

Руководство для родителей

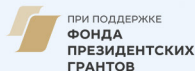
Рекомендации по работе с нарушениями сна у маленьких детей



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ



КАЖДЫЙ
ОСОБЕННЫЙ



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ФОНДА
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



Этот информационный буклет разработан, чтобы дать родителям различные планы действий для улучшения сна у их детей с расстройствами аутистического спектра (РАС). Многие дети с РАС имеют сложности со сном. Это может быть достаточно проблемно для семей. Стратегии из этого буклета основываются одновременно и на результатах исследований, и на клиническом опыте экспертов. Они подходят детям всех возрастов, включая подростков, но некоторые из них (такие как предотвращение кратковременного сна) направлены на детей постарше, которым уже не нужен кратковременный сон.

Эти стратегии могут помочь повысить качество ночного сна у вашего ребенка и улучшить график отхода ко сну/пробуждению. Буклет включает следующую информацию по тому, как...

1. Создать комфортные условия для засыпания

2. Наладить регулярную подготовку ко сну

3. Поддерживать режим

4. Обучить вашего ребенка спать одному Работать с поведением в дневное время

Сколько сна нужно моему ребёнку?

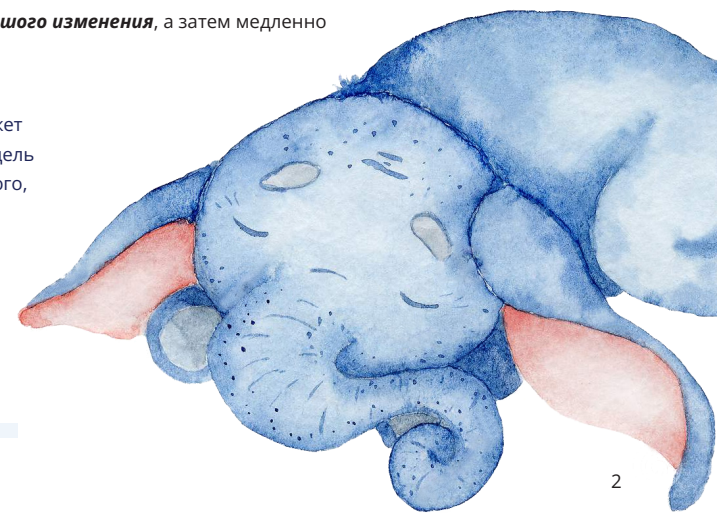
Типично развивающимся детям школьного возраста обычно требуется 10-11 часов сна. При этом выясняется, что многим детям с РАС требуется меньше. Очень важно принимать во внимание, что укладывание ребенка в кровать слишком рано, чтобы «он больше поспал», может серьезно усложнять засыпание. Для получения дополнительной информации по организации графика сна см. страницу 7.

Чтобы улучшить сон вашего ребенка, важно проанализировать его привычки, связанные со сном. Это может привести к переменам в условиях, в которых засыпает ваш ребенок, например, в том, как вы общаетесь с ним перед сном или в то время, когда он просыпается ночью.

Проблемы со сном такие, как сложности с засыпанием или раннее пробуждение, встречаются довольно часто и у типично развивающихся детей, и у детей с РАС. **Некоторые симптомы, такие как храп, удушье во время сна или ночной энурез, могут потребовать более дополнительного анализа и лечения у специалиста по решению проблем со сном.**

Многие родители могут улучшить привычное поведение при засыпании своих детей с помощью любой из предложенных в этом буклете стратегий. При выборе программы для работы со сном, следует держать в уме несколько вещей:

- **Выбирайте стратегии**, которые возможны для образа жизни вашей семьи.
- **Начните работу по плану**, когда у вас будет достаточно энергии и времени, чтобы оценить его реальную эффективность.
- **Начинайте с одного небольшого изменения**, а затем медленно вводите остальные.
- **Наберитесь терпения.** Может потребоваться около 2-х недель настойчивых попыток для того, чтобы увидеть изменения.



Создание комфортных условий для сна

Очень важно создать безопасное, тихое место для сна вашего ребенка. Где бы он не спал, у него должно быть собственное место для сна. Им может быть часть кровати вашего члена семьи или собственная кровать ребенка. Оно не должно меняться каждую ночь.

▫ **В спальне должно быть комфортно:** не слишком жарко и не слишком холодно, тихо и темно. Если комната слишком темная, купите ночник в спальню ребенка и оставьте его на всю ночь. Если в комнату проникает свет с улицы или солнечный свет по утрам, задумайтесь над тем, чтобы повесить более плотные занавески, чтобы закрыть окна.

▫ **В спальне должно быть тихо вечером.** Будет лучше выключать такие приборы, как радио, телевизор или музыкальный проигрыватель перед тем, как ваш ребенок ляжет спать. Если такие источники шума резко выключатся во время ночного сна, он может резко проснуться. Некоторым детям может помочь «белый шум» или тихий, низкочастотный и непрерывный звук на заднем плане, вроде потолочного вентилятора или воздушного фильтра. В спальне не должно быть шумов от других детей, телевизора, компьютера, игровой приставки или музыки, доносящейся из другой комнаты.

▫ **Изучите окружающую среду.** Дети с РАС могут быть более восприимчивыми к ночным звукам, чем другие дети. Звуки вроде льющейся воды или других бытовых могут нарушить сон. Дети с РАС могут иметь сенсорные проблемы с текстурой покрытия кровати или пижамы. Попытайтесь разобраться, мешают ли вашему ребёнку данные обстоятельства. Например, какую пижаму он предпочитает: свободную или узкую, какое одеяло: лёгкое или тяжелое?

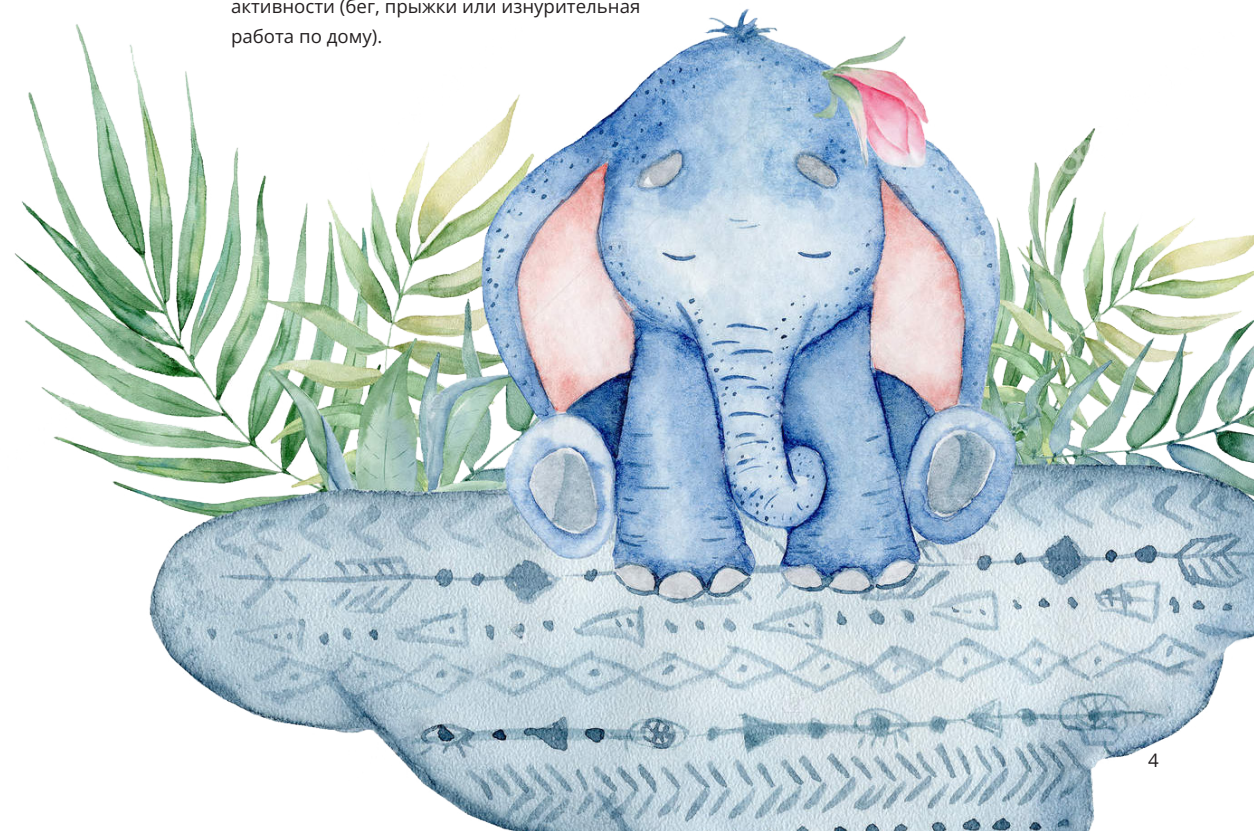
Важно, чтобы вы, ваш партнёр и другие взрослые следовали одному и тому же распорядку

Чем лучше вы соблюдаете распорядок, тем легче будет вашему ребенку засыпать по вечерам.

Установите регулярный график сна

Организируйте привычные дела перед сном таким образом, чтобы они не занимали много времени и были предсказуемыми. Хороший распорядок научит вашего ребенка расслабляться и готовиться ко сну. Подготовка ко сну должна включать успокаивающие мероприятия. Стабильность распорядка будет поддерживать спокойствие вашего ребенка перед сном. Избегайте «бодрящих» видов деятельности перед сном, например, просмотра телевизионных передач, фильмов/видео/видеоигр, работы за компьютером, прослушивания громкой музыки или наблюдения за яркими огоньками. Также будет лучше избегать физической активности (бег, прыжки или изнурительная работа по дому).

Начинайте готовиться ко сну за 15-30 минут до укладывания. Детям помладше может потребоваться короткая процедура подготовки ко сну (например, 15 минут в возрасте 1 года) и она может расти по мере взросления ребенка. При этом подготовка ко сну не должна превышать 60 минут.



Простые советы для улучшения засыпания:

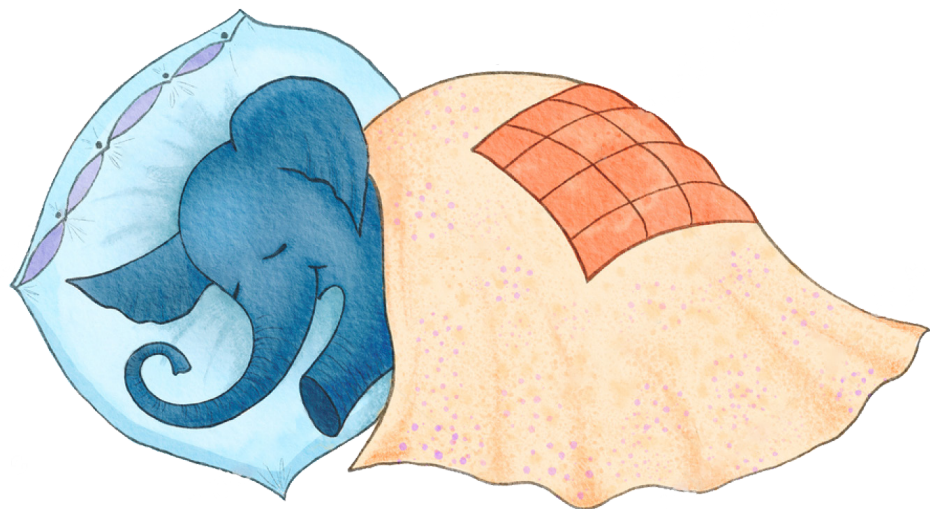
Ребенок должен спать **в тихом месте своей комнаты** (в отличии от мест, где он моется/чистит зубы).

Ваш ребенок должен быть спокоен, если **вы будете выполнять процедуру подготовки ко сну в одном и том же порядке каждый вечер**.

Маленьким детям с РАС может быть полезно **визуальное расписание** (например, с картинками, словами или и тем, и другим), чтобы вспоминать последовательность действий. Оно поможет вашему ребенку видеть, что его подготовка ко сну включает одни и те же действия в одном и том же порядке. Визуальное расписание также поможет другим членам семьи и опекунам следовать распорядку. С детьми, которые плохо реагируют на изображения, можно использовать предметы. Для каждого шага в их процедуре подготовки

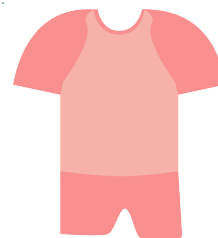
ко сну может быть назначен предмет, который будет использоваться на этом шаге. распорядку. С детьми, которые плохо реагируют на изображения, можно использовать предметы. Для каждого шага в их процедуре подготовки ко сну может быть назначен предмет, который будет использоваться на этом шаге.

Определите, **какие мероприятия будут успокаивать, а какие — стимулировать** вашего ребёнка. Успокаивающие — станут частью подготовки ко сну. Стимулирующие — должны быть перенесены на раннее время вечера. Например, если приём ванны для вашего ребенка может иметь стимулирующий эффект, сделайте так, чтобы он принимал ванну раньше.



Пример действий перед сном и визуальное расписание

1.



Надень пижаму

2.



Сходи в туалет

3.



Помой руки

4.



Почисти зубы

5.



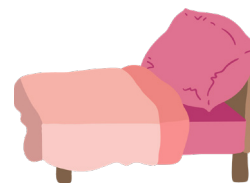
Попей воды

6.



Почитай

7.



Ложись кровать

8.



Засыпай

Сделайте эти этапы расслабляющими, короткими, предсказуемыми и ожидаемыми.

Следите за соблюдением режима

Выберите время для засыпания и придерживайтесь его

Ваш ребенок (учитывая ежедневные изменения) должен иметь как можно более стабильный график засыпания и пробуждения в течение недели. Выберите время пробуждения, которое подойдет вашему ребенку. Время засыпания должно хорошо сочетаться с вашим собственным вечерним распорядком, чтобы вам было легко поддерживать его каждый вечер. Если расписание вашего ребенка нужно поменять из-за добавления новых видов деятельности или семейных мероприятий, следите за тем, как это влияет на засыпание вашего ребенка. Вам может потребоваться разработать новое расписание или вернуться к тому, которое работало раньше, так быстро, насколько это возможно.

С возрастом придут изменения

Время засыпания может отодвигаться по мере взросления вашего ребёнка, но оно всегда должно быть налажено таким образом, чтобы ребёнок высыпался каждый день. Дети постарше также начинают просыпаться позже и спать дольше по выходным. Старайтесь организовать все так, чтобы время засыпания и пробуждения не варьировалось сильнее чем на 1 час по будням и по выходным.

Правильно спланируйте время

У многих детей (и взрослых) открывается «второе дыхание» за час до их времени засыпания. У них могут быть сложности с тем, чтобы уснуть, если они ложатся спать слишком рано. Если вашему ребенку требуется больше часа времени, чтобы заснуть, подумайте над смещением времени засыпания на период от 30 минут до 1 часа, чтобы облегчить засыпание.

Кторановстаёт

Даже если ваш ребёнок время от времени ложится поздно, в таких случаях вам нужно будить его не позднее 1 часа чем в обычные дни. Хотя может казаться, что будет лучше дать ему выспаться. Но чем более регулярно время пробуждения, тем лучше сон.

Время вздремнуть

Если у вас маленький ребенок, и ему требуется дневной сон, зафиксируйте время этого сна. Когда это возможно, дневной сон должен происходить в спальне ребенка. Будите его к 16:00, иначе ему будет сложно засыпать вечером. Если у вас ребенок постарше, то избегайте дневного сна, кроме случаев, когда он болен. Для детей постарше, дневной сон усложняет ночной сон.

Следите за питанием

Время приема пищи является еще одним важным аспектом при организации подготовки ко сну. Ваш ребенок должен завтракать каждое утро примерно в одно и то же время, и по будням, и по выходным. В конце дня не следует обильно кормить ребенка. Однако, легкий перекус с углеводами (например, сыр с крекерами или фруктами) может облегчить засыпание.

Доброе утро, доброй ночи

Солнечные лучи по утрам и темнота перед сном могут также помочь поддерживать регулярный распорядок. Когда ваш ребёнок просыпается по утрам, откройте занавески и позвольте естественному свету проникнуть в дом. Если ваш ребенок засыпает при свете дня, убедитесь, что в его подготовке ко сну фигурирует приглушение света, и есть возможность организовать темноту в его спальне.



Научите ребенка спать в одиночестве

Почему детям важно учиться спать в одиночестве?

Для детей и взрослых нормально просыпаться несколько раз за ночь. Каждый раз, когда мы просыпаемся, мы проверяем окружающую обстановку а затем быстро засыпаем. Эти пробуждения настолько быстры, что часто мы не вспоминаем о них утром.

Если ваш ребенок не может засыпать в одиночестве, каждый раз, когда он будет просыпаться, ему будет сложно заснуть без вашего участия. Если ваш ребенок научится спать один, тогда он сможет научиться засыпать во время этих естественных ночных пробуждений и просыпаться более отдохнувшим по утрам.

Как мне научить ребенка?

Когда ребенок со временем научится засыпать с вашей помощью, вам нужно будет начать учить его самостоятельному засыпанию. Эту процедуру нужно проводить постепенно в течение нескольких недель. Например, если вы обычно ложитесь рядом с ребенком во время его засыпания, вы можете изменить этот порядок действий, просто начав садиться к нему на кровать в течение нескольких ночей, а затем пересев на стул рядом с кроватью. Продолжайте садиться на стул, но постепенно ставьте его подальше от кровати каждую ночь до тех пор, пока вы не окажетесь снаружи за пределом поля зрения вашего ребенка. Пока вы осуществляете эти изменения, снижайте уровень внимания, которое вы уделяете ребенку. Например, речь, гримасы или зрительный контакт.

Как только вы окажетесь снаружи комнаты вашего ребенка, если он будет расстраиваться и откажется засыпать, вы можете выждать несколько минут, а затем вернуться в комнату, чтобы его проведать. Когда вы будете его навещать, делайте это быстро (менее 1 минуты) и предоставляйте только мимолетный физический

или зрительный контакт (например, быстрое объятие). Мягко, но уверенно говорите: «Пора спать. Все в порядке. Спокойной ночи». Затем покиньте комнату.

Если вам требуется вернуться в комнату, выжидайте подольше каждый раз и как можно меньше находитесь в комнате во время своего визита. Как только ребенок сможет засыпать в одиночестве, вы сможете использовать этот способ для ночных пробуждений или перед временем пробуждения по утрам

Инструмент для обучения: ночной пропуск

Ночной пропуск (см. справа) является полезным средством для детей постарше. Это такая карточка (или другой предмет), которую ваш ребенок может предъявить вам во время ночного пробуждения. Ваш ребенок может использовать ее для обмена на что-нибудь быстрое, например, объятие или стакан воды.

Ваш ребенок должен знать, что он может использовать пропуск один раз в течение всей ночи. Как только пропуск будет использован, его нужно будет отдать вам. Вы вернете пропуск ребенку следующей ночью для повторного использования.

Скажите вашему ребенку: если пропуск не будет использован ночью, его можно будет обменять на приз утром. Вы можете также организовать систему подкрепления. Например, за каждую ночь без использования пропуска, он будет получать стикер. Если ваш ребенок соберет нужное количество стикеров (например, пять) он получит особенный приз. Это могут быть небольшие игрушки или какие-либо виды совместной деятельности с вами

Ночной пропуск

Можно обменять один раз на:

- Один приход родителя
- Одно объятие
- Один стакан воды
- Один поцелуй



Поощряйте за поведение, которое приводит ко сну

Физическая активность

Упражнения в течение дня улучшают ночной сон. Дети и взрослые, которые выполняют **физические упражнения, засыпают легче, а их сон глубже**. Если ваш ребенок не упражняется регулярно в школе, постарайтесь организовать упражнения дома.

Убедитесь, что время для физических упражнений организовано в утренние часы, потому что бодрящие упражнения перед сном усложняют засыпание. Все тяжелые и утомляющие занятия должны прекращаться за 2-3 часа до засыпания.

Еда и напитки с кофеином

Кофеин является стимулятором, который вызывает «возбуждающий эффект» и сохраняет ребенка бодрым ночью. Эффект от кофеина **сохраняется в организме от 3 до 5 часов, иногда до 12 часов**. Если ваш ребенок употребил кофеин (например, шоколад, чашку кофе, чая или газировки) днем или вечером, у него могут возникнуть сложности с засыпанием. Некоторые дети спят лучше при полном отсутствии таких продуктов в их рационе. Многие дети в состоянии спать нормально до тех пор, пока родители не позволяют им употреблять кофеин за несколько часов до сна.

А как же другие мои дети?

Многие семьи удивляются, когда изменение привычек, связанных со сном у одного ребёнка влияет на поведение других детей. Часто постоянный график сна оказывает благотворное влияние на окружающих.

Помощь: может оказаться полезным задуматься о том, как братья и сестры могут помочь друг другу при засыпании. Позвольте всем детям пользоваться визуальным расписанием и посмотрите, как оно повлияет на их проблемы со сном. Когда все в семье делают одно и то же, вашему ребенку может быть легче приобрести новые навыки.

Играйте вместе, оставайтесь вместе: может быть также полезно подумать об уровне активности перед сном. Братья и сестры могут помочь друг другу успокоиться.

Разница во времени засыпания: для некоторых семей может быть полезным немного разное время засыпания у их детей. Это позволяет родителям провести немного времени «один на один» с каждым ребенком перед сном. Если ваши дети ложатся спать в разное время, подумайте об уровне шума для ребенка, который засыпает.

Условия для сна: может быть полезным подумать об улучшении бытовых условий для вашего ребенка. Некоторые дети лучше спят в собственной комнате, в то время как другие дети спят лучше в одной комнате с братом или сестрой.

Я всё сделал, но сон моего ребенка не улучшился?

Если эти советы не помогут вам и вашему ребенку. Вам следует обсудить с врачом ребенка необходимость визита к специалисту по работе со сном. Может быть полезным исследовать любую медицинскую причину нарушения сна и определить возможность его улучшения с помощью приема медикаментов. Добавки с мелатонином по результатам небольших исследований являются многообещающим средством для улучшения сна наряду с другими лекарствами. Данные лекарства необходимо принимать строго под контролем врача.

Ресурсы

Департамент по услугам для семей Autism Speaks предоставляет ресурсы, наборы инструментов и поддержку, чтобы помочь людям с аутизмом и их семьям справляться с каждодневными трудностями: www.autismspeaks.org/family-services. Если вы хотите пообщаться с командой Autism Speaks Family Services Team, свяжитесь с ними по email: familyservices@autismspeaks.org.

Благодарственное слово

Документ был разработан Шелли К. Вайс, MD, FRCPC, детским неврологом из Hospital for Sick Children (Sick Kids), университета Торонто, Торонто, Онтарио, Канада, и Бет Энн Маллоу, MD, MS, невролога и директора Sleep Disorders Program Университета Вандербилт, Нэшвилл, Теннесси, в качестве продукта Autism Treatment Network (ATN) от Autism Speaks. Мы хотим высоко отметить ценное вмешательство членов ATNSleepCommittee в рецензировании этого документа, включая участие Терри Кац, PhD, психолога, Университет Колорадской Школы Медицины, а также Ким Фрнк, M.Ed, консультанта по образованию, Университета Вандербилт. Концепция ночного пропуска была разработана доктором Патриком Фриманом (взято из ArchivesofPediatricsandAdolescentMedicine, 1999).

Он был отредактирован, сверстан и выпущен на английском языке департаментом коммуникации Autism Speaks Autism Treatment Network / Autism Intervention Research Network on Physical Health. Мы благодарны за рецензирование и советы многим людям, включая семьи членов Autism Speaks Autism Treatment Network. Этот буклет может распространяться бесплатно, может быть индивидуализирован в виде электронного файла для вашего распространения и производства, с целью указания вашей организации и ссылок на новейшие материалы. Для информации по рецензированию свяжитесь с atn@autismspeaks.org.

Эти материалы являются продуктом непрерывной работы Autism Speaks Autism Treatment Network, программы, финансируемой Autism Speaks. Она поддерживается коллективным соглашением UAZ MC 11054 за счёт Министерства здравоохранения и социальных служб США, Управления ресурсов и служб здравоохранения, Программы исследования здоровья матери и ребёнка Центральной больницы штата Массачусетс. За содержание буклета несут ответственность только его авторы, его содержание не представляет собой официальную позицию MCHB, HRSA, NHS.



**Благотворительный фонд
«Каждый особенный»**

Сайт: www.ko-fund.ru Email mail@ko-fund.ru





**КАЖДЫЙ
ОСОБЕННЫЙ**
Благотворительный фонд
системной помощи



Руководство для родителей

Рекомендации по работе с нарушениями сна у маленьких детей

ko-fund.ru mail@ko-fund.ru