

## **Как решить проблему сна у аутичного ребенка: подсказки родителям.**

Многие аутичные дети испытывают трудности со сном. Однако некоторые проблемы могут быть решены при правильном использовании родителями приведенных ниже стратегий по улучшению сна, которые подходят для детей любого возраста, включая подростков.

При применении данных стратегий нужно учитывать особенности жизни семьи, начинать с небольших изменений, со временем расширяя их круг, и оставаться терпеливыми и последовательными.

Нормотипичному ребенку школьного возраста, как правило, необходимо **10-11 часов сна**. *Однако, многие аутичные дети требуют меньшей его продолжительности, о чем нужно помнить, укладывая аутичного ребенка «спать пораньше», ведь от этого процесс засыпания может только усложниться.*

### **Обеспечьте комфортные условия сна.**

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 не слишком жаркой и не слишком холодной, тихой и умеренно темной. Аутичные дети могут быть чувствительны к малейшему шуму, будь то звук вентилятора или воды в кране. Также они могут иметь специфическую реакцию на ткань постельного белья и пижамы. Убедитесь, что эти факторы приняты вами во внимание.

### **Установите регулярное расписание сна и деятельности перед сном.**

Стабильный рутинный распорядок вечера непосредственно перед сном успокоит вашего ребенка. В это время избегайте просмотра телевизора, видеоигр, громкой музыки, яркого света, бега, прыжков. Деятельность ребенка перед сном должна проходить в его тихой спальне, занимать не более 60 минут (обычно – от 15 до 30 минут) и успокаивать ребенка, а не стимулировать. К примеру, если вы замечаете, что купание больше стимулирует малыша, чем успокаивает, эту процедуру следует сместить на более раннее время вечером. [Наглядное расписание](#) в виде картинок с изображением порядка действий каждый вечер перед сном может помочь как ребенку, так и взрослому соблюдать точный и постоянный порядок действий

ежедневно.

Выберите **точное время**, когда ребенок ложиться спать. Это время должно оставаться постоянным 7 дней в неделю и удобным для вас. У некоторых детей по вечерам за час до сна открывается «второе дыхание». Если вашему ребенку требуется более часа, чтобы уснуть, попробуйте перенести время сна на полчаса или час вперед. В конце дня старайтесь избегать его кормления тяжелой пищей, но немного сыра, фруктов или крекеров перед сном могут помочь вашему ребенку уснуть скорее.

**Будите своего ребенка в одно и то же время утром**, не позволяя ему «досыпать», если он уснул накануне вечером позже обычного. Чем стабильнее будет режим подъема по утрам, тем лучше будет сон.

### **Научите ребенка засыпать в одиночестве.**

Взрослые и дети просыпаются несколько раз каждую ночь, чтобы проверить условия окружающей среды во время сна, затем немедленно засыпают. Если ваш ребенок не засыпает в одиночестве по вечерам, для него будет очень трудно уснуть без вас и ночью.

Начните с сидения рядом с ним на кровати. Затем пересядьте на стул, оставаясь все также близко к кровати. Затем постепенно ставьте стул все дальше от кровати и ближе к двери в комнату до тех пор, пока не окажетесь за ее пределами и вне визуального контакта с ребенком. Если ребенок по какой-то причине не спит, вы можете ненадолго зайти к нему в комнату и успокоить его, однако используйте ограниченный вербальный и [зрительный контакт](#).

Для детей постарше может действовать *система обмена*. Вечером ребенку выдается карточка, дающая право на получение одного визита родителей, одного стакана воды, одного поцелуя или одних объятий. Объясните подростку, что карточка может быть использована только 1 раз за всю ночь, и после обмена остается у родителей. На следующий день она выдается снова. За неиспользование карточки ночью утром ребенок поощряется, или же получает стикер, определенное количество которых дает право на получение особенного подарка или похода в любимый развлекательный центр.