычки режима сна\засыпания

СЕЙЧАС	ВО ВРЕМЯ ВМЕШАТЕЛЬСТВА
<p>Вы ложитесь в кровать к ребенку, чтобы помочь ему заснуть? ДА/НЕТ Если «ДА», то опишите, что помогает ему заснуть: _____</p> <p>Если «ДА», то изучите 10 шагов для устранения патологических привычек засыпания: Пожалуйста, отметьте любую из следующих активностей / предметов, с которыми Ваш ребенок ложится спать: (отметьте все подходящие варианты) Телевизор\Радио (отметить выключается ли оно до пробуждения или постоянно включено) Соска Свет Бутылочка Полный желудок (ребенок ест за полчаса до сна) Плюшевая игрушка в кровати Одеяло Любимый предмет Если Вы отметили что-либо из списка выше, то пожалуйста, опишите детали: _____</p> <p>Есть ли еще что-то, от чего зависит сон Вашего ребенка? ДА/НЕТ Если «ДА», то опишите пожалуйста детали здесь: _____</p>	<p>Мой ребенок ложится с _____</p> <p>Начните использовать звуковые устройства для улучшения засыпания\сна : Выберите белый шум или вакуум. Шум должен быть непрерывным без сбоя. Начните с самого низкого уровня громкости и постепенно увеличивайте громкость каждую ночь, пока не будет достигнут уровень обычного разговора. Данное устройство должно быть включено непосредственно перед началом рутины подготовки ко сну, и оставаться включенной в течение ночи и выключаться после пробуждения. Все члены семьи должны находиться вне спальни ребенка. О звуковых устройствах: https://www.youtube.com/watch?v=qJgfTzGhKOM https://www.youtube.com/watch?v=HdEWK1S SmFY</p>

ШАГ 11. Ночное\раннее пробуждение, ночные кошмары, пробуждения от посторонних причин.

Для начала нужно определить есть ли у Вашего ребенка ночные или ранние пробуждения, и отделить данное поведение от пробуждения по причине внешних помех и кошмаров.

Если ночные или ранние пробуждения происходят регулярно, без кошмаров и внешних причин, вероятно, существует проблема с графиком сна ребенка или с наличием патологических привычек засыпания\сна, поэтому устранение частого ночного пробуждения может быть достигнуто путем корректировки графика сна ребенка или патологических привычек\цепочек засыпания\сна.

Другие условия окружающей среды, которые могут привести к пробуждению ночью: В комнате становится жарче, когда ребенок просыпается, чем когда ребенок засыпал: ДА/НЕТ

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробнее: _____

Есть вероятность того, что ребенок просыпается от голода: ДА/НЕТ

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробнее _____

Есть вероятность того, что ребенок просыпается от попадания света в глаза: ДА/НЕТ

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробнее _____

Есть вероятность, что ребенок просыпается от того, что он испачкан (моча\кал): ДА/НЕТ

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробнее _____

Что-нибудь происходит среди ночи или рано утром, что побуждает(мотивирует) детей просыпаться?:

ДА/НЕТ

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробнее _____

Есть ли что-то в окружающей среде, что вероятно будит ребенка? (например, работа дворника, сиблинги, лай собаки): ДА/НЕТ

Если «ДА», пожалуйста, опишите подробнее _____

При наличии запутанности (корректная ли формулировка?):

а. Сформируйте у ребенка правильные привычки в подготовке ко сну (см. выше)

б. Позвольте ребенку выполнить поведение (не вмешивайтесь и не пытайтесь отговорить ребенка от этого), затем, по завершении, помогите вернуться в постель

с. Избавьтесь от ночных «заданий», которые ваш ребенок должен выполнять перед сном; чтобы ему не приходилось звать кого—то, искать что-то, проверять, чтобы снова заснуть.

д. Если возможно, удалите предметы, которые приводят к компульсивному поведению из спальни.

Если ребенка мучают кошмары:

- а. Сформируйте у ребенка правильные привычки в подготовке ко сну (см. выше).
- б. Избегайте ТВ, фильмов, журналов и видеоигр не соответствующих уровню ребенка.
- с. Старайтесь успокоить Вашего ребенка, выслушав его, показав, что Вы всё контролируете, и Ваш ребенок в безопасности.
- д. Не чувствуйте себя обязанным удовлетворять все запросы (например, держать свет включенным, проверять монстров и т. д.) после повторного эпизода.
- е. Помогите своему ребенку справляться с беспокойствами в течение дня.
- е. Обращайте внимание на ночные страхи, обучая ребенка методам расслабления и вознаграждая «храбрость» утром.

10 стратегий формирования сотрудничества для использования в домашних условиях родителями детей младшего возраста (от 1 до 12 лет)

(Prepared by Gregory Hanley [ghanley@wne.edu] and Lauren Beaulieu of Western New England University, 7-28-11)

1. Уменьшите количество инструкций в день.

2. Исключите инструкции из игровых (когда игрой руководит ребенок) взаимодействий. Во время этих игр сосредоточьтесь на том, чтобы просто наблюдать за своим ребенком, комментировать его игру, когда вы искренне впечатлены тем, что он сделал, и быть готовым, когда они хотят, увидеть его достижения.

3. Просите ребенка выполнять только те инструкции, следовать которым Вы можете помочь физически. Т.е. это не должны быть просьбами о еде, сне, туалете, произнесение чего-либо (типа извинений). Это относится к навыкам, которые требуют отдельного формирования, если ребенок не демонстрирует их в подходящее для этого время на этапе развития.

4. Предоставляйте выбор своему ребенку в течение дня не один раз (например, какой из нескольких нарядов надеть, что поесть на десерт, порядок, в котором можно выполнить работу по дому или ученые), чтобы дать ему возможность хоть иногда контролировать свою жизнь.

5. Называя ребенка по имени, приостановите его, произнесите инструкцию, только после того, как убедитесь, что он прервал свою предыдущую деятельность, сказал «да» и посмотрел на Вас:

а. Сообщите ребенку, что вы хотите, чтобы он остановился, посмотрел, сказал «да» и ждал дальнейших инструкций, как только слышит свое имя.

б. Называйте ребенка по имени перед тем, как хвалить, угощать вкусным или предоставлять любимые активности. Другими словами, ребенок должен оживляться после того. Как назвали его имя, потому что после этого неизменно происходит нечто приятное.

6. Давайте четкие, краткие и прямые инструкции («Ваня,... положи все кубики в коробку»); избегайте расплывчатых (например, «сделай»), многословных \косвенных инструкций (например, «было бы хорошо, если бы кто-то убрался в шкафу»).

7. Если ваш ребенок не реагирует на свое имя, необходимо быть на одном уровне с ним, дотронуться до его плеча или предплечья и предоставить внимание (например, похвала) перед выполнением инструкции, Ваша инструкция должна состоять из слов «сделай», без

частицы «не» (например «положи руки на колени» предпочтительнее «не тряс руками»), помогите ребенку физически выполнить инструкцию, если этого до сих пор не произошло.

8. Используйте трехступенчатую подсказку (попросил ребенка, показал что сделать, помог сделать), и добивайтесь, чтобы Ваша инструкция была выполнена.

а. Добившись внимания ребенка, дайте конкретную и четкую инструкцию (например, «Возьми игрушку»).

б. Если ребенок не выполняет в течение 5 секунд после Вашей четкой и краткой инструкции, повторите инструкцию, на этот раз моделируя указанное действие (например, говорите «Подними игрушку», одновременно показывая действие по поднятию игрушки) .

с. Если ребенок все еще не выполнил следующие 5 секунд, повторите инструкцию, одновременно физически помогая ребенку выполнить (например, руками ребенка поднимаете игрушку). Всегда используйте физическую помощь наименьшей интенсивности, доброжелательным или нейтральным тоном голоса; важно довести до выполнения инструкцию, обратить внимание на ненадлежащее поведение ребенка.

д. Если ребенок выполняет инструкцию, следуя первой (словесной) или второй (словесной плюс моделирующей) подсказке, похвалите ребенка, описывая поведение (например, «Спасибо за то, что ты взял игрушку» или «Как ты быстро поднял игрушку!»).

е). Если вам необходимо использовать физическую помощь с инструкцией (третья подсказка), не хвалите, просто переходите к следующей инструкции или занятию.

9. Не скупитесь на похвалу(а иногда и «подкрепление» или награду), когда Ваш ребенок выполняет Ваши инструкции. Напротив, воздержитесь от предоставления внимания (как положительного, так и отрицательного) после несоблюдения (и убедитесь, что инструкция выполнена).

10. Если ребенок демонстрирует агрессивное или разрушающее поведение после выполнения инструкции, подождите (например, от 1 до 2 минут без доступа к какому либо подкреплению); по истечении времени ожидания повторите инструкцию, вызвавшую агрессивное поведение.