

Değerli Anne ve Babalar,

Çocuğunuzun uyku alışkanlığı, kendisi veya sizler için sürekli tekrarlanan sıkıntılar yaratıyorsa bu durumda bir "uyku sorunu"ndan söz edilebilir. Özellikle anaokulu döneminde sıklıkla karşılaşılan bu konu ile ilgili bilgi vererek yaşadığınız problemlerin çözümüne katkıda bulunmak istedik.

Nasreddin Hoca Anaokulu
Rehberlik Servisi

"UYKU SAATI GELDİ"

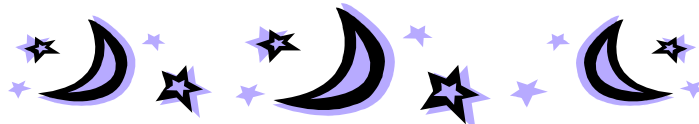


Bazı anne-babalar çocuklarının yatağa gitme zamanının günün en zor kısmı olduğunu düşünürler. Çocuğunuzun hayatında onun uykusunu etkileyebilecek ve sizin önceden tahmin edebileceğiniz dönemler vardır: Diş çıkartması, hastalık, kardeşin doğması, mevsimsel değişiklikler ya da rüyalar vb. Bu etkenler uyku sorununa yol açabilir. Çocuğun yaşadığı sorunun arkasındaki gerçek nedeni keşfetmek, davranışını doğru tanımlamamıza, dolayısıyla ona yardım edebilmemize olanak sağlayabilir.

Sürekliliği olan uyku sorunları; hem anneyi, hem de çocuğu yıpratır. Ancak burada önemli olan nokta şudur ki; çocuk uyumadan önce, uyku aşamasında "güven duygusu"nu kazanmış olmalıdır. Bu ise, ilk bir yaş içerisinde anne ile çocuk arasında kurulan olumlu ilişki ile sağlanır. Burada özen gösterilmesi gereken, anne ile çocuk arasındaki ilişkinin uyku saatinden önce yıpratılmamasıdır.

Çocuk farklı nedenlerden dolayı anne-baba ile yatmak isteyebilir, hatta bazen çocukla birlikte yatmak isteyen, anne-babanın kendisi olabilir. Anne-babalar bazen çocuklarına daha yakın olabilmek için, bazen gün içinde yeterli zaman ayıramadıklarını düşündükleri için çocuklarıyla birlikte yatmak isteyebilirler. Ya da evlilik ilişkisi iyi gitmeyen bir karı-koca, sorunlarını örtbas etmek amacıyla çocuğu geceleri kendi yanlarında uyumak üzere, farkında olmadan teşvik edebilirler.

Burada önemli olan uyku sırasındaki birliktelik, görünüşte ebeveyne ve çocuğa rahatlık, huzur verse de aslında çocuğun duygusal gelişimi ve güven duygusunun oluşumunda olumsuz etkiler yaratabileceğidir.

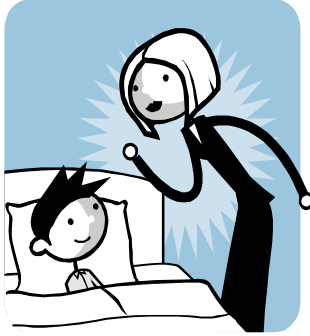


UYKU DÜZENİNİN OLUŞTURULMASI:

Çocuğun, güven duygusunu hissetmek veya anne-babaya yakın olmak amacıyla onlarla birlikte uyumak istemesi oldukça doğal bir istektir. Ancak çocuğun kendi kendisine uykuya dalmasını öğretmek ve kendi yatağında uyumaya alıştırmak amacıyla öncelikle uyku düzeni oluşturulmalıdır.

Bu aşamada uykunun bir bütün olduğu, gündüz uykusunun gece uykusunu etkilediği unutulmamalıdır. Bu nedenle uyku problemi yaşayan çocukların gerekirse gündüz uykularını kısaltmak gerekebilir.

Uyku alışkanlığı iki adımda gerçekleşir. İlki, çocuğun uyanıklıktan uykuya geçişini kolaylaştırmak, ikincisi ise uyku zamanının geldiğinin işaretini vermektir. Bunun için çocuğun yatağa girmeye hazırlanma ve uyumaya ilişkin yarım saatlik kısa bir rutini öğrenmesi ve buna alışması gerekir.



Alışkanlıklar rutin olmalı ve her günlük uyku saatinde benzerlikler göstermelidir. Bu konuda katı olmaktansa tutarlı olmak daha önemlidir. Uyku saatini oluşturmadaki aşamalar şu şekilde olmalıdır:

1- Yatağa Girmeye Hazırlık: Bu, net olarak belirlenmiş bir zaman ve rutinle çocuğun hoşuna gidebilecek, ona güven verecek ve kaygılarını giderecek bir süreç olmalıdır. Bu aşamada televizyon kapatılmalı, çocuğun uyku öncesi temizliğine (diş fırçalama, el yüz yıkama vb.) fırsat verilmelidir. Bunun yanında bir bardak ılık süt verilebilir ve çocuğun odasında hafif bir müzik çalınabilir.

2- Uyumaya Hazırlanma: Bu aşamanın, çocuk yatağa gittikten sonra gerçekleştirilmesi gerekir. Çocuk kendi yatağında yatarken, yanında bir koltukta oturan anne / baba onunla sohbet ederek, bir iki öykü kitabı okuyarak ona eşlik edebilir. Bu aşamanın en son bölümü çocuğun üzerine örtterek birer öpücük kondurmayı, sakın fakat kararlı, yeterince belirgin bir tonda "İyi geceler, iyi uykular. Biz odamıza gidiyoruz, sabaha görüşürüz." demeyi içerir.

3- Uykunun İlk Birkaç Saati: Çocuk uyku sırasında ağladığında ya da sizi yanına çağırdığında, sesinde bir panik ya da acil durum belirtisi yoksa, yatağından çıkıncaya kadar önemsenmemesi gerekir. Yatağından kalkıp sizin yatağınıza geldiğinde, onu odasına götürmek uygun olacaktır. Yatağına yatırdıktan sonra "Yatağında kalmalısın, yatağından tekrar kalktığında seni tekrar yerine getireceğim.", denilebilir. Bunları söyledikten sonra kısa bir süre çocuğunuzun yanındaki koltukta oturmak ona güven verecektir.



4- Çocuk yatağından her kalktığında bu eylemin sürekli ve tutarlı bir şekilde tekrarı gerekir. Gece boyunca bu etkinliklerde öpme ve okşama gibi pekiştireçleri olabildiğince az kullanmak, yerinde bir davranış olacaktır.

5- Karelere bölünmüş ve haftanın her gününe belli bir karenin karşılık geldiği bir "yatma vakti" çizelgesi hazırlanıp asılabilir. Çocuk yatağından kalkmazsa uygun kareye bir işaret konulması, çizelgeye gülen yüz ya da minik bir çıkartma yapıştırılması onu motive edecektir. Gösterdiği her başarıda övülmesi ve haftanın bitiminde çizelge tamamlandığında sonuç olumluysa, özel bir şey ile ödüllendirilmesi uygundur.

6- Çizelge, yatak odasından alınıp oturma odasında bir onur köşesine asılabilir. Herhangi bir gece uyanıp da yatağından kalktığında, hiç ödün vermeden sürekli bir kararlılıkla 3. ve 4. aşamalar tekrarlanır.

SIK GÖRÜLEN UYKU PROBLEMLERİ:

Uyku problemleri yaşa göre farklılık göstermekle beraber, uyku saatinde görülen davranış problemleri de değişiklik göstermektedir.

➤ Uyku Saati Mücadelesi

Belirlenen saatte yatağa gitmeyi doğrudan reddeder ya da hiç aldırış etmeyerek veya öfke nöbetine girip bağırap çağırarak her türlü talebe meydan okur. Burada çocuğun özellikle çalışan anne babaya özlemi, onlarla beraber vakit geçirme isteği vardır. Bu türde uyku saatini ertelemek için çeşitli hilelere başvurur. Örneğin, bir öykü daha okunmasını isteme, tv seyretme, oyun oynama gibi.



Çocuğa uyuması konusunda baskı yapmak yerine gün içerisinde özlemini gidermeye yönelik, onunla paylaşım içerisine girilebilecek aktiviteler yapmak uygun olacaktır

➤ Gece Korkusu

Çocuk için uyumak , onu koruyan kişilerden uzaklaşmak,tamamıyla savunmasız hale gelmek demektir. Normal korkular gece boyunca çocuk tarafından büyütülür. Kapının açık kalması veya ışığın yanık bırakılması, çocuk için korkuyu daha az rahatsız edici kılar.

Bazen çok korktuğu gecelerde yatağında yatmak istemez, anne-babasının yatağında yatmak isteyebilir. Çocuğu daha fazla örselememek için çocuk uyuyana kadar anne-babanın yanına alınması; ama sabaha kadar yatmasına izin verilmemesi, uyuduktan sonra tekrar yatağına yatırılması en uygun yol olacaktır.

➤ Anne Babayı Yanına Çağırma

Bazı çocuklar zamanı geldiğinde hemen yatağa giderler, fakat daha sonradan defalarca anne-babalarından birini yanına çağırır, bu istekleri yerine gelmediğinde ağlayarak veya bağırap gittikçe şiddetini artırdıkları bir zorlamaya giderler. Çocuklar bu davranışı gösterdiğinde, bunu yalnızken kendilerini yeterince güvende hissetmemelerinin doğurduğu bir sonuç olarak değerlendirebiliriz.

- ✓ Yanlız başına uyumakta yaşanan zorluğun gerisinde, karanlık ve gece korkusu olabildiği gibi ayrılık kaygısı da olabilir.
- ✓ Bu nedenle uyku öncesi olası tüm kaygıları gidermeye çalışarak, "güven ve huzur içinde" uykuya geçişin sağlanması, gerekirse tüm ev gezilerek korkuya neden olacak bir etkenin olmadığına çocuğa yaşatılması en uygun yoldur.



➤ Uykuya Dalmada Güçlük ve Uykuya Dalarken Saç ile Oynama

Bunun ayrılık kaygısı ve kendi kendine uyuma alışkanlığını kazanamamış olma gibi pek çok nedeni olabilir. Uyumak çocuk için sevdiklerinden ve güvendiklerinden ayrılmak anlamına gelir.



Ebeveynin çocuk uykuya dalıncaya kadar bir koltukta onunla sohbet ederek veya kitap okuyarak ona eşlik etmesi, özellikle ayrılık kaygısı yaşayan çocukların uykuya rahat bir şekilde başlamasına neden olacaktır.

➤ **Okula Yeni Başlayan Çocuklar anne - baba ile yatmak isteyebilir**

Çocuklar okula yeni başladıklarında ebeveynlerine duydukları özlemden dolayı onlarla beraber yatmak arzusunda olabilirler.

- ✓ Bu ihtiyacını karşılamak üzere okul çıkışlarında onun keyif duyacağı şekilde paylaşımında bulunmak gerekmektedir.
- ✓ Kısacası birlikte geçirilen faaliyetler zaman içerisinde onun anne özlemini ve ihtiyacını karşılayacağından , aynı yatağı paylaşma isteği de giderek azalacaktır.

Çocuğun anne-baba ile yatması kısa vadede sorunun çözümü gibi görünse de uzun dönemde güven ve kişilik gelişimi ile ilgili bir takım sıkıntıların ortaya çıkmasına neden olabilir. Çocuğun korku ve kaygıları ile baş etmek için anne-babanın desteğine alışması, tek başına sorun çözme ve stres ile baş etme becerilerinin gelişmesinin önünde engel oluşturabilir. Çocuk, güven duygusunu geliştirmek yerine bu duyguyu dışarıdan transfer etmeyi öğrendiğinde hep bu desteğe ihtiyaç duyma riski ortaya çıkacaktır. Bu da bağımsız, kendine yeten, özgüvene sahip bir birey olarak yetişmesinde olumsuz bir etken olacaktır.

Aynı zamanda cinsel kimliğin temelleri 2,5 - 6 yaş arasındaki dönemde atılmaktadır. Bu noktada çocuğun bireyselliğinin desteklenmesi açısından da anne baba ile beraber uyumaması önem taşımaktadır. Çünkü bu dönemde çocuk birey ve karşı cins birey olma çabasında olur. Anne babanın yanında yatma isteği, çocukların bu anlamda kafalarındaki karmaşayı artırabilir ve bu dönemin çatışmasının uzamasına neden olur.



REFERANSLAR:

Şeniz PAMUK

"Yalnız Uyuyamayan Çocuklar"

Prof. Dr Haluk YAVUZER

"Çocuğunuzu Tanımak ve Anlamak "

İlkin ÖZ

"Çocukta Uyum ve Davranış Bozuklukları"

Necla -Semai TUZCUOĞLU

"Davranış Bozukluğu Gösteren Çocukları Tanıma ve Anlama"

"Kimse Beni Anlamıyor "

Çetin ÖZBEY

"Çocuk Gelişiminde Yaşanan Sorunlar"