

הדרכת הורים להקניית הרגלי שינה עבור פעוט עם ASD

שרון ארבל, מנתחת התנהגות מוסמכת BCaBA, מנחת תכניות טיפול ושילוב לילדים עם קשיי תקשורת



רקע

- מחקרים מראים כי ילדים בתרבות המערבית אינם ישנים מספיק וכי בעיות שינה של ילדים מעסיקות מאד הורים ומוגדרות על ידם כאחת הבעיות הקריטיות ב עבורם במהלך התמודדותם עם משימות הוריות.
- חוקרים מעריכים כי 80%-40% מהילדים המאובחנים עם ASD מפגינים קשיי שינה וכי בעיות שינה בקרב אוכלוסייה זו עשויות להשפיע באופן רציני על חייהם ובריאותם הכללית.
- (Beaulieu, Hanley & Jin, 2013)

משתתף וסביבה

- פעוט בן 2.5, מאובחן עם ASD, משולב במסגרת גן פרטי בחינוך הרגיל ומטופל במסגרת תכנית טיפול ביתית בגישה ההתנהגותית החל מרגע האבחון.
- המטופל בעל כישורי למידה ויכולות קוגניטיביות גבוהות, ללא פערים משמעותיים ברמת השפה. בעל פרטואר משחק רחב ומיומנויות תקשורת וחברתיות עם פערים בהשוואה לבני גילו.
- הוריו של הפעוט פנו בבקשה לקבל הדרכת הורים בתחום השינה ותיארו קשיים רבים ומגוונים.

כלים ומטרות

כלי הערכה: התבצעה הערכה באמצעות שאלון הורים למיפוי וטיפול בקשיי שינה (Hanley, 2005)
ממצאי ההערכה העלו את הקשיים הבאים:

- קשיי הידרמות- ההורים יושבים לידו עד שנרדם.
- משך זמן ארוך עד להירדמות (2.5-2 שעות בממוצע)
- יציאות מרובות מהמיטה לאחר ההשכבה
- יקיצות מרובות באמצע הלילה ומעבר למיטת ההורים

מטרת התכנית: להקנות להורים כלים ליישום רוטינת שינה נכונה בבית והקניית מיומנויות שינה והירדמות עצמאית לפעוט.

מרכיבי התכנית

חבילת הטיפול כללה מספר מרכיבים:

- הדרכת הורים:** פגישת הדרכה ומתן הסבר, תמיכה טלפונית ליישום התכנית, מעקב אחר היישום וההתקדמות באמצעות טופס רישום נתונים שנשלח מדי יום בווטסאפ למנתחת ההתנהגות.
- הקפדה על רוטינת שינה** קבועה וכניסה למיטה בשעה 20:00 בערב, הקראת סיפור ע"י ההורים ויציאה מהחדר בסוף הסיפור.
- מתן חיזוק מילולי/שבח** לאחר 5-10 דקות שנשאר במיטה: "כל הכבוד שאתה שוכב במיטה ולא יצאת.. ילד גדול..!"
- הכחדת יציאות מהמיטה** ויקיצות באמצע הלילה – מתן תגובה אחידה ע"י ההורים עבור יציאות מהמיטה. כולל מתן פידבק קצר: "תחזור לחדר עכשיו, לילה טוב/אתה ישן רק במיטה שלך" + הרמת הפעוט והחזרתו המיידית למיטה.
- הכנה למצבים מאתגרים** והסבר ממה להימנע בהתאם לממצאי ההערכה, תיאם ציפיות והכנה מראש, לדוג', העברת מסר קצר והימנעות מוויכוחים/איומים לאחר ההשכבה, הקפדה על רוטינה קבועה והירדמות עצמאית ללא נוכחות פיזית של ההורים לאחר השכבה ועוד.
- אחידות בין ההורים** - יישור קו בין ההורים והקפדה על אותה שגרת השכבה קבועה ללא שינויים בשעות ההשכבה, שעות ארוחת הערב/מקלחת וכו'.
- דהיה דרגתית של חיזוק מילולי** עבור הישגים במיטה

שורן ארבל
מנתחת התנהגות מוסמכת

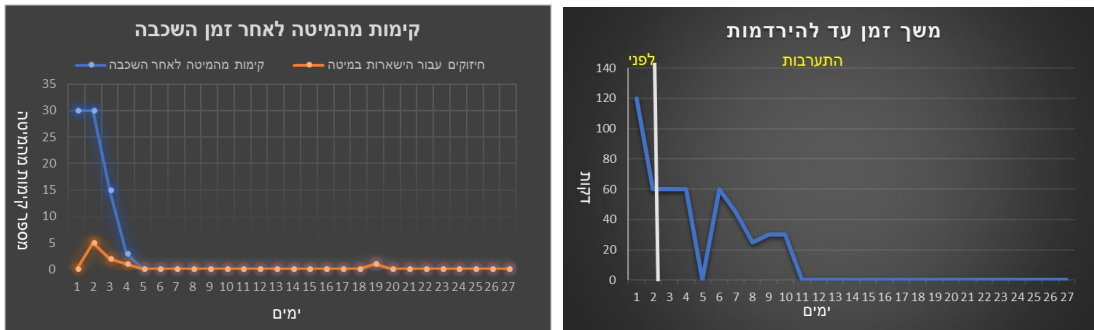
איסוף נתונים - רוטינת שינה:

תאריך	שעות	זמן הידרמות	מספר יציאות	מספר יקיצות	מספר יציאות מחדר	מספר יקיצות מחדר	מספר יציאות מחדר	מספר יקיצות מחדר

יישום התכנית:

- יישום התכנית בפועל נמשך ארבעה ימים ©
- יישום התכנית החל באותו ערב בו התקיימה הדרכת הורים, מייד בתום ההדרכה.
- 2 הלילות הראשונים ליישום התכנית התאפיינו ביציאות מרובות של הפעוט מהמיטה (יציאה לסלון/עמדה בפתח חדרו תוך ככי וצעקות להורים). ההתנהגויות נעלמו כליל החל מהיום השלישי ליישום התכנית.

תוצאות



יעדי התכנית הושגו במלואם:

- הירדמות עצמאית:** משך זמן הידרמות בסיום ההתערבות נמוך משמעותית (0 דקות) בהשוואה לטרם התערבות (120 דקות). בנוסף, הפעוט למד להירדם בעצמו ללא צורך בישיבה של ההורים לידו.
- קימות מהמיטה:** הדרכת הורים להקניית הרגלי שינה השפיעה על מספר הקימות מהמיטה לאחר זמן ההשכבה. נצפתה מגמה של ירידה חדה במספר קימות מהמיטה (החל מ-30 קימות בראשית ההתערבות ועד לאפס קימות). נערכה הדהיה דרגתית של חיזוק מילולי עבור הישגים במיטה (5 חיזוקים לכל הדרמה בתחילת ההתערבות ועד לאפס חיזוקים בהמשך).
- התוצאות נשמרו לאורך זמן.

דיון

- הדרכת הורים להקניית הרגלי שינה לפעוט בן 2.5 עם ASD תרמה משמעותית להפחתת קשיי שינה וקיום אורח חיים תקין בבית המשפחה. הפעוט רכש מיומנויות של הידרמות עצמאית, משך זמן הידרמות התקצר משמעותית ומספר קימות מהמיטה ירד לאפס.
- על אף שלא הופעלה התערבות ישירה בהתנהגויות של יקיצות באמצע הלילה ומעבר למיטת ההורים, מדווחי ההורים עלה כי גם התנהגויות אלה פחתו באופן משמעותי החל מרגע יישום התכנית.
- עייפות לאורך היום: יישום התכנית תרם לערנות הפעוט גם לאורך היום, נצפו פחות פיהוקים וריכז גבוה יותר, מה שאפשר למידה משמעותית יותר בסביבת השילוב ובתכנית הטיפול הביתית.
- מסוגלות הורית: לפי דווחי ההורים יישום התכנית ותוצאותיה תרמו לתחושת המסוגלות שלהם ולתפיסותיהם אודות היכולת לחולל שינוי חיובי ולסייע לילדם המאובחן עם ASD.