

שלב 1: מידע בסיסי

תאריך הראיון/הסדנה:

שם הילד: תאריך לידה: סמן אחד: ☐ זכר ☐ נקבה ☐

שמות האנשים שמשכיבים את הילד לישון:

טלפון: כתובת:

כתובת דוא"ל:

אבחנות לימודיות או רפואיות של הילד:

האם לילד שלכם יש קושי התנהגותי חמור כמו אגרסיביות כלפי מבוגרים או פגיע עצמית? ☐ כן ☐ לא ☐ אם כן, פרטו

שלב 2: קשיי שינה והיסטוריה

אנא רשמו תיאור של קשיי השינה של ילדכם:

כמה זמן קיימים קשיים אלו?

האם ילדכם לוקח תרופות לשינה? ☐ כן ☐ לא ☐

אם כן, רשמו את שם התרופות, מינון ושעת לקיחת התרופה:

מה עשיתם בעבר כדי לטפל בבעיית השינה של ילדכם?

שלב 3: מטרות השינה

תאר יעדים בנוגע לשינה של ילדכם :

(למשל, להיות מסוגלים להירדם תוך 15 דקות ולישון כל הלילה ; להיות מסוגלים לישון באופן עצמאי בלי נוכחות הורים ; להיות מסוגל לישון ללא תרופות ; להיות מסוגלים לעקוב אחר ההוראות לפני השינה וכו'...).

1.

2.

3.

4.

5.

שלב 4: זיהוי הקושי הספציפי

א. חוסר היענות בשגרת לילה

האם ילדכם מתקשה להיכנס לחדר השינה בלילה כשהוא מתבקש לעשות כך או כשמכניסים אותו לחדר לישון?

כן ☐ לא ☐

האם ילדכם מתקשה למלא אחר הוראות אחרות הקשורות לשינה (למשל, להחליף פיג'מה, לצחצח שיניים)?

כן ☐ לא ☐

אם כן, דפוס ההתנהגות של ילדכם מכונה "חוסר היענות לשגרת לילה".

אם כן, אנא פרט :

אם כן, מה אתם עושים בדרך כלל כדי לעזור לילדכם להירדם?

אם כן, מה בדרך כלל עובד וגורם לילדכם להירדם?

ב. כאשר נמצא במיטה, האם ילדכם מתקשה להישאר במיטה או לא לנוע כאשר מתבקש? האם הילד קורא לכם

שוב ושוב או מתנהג בצורה אחרת הדורשת ממך לחזור לחדר השינה שלו? כן ☐ לא ☐

אם כן, דפוס ההתנהגות של ילדכם מכונה "התנהגות מפריעה לשינה".

סמן את סוג ההתנהגות: יוצא מהמיטה ☐ קורא להורה ☐ בוכה ☐ משחק במיטה ☐

התנהגות חזרתית ☐ אחר ☐

אם כן, אנא פרט

אם כן, מה אתם עושים כדי לעזור לילדכם להישאר במיטה?

אם כן, מה בד"כ עובד כדי לגרום לילדכם להישאר במיטה?

אם כן, מה בדרך כלל עובד כדי לגרום לילד שלכם להפסיק "בכי או קריאות וכו'...?"

ג. השהיית השינה

כשהוא במיטה, האם הילד מתקשה להירדם (כלומר, בד"כ לוקח יותר מ-15 דקות עד שהוא או היא נרדמים)?

☐ כן ☐ לא

אם כן, דפוס ההתנהגות של ילדכם מכונה "השהיית שינה".

אם כן, אנא פרטו:

אם כן, מה אתם עושים לעזור לילדכם להירדם?

אם כן, מה בדרך כלל עובד וילדכם נרדם?

ד. התעוררות לילה

לאחר שנרדם, האם הילד מתעורר באמצע הלילה? כן ☐ לא ☐

אם כן, דפוס ההתנהגות של ילדכם מכונה "התעוררות לילה".

אם כן, כמה פעמים בלילה בממוצע? אם כן, כמה לילות בשבוע בממוצע?

אם כן, אנא פרטו:

אם כן, מה אתם עושים כדי לעזור לילדכם להירדם שנית?

אם כן, מה עובד? כיצד בד"כ אתם מרדימים את ילדכם שנית?

ה.

האם ילדכם מתעורר באופן עקבי מאוד מוקדם בבקרים? כן ☐ לא ☐

אם כן, דפוס ההתנהגות של ילדכם מכונה "התעוררות מוקדמת"

אם כן, כמה פעמים בשבוע בממוצע? ☐

אם כן, האם אתם מנסים לעזור לילדכם לחזור למיטה? כן ☐ לא ☐

אם כן, מה אתם עושים כדי לעזור לו או לה לחזור למיטה?

אם אינכם מנסים לעזור לילדכם לחזור לישון, באילו פעילויות הילד עוסק בשעות המוקדמות ההן?

שלב 5: לו"ז שינה

כיום

באיזו שעה בד"כ ילדכם אומר לילה טוב? ☐ ערב ☐ בוקר ☐

באיזו שעה בד"כ ילדכם נרדם? ☐ ערב ☐ בוקר ☐

השהיית שינה = דקות (= זמן מרגע אמירת לילה טוב עד הירדמות)

באיזו שעה ילדכם מעורר בבוקר? ☐ ערב ☐ בוקר ☐

סה"כ שעות שנת לילה שעות (= זמן מרגע הירדמות עד שעת התעוררות)

באיזו שעה במשך היום בד"כ ילדכם נרדם לתנומה?

מ בוקר ערב עד בוקר ערב סה"כ תנומה: שעות

סה"כ שינה = שעות (סה"כ שנת לילה + סה"כ תנומה).

סוף הטיפול

באיזו שעה הילד שלכם צריך להתעורר בבוקר?

הפחת את סה"כ שעות השינה הנדרשות (בהתבסס על התפתחות נורמטיבית או המטרות שלכם) משעת היקיצה בבוקר: בערך ← זה יעד שעת השינה אליה צריך להגיע בסוף הטיפול.

תחילת הטיפול

הוסיפו שעה אחת לשעה בה ילדכם נרדם ברגע בתקופה זו.

☐ בוקר ☐ ערב ☐ (זוהי השעה החדשה בה ילדכם יאמר "לילה טוב" בתחילת הטיפול).

הוסיפו סה"כ שעות שינה הנדרשות (בהתבסס על נורמות התפתחות או המטרה שלכם) לשעת אמירת "לילה טוב" החדשה.

בוקר (זו שעת היקיצה של הילת בתחילת הטיפול)

הוראות להליך ההירדמות לפני השינה: אם ילדכם נרדם תוך 15 דקות, הכניסו אותו למיטה 15 דקות קודם לכן. למחרת בבוקר העירו את ילדכם 15 דקות מוקדם יותר. המשכו לעשות זאת עד שתגיעו ליעד הרצוי

שלב 6: שגרת טרום שינה

עם טיפול

תארו מה יקרה חצי שעה לפני שהילד יכנס
למיטה לשינה:

תארו מה יהיה מגוון ומה יהיה שגרתי

תארו מה תעשו בין הרגע שהכנסתם את הילד למיטה
לבין הרגע שבו תצאו מהחדר

כיום

תארו מה קורה חצי שעה לפני שילדכם
הולך למיטה לישון:

האם הפעילויות טרום שינה מגוונות כל לילה
או האם קיימת שגרת מסוימת? אנא פרטו

תארו מה קורה מהרגע שהילד נמצא במיטה
לבין הרגע שבו אתם עוזבים את החדר

שלב 7: סביבת השינה

א. תאורה

איך נראית התאורה בחדר השינה כאשר הילד ישן? (למשל, תאורת לילה או מנורות דולקות, אור ישיר או עקיף, רמת בהירות וכו'...)

האם התאורה משתנה? (למשל, מכבים את האור רק לאחר שהילד נרדם)

האם הווילונות נסגרים כשהילד ישן והאם זה חוסם אורות מהרחוב, או את אור המכוניות או השמש?

ב. טמפרטורה

מה הטמפרטורה בחדר השינה כשהילד ישן? (למשל קריר או חם)

האם הטמפרטורה משתנה בלילה?

האם הילד מסוגל להתנהל עם הטמפרטורה?

ג. קולות/צלילים

אילו קולות/צלילים נשמעים בסביבת חדר השינה כאשר הילד ישן? (למשל, רעשים חזקים, שקטים מאוד)

האם ישנם שינויים רבים ברמת הרעש כאשר הילד ישן? (למשל טלוויזיה או מוזיקה כבו לאחר מספר שעות)

ד. מיטה

באיזה סוג מיטה הילד ישן? (למשל מיטת קומותיים, מיטה עם מסילות וכו'...)

איזה סוג מזרן? (יכול להיות לא נוח וכד')

ה. אחר

האם יש עוד משהו בסביבת השינה של הילד שיכול להשפיע על שנתו? (למשל, ריח,

לחות וכו'...)

שלב 8: היענות להוראות של שגרת לילה

עם טיפול

1. הקפידו להדגיש את שעת השינה על ידי שליחת הילד למיטה בתחילת שלב השינה שלו.
2. למדו את ילדכם היענות לדרישות במהלך היום. עיינו בעשרת הצעדים להשגת היענות.
3. וודאו שיש הבדל ברור באיכות שגרת הלילה: שגרה באיכות גבוהה (למשל, בחירת סיפורי השינה) צריכה להיות בעקבות היענות לבקשות או הקשבה טובה יותר. שגרה באיכות נמוכה (למשל, לא לספק תשומת לב חברתית) צריכה להיות בעקבות חוסר היענות.

שלב 9: תלויות בשינה

עם טיפול

הילד שלנו ילך לישון עם:

הוסף מכונת צלילים/סאונד:

- א. בחרו רעש לבן או ואקום
- ב. רעש צריך להיות רציף ללא הפרעה
- ג. התחילו בעוצמת קול בלתי נמוכה והגבירו אותה בהדרגה כל לילה עד עוצמת דיבור שיחה.
- ד. יש להפעיל את הצלילים ממש לפני אמירת לילה טוב, להשאירם לאורך כל הלילה, ולכבות עם התעוררות.
- ה. שקלו להשמיע את הצלילים במסדרון כך שכל המשפחה תהנה מהם.

מכונות צלילים/סאונד מומלצות:

ניתן לרכוש באתר

www.amazon.com

Tranquil Moments White Noise Sound Machine for Baby for \$69.99

Dohm-DS Dual Speed Sound Conditioner for \$ 50.48

כיום

האם אתם שוכבים במיטה עם ילדכם כדי לעזור לו או לה להירדם? ☐ כן ☐ לא

אם כן, אנא תארו מה אתם עושים כדי לעזור לילדכם להירדם:

אם כן, אנא ראו 10 שלבים לקבלת דרכים לטפל בזה.

אנא סמנו מתוך הדברים/גירויים הבאים את אלו שהילד שלכם הולך לישון איתם: (מה שרלוונטי)

___טלוויזיה (אם הטלוויזיה או הרדיו מסומנים, האם זה

כבוי לפני שמתעורר או שהם דלוקים ברציפות)

___הרדיו

___מוצץ

___תאורה

___בקבוק

___"בטן מלאה" (כלומר, חטיף גדול חצי שעה לפני כניסה למיטה?)

___בובה פרוותית

___שמיקה

___חפץ אהוב

אנא פרטו על הגירויים שסומנו

האם נראה שיש דברים אחרים שילדכם תלוי בהם לשינה

? ☐ כן ☐ לא

אם כן, אנא תארו כאן:

שלב 10: התנהגות שמפריעה לשינה

כיום

מנה את ההתנהגויות המפריעות לשינה ואת המחזקים שלהן

מחזקים שיתכן ומחזקים את ההתנהגות

התנהגות מפריעה לשינה

עם טיפול

איך תספקו את החיזוקים לפני זמן השינה של ילדכם?

אילו מחסומים או גבולות פיזיים תוכלו להציב כדי להגביל את הגישה לחיזוקים לאחר אמירת "לילה טוב"?

בחרו באסטרטגיות שלהלן בהן תשתמשו כדי למנוע ו / או לספק את החיזוקים בדרכים חלופיות:

☐ אישור יציאה ☐ ביקור זמני ☐ הכחדה ☐ המתנה נבנית
☐ ביקור איכותי בשקט ☐ הדחייה איכותית ☐ הדחייה הורית

תארו כאן כיצד תוציאו לפועל את האסטרטגיות

השתמשו בטבלה שלהלן כדי לשרטט תכנית לשינוי לוח הזמנים שבו תבקרו את הילד:

לילה/שעה									
לילה 1									
לילה 2									
לילה 3									
לילה 4									
לילה 5									
לילה 6									
לילה 7									
לילה 8									
לילה 9									

שלב 11: התעוררות לילית, התעוררות מוקדמת, התעוררות מלווה בבלבול וסיוטי לילה

ראשית קבעו האם הילד חווה התעוררות לילית, התעוררות בשעה מוקדמת, והבחינו בין אלו לבין התעוררות מלווה בבלבול וסיוטי לילה.

אם התעוררות לילית או מוקדמת מתרחשות באופן קבוע מבלי לחוות סיוטים או התעוררות מלווה בבלבול, יש ככל הנראה בעיה בלו"ז השינה של הילד או בתלויות שינה לא הולמות. מכאן שהכחדת התעוררות הלילה אפשרית על ידי שינוי והתאמת לוח השינה של הילד או דברים שבהם שינתו תלויה.

משתנים אחרים שיכולים להוביל להתעוררות בלילה:

האם חדר השינה חם יותר כשהילד מתעורר לעומת השעה בה הוא נרדם? ☐ כן ☐ לא

אם כן, אנא תארו:

האם יתכן שהילד/ה רעב/ה כאשר מתעורר/ת? ☐ כן ☐ לא

אם כן, תארו:

האם יתכן שאור פוגע בעיניו כשהילד מתעורר? ☐ כן ☐ לא

אם כן, תארו:

האם יתכן שהילד רטוב או מלוכלך? ☐ כן ☐ לא

אם כן, תארו:

האם יש דבר אחר שקורה באמצע הלילה או מוקדם בבוקר שגורם לילד להתעורר? ☐ כן ☐ לא

אם כן, תארו:

האם יש משהו אחר בסביבה שמעיר את הילד? (רכב איסוף אשפה, אח שנכנס לחדר, נביחות כלבים) ☐ כן ☐ לא

אם כן, תארו:

אם מתרחשות התעוררויות מלוות בבלבול:

א. עזרו לילדכם לפתח הרגלי שינה טובים (ראה לעיל)

ב. תנו לילד לעבור את הדבר ללא התערבות (אל תפריעו או נסו לדובב את הילד על כך), ואז, כשנגמר, סייעו לילד בחזרה למיטה.

ג. וודאו שהילד אינו צריך לעשות דבר לפני חזרתו למיטה (לא לחפש משהו, לא לבדוק את הסביבה וכד.).

ד. במידת האפשר, סלקו חפצים המובילים להתנהגות כפייתית מחדר השינה.

אם מתרחשים סיוטי לילה:

א. עזרו לילדכם לפתח הרגלי שינה טובים (ראה לעיל)

ב. הימנעו מתכנים לא מותאמים בטלוויזיה, בסרטים, מגזינים ומשחקי וידאו.

ג. הרגיעו את ילדכם על ידי הקשבה לפחדיו, אך הראו לו שאתם בשליטה שהוא בטוח.

ד. אל תרגישו מחויבים לבצע את כל בקשותיו (למשל, הדלקת אורות, בדקו "אם יש מפלצות" וכו') לאחר שסיוטים חזרו על עצמם.

ה. עזרו עם חרדות בשעות היום

ו. התייחסו לפחדים ליליים על ידי הקניית טכניקות הרפיה ותנו פרס בבוקר על התנהגות "גבורה"