

# סדנת הכשרה בטיפול בבעיות שינה בגיל הרך

פרופ' ליאת טיקוצקי



להרשמה ופרטים נוספים  
לחצו כאן

communityclinic@post.bgu.ac.il



עלות ההשתתפות:  
מומחים: 380 ש"ח  
מתמחים: 280 ש"ח



הקליניקה הקהילתית  
אוניברסיטת בן-גוריון בנגב



24.03.20  
9:30 – 17:00

הרצאה	09:30 – 11:00
הפסקה (יוגש כיבוד קל)	11:00 – 11:20
המשך הרצאה	11:20 – 12:45
הפסקת צהריים *	12:45 – 13:30
הצגות מקרה ודין	13:30 – 15:00
הפסקה	15:00 – 15:20
הצגות מקרה ודין	15:20 – 17:00

\* המפגש אינו כולל ארוחת צהריים.

## על הסדנה

הפרעות שינה הינן שכיחות מאוד בילדות המוקדמת ובעלות השלכות משמעותיות על תפקודם הפיזי, ההתנהגותי והנפשי של ילדים והוריהם. בעיות שינה מופיעות בשכיחות גבוהה בקו-מורבדיות עם הפרעות רגשיות אחרות, ועלולות לתרום להחרפתן. בנוסף, מחקר עדכני מצביע על כך שהפרעות שינה מהוות גורם סיכון משמעותי להתפתחות של הפרעות רגשיות כמו חרדה ודיכאון. לכן, ישנה חשיבות רבה לאבחון והתערבות מוקדמים. מבין הפרעות השינה השונות, אינסומניה (קשיי הרדמות וקושי לשמר רצף שינה) הינה אחת ההפרעות השכיחות ביותר בגיל הרך, בעטין הורים רבים מחפשים עזרה. הטיפול המקצועי באינסומניה של הגיל הרך מצריך רקע נרחב בפסיכולוגיה התפתחותית וקלינית, אולם במרבית מסלולי ההכשרה במקצועות הקליניים לא ניתנים קורסים בתחום הפרעות השינה בכלל, ואינסומניה בפרט, ועל כן מטפלים רבים אינם נחשפים לנושא.

**מטרת הסדנה** הינה להקנות ידע תיאורטי ויישומי בתחום בעיות השינה בגיל הרך, לאנשי מקצוע בתחום הטיפול בדרגת MA ומעלה. החלק הראשון של הסדנה יתמקד במתן רקע תיאורטי על: (1) התפתחות שינה תקינה בגיל הרך, (2) סוגים של בעיות שינה בילדות ואבחון של הפרעות שינה, (3) אטיולוגיה - סיבות להתפתחות בעיות שינה על פי המודל הטרנזקציונלי, אותו פיתחו פרופ' אבי שדה ז"ל ופרופ' תום אנדרס, (4) שיטות טיפול בבעיות שינה בגיל הרך (גישות מבוססות ראיות - התנהגותיות ואינטגרטיבות), (5) מחקר אודות יעילות טיפול, וסוגיות ודילמות מרכזיות במחקר טיפולי. חלקה השני של הסדנה מיועד למטפלים אשר מעוניינים להתחיל ליישם את הטיפול בעבודתם הקלינית. נתחיל בהדגמה של תהליך אבחון והערכה באמצעות סימולציות ו/או תיאורי מקרה. בהמשך יוצגו תיאורי מקרה של בעיות שינה בגיל הרך בדרגות חומרה ומורכבות שונות, ונדון באמצעותן בסוגיות מיוחדות בטיפול.

**פרופ' ליאת טיקוצקי** היא פסיכולוגית קלינית מומחית וחברת סגל במחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בן-גוריון. ליאת השלימה תואר שני ודוקטורט באוניברסיטת תל-אביב בהנחייתו של פרופ' אבי שדה ז"ל, אשר ייסד וביסס את המחקר והטיפול בארץ בבעיות שינה של ילדים. ליאת עבדה שנים רבות במסגרת המרכז לטיפול בבעיות שינה באוניברסיטת תל-אביב, בניהולו של פרופ' אבי שדה, שם טיפלה במאות משפחות של "סרבני שינה". לאחר סיום הדוקטורט, כתבה ביחד עם פרופ' שדה מדריך למידה על שינה והפרעות שינה בילדות לצורך קורס מתקדם באוניברסיטה הפתוחה. בשנים 2008-2010 הרחיבה את הכשרתה בטיפול באינסומניה במבוגרים במסגרת מעבדת השינה באוניברסיטת סטנפורד. בעשור האחרון, ליאת ממשיכה לחקור שינה של תינוקות והוריהם, מטפלת במשפחות אשר מתמודדות עם בעיות שינה בקליניקה פרטית, ומלמדת את התחום במסגרות הכשרה שונות.

