

Стратегии для улучшения сна
у детей с расстройствами
аутистического спектра



*Руководство
для родителей*

Данный информационный буклет разработан для предоставления родителям стратегий по улучшению сна у детей, страдающих расстройствами аутистического спектра (РАС). Многие дети с РАС имеют проблемы со сном. Это может плохо отражаться на детях и их семьях. Рекомендации в данном буклете основаны на исследованиях и клиническом опыте специалистов по сну. Эти стратегии предназначены для детей любого возраста, включая подростков, но некоторые рекомендации (например, как избежать кратковременных засыпаний) нацелены на детей, старшего возраста, которые не нуждаются в кратковременном сне.

Рекомендации могут помочь улучшить сон Вашего ребенка ночью, а также улучшить его или ее режим сна/просыпания. Буклет включает в себя информацию о том, как...



Для того чтобы помочь Вашему ребенку засыпать лучше, важно продумать привычки для засыпания, которые необходимы Вашему ребенку. К ним относятся изменения условий при переходе ко сну ребенка, а также в манере общения с ребенком перед сном и во время ночного пробуждения.

Проблемы со сном, такие как сложность засыпания, отсутствие сна или ранние утренние пробуждения, являются распространенными у детей с обычным развитием и у детей с заболеванием аутистического спектра. **Некоторые симптомы, такие как храп, асфиксия во время сна и/или ночное недержание мочи, могут требовать дополнительной оценки и лечения специалистом по сну.**

Многие родители могут помочь своим детям развить лучшие привычки засыпания посредством некоторых рекомендаций, описанных в данном буклете.

Существует несколько идей, которые необходимо учитывать при выборе режима сна для достижения успеха:

- ✚ выберите идеи, которые хорошо подходят стилю жизни Вашей семьи.
- ✚ начните выполнять план, когда у Вас будет время и энергия для проверки его эффективности.
- ✚ попробуйте внести одно небольшое изменение, затем постепенно примените другие изменения.

Важно!!! Будьте терпеливы. Вам может потребоваться не менее 2 недель до получения изменений.

ОБЕСПЕЧЬТЕ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ СНА

Важно создать безопасные, спокойные условия для сна Вашему ребенку. Где бы ребенок ни спал, у него должно быть собственное пространство для сна ночью. Это может быть половина кровати или его собственная кровать, главное требование к которой – одна и та же кровать каждую ночь.

➤ **Спальня должна быть комфортной** (не слишком жаркой и не слишком холодной), тихой и умеренно темной. Если же комната слишком темная, добавьте тусклый ночник в спальню Вашего ребенка и оставляйте его включенным на всю ночь. Если свет проникает с улицы или от утреннего солнца, рекомендуется добавить более плотные занавески для закрытия окна.

➤ **Ночью комната должна быть тихой.** Лучше всего не применять радио, телевизор или музыку во время засыпания ребенка. При прекращении такого шума ночью ребенок может проснуться. Для некоторых детей равномерный шум или низкий, тихий и постоянный фоновый звук, такой как звук потолочного вентилятора или воздушного фильтра, являются успокаивающими. Как правило, следует избегать шума, исходящего от других братьев и сестер, из соседних комнат от телевизора, компьютеров, видео-игр или музыки.

➤ **Поддерживайте постоянные условия для сна.** Дети с РАС ночью могут быть чувствительны к шуму, который не мешает другим детям. Такие звуки, как шум от льющейся воды или другой домашний шум, могут мешать ребенку спать. Также они могут иметь специфическую реакцию на ткань постельного белья и пижамы. Убедитесь, что эти факторы приняты Вами во внимание. К примеру, предпочитает ли он тесные или свободные пижамы, легкие или тяжелые одеяла?



Важно, чтобы Вы, Ваш партнер и другие воспитатели выполняли один и тот же заведенный режим.

Чем регулярней будет выполнение режима, тем легче будет Вашему ребенку засыпать ночью.

УСТАНОВИТЕ РЕГУЛЯРНОЕ РАСПИСАНИЕ СНА И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕРЕД СНОМ

Разработайте короткие, предсказуемые и ожидаемые виды деятельности перед сном, которые станут привычными для Вашего ребенка. Хороший режим поможет научить Вашего ребенка расслабляться и подготавливаться ко сну. Режим должен включать в себя успокаивающие занятия для Вашего ребенка.

Стабильный рутинный распорядок вечера непосредственно перед сном успокоит Вашего ребенка. Избегайте таких занятий перед сном, как волнующие телевизионные программы, фильмы/видео/электронные игры, компьютеры, громкая музыка или яркий свет. В это время избегайте бега, прыжков или беготни по дому.

Начинайте успокаивающие виды деятельности за 15-30 минут до установленного времени для сна. Для младшего ребенка потребуется более короткий подготовительный период (т.е. 15 минут в возрасте одного года), который с возрастом будет увеличиваться. Однако, деятельность перед сном не должна длиться более 60 минут.

ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, КАК УЛУЧШИТЬ РЕЖИМ ПЕРЕД СНОМ:

- ✚ Деятельность перед сном должна **проводиться в спальне ребенка, в которой тихо** (кроме занятий, таких как купание/чистка зубов).
- ✚ Ваш ребенок будет спокойным, **если распорядок выполняется в одинаковом порядке каждую ночь**.
- ✚ Наглядное расписание **в виде картинок с изображением порядка действий** каждый вечер перед сном может помочь маленькому ребенку и ребенку с РАС соблюдать точный и постоянный порядок действий ежедневно (например, картинки, слова или и то, и другое) (см. ниже пример картинок с изображением порядка действий). Они помогут Вашему ребенку увидеть, что его/ее режим перед сном будет состоять из одинаковых событий, в одинаковом порядке каждый вечер. Картинки с изображением порядка действий также помогут другим членам семьи и воспитателям выполнять порядок действий. Для детей, которые плохо реагируют на использование картинок, можно использовать предметы. Каждый шаг в их режиме перед сном может быть связан с предметом, который используется при выполнении этого шага.
- ✚ Определите, **какие из случаев действуют успокаивающе, а какие возбуждающе** на Вашего ребенка. Те случаи, которые действуют успокаивающе на Вашего ребенка, должны стать частью режима перед сном. Занятия, которые действуют возбуждающе на ребенка, должны выполняться в более раннее вечернее время. К примеру, если купание действует на Вашего ребенка возбуждающе, а не расслабляет его, перенесите купание на более раннее вечернее время.

Пример картинок с изображением порядка действий перед сном



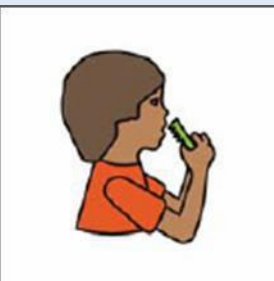
Одеть пижаму



Сходить в туалет



Помыть руки



Почистить зубы



Попить воды



Почитать книжку



Ложиться спать



Сон

Сделайте период занятий перед сном успокаивающим, коротким, предсказуемым и ожидаемым.

СОБЛЮДАЙТЕ РЕГУЛЯРНЫЙ РАСПОРЯДОК ДЕЙСТВИЙ ПЕРЕД СНОМ

Выберите время, когда ребенок будет ложиться спать... и придерживайтесь его. Время, когда ребенок ложится спать и просыпается, должно оставаться постоянным 7 дней в неделю и быть удобным для вас, насколько это возможно (с учетом изменений, которые соответствуют повседневной жизни). Выберите время сна, которое подходит для возраста Вашего ребенка. Время сна должно хорошо подходить и соответствовать Вашему вечернему расписанию, а также помогать придерживаться постоянного режима каждый вечер.

При внесении изменений в выполняемый режим Вашего ребенка из-за нового вида деятельности или семейных мероприятий, проследите за тем, как это отражается на сне Вашего ребенка. Возможно, потребуется разработать новый распорядок или вернуться, как можно скорее, к распорядку, который действовал ранее.



Правильно планируйте время. У некоторых детей (и взрослых) по вечерам за час до сна открывается «второе дыхание». У них могут возникнуть проблемы с засыпанием, если укладывать их спать слишком рано. Если Вашему ребенку требуется более часа, чтобы уснуть, попробуйте отложить время сна на полчаса или час вперед.

Когда они становятся старше. С возрастом время сна Вашего ребенка будет отодвигаться на более позднее время, но оно всегда должно позволять ему высыпаться каждый день. Старшие дети также начинают просыпаться позже и спать дольше на выходных. Поддерживайте их распорядок, отправляя ребенка спать не более чем на один час позже обычного времени для сна и поднимая не более чем на один час позже обычного времени для подъема в выходные.

Ранний подъем. Даже, если Ваш ребенок лег спать позже обычного, будите его в одно и то же время и не позволяйте досыпать более чем на один час позже обычного времени для пробуждения. Чем стабильнее будет режим подъема по утрам, тем лучше будет сон.

Сон в дневное время. Если у Вас маленький ребенок, который спит днем, придерживайтесь регулярного распорядка дневного сна. По возможности, днем ребенок тоже должен спать в спальне. Будите Вашего ребенка не позднее 16.00 после дневного сна или ему будет сложно заснуть вечером. Если Вашему ребенку уже не требуется дневной сон, не позволяйте ему засыпать, кроме случаев болезни. Так как если старшие дети спят в течение дня, им будет сложно заснуть ночью.



Приемы пищи. Дополнительными основными моментами для установки режима сна для Вашего ребенка является время приема пищи. Ваш ребенок должен завтракать каждое утро в одно и то же время в течение недели и в выходные дни. В конце дня старайтесь избегать его кормления тяжелой пищей. Но немного сыра, фруктов или крекеров перед сном могут помочь вашему ребенку уснуть скорее.



Доброе утро, Солнышко, Спокойной ночи, Луна.

Воздействие солнечного света утром и темноты вечером также помогает придерживаться регулярного распорядка. Когда Ваш ребенок просыпается утром, откройте занавески и позвольте естественному дневному свету проникнуть в Ваш дом. Если Ваш ребенок ложится спать при дневном свете, убедитесь в том, что

НАУЧИТЕ РЕБЕНКА ЗАСЫПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ

Почему следует учить детей засыпать в одиночестве?

Взрослые и дети просыпаются несколько раз каждую ночь, чтобы проверить условия окружающей среды во время сна, затем немедленно засыпают. Такие пробуждения настолько коротки, что, зачастую, наутро мы их не помним.

Если ваш ребенок не засыпает в одиночестве по вечерам, для него будет очень трудно уснуть без вас и ночью. Если Ваш ребенок учиться засыпать в одиночестве, то он сможет заснуть во время естественного пробуждения среди ночи и проснется утром более отдохнувшим.



Как их научить?

После того, как дети научились засыпать в Вашем присутствии, Вам будет необходимо научить их засыпать в одиночестве. Это должно осуществляться постепенно в нескольких недель. К примеру, если Вы обычно ложитесь рядом с Вашим ребенком перед сном, то можно изменить порядок действий и садиться на кровать несколько ночей подряд, а позже на стул рядом с кроватью. Продолжайте садиться на стул, но каждый вечер отодвигайте его от кровати до тех пор, пока не окажетесь за пределами комнаты и не потеряете визуальный контакт с ребенком. При этом снизьте количество внимания, которое Вы уделяете Вашему ребенку, например, разговоры, мимика, зрительный контакт.

Если ребенок расстроен и не спит, когда Вы выходите из спальни, подождите несколько минут, а затем вернитесь в комнату для проверки. При этом заходите в комнату на короткий промежуток времени (менее минуты) и ограничьтесь физическим или вербальным контактом (т.е. быстрое объятие). Мягко, но твердо скажите, "время ложиться спать". С тобой "ВСЕ В ПОРЯДКЕ". Спокойной ночи", а затем выходите из комнаты.

Если Вы вынуждены вернуться в комнату, каждый раз ждите дольше, и каждый раз делайте посещение более коротким. Когда Ваш ребенок научится самостоятельно засыпать, Вы сможете использовать те же самые методы для пробуждения утром.

ПОЩРЯЙТЕ ПОВЕДЕНИЕ, СПОСОБСТВУЮЩЕЕ СНУ

Физическая деятельность

Упражнения в течение дня помогают ребенку лучше спать ночью. Детям и взрослым, занимающимся **физической деятельностью, легче засыпать ночью, и у них более глубокий сон.** Если Ваш ребенок недостаточно двигается в школе, попробуйте организовать активное проведение досуга дома.

Проводите упражнения днем, так как стимулирующие упражнения перед сном затрудняют засыпание. Убедитесь в том, чтобы все сложные и утомительные занятия завершились

Продукты и напитки, содержащие кофеин

Кофеин является стимулирующим средством, которое может подействовать "пробуждающе" и не позволить Вашему ребенку заснуть ночью. **Действие кофеина сохраняется в организме от 3 - 5 и до 12 часов.** При употреблении Вашим ребенком напитков, содержащих кофеин (т.е. шоколад, кофе, чай и газированную воду), днем или вечером, у ребенка могут возникнуть проблемы с засыпанием. Некоторые дети лучше всего спят, когда такие продукты полностью изъяты из их рациона питания. Большинство детей могут спать, если за несколько часов до сна они не употребляют пищу или напитки.

Как насчет других детей?

Многие родители задаются вопросом, как изменения распорядка перед сном у одного ребенка, повлияет на их других детей. Зачастую влияние регулярного распорядка полезно для каждого.

Помощники: Возможно, будет уместным придумать способы, когда братья и сестры могут помочь друг другу заснуть вечером. Применение картинок с изображением порядка действий перед сном всеми детьми может помочь ребенку с проблемами сна, выучить свой распорядок. Выполнение одних и тех же действий всеми членами семьи поможет ребенку обрести новый навык.

Вместе играйте, вместе проводите время: обратите внимание на уровень активности перед сном. Братья и сестры могут помогать друг другу при помощи спокойных занятий.

Различное время отхода ко сну: Некоторые семьи укладывают детей спать в немного разное время. Это позволяет родителям проводить время "наедине" с каждым ребенком перед сном. Если Ваши дети ложатся спать в разное время, помните о необходимости тишины для ребенка, который засыпает.

Место для сна: Возможно, будет уместным найти лучшее место для сна Вашего ребенка. Некоторым детям лучше всего подходят их собственные комнаты, а другие хорошо спят в одной и той же комнате со своим братом или сестрой.

ПРИЯТНОГО СНА

