

# התערבות בשינה

הנחיה מרחוק ע"י מנתח/ת התנהגות

**מנת"ה**  
הארגון הישראלי למנתחי התנהגות מוסמכים

## מנתחי/ות התנהגות יקרים,

הנחיה מרחוק מזמנת אתגרים לא פשוטים, אך גם הזדמנויות ללמידה!  
ריכזנו עבורכם מה חשוב לדעת רגע לפני שמתחילים להנחות מרחוק כיצד ליישם תכנית שינה.

## בהצלחה!

### הבהרה חשובה:

המידע שלהלן מוגש כשירות למנתחי ההתנהגות בישראל מטעם ארגון מנת"ה ומהווה אוסף קווים מנחים להתנהלות מקצועית מיטבית של מנתחי התנהגות העוסקים בהנחיה מרחוק. המידע אינו מהווה תחליף לייעוץ משפטי ו/או רפואי רלוונטי לעבודתו של מנתח ההתנהגות. כמו כן, מנתחי התנהגות מחויבים לעבודה בהתאם להנחיות

[המפורטות בקוד המקצועיות והאתיקה של מנתחי ההתנהגות.](#)

### מטרות:

- קווים מנחים להתנהלות מקצועית והיערכות של מנתחי התנהגות להנחיה מרחוק בנושא שינה
- פירוט המרכיבים שחשוב לכלול בהתערבות שינה בהנחיה מרחוק ע"י מנתחי התנהגות.
- תכנון אמצעים למעקב ובקרה של מנתחי התנהגות על יישום תכנית שינה בהנחיה מרחוק.
- אמצעים למתן מענה להורים וכלים להתמודדות עם אתגרים ביישום תכנית במסגרת הנחיה מרחוק.

## התנהלות מקצועית טרום התערבות בשינה:

- **ניסיון וידע קליני:** טרם התאמת תכנית טיפול עלינו לוודא כי יש בידינו את הניסיון והידע הנדרש על מנת לתת מענה לכל מקרה באופן ספציפי (בהתאם לקוד האתי). בנוסף, על מנתחי התנהגות להיות מעודכנים בספרות המחקרית העדכנית ולהתאים תכניות טיפול מבוססות מחקר. בעיות שינה אצל ילדים כוללות בין היתר קושי בהירדמות או בשינה רצופה, חוסר היענות לרוטינת שינה, בבי, יציאה מחדר השינה ומשחק במיטה ועוד.
- **ביצוע הערכה ואיתור הקשיים:** לפני התחלת ההתערבות יש לאסוף מידע מעמיק. ראשית, יש לקבל מידע אודות המטופל ולהכיר את הפרופיל התפקודי שלו וכל מידע נוסף שיכול לסייע להכרות עמו, ניתן לעשות שימוש בראיון עם ההורים, תצפית באמצעות זום או סרטוני ווטסאפ. בנוסף, מומלץ להכיר את רוטינת השינה על ידי בקשה מההורים למלא טופס איסוף נתונים, צפייה בסרטונים של רוטינת שינה, שאלון מסודר/ראיון טלפוני וכו', במטרה לאתר קשיים ותנאים משמרים להתנהגות. מומלץ לעשות שימוש בשאלון למיפוי קשיי שינה. בנוסף, חשוב לבקש מההורים לעדכן במידע רפואי אם קיים כזה, על נטילת תרופות או התערבות אחרת שנעשתה לפני כן.
- **תיאום ציפיות- התערבות בשינה:** יישום תכנית שינה עשוי להוות אתגר עבור הורים וילדים רבים. טרם תחילת ההתערבות על ההורים לדעת מה יידרש מהם. כדאי להסביר להורים על חשיבות האחידות וההסכמה ביניהם, תגובות זהות ומסר זהה שמועבר לילד/ה לגבי השינוי, איסוף נתונים, יישום התכנית בעקביות ללא וויתורים או חזרה לאחור (שעלולה להביא להחמרה) הכנה ללילות ללא שינה בהתחלה, כלים להתמודדות עם קושי ועוד. על ההורים להיות נכונים לקבל הדרכה ממנתח/ת התנהגות מרחוק ולשמור על קשר שוטף.
- **הרגעה ותמיכה:** לא פעם מנתחי התנהגות נתקלים בשאלות של הורים על סף ייאוש: האם יש פתרון לקשיי השינה של הילד/ה? כמנתחי התנהגות אנו יכולים להרגיע – התשובה היא כן בהחלט! חשוב כי נספק להורים את כל התמיכה והמידע הנחוץ גם מרחוק, בכל האמצעים הזמינים להם.

מחקרים מראים כי הורים המיישמים תכנית טיפול לשינה באופן שיטתי - 80-90% מהם פותרים את הבעיה!

## תכנית התערבות מרחוק- שינה

- **הגדרת התנהגויות המטרה:** לאחר שביצענו תהליך איסוף מידע ראשוני ובידינו מידע על המטופל ועל ההתנהגות לשינוי, נגדיר אופרטיבית את התנהגויות המטרה בהן תתמקד ההתערבות. קשיי שינה נפוצים עשויים לכלול: קושי להיכנס ולהישאר במיטה, קשיי הירדמות, קושי בשינה רצופה, חוסר היענות לרוטינת שינה, בכי, יציאה מהחדר, משחק במיטה, מעבר למיטה חדשה בחדר הילד/ה ועוד. יש להגדיר אופרטיבית את התנהגויות המטרה על מנת לבנות תכנית טיפול מותאמת ויעילה בהנחיה מרחוק. הגדרה מדויקת של התנהגויות המטרה תסייע לנו ללמד את ההורה להקנות לילדו דפוס התנהגות חדש בזמן השינה ולהפחית קשיים הקשורים בשינה.
- **קביעת סדרי עדיפויות:** לאחר הגדרת ההתנהגויות בהן נרצה לחולל שינוי נבנה תכנית התערבות המבוססת על ממצאי ההערכה שביצענו. מאחר ותכניות שינה כוללות לרוב מספר התנהגויות מאתגרות בו זמנית- מומלץ לקבוע סדרי עדיפויות או שלבים בתכנית ובעיקר בתכנית התערבות של הנחיה מרחוק. הסיבה העיקרית לכך היא יכולת גבוהה יותר של ההורה לחולל שינוי חיובי בהתנהגות אחת בכל פעם מאשר במספר התנהגויות מאתגרות בו זמנית. ובעיקר בהנחיה מרחוק- שם אין למנתחי ההתנהגות את האפשרות להגיע לשטח ולסייע/לתמוך/לתת מודל להורה בעת יישום ההתערבות.

לאחר בניית תכנית השינה ושיחת הסבר טלפונית עם ההורה מומלץ להעביר את התכנית גם בכתב

- **התקדמות מדורגת משלב לשלב:** מומלץ לקבוע מראש קריטריון התקדמות לשלב הבא בתכנית. למשל- לאחר שראינו בטופס הנתונים של ההורה כי עבור 3 ימים רצופים בהם הילד מצליח להירדם במיטה שלו נוכל להתקדם לשלב הבא ולהדריך את ההורה לטיפול בהתנהגות הבאה.

לאחר הדרכת ההורה ליישום שלב בתכנית מומלץ לבקש לצלם סרטון של יישום רוטינת השינה

מהי רוטינת שינה? הקפדה על רוטינת שינה קבועה כוללת מיקום שינה ושעת השכבה קבועים, סדר פעולות קבוע ומתאים מרגע תחילת ההתארגנות לשינה ועד לכניסה למיטה (למשל ארוחת ערב, מקלחת, לבישת פיג'מה, סיפור, אמירת לילה טוב). רוטינת שינה מסייעת לפתרון קשיי שינה.

## אמצעים לבקרה שוטפת מרחוק- תכנית שינה

- **שמירה על קשר שוטף עם ההורים:** כדאי לתאם מראש על מועדי עדכון ותקשורת קבועים מרחוק- בווטסאפ/זום/מייל/שיחת טלפון ולתאם את תדירות שליחת הנתונים- טופס יומי/שבועי, שליחת סרטון של רוטינת שינה וכן הלאה לפי הצורך.
- **טופס איסוף נתונים:** מומלץ לעשות שימוש בטופס איסוף נתונים לשינה אשר ייתן לנו מידע אודות שעת התחלת התארגנות, שעת הירדמות, התנהגות של הילד/ה בזמן ההירדמות, תגובת ההורים, מספר יקיצות ועוד. בימים הראשונים כדאי לבקש מההורים לשלוח את הטופס מדי יום.
- **בקרה מרחוק:** מאחר ומדובר בהנחיה מרחוק והצלחת התכנית תלויה במידה רבה ביישום נכון של ההורים, מומלץ שטופס איסוף הנתונים יכלול גם את פירוט ההנחיות שניתנו להורים ליישום לצורך מתן משוב, התאמה וסיוע במקרה הצורך.

היום הראשון/שני ליישום התערבות שינה עשוי להיות מאתגר.. רצוי לשמור על קשר שוטף עם ההורה גם מרחוק!

## מתן מענה להתמודדות עם אתגרים מרחוק- שינה

- **אתגרים ביישום עקבי של התכנית:** תכנית שינה מהווה מאתגר למשפחות רבות שכן, בדרך כלל כל המשפחה מושפעת מהשינוי. לאורך יישום התכנית, עלול להיווצר מצב של עייפות של כל בני המשפחה. השקעת המשאבים והתגייסות בני הבית עבור יישום התכנית עלולה להביא את ההורים לנקודת שבירה. בנוסף, הורים שלא הוכנו לכך שבתחילת התכנית עלול להיות קשה ורק בהדרגה קל יותר, יכולים לוותר בעקבות הקושי או לא ליישם באופן עקבי את תכנית הטיפול. בהנחיה מרחוק במיוחד, עלינו להיערך ולהכין את ההורים לקשיים הצפויים, לבצע מעקב יומיומי על ביצוע התכנית ולערוך התאמות ושינויים במקרה הצורך.
- **טעויות נפוצות:** יש להנחות את ההורים להימנע מטעויות כמו: שינה במיטה אחרת מאשר מיטת הילד/ה, הרמה על הידיים, לעייף את הילד/ה בפעילויות לאורך היום כדי שיהיו עייפים בלילה וישנו טוב יותר, הימנעות ממתן תשומת לב להתנהגויות לא נאותות בצורה של מתן הסברים ארוכים ועוד. לכן ישנה חשיבות יתרה למידע המתקבל מההורה- על מנת שנוכל לאתר טעויות נפוצות גם מרחוק מומלץ לבקש לצפות בסרטונים ולשוחח עם ההורה מדי מספר ימים.
- **יש לזכור!** הילד/ה לומד/ת התנהגות חדשה וזה לוקח זמן, דורש אורח רוח וסבלנות. בימים הראשונים ייתכן מאוד כי יהיה בכי, התנגדויות, זמן ממושך עד להירדמות וקשיים נוספים. הסבירו כי זהו קושי ראשוני ובמידה ויהיה יישום נכון ועקבי הילד/ה וההורים יחוו הצלחה. אבל אין ספק כי ההישגים הקטנים לאורך הדרך הם שמחזקים אותנו ואת ההורים. אין כמו לקבל בווטסאפ תמונה של ילד ישן במיטה שלו 😊