

TAVSİYE SAYFASI

Yatma Zamanı İşleri



“Yamak istemiyorum! Susadım! Tuvalete gitmem lazım! Karanlıktan korkuyorum!” Çocuğunuzun bu kalıpları her gece tekrarladığını duyuyorsanız, yatak vakti sorunu ile boğuşuyorsunuz demektir, iyi şanslar. Eğer çocuğunuz uyumaya direniyorsa veya annesini veya babasını sorarak gecenin bir yarısında uyanıyorsa, yatma zamanı anne-babalar için her gece uğraşılması gereken bir mesele olabilir.

Çocukların neden uyku saati sorunları yaşadıklarını anlamak

Uyku sorunları, her yaştan çocuğun ortak sorunudur. Çocuklar, hayatlarının tatiller, gerilimli bir olay veya hastalık gibi kısa bir bölümünde yetersiz uyku deneyimi yaşarlar. Bazı çocukları için uykuya dalamama olayı çok nadiren olurken, bazıları bunu sık sık yaşar.

İyi dinlenen çocuklar genellikle daha mutlu ve daha sağlıklı olurlar ve kendilerini hep iyi hissederler. İyi bir gece uykusundan sonra öğrenebilirler, hayal edebilirler, yaratabilirler ve sosyalleşebilirler. Araştırmalar gösteriyor ki; uyku sorunları yaşayan çocuklar (ve yetişkinler) duygularını kontrol etmekte sorun yaşıyorlar. Diğer bir deyişle, beynimizin, hareketlerimizi ve duygularımız karşı tepkilerimizi kontrol etmemize yarayan kısmı, uyku yetersizliğinden ciddi şekilde etkilenmektedir.

Yeterince uyuyamayan çocuklar, sabah uyanmakta zorluk çekerler, aşırı duyarlı (hırçın) olabilirler, kolaylıkla sinirlenebilirler veya oyun zamanı veya akşam yemeği zamanı uykularına yenik düşebilirler. Bu, onların öğrenmelerinde, okuldaki veya çocuk bakım programındaki sosyal etkileşimlerinde ve etkin katılımlarında etkili olabilir.

Çocukların yatma vakti sorunlarını anlayarak, çocuğunuzun uyku sorunları ile ilgilenmesine yardımcı olabilirsiniz, böylece mutlu ve bağımsız şekilde uyuyabilen birisi olmasını sağlayabilirsiniz ve yatma zamanı, tüm aile için mutlu bir gün sonu olabilir.

Uykulayan ve ardından tüm gece uyanık duran çocukların bu sorunu ile etkileşen muhtelif etmenler vardır. İşte, çocuğunuzda da yaşayabileceğiniz, en sık rastlananlardan bazıları:

1. Ayrılma Endişesi:

Bazı çocuklar için, yatma zamanı demek,

anne-babalarından ve günlük aktivitelerinden ayrılmaları demektir. Heyecan ve uyarılmadan, karanlığa doğru gittiklerini ve yalnız olduklarını düşünürler. Eğer orada değilseniz veya odasından çıkarsanız, çocuğunuz endişelenebilir ve böylece rahatlayamadığı için uyuyamaz.

2. Güç Mücadelesi:

Güç mücadelesi, artık kendi bağımsızlıklarını ifade etmeye başlayan 18 aylık ve daha büyük çocuklarda yaygındır. Bazı çocuklar, bu bağımsızlıklarını yatağa gitmeyi reddederek gösterirler.

3. Gece Korkusu:

Karanlıktan korkma ve hayali canavarlar, özellikle 2 ile 6 yaş arasındaki çocuklarda etkilidir. Korkular ekseriyetle okul öncesi çocuklarda yaygın olmasına karşın; özellikle panikle birleşen yoğun korku normal değildir ve bir uzmandan yardım alınması gerektiğinin belirtisi olabilir.

4. Kabuslar:

Kabuslar çokça görülen sorunlardandır ve çocukların büyük kısmı, hayatlarının belli bir zamanında bunu yaşarlar. Çocuk, korkutucu rüyadan uyanacak ve ne olduğunu çok net bir şekilde hatırlayacaktır. Bazen rahat olacaktır ve tekrar uykuya dalacaktır, fakat diğer zamanlarda bunu yapabilmesi ilave bir güven ihtiyaç duyacaktır.

5. Diğer yaygın bilinen uyku sorunları

aşağıdakileri içermektedir:

- Bir şekilde yardım almadan rahatlayamıyor olmak.
- Yorgun olduğunun farkına varamıyor olmak.
- Anne-babadan birisi ile daha fazla vakit geçirmeyi istemek (özellikle anne-babalar dışarıda çalışıyorlar ise).
- Fiziksel çevre. Örneğin, hava sıcaklığı çok fazla ya da çok az olabilir, aydınlatma çok parlak veya çok karanlık olabilir, yorgan çok hafif veya çok ağır olabilir veya odadaki veya evdeki sesler çok fazla olabilir.
- Çocuk bakımı, okul performansı, arkadaşlar, aile sorunları veya hayatlarındaki diğer sorunlar hakkındaki gerilimler veya endişeler.
- Uygunsuz uyku. Çocuklar, gün içerisinde çok uzun veya çok sayıda uyku uyuyabilir veya uyuklayabilir.
- Odada dikkatini dağıtacak şekilde öksüren,

horlayan, konuşan vb. anne-babanın, erkek veya kız kardeşlerin varlığı.

- Gereğinden fazla endişeli anne-babalar, çocuklarını sürekli kontrol ediyor olabilirler.
- Özel gereksinim sahibi çocuklar. Araştırmalar göstermektedir ki; özel ihtiyaç sahibi çocuklar. Araştırmalar göstermektedir ki; özel gereksinimleri bulunan çocukların yarıdan fazlası uyku sorunları yaşamaktadırlar.

İyi Bir Gece uykusu için Ortamın Hazırlanması

Çocuğunuzun uyku problemi ile ilgilenmek için atmanız gereken birçok adım bulunmaktadır. Bu adımlardan en önemlisi olan, uyku sorunlarının muhtemel nedeninin belirlenmesini biraz önce irdledik. Sıradaki adım, çocuğunuzun uykuya geçişini kolaylaştırmanıza ve bunların daha düzgün şekilde yürütmesine yardımcı olmak için yatmadan önce neler yapabileceğinize bakmak.

Bir yatma saati belirleyin

Çocuğunuzun yatağa gitmesi için bir saat belirleyin ve bu yatma saatine her gün uymak için elinizden gelenin en iyisini yapın. Buna uyamayacağınız günler mutlaka olacaktır, ancak günlük ve tutarlı olarak ertesi gününden itibaren uygulamaya tekrar devam etmeniz halinde bu normaldir. Çocuğunuz her gece aynı saatte yatırmanız, beklenen işleri olmasını sağlar. Çocuğunuzun uykuya dalması için zorlayamayacağınızı aklınızdan çıkarmayın, ancak önceden belirlenmiş bir saatte yatağa gitmesi kuralını işletebilirsiniz.

Ayrıca, tutarlı uyanma saatlerinin olması da önemlidir. Eğer bunu yapmazsanız, bu, çocuğunuzun aynı saatte yatağa gitmesini zorlaştıracaktır. Çocuğunuz için düzenli bir uyanma saati oluşturmanız, ona, günlük yaşantısında ihtiyaç duyacağı yapıyı ve beklenirliği temin edecektir.

Yatma zamanı kuralları oluşturun

Çocuklar, plan ve düzen ile başarılı olurlar. Kendilerinden ne istendiğini anlamaları için kurallara ihtiyaç duyarlar. Bu, özellikle yatma zamanı açısından önemlidir. Anlaşılır ve basit kurallar koyun ve bunları çocuğunuzla birlikte düzenli olarak gözden

geçirin. Eğer bu kurallara günlük olarak tutarlı bir şekilde bağlı kalırsanız, çocuklar bu planı kabul edeceklerdir ve muhtemelen kurallara uyacaklardır. Yatma zamanı kurallarına örnek vermek gerekirse: “Yatakta zıplamak yok”, veya “Yataksa süt içmek yok”. Kurallarını güçlendirmek ve çocuğunuza görsel yolla hatırlatmak için, gerçek fotoğraflar veya resim imgeleri kullanabilirsiniz.

Odayı düzenleyin

Çocuğunuzun odasındaki perdelerin veya jaluzilerin, odaya fazla ışık girmesine engel olduğundan emin olun – bu, çocuğunuzun sabah erkenden uyanmasını engelleyecektir. Akşam, yatma vakti yaklaştıkça ışıkları karartın.

Ayrıca, yatak odası sıcaklığını da kontrol edin. Ne çok sıcak, ne de çok soğuk olmalıdır. Çocuğunuzun odasının etrafındaki gürültüyü veya dikkatini çekebilecek sesleri azaltın. Çocuğunuzu rahatsız edebilecek sesleri bastırmak için yumuşak tonlu müzik veya bir hava filtresi veya vantilatör sesini, akvaryumun kabarcık sesini veya daha önceden kaydedilmiş şelale sesi gibi sakinleştirici sesleri fonda kullanabilirsiniz.

Seçenekler sunun

Mümkün olduğu sürece, işlerini yaparken çocuğunuza seçim yapma imkanı tanıyın. Örneğin hangi pijamayı giyebileceğini, yatağa hangi tüylü oyuncak hayvanını alacağını veya hangi müziğin çalacağını seçebilmelidir. Bu, çocuğunuza, işlerin kontrolünün onda olduğu duygusunu hissettirecektir.

Rahat olmasına izin verin

Çocuğunuzun, her gece yatakta sarılarak yatabilmesi için en sevdiği oyuncak ayısını, bebeğini, oyuncakını veya özel battaniyesini yanına alabilmesine izin verin. Bu, çocuğunuzun rahatlamasına ve kendini güvende hissetmesine de yardımcı olacaktır.

Şeker ve kafeinden kaçının

Çocuğunuzun yatma zamanından önce yiyeceği veya içeceği şeker ve kafein miktarını kısıtlamaya çalışın. Kolalı veya çikolatalı içecekler şeker ve kafein içermektedir ve çocuğunuzun uyanık kalmasında etken olabilirler.

İlaçların etkisini dikkate alın

İlaçların soruna etkisinin olup olmadığını tespit edin.

Çocuğunuz aldığı ilaçlarla ilgili olarak doktorunuzla konuşun. İlaçların bazılarının uyarıcı etkileri bulunmaktadır ve çocukların uykuya dalmalarını güçleştirmektedirler.

Öğleden sonra uykularını bitirin

Eğer ihtiyaç değilse, öğleden sonra uykularını sonlandırın. Eğer çocuğunuz gece yorgun görünmüyorsa ve gündüz uykusu varsa, ya gündüz uykusunu iptal edin ya da 30 veya 60 dakika ile sınırlandırın.

Egzersize teşvik edin

Çocuğunuzun gün boyunca yeterince fiziksel aktivitede bulunduğundan emin olun. Egzersiz ve temiz hava, çocuğunuzun günlük yaşantısını bir parçası olmalıdır. Çocuğunuzun gününün en az diğer parçaları kadar önemlidir.

İdeal olanı, bu aktivite zamanının çocuğunuzun yatma zamanına yakın olmamasıdır, çünkü bu zaman dilimi onun hareketlenmesine ve dolayısı ile uykuya dalmasının zorlaşmasına neden olacaktır.

Oyun zamanlarını programlayın

Çocuğunuzun günlük oyun zamanlarını, onunla birlikte uykuya gitmeden hemen önceki zaman dilimine gelecek şekilde ayarlamaya çalışın. Bu, tam yatma saatinde dikkatinizi çekebilmek için sizinle savaşmasını engelleyecektir. İkinizin de hoşlanacağı sakin, dinlendirici ve etkileşimli bir etkinlik belirleyin. Eğer yalnız başına oynamayı tercih ediyorsa veya sizin yapacak bir işiniz varsa, ona bloklar, kitaplar veya yap-boz gibi bir etkinlik önerin.

Dinlenmesini teşvik edin

Çocuğunuza, fiziksel gerginliğini atabilmesi için vücudunu germesini ve dinlendirmesini sağlayacak değişik eğlenceli yöntemle konusunda yardımcı olun. Şu dinlendirme yöntemlerini çocuğunuzla birlikte deneyin: nefes alıp bir balon gibi şişin, kollarınızı ve bacaklarınızı sanki çok ağırlarmışçasına yavaşça ve tek seferde havaya kaldırın ve hızlıca düşmelerine müsaade edin, veya yüzünüzü buruşturup sonra dinlendirin. Çocuğunuza nazik bir masaj yapmanız da dinlenmesine yardımcı olacaktır.

Düzenli Yatma Zamanı Alışkanlıkları Oluşturma

Yatma Zamanı İşleri, devamı var

Anne-babaların, uzun bir günün sonunda bazen çok fazla enerjileri kalmaz. Düzenli bir yatma zamanı alışkanlıkları oluşturmanız, bu zamanın hem sizin, hem de çocuğunuz için başarılı dinlendirici bir zaman dilimi olmasına yardımcı olabilir. Yatma zamanı işlerinin, 30-60 dakika arasında tutabileceğini unutmayın. İşte Jenny ve babasının her gece uyguladıkları işler:

- Babası, yatma zamanı işlerinin başlamasından 5 dakika önce Jenny'ye bunu hatırlatmakta ve böylece Jenny oyununu bitirmekte ve oyuncaklarını toplamaktadır.
- Babası, banyoyu Jenny için hazırlar. Jenny küvette yaklaşık 10 dakika kadar oyuncakları ile oynar.
- Jenny ve babası, yoğurt veya ılık süt ve şekerli

kurabiyeler gibi yiyeceklerden oluşan bir sağlıklı atıştırma yaparlar. Babası, kafeinli veya şekerli yiyecekler ve içecekler vermemesi gerektiğini hatırlar.

- Jenny dişlerini fırçalar.
- Jenny tuvalete gider.
- Jenny pijamalarını giyer ve sarılarak yatmak için tüylü bir oyuncak seçer.
- Babası, Jenny ile birlikte yatakta oturur ve ona bir kitap okur.
- Hikaye bittiğinde, babası Jenny'ye iyi geceler diler ve ışığı söndürür.

Çoğunlukla, çocuğunuzun tam olarak ne yapmasını bilmesi için yapılacak işlerin her bir adımını gösteren bir resim tahtası kullanmak yardımcı olmaktadır. İşte Jenny'nin babasının her gece kullandığı resimler:

banyo yap



atıştır



dişlerini fırçala



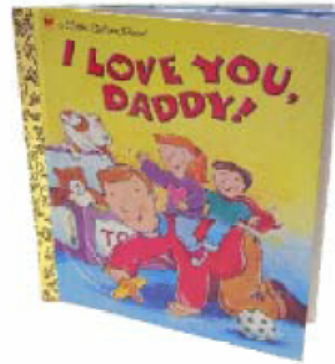
tuvalete git



pijamalarını giy



kitap oku





Bir Hatırlatma

Eğer çocuğunuz, onun uyku sorunlarını çözmek için gösterdiğiniz tekrarlanan çabalarınıza rağmen gergin ise, çocuk doktorunuza veya erken çocukluk uzmanına sanışın. Eğer aşağıdakilerden birisi oluyor ise, uzman yardımı almayı düşünün:

- a) Eğer, bir ay veya daha uzun süredir bir yöntemi denemiş olmanıza rağmen hala uyku sorunları devam ediyorsa.
- b) Onu uykuya daldırmak için her ne yaparsanız yapın, eğer, çok hassassa ve sinirli oluyorsa.
- c) Tüm bu gayretlerden sonra travmatik bir haldeyse.
- d) Eğer uykusu ile ilişkisi olabilecek tıbbi veya fiziksel belirtiler gösteriyor ise.

Bir Uyku Günlüğü tutmayı düşünebilirsiniz. Uyku Günlüğü, her gece yatma saatindeki bilgileri kaydetmenizi sağlar ve böylece olağandışı uyku düzeninin olup olmadığını fark etmenize yarar. Ayrıntılar için, Daha Fazla Bilgi kutusuna bakınız.

Ayrıca, bir “uyku planı” oluşturduktan sonra onu uygulamakta zorluk çekiyorsanız ve/veya çocuğunuzun uyku alışkanlıklarından olumsuz etkilenmişseniz (örneğin, yorgunluk, sinirlilik, çocuğunuza, eşinize veya diğer insanlara karşı kırgınlık), kendiniz için yardım almayı düşünmelisiniz. Söz konusu aileniz ve çocuğunuz

olduğunda, uzman sizsiniz. Eğer aklınıza takılan bir şey varsa, içgüdülerinize güvenin ve size yardım etmesi için konusunda eğitilmiş birisini bulun.