

כלי להערכת קשיי שינה וטיפול בקשיי שינה (SATT)

Sleep Assessment and Treatment Tool

Developed by Gregory P. Hanley Ph.D. BCBA-D (2005)



שלב 1: מידע בסיסי

תאריך הראיון: _____
שם הילד: _____ גיל הילד (שנה / חודש): _____ מין: זכר / נקבה
טלפון ביתי: _____ כתובת: _____
אבחנות רפואיות או חינוכיות לילד: _____
האם לילדכם יש קושי התנהגותי חמור כמו תוקפנות כלפי מבוגרים או פגיעה עצמית? כן/לא
אם כן, אנה תאר: _____
שם המשכיב/ה את הילד לישון: _____

שלב 2: קשיי שינה והיסטוריה

אנה תארו את קשיי השינה של ילדכם:

כמה זמן קשיים אלו קיימים:

שלב 3: יעדי השינה

תארו את היעדים שלכם מבחינת השינה של ילדכם:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

שלב 4: תיוג/מתן שם לקשיי שינה ספציפיים

האם ילדכם מתקשה להיכנס לחדר השינה בלילה כשמבקשים ממנו לעשות זאת או כשמכניסים אותו לישון? כן/לא

אם כן, דפוס ההתנהגות שלו מכונה **"חוסר היענות בשגרת לילה"**

אנא ספק פרטים: _____

אם כן, מה אתם עושים בד"כ כדי לעזור לילדכם להיכנס למיטה? _____

אם כן, מה בדרך כלל גורם לילדכם להיכנס למיטה? _____

האם ילדכם מתקשה להישאר במיטה לאחר שנכנס או להישאר רגוע במיטה כאשר מתבקש? האם הילד קורא לכם שוב ושוב או מתנהג בצורה אחרת הדורשת מכם לחזור לחדר השינה שלו? כן/לא

אם כן, דפוס ההתנהגות שלו מכונה **"התנהגות מפריעה לשינה"** (סמנו: יוצא מהמיטה / קריאות להורים / משחק במיטה / אחר)

אנא ספקו פרטים: _____

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

אם כן, מה בדרך כלל גורם לילדכם להישאר במיטה? _____

אם כן, מה בדרך כלל גורם לילדכם להפסיק את קריאותיו? _____

לאחר שנמצא במיטה, האם הילד שלכם מתקשה להירדם (כלומר, בדרך כלל לוקח לו יותר מ-15 דקות להירדם? לא/כן

אם כן, דפוס ההתנהגות שלו מכונה **"השהיית שינה"**.

אנא ספק פרטים: _____

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

אם כן, מה בדרך כלל גורם לילדכם להירדם? _____

האם הילד מתעורר באמצע הלילה? לא/כן. אם כן, כמה פעמים בממוצע בלילה? _____

אם כן, דפוס ההתנהגות שלו מכונה "התעוררות לילה"

אנא ספק פרטים:

אם כן, מה אתם עושים כדי לעזור לילדכם להירדם חזרה? _____

אם כן, מה בדרך כלל גורם לילדכם לחזור ולהירדם? _____

האם ילדכם מתעורר באופן שגרתי מוקדם מדי בבוקר? לא/כן

אם כן, דפוס ההתנהגות שלו מכונה "התעוררות מוקדמת".

אם כן, כמה פעמים בשבוע בממוצע? _____

אם כן, מה השעה המוקדמת האופיינית בה ילדכם מתעורר? _____

אם כן, האם אתם מנסים לעזור לילדכם לחזור ולהירדם? לא/כן אם כן, מה אתם עושים כדי לעזור לו / לה לחזור למיטה? _____

אם אינכם מנסה לעזור לו לחזור לישון, באילו פעילויות הילד עוסק בשעות המוקדמות ההן? _____

שלב 5: לו"ז שינה

כיום

באיזו שעה בד"כ ילדכם הולך לישון? _____

באיזו שעה בד"כ ילדכם נרדם? _____

באיזו שעה הילד שלכם מתעורר בבוקר? _____

כמה שעות ילדכם ישן בלילה? _____

כמה שעות ילדכם ישן במהלך היום? _____

תחילת טיפול

אנו רוצים שהילד שלנו ישכב לישון ב: _____ בערב.

אנו רוצים שהילד שלנו יירדם ב: _____ אחר הצהריים.

אנו רוצים שהילד שלנו יתעורר ב: _____ בבוקר.

כמה שעות עליו לישון בלילה? _____

כמה עליו לישון במהלך היום? _____

סוף ה- טיפול

הינו רוצים שהילד שלנו ישכב לישון ב: _____ בערב

הינו רוצים שהילד שלנו יירדם ב _____ בערב

הינו רוצים שהילד שלנו יתעורר ב: _____ בבוקר

כמה שעות עליו לישון בלילה? _____

כמה עליו לישון במהלך היום? _____

הינו רוצים שהילד שלנו ירדם לתנומה ב: _____

הינו רוצים שהילד שלנו יתעורר מהתנומה שלו ב: _____

שלב 6: שגרת טרום שינה

כיום

תארו את המתרחש בשעה וחצי שלפני שהילד הולך לישון:

עם טיפול

תארו מה יתרחש במהלך השעה וחצי שלפני שהילד ילך לישון:

האם פעילויות לפני השינה בד"כ משתנות כל לילה או שהן יחסית שגרתיות? תארו:

תארו מה עשוי להשתנות ומה יהיה שגרתו למדי:

תארו את המתרחש בין הזמן בו הילד נכנס למיטה לבין הזמן בו אתם יוצאים מהחדר.

תארו מה תעשו בין הזמן שבו תכניסו את הילד למיטה לבין הזמן שבו תצאו מהחדר.

שלב 7: היענות לבקשות הקשורות לשגרת לילה

במהלך הטיפול:

1. הקפידו להדגיש את חשיבות שעת השינה על ידי שליחת הילד למיטה בתחילת שלב השינה שלו.
2. למדו את הילד להגיב בצורה מותאמת כאשר קוראים בשמו לאורך כל היום על ידי כך שתקראו בשמו לפני התרחשויות טובות.

צורה מותאמת = כאשר קוראים בשמו, הילד נעצר, מסתכל על מבוגר, אומר "כן" ומחכה למבוגר שידבר או הוא יתקרב למבוגר.

+ תוצאות על התגובה מותאמת כאשר קוראים בשמו לפני תחילת שגרת הלילה:

3. עקבו אחר כל ההוראות במהלך הלילה והיום. לשקול: לאמור לו, להראות לו, לעזור לו באסטרטגיה.

+ תוצאות על היענות באמצעות הוראות שגרתיות לילות:

שלב 8: תלויות שינה

האם ילדכם הולך לישון עם:

טלויזיה מופעלת? כן/לא (הקף)

אם כן, האם היא כבויה לפני התעוררות

או שהיא פתוחה ברציפות? _____

רדיו פועל? כן/לא (הקף)

אם כן, האם הוא כבוי לפני התעוררות או

שהוא ממשיך ברציפות? _____

מוצץ? כן/לא

אורות דולקים? כן/לא

בקבוק? כן/לא

"בטן מלאה"? (כלומר, האם אכל חטיף

גדול? כחצי שעה לפני השינה) כן/לא

בובה פרוותית, שמיכה או חפץ מועדף אחר?

כן/לא.

אם עניתם כן לאחד או יותר מהפריטים

מעלה, אנא פרטו:

ילדנו ייגש למיטה רק עם:

אנו נפחית את נוכחותנו במיטתו של ילדנו

(או שנפחית את נוכחותו במיטתנו) בכך :

האם יש דבר מה נוסף שנראה ששנת ילדכם תלויה

בו? כן/לא אם כן, אנא תארו

האם אתם שוכבים במיטה עם ילדכם כדי לעזור לו
להירדם? כן/לא. אם כן, תאר מה אתם עושים כדי
לעזור לו להירדם:

שלב 9: התנהגויות המפריעות לשינה

כיום

מנה את ההתנהגויות המפריעות לשינה ואת המחזקים שלהן:

מחזקים אפשריים

התנהגויות מפריעות

עם טיפול

כיצד תספקו לילדכם את המחזקים לפני שעת השינה?

אלו חסמים פיזיים או מגבלות יכולים להגביל את הגישה למחזקים לאחר הכנסת ילדכם לישון?

הקיפו את האסטרטגיות שבהמשך תשתמשו בהן בכדי לעכב ו / או לספק את החיזוקים בדרכים חלופיות: הכחדה / המתנה נבנית / ביקור מבוסס על זמן / ביקור מבוסס על שקט / הדהייה איכותית / מעבר לשינה / הדהיית שהיית הורה.

תארו כיצד תיישמו אסטרטגיות אלו:

השתמשו בטבלה מטה כדי לתכנן תכנית לשינוי לוח הזמנים בו תבקרו את ילדכם בחדר.

				לילה ראשון
				לילה שני
				לילה שלישי
				לילה רביעי
				לילה חמישי
				לילה שישי

שלב 10: התעוררות לילית, התעוררות מוקדמת, התעוררות מלווה בבלבול וסיוטי לילה

עם טיפול

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

אם מתרחשות התעוררויות מלוות בבלבול:

- עזרו לילדכם לפתח הרגלי שינה טובים (ראה לעיל).
- תנו לילד לעבור את הדבר ללא התערבות (אל תפריעו או נסו לדובב את הילד על כך), ואז, כשנגמר, סייעו לילד בחזרה למיטה.
- וודאו שהילד אינו צריך לעשות דבר לפני חזרתו למיטה (לא לחפש משהו, לא לבדוק את הסביבה וכד.).
- במידת האפשר, סלקו חפצים המובילים להתנהגות כפייתית מחדר השינה.

אם מתרחשים סיוטי לילה:

- עזרו לילדכם לפתח הרגלי שינה טובים (ראה לעיל).
 - הימנעו מתכנים לא מותאמים בטלוויזיה, בסרטים, מגזינים ומשחקי וידאו.
 - הרגיעו את ילדכם על ידי הקשבה לפחדיו, אך הראו לו שאתם בשליטה שהוא בטוח.
 - אל תרגישו מחויבים לבצע את כל בקשותיו (למשל, הדלקת אורות, בדקו "אם יש מפלצות" וכו') לאחר שסיוטים חזרו על עצמם.
 - עזרו לילד עם חרדות בשעות היום.
 - התייחסו לפחדים ליליים על ידי הקניית טכניקות הרפיה ותנו פרס בבוקר על התנהגות של "גבורה".
- אם ההתעוררות המוקדמת מתרחשת באופן קבוע** כנראה שיש בעיה עם לוח הזמנים של הילד או עם תלויות שינה שמשפיעות. שינוי במצב של התעוררות מוקדמת בד"כ יכול להתבצע על ידי התאמת לוח זמני השינה של הילד או תלויות השינה.

כיום

- ראשית קבעו האם הילד חווה התעוררות לילית, התעוררות בשעה מוקדמת, והבחינו בין אלו לבין התעוררות מלווה בבלבול וסיוטי לילה.
- קבעו אם הילד מתעורר מוקדם באופן עקבי