

Рэйчел Хиллер
Майкл Грэдисар

Бодрые

как помочь детям

высыпаться



Оглавление

Предисловие	7
Введение	11
Часть 1	13
Глава 1. Что такое сон	15
Глава 2. Как понять, что у ребенка проблемы со сном	23
Глава 3. Самые распространенные проблемы со сном у детей	25
Глава 4. Как разобраться в проблемах сна, тревогах и страхах	30
Глава 5. Как возникают проблемы со сном и почему с ними сложно справиться	40
Часть 2	53
Глава 6. План действий: какую методику выбрать	55
Глава 7. Подготовка ко сну: гигиена отдыха и вечерние ритуалы, мифы и заблуждения, постановка целей	59
Глава 8. Методики сокращения времени пребывания в постели и ограничения продолжительности сна	75
Глава 9. Как помочь ребенку преодолеть ночные страхи и повышенную тревожность	128

Глава 10. Методика «Выдержка»: способ взглянуть страхам в лицо и справиться с ними	144
Глава 11. Приемы релаксации	162
Часть 3	165
Глава 12. Как помочь ребенку справиться с расстройствами, связанными со сном	167
Глава 13. Практика здорового сна	176
Глава 14. Сон в подростковом возрасте	180
Приложение	197
Благодарности	213
Список литературы	214
Указатель	221

Предисловие

У многих детей на разных этапах взросления возникают проблемы со сном. Ребенок начинает оттягивать время сна: ему надо попить, сходить в туалет... Возможно, он беспокоится из-за школьной контрольной или его напугала история, которую ему кто-то рассказал, и поэтому вот уже несколько вечеров ребенок не хочет отправляться в постель. Иногда такое поведение нормально. Но в некоторых случаях проблемы со сном могут затянуться на многие месяцы или даже годы и стать источником стресса и для родителей, и для ребенка. Родители часто не понимают, как справиться с подобными проблемами. Нормально ли спит ребенок? Или с его сном не все в порядке? Стоит ли игнорировать его нежелание идти спать? Или правильнее оставаться рядом с ребенком, пока он не уснет? А может, он просто это перерастет?

Буквально *каждый* имеет свое мнение о том, как вам действовать и что вы делаете «не так». Для родителей это становится дополнительной причиной тревоги.

О проблемах сна написано множество книг. Однако, заглянув в магазин или поискав в интернете, вы обнаружите, что большинство из них посвящено проблемам со сном у младенцев или взрослых (например, бессоннице).

Информации о том, как помочь детям постарше, очень мало. И это критично: по нашим данным, примерно половина детей на том или ином этапе взросления испытывает трудности с засыпанием. Наша клиническая практика показывает, что родители тщетно пытаются найти решение в течение нескольких месяцев, а то и лет. Хотя опытные специалисты и предлагают разные методы, крайне сложно выбрать из них тот, который поможет уснуть именно вашему ребенку. Мы хотим, чтобы родители получили доступ к знаниям и овладели приемами улучшения детского сна, основанными на новейших научных данных. Мы расскажем, как шаг за шагом помочь ребенку преодолеть те или иные сложности со сном. В книге идет речь о детях 5–12 лет, но рекомендации подходят и для тех, кто младше или старше этого возраста.

Итак, кто мы такие?

Мы клинические психологи, специализирующиеся на работе с детьми, подростками и их семьями. Я, Майкл Грэдисар, занимаюсь проблемами сна свыше полутора десятков лет. В 2005 году я открыл клинику детского и подросткового сна при Университете Флиндерса в Южной Австралии, где стал использовать когнитивные и поведенческие методы терапии.

Я, Рэйчел Хиллер, также специализируюсь на когнитивных и поведенческих методах лечения расстройств сна у детей и подростков. В 2011 году я присоединилась к Майклу в его работе, а затем переехала в Великобританию, где продолжила исследования в области детской клинической психологии.

В ходе клинической работы и исследований мы встречали сотни детей, страдавших от расстройства сна,

и их родных. И хотя каждая семья уникальна, между их историями немало сходства. В частности, многие родители сомневались, что их подход оптимален, — особенно в случае сильной тревожности у ребенка. К моменту визита в клинику многие боролись с проблемами годами, а порой и десятилетиями. Какое-то время родители справлялись сами. Сидели с ребенком, пока тот не засыпал, разрешали оставаться в родительской постели... Но потом это переставало устраивать и маму, и папу. А к школьному возрасту проблемы усугублялись. Семейные вечера превращались в кошмар. Родители годами не могли побыть в своей постели наедине, у них не оставалось времени для себя, и они сами теряли сон из-за того, что ребенок часто просыпался среди ночи. Конечно, их беспокоила повышенная тревожность у ребенка, и они задумывались о причинах и последствиях этого состояния. Иногда проблемы со сном возникали в поездках или дома у друзей и родственников, когда ребенок оставался там с ночевкой. А в некоторых случаях он, наоборот, нормально спал вне дома, а трудности начинались, когда мама и папа были рядом, — и в итоге волновались все.

В этой книге мы обсудим проблемы, часто встречающиеся в нашей клинической практике. Мы поговорим о детях, которые не могут уснуть без помощи родителей, и о тех, кто спит беспокойно. Рассмотрим и другие расстройства, связанные со сном, включая ночное недержание мочи, лунатизм и ночные страхи (ночной террор, *англ.* night terrors). Мы опишем методы нашей работы на примере семей, которых наблюдали много лет (конечно, заменив имена наших пациентов). В основе терапии лежат когнитивный и поведенческий подходы. Первона-

начально эти методы разработали для лечения бессонницы у взрослых, но за годы практики их адаптировали для детей. Очень важно, что данные методы прошли испытания в ходе клинических исследований, проведенных нами и другими специалистами, и доказали свою эффективность. Стратегии лечения, основанные на когнитивных и поведенческих подходах, позволяют нормализовать сон, это золотой стандарт психотерапевтических методик, то есть они рекомендованы экспертами на основе анализа большого массива данных. Они помогают решить проблемы со сном и избавиться от тревожности.

Но прежде чем начать, стоит еще кое о чем упомянуть. Многие родители испытывают чувство вины из-за расстройств сна, а тем более из-за тревожности у детей. Никто не хочет, чтобы его ребенок испытывал стресс. Мы не раз слышали от взрослых: «Неужели это все из-за меня? Не делаю ли я ребенку хуже?» Даже самый благожелательный совет родственника или друга семьи заставляет родителей почувствовать себя неудачниками. Поэтому важно отметить, что расстройство сна всегда вызвано несколькими факторами, и именно о них пойдет речь в первой части книги. Проблемы со сном редко возникают по какой-то одной причине, однако у родителей есть ключи к их решению. Цель этой книги — помочь родителям и детям, показать им, как преодолеть беспокойство и восстановить здоровый сон. Для этого надо отрегулировать вечерние ритуалы, что поможет снизить тревожность, а возможно, и справиться с более серьезными трудностями. Надеемся, что книга поможет родителям обрести уверенность в себе и вдохновит их на преодоление проблем со сном у их детей, так что в итоге вся семья станет лучше спать по ночам.