

## שינה והפרעות שינה בילדות: מחקר ומעשה

ד"ר ליאת טיקוצקי

liatti@bgu.ac.il

שעת קבלה (בתיאום מראש): יום ה' 11:00-12:00, בנין 98 חדר 104

### **מטרת הקורס ותוכנו:**

השינה הינה התנהגות מרכזית והכרחית בחייהם של מבוגרים וילדים. הכרת תחום השינה בילדות הינה חשובה מאוד עבור פסיכולוגים עקב הזמן הרב שתינוקות וילדים מבליים בשינה, ומאחר ולהפרעות השינה בינקות ובילדות השלכות רבות על תפקודו של הילד בתחומים שונים. במהלך הקורס נלמד על היבטים ההתפתחותיים, הפסיכולוגיים והקליניים של שינה בקרב ילדים. הנגיעה בהיבטים הפיזיולוגיים תהיה יחסית מצומצמת.

מטרה מרכזית נוספת של הקורס תהיה להרחיב את ההבנה של שיטות מחקר בתחום, ולהעמיק את החשיבה המדעית באמצעות קריאת מאמרים מחקריים רלוונטיים.

הקורס יעסוק בהרחבה בנושאים הבאים:

- שיטות להערכת השינה בקרב ילדים
- היבטים התפתחותיים של השינה
- הפרעות שינה שכיחות בינקות ובילדות
- הגורמים להפרעות שינה ודרכי הטיפול בהפרעות שינה
- שינה והורות
- הקשר בין שינה והפרעות שינה של ילדים לבין תפקודים קוגניטיביים ולמידה
- הקשר בין שינה והפרעות שינה של ילדים לבין בעיות התנהגות, הפרעות רגשיות והשמנת יתר
- שינה של תינוקות וילדים מזוית בין-תרבותית

### **דרישות הקורס:**

#### **סמסטר א'**

- נוכחות (לפחות ב-12 שיעורים בסמסטר א') והשתתפות פעילה (10% מהציון)
- הצגת רפרט (10% מהציון). יש להציג מאמר שנכתב באנגלית המתאר מחקר אמפירי (לא מאמר סקירה). ניתן לבחור מאמר מתוך רשימת הקריאה, אך ניתן לבחור גם מאמרים אחרים באופן עצמאי. הרפרט יוצג בזוגות. כל זוג יציג שני מאמרים (מתוך שני נושאים שונים), כאשר כל אחד יציג פעם אחת סיכום של המאמר, ופעם אחת נקודת מבט אישית.
- שליחה של לפחות 5 "הגיגים" (פסקה באורך 5-10 שורות הכוללת מחשבות, ביקורות ביחס למאמר) במהלך הסמסטר על 5 מאמרים שלא יוצגו בכיתה (5% מהציון).

#### **סמסטר ב'**

- סמסטר ב' מיועד לעבודה על פרוייקט הסיום של הקורס. ניתן לבצע ולכתוב את העבודה לבד או בזוגות. במהלך החודשיים הראשונים של הסמסטר יתקיימו פגישות הדרכה אישיות/זוגיות. במהלך תקופה זו תתבקשו להכין סקירה תיאורטית קצרה שמתבססת על 5 מאמרים בהם תשתמשו בעבודה (5%). בארבעת השבועות האחרונים של הסמסטר ניפגש בכיתה לצורך

הצגת הפרוייקט בפני הכיתה (5%). הנוכחות בפגישות ההדרכה ובפגישות הכיתתיות הינה חובה! העבודה שתגישו תהווה 65% מהציון הסופי