

Оценка состояния сна и подбор вмешательства

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

Этап 1: Основная информация

Дата проведения интервью:

Имя ребенка:

Дата рождения ребенка:

Отметьте: Мальчик

☐

Девочка

☐

Имя/имена взрослых, которые укладывают ребенка:

Телефон:

Адрес:

Email:

Диагноз или вид образовательной программы:

Есть ли у ребенка агрессивное или самоповреждающее поведение?

Да

☐

Нет

☐

Если вы ответили «да», то опишите это поведение подробнее:

Этап 2: Проблемы со сном и история

Пожалуйста, опишите, какую проблему (или какие проблемы) со сном у ребенка вы сейчас отмечаете:

Как долго наблюдаются эти проблемы?

Принимает ли ребенок медикаменты в связи со сном?

Да

☐

Нет

☐

Если да, то перечислите медикаменты, дозу, время приема:

Что вы уже делали в прошлом, чтобы решить проблемы со сном?

Этап 3: Постановка целей, связанных со сном

Опишите ваши цели, связанные со сном вашего ребенка:

(например, засыпает за 15 минут и спит всю ночь; может спать один, без родителей; спит без того, чтобы принимать лекарства; выполняет указания взрослых подготовиться ко сну и так далее...)

1.

2.

3.

4.

5.

Этап 4: Выявление конкретных проблем

(А) Отказ от сотрудничества при подготовке ко сну

Отмечаете ли вы трудности в поведении в те моменты, когда ребенку велели готовиться ко сну или привели в спальню?

Да ☐ Нет ☐

Отмечаете ли вы трудности, когда ребенку говорят выполнить что-то связанное со сном (переодеться в пижаму, почистить зубы)?

Да ☐ Нет ☐

Если вы выбрали ответ «да», то такую проблему можно назвать «отказ от сотрудничества при подготовке ко сну»

Если вы выбрали ответ «да», опишите поведение подробнее:

Если вы выбрали ответ «да», то напишите, что вы обычно делаете, чтобы помочь ребенку выполнить инструкции?

Если вы выбрали ответ «да», то напишите, что вы обычно делаете, чтобы добиться, чтобы ребенок все-таки лег в кровать?

(В) Поведение, мешающее сну

Когда ребенок уже в постели или ему сказали лечь, трудно ли ему оставаться в кровати? Кричит ли ваш ребенок или делает что-то еще, что требует вашего возвращения в спальню?

Да ☐ Нет ☐

Если вы выбрали «да», то такое поведение можно назвать «поведение, мешающее сну»

(Выберите: покидает кровать ☐ зовет вас ☐ плачет ☐ играет в кровати ☐ стереотипии ☐ другое ☐)

Если вы ответили «да», опишите детали этого поведения:

Если вы ответили «да», то что вы деаете, чтобы помочь ребенку оставаться в кровати?

Если вы ответили «да», то что обычно помогает ребенку оставаться в кровати?

Если вы ответили «да», то что обычно помогает остановить поведение «плакать», «звать» и так далее?

(C) Сложности с засыпанием

Когда ребенок уже лежит в кровати, трудно и ему уснуть? Например, он засыпает дольше, чем 15 минут

Да ☐ Нет ☐

Если вы ответили «да», то такую проблему можно назвать «сложности с засыпанием»

Если вы ответили «да», опишите детали этого поведения:

Если вы ответили «да», то что вы делаете чтобы помочь ребенку уснуть?

Если вы ответили «да», то что обычно помогает ребенку уснуть?

(D) Ночные пробуждения

Если ребенок уснул, просыпается ли он в течение ночи?

Да ☐ Нет ☐

Если вы ответили «да», то такую проблему можно назвать «Ночные пробуждения»

Сколько раз за ночь в среднем ребенок просыпается?

Сколько раз в неделю это случается в среднем?

Если вы ответили «да», опишите детали этого поведения:

Если вы ответили «да», то как вы помогаете ребенку уснуть?

Если вы ответили «да», то что в действительности помогает ребенку уснуть?

(Е) Раннее пробуждение

Обычно ваш ребенок просыпается очень ранним утром?

Да ☐ Нет ☐

Если вы ответили «да», то мы можем назвать такой паттерн поведения «ранние пробуждения»

Если да, то сколько раз в неделю в среднем?

Пытаетесь ли вы вернуть его в кровать?

Да ☐ Нет ☐

Что вы делаете, чтобы он вернулся в кровать?

Если вы не будете возвращать его в кровать, то он он станет делать в такой ранний час?

Этап 5: Расписание сна

Сейчас

В котором часу вы желаете ребенку спокойной ночи? 22:00 AM ☐ PM ☐

В котором часу ребенок обычно засыпает? 00:00 AM ☐ PM ☐

Задержка засыпания = 120 мин = (время от пожелания спокойной ночи до засыпания)

В какое время ребенок просыпается утром? 10:00 AM ☐ PM ☐

Ночной сон = 10 часов = (время от засыпания до пробуждения)

В какое время ваш ребенок спит днем?

С: 14:00 AM ☐ PM ☐ До: 14:14:00 15:00 AM ☐ PM ☐ Дневной сон = 1 часов

Всего сна = 11 часов = (ночной сон + дневной сон)

Конец работы

Во сколько ребенку нужно вставать утром? 8:00 AM

Вычтете общее количество часов сна (основывайтесь на возрастной норме или ваших целях) из времени пробуждения:
22:00 PM → (это время отхода ко сну в конце работы)

Начало работы

Добавьте 1 час к тому времени, в которое ребенок засыпает сейчас:

01:00 AM ☐ PM ☐ → (это новое время сказать «спокойной ночи» в начале работы)

Вычтете общее количество часов сна (основывайтесь на возрастной норме или ваших целях) из времени пробуждения:

11:00 AM (это время пробуждения ребенка this is the child's wake time at the start of treatment)

***Важная рекомендация: Если в течение 15 минут ребенок уснул, отправьте его в постель на 15 минут раньше поднимите на следующее утро. Продолжайте использовать эту тактику пока не установите желательное расписание. Если ребенок не уснул за 15 минут, не меняйте время укладывания.

Этап 6: Подготовка ко сну

Сейчас

Опишите, что происходит сейчас в течение получаса перед укладыванием в кровать:

Подготовка ко сну меняется каждый вечер или она неизменна? Опишите, пожалуйста

Опишите, что происходит между тем моментом, когда ребенок лег в кровать и тем моментом, когда вы вышли из его спальни:

В ходе работы

Опишите, что будет происходить в течение получаса перед укладыванием в кровать:

Опишите, что может изменяться, а что должно оставаться неизменным:

Опишите, что вы будете делать с того момента, как ребенок лег в кровать, до того момента, как выйдете из его спальни:

Этап 7: Организация окружающей среды

(А) Освещение

Как организовано освещение в спальне? (например, ночник с регулируемой яркостью, прямой или непрямой свет, его яркость и так далее)

Изменяется ли освещение? (например, вы выключаете свет после того, как ребенок уснул)

Закрываете ли вы шторы когда ребенок спит, чтобы предотвратить свет с улицы, свет фар проезжающих машин, солнечный свет?

(В) Температура

Как вы охарактеризуете температуру в спальне во время сна? (например, там холодно или жарко)

Изменяется ли температура в течение ночи?

Может ли ребенок сам управлять температурой?

(С) Звуки

Как бы вы охарактеризовали звуки в спальне во время сна ребенка? (например, шумно или очень тихо)

Изменяется ли уровень шума во время сна ребенка? (например, спустя некоторое время выключается телевизор или музыка)

(D) Кровать

Какая у ребенка кровать? (например, двухъярусная кровать, кровать с направляющими)

Каково качество матраса? (может ли он причинять неудобства)

(Е) Другое

Есть ли что-то еще в окружающей среде, что может влиять на сон ребенка? (например, запах, влажность и так далее)

Этап 8: Выполнение поручений взрослого при подготовке ко сну

В ходе работы

1. Вам будет проще, если вы будете направлять ребенка спать когда он сам уже хочет спать
2. Учите ребенка сотрудничеству в течение дня. Перейдите к **steps to gain compliance.**
3. Убедитесь, что существует очень большая разница в качестве процесса подготовки ко сну. Хорошая подготовка (например, выбор сказки на ночь) приводит к тому, что ребенок сотрудничает. Менее качественная подготовка (спешка, отсутствие внимания) вызывает отказы от сотрудничества, непослушание

Step 9: То, от чего может зависеть сон

Сейчас

Вы лежите в кровати с ребенком, пока он не уснет?

Да ☐ Нет ☐

Если да, опишите как вы помогаете ребенку уснуть:

Если ответ «да», изучите информацию на этапе 10 - она может быть вам полезна

Пожалуйста, отметьте то, что ребенок берет в кровать (если нужно - отметьте все):

- | | | |
|--------------------------|-------------------------|---------------------------------------|
| ☐ | ТВ | Если это ТВ или радио, то выключат ли |
| ☐ | Радио | их до пробуждения ребенка? |
| ☐ | Соска-пустышка | |
| ☐ | Свет | |
| ☐ | Бутылочка | |
| ☐ | “Полный животик” | (большое лакомство за |
| ☐ | Мягкие игрушки | полчаса до сна) |
| ☐ | Одеяло, плед | |
| ☐ | Любимые предметы | |

Если вы отметили что-то в списке, опишите детали:

Есть ли что-то еще, от чего, похоже, зависит сон ребенка? Да ☐ Нет ☐

Если ответ «да», опишите, пожалуйста, подробнее:

В ходе работы

Мой ребенок будет брать с собой в кровать:

Добавьте специальные звуки (возможно, их будет воспроизводить отдельное устройство):

- a. Выберите белый шум или звуки пустоты
- b. Звук должен быть постоянным, без перерывов
- c. Начинайте с того, чтобы включать звук очень тихо и каждую ночь постепенно увеличивайте громкость до уровня громкости речи
- d. Воспроизводящее устройство включают перед тем, как пожелать ребенку спокойной ночи. Звук остается включенным всю ночь и выключается перед пробуждением ребенка
- e. Может быть, стоит поставить воспроизводящее устройство в коридоре, чтобы улучшить сон всех членов семьи

Step 11: Ночные или ранние пробуждения, просоночные состояния, ночные кошмары

Сначала определите, действительно ли происходят ночные пробуждения или просоночные состояния, ночные кошмары

Если ночные или очень ранние пробуждения происходят регулярно, и это не просоночные состояния и не результат ночных кошмаров, возможно, у ребенка есть нарушения расписания сна или непродуктивные зависимости от предметов или событий, связанные со сном. Решив эти проблемы, возможно, мы решим и проблемы пробуждений.

Другие вещи, которые могут быть причиной ночных пробуждений:

В спальне теплее, когда ребенок проснулся, чем было, когда он уснул? Да ☐ Нет ☐

Если да, опишите подробнее:

Возможно ли, что ребенок просыпается голодным? Да ☐ Нет ☐

Если да, опишите подробнее:

Возможно ли, что в момент пробуждения ребенка беспокоит свет? Да ☐ Нет ☐

Если да, опишите подробнее:

Возможно, что ребенок обмочился или испачкался? Да ☐ Нет ☐

Если да, опишите подробнее:

Происходит ли что-то ночью или ранним утром, что побуждает ребенка проснуться?

Да ☐ Нет ☐

Пожалуйста, опишите:

Есть что-то в окружающей среде, что может будить ребенка? (мусорная машина, лай собаки, сиблинги)

Да ☐ Нет ☐

Пожалуйста, опишите:

Если наблюдаются **просоночные состояния**,

- Помогите вашему ребенку сформировать правильные привычки, связанные со сном (см. выше)
- Позвольте эпизоду разворачиваться своим чередом не говорите ничего не пытайтесь выяснить по окончании эпизода помогите ребенку вернуться в кровать
- Исключите все задания перед сном: ребенок не должен куда-то звонить, что-то проверять или отмечать
- Если возможно, удалите из спальни все предметы для самостимуляции

Если происходят **ночные кошмары**:

- Помогите вашему ребенку сформировать правильные привычки, связанные со сном (см. выше)
- Исключите неподходящие фильмы, шоу, журналы и видеоигры
- Поговорите с ребенком, успокойте, но показывайте уверенность в безопасности ребенка
- Помните, что вы не обязаны выполнять все требования ребенка (например, держать свет включенным, проверять монстров под кроватью и так далее)
- Помогите ребенку справиться с тревогой в течение дня
- Справляйтесь с ночными кошмарами обучая ребенка техникам релаксации и подкрепляя утром отважное поведение ночью

Submit

10 стратегий для формирования сотрудничества.

Рекомендовано родителям детей от 1 до 12 лет для использования дома

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

1. Снизьте количество требований в течение дня
2. Не давайте инструкции во время игры. Если это свободная игра или игра, которую ведет ребенок, просто наблюдайте за детьми, комментируйте их действия, говорите что вы впечатлены тем, что они делают или сделали и будьте готовы похвалить их за достижения, когда они этого хотят
3. Давайте только такие инструкции, выполнения которых вы можете добиться (например, моторные инструкции). Другими словами, исключите инструкции кушать, спать, пописать в туалет, что-то сказать (извиниться). Эти навыки требуют формирования, если они не развились спонтанно
4. Много раз предоставляйте возможность выбора в течение дня вне учебных ситуаций. Это дает ребенку некоторое управление ситуацией (разрешите выбрать что ему надеть, что взять с собой для перекуса из набора возможных вариантов, порядок, в котором он будет выполнять академические задания).
5. Всегда зовите ребенка по имени прежде, чем дать инструкцию. Затем делайте паузу, только потом давайте инструкцию, убедившись, что ребенок остановился и посмотрел на вас, сказал «да». Учитесь этому:
 - a. Позволяя ребенку узнать, что вы ждете, что он остановится, посмотрит на вас, скажет «да» и будет ждать что вы скажете.
 - b. Называйте ребенка по имени прежде, чем похвалить, угостить, позвать играть. Другими словами, мы хотим чтобы он оживлялся, услышав свое имя. Убедитесь, что его имя звучит не только перед инструкциями. Хорошие вещи тоже случаются, когда его зовут по имени.
6. Давайте ясные, четкие, осознанные указания. («Билли, положи все кубики в корзину»); избегайте неясности (например, «приберись тут»), многословия и иносказательности (например «Было бы неплохо, если бы кто-нибудь тут навел красоту»).
7. Если ребенок не откликается на имя, подойдите к нему ближе, опуститесь на уровень его глаз, прикоснитесь к его плечу, предоставьте внимание (скажите что-то приятное) перед тем, как дать указание. Давайте инструкцию в формате «сделай...», избегайте формата «не делай». Если руки ребенка все еще не спокойны, просто положите свои руки сверху.
8. Используйте 3-уровневую подсказку (сказал-показал-помог), добивайтесь выполнения инструкции.
 - a. Удостоверьтесь, что ребенок обратил на вас внимание. Дайте короткую инструкцию («Подними игрушку»).
 - b. Если ребенок не выполнил инструкцию в течение 5 секунд, повторите инструкцию и покажите что нужно сделать (скажите: «подними игрушку» и сами поднимите другую игрушку
 - c. Если ребенок все еще не сотрудничает, помогите ему физически выполнить задание (положите свою руку сверху и вместе положите игрушку на место). Всегда используйте минимально возможную физическую помощь и сохраняйте нейтральный тон голоса. Очень важно не прекращать обучение в тот момент, когда вы дали инструкцию. И не подкреплять вниманием плохое поведение.
 - d. Если ребенок сотрудничает с вами после первой подсказки (сказал) или после второй подсказки (сказал и показал), похвалите его, описывая правильное поведение («Спасибо, что подобрал игрушку», «Отличная работа - игрушка на месте»). Если вам пришлось помогать ребенку физически, не хвалите его - просто продолжите обучение.
9. Предоставляйте подходящую похвалу или благодарность (иногда награду или что-то более существенное) когда ребенок выполняет ваши требования. В том случае, если он сопротивляется вашим требованиям, по контрасту удаляйте все виды внимания (убедитесь, что все идет по плану).
10. Если ребенок ведет себя агрессивно или что-то разрушает, выполните короткий (1-2 минуты без подкрепления) безопасный тайм-аут. Когда период тайм-аута закончится, повторите ту инструкцию, которая спровоцировала проблемное поведение