

GÜNCEL

Aylık Bilgi Bülteni

Yıl 6 - Sayı 56

Mart 2013

Merhaba, Güncel Bülten'in bu ayki konusu: "Çocuklarda Uyku Problemleri"... Bireyin hayatının neredeyse 1/3 ünü uykuda geçirdiğini göz önünde bulundurursak, "sağlıklı" bir uykunun insanoğlu için ne kadar anlamlı ve önemli olduğunu daha iyi kavrayabiliriz. Uyku alışkanlıklarımız ya da uyuma şeklimiz bize kendimiz hakkında pek çok ipucu verir; bunun temelleri yine çocukluğumuzda atılıyor. Buradan yola çıkarak, bireyin hayatında bu kadar önemli rol olan uykunun çocukluk dönemindeki yansımalarına ve çocukların en sık yaşadığı uyku problemlerine göz atmanın faydalı olacağını düşünüyoruz. Yol gösterici olması dileğiyle...

Çocuklarda Uyku Problemleri



Psikolojik Danışmanlık Eğitim ve
Grup Çalışmaları Merkezi

www.guncedanismanlik.net
info@guncedanismanlik.net

T: 0216 3807685
T/F:0216 3807802

Nietzsche "Öyle kolay bir sanat değildir uyumak. Onun uğruna bütün gün uyanık kalmak gerekir" diyor. Aslında "uyku" büyük küçük herkes için tüm günün sonunda hatta bazen gün içinde kendinizi tamamen bırakabileceğiniz yegane yer gibi; bir teslimiyet ve ayrılma hali. Dolayısıyla uykuya geçebilmenin belki de ilk şartı fiziksel ve ruhsal olarak "rahat" olabilmek...Dolayısıyla "rahat olup kendini uykuya teslim edebilme"nin altında neler yattığının farkında olmak çocuğunuzun uyku problemlerini anlamının ön koşulu...

Çocuklar Uyumakta Neden Zorlanırlar?

●**Fiziksel/Tıbbi Problemler:** Çocuk uykuya dalmakta problem yaşıyor ya da uykuları sık sık bölünüyorsa; özellikle bu anlarda ağlama, ağrı, aşırı terleme vb.fiziki tepkiler oluşuyorsa ilk kontrol edilmesi gereken bunun herhangi bir fiziki sebepten dolayı olup olmadığıdır. Bu, vücuttaki herhangi bir rahatsızlık olabileceği gibi açlık, yatılan yer ile vücudu rahatsız eden bir şey ya da oda ısısı bile olabilir.

●**Ayrılma Kaygısı:** Çocuk için uyku bir nevi ayrılıktır; çocuğun belki de kendisi ile baş başa kalmak zorunda olduğu nadir anlardan biridir. Dolayısıyla ebeveynlere karşı "bağımlılık" değil "bağımlılık" geliştiren çocuklar uykuya kendi başlarına geçmekte zorlanırlar.

●**Korkular:** Çocukların gelişimsel olarak yaşadığı yaşa özgü korku ve kaygıları vardır. Bu korkular çocuğun uykuya dalmasını zorlaştırabilir.

●**Uyku Düzeni:** Uyku düzeni sık değişen ya da bu sistemin oturtulmadığı çocukların biyolojik saatinde dengesizlik oluşur. Dolayısıyla her uyku süreci yeni bir adaptasyon demektir ve bu çocuğu zorlayabilir.

●**Ev içindeki ruhsal iklim:** Ebeveynler arasındaki problemler, ebeveynlerin yaşadığı ruhsal problemler ya da anne-baba-çocuk arasındaki gerilim çocuğun uykuya dalmasını zorlaştırır; çünkü çocuk ebeveynin yansıttığı duyguyu çeker.

●**Anne-Baba Tutumları:** Doğumdan sonraki ilk günlerde annenin oldukça yorgun olması nedeniyle bebeği uyutabilmek için kazandırılan bazı alışkanlıklar ileride uyku ile ilgili sorunlara yol açabilir. Yatağına yatmaya alıştırılmayan, anne ve baba ile uzun süre bir arada yatmasına izin verilen, kendi odasında yatırılmayan, ayakta sallayarak uyutulan çocuklarda uyku ile ilgili sorunlar yaşanabilir.

Bazen de gün içinde yaşanan herhangi bir olay yada çocuğun ebeveyni ile paylaşımında bulunamaması çocuğun yatağına "dolmuş" bir halde gitmesine ve uyuyamamasına yol açabilir.

Çocuklarda Sık Görülen Uyku Problemleri ve Öneriler

Yalnız Uyuyamama: Çocuklarda en sık rastlanan uyku problemlerinden biridir. Korku, tensel temas ihtiyacı, yalnız kalamama, kendini sakinleştirememesi vb. sebeplerden dolayı çocuklar ebeveynleriyle beraber uyumak ya da uykuya geçişte ebeveynlerini yanlarında isteyebilirler. Bu iki durum; hem çocuğun ruhsal gelişimi hem de ebeveynlerin kendi yaşam kaliteleri açısından sorun yaratabilecek niteliktedir.

Yine iki durum için de altında yatan sebepler: - Ayrılma kaygısı - Ebeveynlere bağımlılık - Çocuğun yalnız kalabilme kapasitesindeki yetersizlik ve uyku için kendi iç sakinliğini sağlayamamasıdır. Bu durumda çocuğu buna iten sebep(ler) ve çocuğun duygusu iyi anlaşılmalıdır. Ebeveynin bu durum için çocuğa kızmaması, kendi yatağında yatmaya teşvik etmesi, bu süreçte sabırlı ve tutarlı olması önemlidir. Çözüm olarak çocuğun anne-baba ile yatmasına izin vermek ya da çocuğun kendi yatağında beraber yatarak uykuya dalmasına yardımcı olmak yapılmaması gereken en önemli iki şeydir. Eğer bu sürecin başındaysanız gece her geldiğinde çocuğunuzu yatağına götürmek, uykuya dalana kadar yanında oturmak, uyku zamanı gelmeden onu uykuya hazırlamak, başucunda kitap okumak, zaman zaman sohbet edip onu dinlemek çocuğun rahatlamasına yardımcı olabilir.

Eğer zaten çocuğunuz sizinle birlikte uyuyorsa, bu alışkanlığı zamana yayarak, kademeli olarak (haftada 1 gece ayrı yatırarak başlamak gibi) ve yanınıza geldiği geceler yatağına mutlaka geri götürerek kazandırmanız; sabırlı ve tutarlı olmanız önemlidir.

Çocuğu teşvik etmek amaçlı uyku tabloları ve küçük ödül sistemleri yapmak faydalı olabilir. Sonuç alamadığınız durumlarda uzman desteğine başvurabilirsiniz.

Çocuklarda Sık Görülen Uyku Problemleri ve Öneriler

Uyumaya Direnme: Bazen çocuk yatma saati geldiğinde uyumaya için direnç gösterebilir. Bu durum bir rutin halini aldığı anda ebeveyn ve çocuk arasında gergin bir ilişkiye sebep olabilir. Böyle bir durum yaşandığında çocuğun direncinin sebebi anlaşılmalı çalışılmalıdır. Çocuğa kızmak, iğneleyici konuşmalar yapmak ya da yatağa gitmesi için zorlamak kaygısının tırmanmasına sebep olabilir.

Bu durumda önce çocukla sakin bir şekilde konuşup o an yaşadığı duygunun anlaşılıp sakinleştirilmesi gerekir. Sonrasında çözümü çocukla beraber bulmaya çalışmak ve sabırlı olmak önemlidir.

Uykuya direnen çocukların uykuya geçmeden önce buna hazırlanması, uyku öncesi bazı rutinlerin oluşturulması (başucunda kitap okumak, geçirdiği gün hakkında konuşmak, uyku öncesi 15-20 dk beraber oyun oynamak vb.) çocuğun direncini kırabilir; çünkü ihtiyacı anlaşılmalı ve ebeveyni tarafından duygusunun anlaşıldığı hissedilen çocuk sakinleşir.

Kabus Görme: Yetişkinler gibi çocuklar da kabus görebilirler. Bu durumda da çocuğun gördüğü kabusun gerçekliğine odaklanmak yerine kabus sonucunda yaşadığı duyguya odaklanıp, sakinleştirmek ve çocuğa kabusun gerçekten korkutucu bir şey olduğunu kabul ettiğini göstermek etkili olacaktır. Sonrasında kabusun somuta dökülüp resminin yapılması ve o resim üzerinden konuşup çözüm üretilmesi, çocuğunuzla "kabus kovucu" sprey, karışımlar yapmak, ertesi gün kabusa yol açan şeylerin odadan hayali olarak temizlenmesi gibi yaratıcı çözümler kullanabilirsiniz.

Gece Terörü: Çocuğun uykudan uyanmadan, yarı uyanık bir şekilde çığlık, tekmeler, panik, uykuda yürüme, vurma gibi hareketler göstermesidir. Gece terörü 6 yaşa kadar normaldir ve zararsızdır. Çocuk bu esnada uyandırılmaya çalışılmamalı ve sarsılmamalıdır. Işığı açmak, çocuğa sarılmak, sakinleşmesi için dokunmak vb. yardımcı olabilir. Gece terörü 30 dkdan fazla sürerse, çocukta kasıl-

ma, salya vb. görülürse ya da çocuk gündüzleri de kaygılı bir ruh yapısı halindeyse uzman yardımı alınmalıdır.

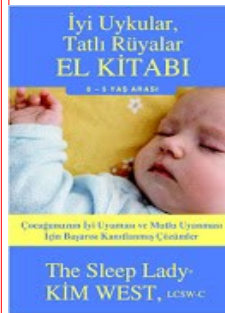
Diş Gıcırdatma/Sıkma: Çocukta diş gıcırdatma/sıkmaya sebep olacak dental bir problem olmadığı biliniyorsa bunun sebebi kaygı olabilir. Çocuğun yaşadığı rutin bir kaygı problemi, gün içinde yaşadığı bir olay ya da kaygının yeterince ifade bulmaması buna sebep olur. Bu durum genel bir çerçevede değerlendirilmeli; çocuğun içinde bulunuyor olabileceği kaygı yaratan durumun sebeplerinin çözülmesi için çaba gösterilmelidir.

Uyumak İçin Bir Nesneye İhtiyaç Duyma: "Geçiş nesnesi" kullanmak yani bir durumdan diğerine adapte olmayı kolaylaştıran bir nesne bulmak çocukların belli yaş dönemlerinde kullandıkları bir ayrışma, rahatlatma davranışıdır ve anneden ayrışma süreci açısından sağlıklıdır. Oyuncaklar, yastık, battaniye vb. şeyler bunlar arasındadır ve nesnelere değişebilir. Emzik ve biberon çocuğa ebeveyn tarafından verildiği için tam bir geçiş nesnesi sayılmaz; fakat çocuk üzerinde ayrışmayı kolaylaştırıcı ve sakinleştirici bir etkisi vardır. Burada en önemli detay bu nesnenin çocuk tarafından seçiliyor olması ve çocuğun ihtiyacı bittiğinde ondan ayrılıyor olmasıdır. Fakat daha önce de bahsettiğimiz gibi bu belli bir yaşa kadar (max.5 yaş) normaldir ve engellenmemelidir. Okul çağı ile birlikte hala bu durumun devam etmesi uyku düzeni açısından problemlere yol açabilir. Çocuğun 7 yaşında hala o nesneyi istiyor olması ve tutturması yine ayrılığa, yalnız kalmaya karşı bir hassasiyetten ileri geliyor olabilir. Bu durum çocuğun otonomisini kazanmadığını gösterir ve ebeveynlerine bağlanma süreçleri ile bir soruna işaret edebilir. Bu durumda çocuğun genel ruhsal yapısı, nesne olmadığında toleransı ve kaygıları üzerine düşünülmeli; bu durum günlük işlemlerde problemlere yol açıyorsa bir uzman desteği alınmalıdır.

Çocukların Uyku Düzeni Hakkında Bilinmesi Gereken Önemli Noktalar:

- Doğumdan itibaren çocuğun uykusu ile ilgili yapılan ilişkilendirmelere dikkat edilmelidir. Bütün çocuklar uykuyu belli durum ve nesnelere ilişkilendirirler (sallanmak, pış pışlanmak, dokunmak vb) Bunlar olmadığında uyumakta ya da uyandıklarında tekrar uyumakta zorlanırlar. Bu nedenle çocuğun yanlış ilişkilendirmeler kurmasına ya da yaşla beraber geçişlerin sağlanmasına dikkat edilmelidir.
- Çocukların uyku rutinleri önemlidir. Zorunlu kalmadıkça uyku saati ve uyku yeri değiştirilmemeli, buna özellikle bebeklik döneminde başlanmalıdır.
- Çocuğunuzun uyuduğu odanın ısı, ışık ve tasarımının uygun ve rahatlatıcı olması; belli bir yaştan sonra onun isteğine göre dizayn edilmesi çocuğun kendini rahat hissetmesine ve uykuya daha rahat geçmesine yardımcı olabilir.
- Uyku ihtiyacı yaşla beraber değişir. Her çocuğun akşam 8'de ya da belli bir yaştan sonra gündüz uykusu uyuması gerekmez. Bu nedenle uyku rutinlerini çocuğun gelişimine göre düzenlemek önemlidir.
- Çocuğun bir rutin oluşmadığı sürece zaman zaman anne-baba ile uyumak istemesi, sabahları ya da gece çocuğunuzun yatağına gelmesi kabul edilebilir bir durumdur ve çocuğun ihtiyacı anlaşılıp, katı bir tutum izlenmemelidir.

GünceL'in Önerisi



Kitabın Adı: İyi Uykular, Tatlı Rüya- lar El Kitabı

Yazar: Kim West

Yayınevi: Lal Kitap

Çocuğunuzun iyi uyuması ve mutlu uyanması için başarısı kanıtlanmış çözümler.

* Kitabın ön kapağından alınmıştır.