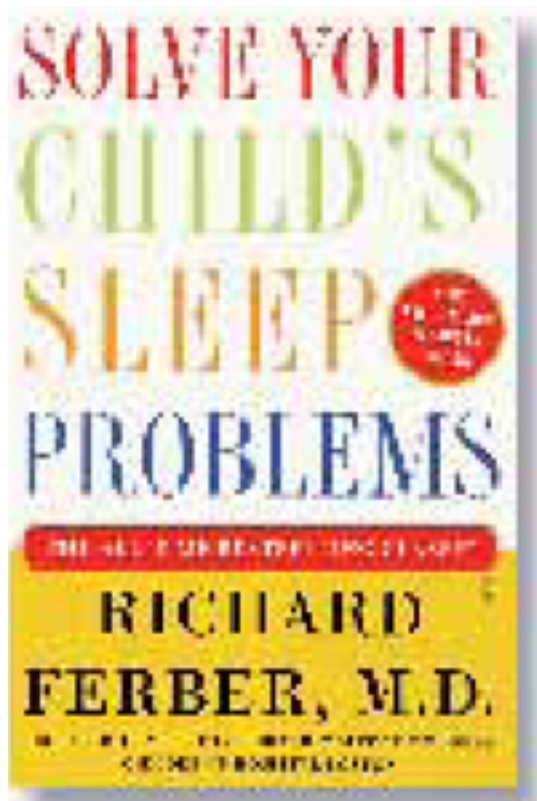


# Solve Your Child's Sleep Problems

Kristin Oeding



Richard Ferber | **Solve Your Child's Sleep Problems** New York: Simon & Schuster, 2006. 430 sider.

Richard Ferber er pediater, leder av Center for Pediatric Sleep Disorders at Children's Hospital Boston og professor i nevrologi ved Harvard Medical School. Han er en ledende autoritet på søvnproblemer hos barn.

Første utgave av boka kom i 1985 og ble godt mottatt. Med denne reviderte utgaven ønsker forfatteren likevel å imøtekomme kritikk om at hans metoder og tilnærminger kunne bli misforstått og benyttet kategorisk og unyansert.

Ferber ønsker å hjelpe foreldre til å forstå egne barns sønnevansker og å veilede i håndtering av disse. Han formidler at tilsynelatende like tilstander kan ha forskjellige årsaker hos ulike barn, og at et søvnproblem kan ha sammensatte årsaksforklaringer.

Forfatteren har utvidet enkelte temaer etter ønske fra leserne av første utgave. Boka inneholder omfattende kasusbeskrivelser. Den er dessuten oppdatert med hensyn til klinisk erfaring og resultater av de siste 20 års forskningsinnsats på feltet. Det er blitt en omfattende bok som tar vare på kompleksiteten samtidig som den er konkret, tydelig og derfor praktisk nyttig for leseren.

Ferbers målgruppe er primært foreldre i en oppdragelseskontekst til forskjell fra behandling. Han presenterer retningslinjer og strategier med klar faglig forankring. Boka henvender seg til leseren på en direkte, konkret og personlig måte. Forfatteren har til tider nærmest en dialogform ved at hans råd nyanseres og individualiseres etter ulike eventualiteter.

Leseren får i de fire første kapitlene innføring i grunnleggende kunnskaper om søvn og søvntilstander som bakgrunn for å forstå problemene. Forfatteren formidler kunnskap om REM-søvn og non-REM-søvn og beskriver hvordan søvnmønsteret utvikler seg gjennom barndommen. Temamessig spenner boka over et vidt spekter fra dagligdagse situasjoner med grensesetting til mer alvorlige tilstandsbilder. Det relasjonelle perspektivet vektlegges, og foreldrerollens endringer med nye utfordringer blir tydeliggjort via eksempler fra spedbarnsalder, litt eldre barn og fra ungdomsalder hvor frigjøring er en sentral utviklingsoppgave og foreldre har mindre styring over barnets søvnhygiene.

Forfatteren beskriver og diskuterer hvordan legge- og søvnrutiner læres og hvordan dårlige vaner kan utvikles, men også avlæres. I del to beskrives barnets søvnassosiasjoner, at barnet forbinder spesielle omstendigheter med det å falle i søvn, og hvordan dette kan skape problemer. Et annet tema er vansker med grensesetting på nattetid. Konkrete tiltak beskrives punktvis, for eksempel når barnet ikke blir værende i sengen sin eller på rommet sitt etter at leggeritualet er avsluttet. Angst er viet et eget kapittel i forbindelse med leggerutiner og oppvåkning om natten. Del to avsluttes med et kapittel om kolikk og andre medisinske årsaker til dårlig søvn.

I del tre beskrives søvnfaser, søvnfaseforskyvninger og søvndeprivasjon hos ungdom. I del fire forklares søvngjengeri og forvirringstilstander, med praktiske råd om hvordan man skal forholde seg. Mareritt, hodedunking og rytmiske bevegelser blir drøftet på en normaliserende og ufarliggjørende måte. Enurese blir gitt plass i eget kapittel. I siste del av boka redegjøres det for snorking, obstruktiv søvnapné og narkolepsi.

*Solve Your Child's Sleep Problems* møter den motiverte leser og gir nyttig hjelp for de fleste problemer. Språklig er boka klar og lett tilgjengelig. Tiltak og programmer er logisk bygget opp og lette å følge. For den profesjonelle leser er dette en nyttig og oversiktlig bok bygget på atferdsteoretiske prinsipper. Boka er skrevet med faglig tyngde og på en tillitvekkende måte. Den baseres på omfattende klinisk erfaring og er oppdatert på forskning på området. Boka kan anbefales for foreldre som sliter med relativt vanlige søvnproblemer og som støttelitteratur i en klinisk sammenheng. Denne boka bør oversettes til norsk. Jeg vil anta at den da vil kunne bli en bestseller også i Norge.