



# ALGIABA TERAPİ

**"Çocuğunuzun Yaşam Kalitesini Yükseltin"**

EDA ÖZCAN  
ÇOCUK GELİŞİMİ ÖĞRETMENİ



# FARKLI GELİŞENLERDE UYKU SORUNLARI VE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

# UYKU

- Uyku karmaşık, beyin işlevi ve psikoloji ile ilgili yaşamsal bir durumdur. Uyku, çocuğun biyolojik ve psikolojik gelişiminde oldukça önemli bir yere sahiptir.
- Çocuğun yaşına göre uyku ihtiyacı değişmektedir ancak özellikle okul öncesi çocuklarda uykunun önemi çok daha fazladır. 3-5 yaşında bir çocuğun günlük uyku ihtiyacı 13-14 saat iken, 6-8 yaşındaki bir çocuğun uyku ihtiyacı 10-12 saattir.
- Çocuk için düzenli uyku alışkanlığı önemlidir. Anne babanın kararlı ve tutarlı bir tutum sergilemesi de uyku alışkanlığın kazanılmasına yardımcı olacaktır.

# UYKU

- İnsanlarda yeterli uyku alınmaması unutkanlık, asabiyet, dikkat dağınıklığı gibi sorunlara neden olabilir.





# Farklı Gelişen Bireylerde Uyku Problemleri

- Uyku, bir çok ailenin sıklıkla karşılaştıkları bir durum olsa da bu süreç özel gereksinimli bireylerde biraz daha farklı işlemektedir.

Özel gereksinimli çocuklar geceleri öfke nöbeti geçirebilmektedirler. Bu noktada problem davranış geliştiren süreçlere bir göz atmamızda her zaman yarar vardır.



# Farklı Gelişen Bireylerde Uyku Problemleri

- Çocuğunuzun bu davranışı göstermeden önceki süreci dikkatlice gözden geçirmemiz gerekmektedir. Uykudan uyanmadan önce bir şey mutlaka onu rahatsız etmektedir. Bunlar ses, koku, ışık vs olabilir.
- Özel gereksinimli çocuklarımızın duyularının bizlerden daha hassas olduğunu unutmamalı; bizlerin alışık olduğu bir ses, ışık ya da başka bir uyaran onlar için içinden çıkılmaz bir girdap gibi gelebilir ve bu öfke nöbetlerini tetiklerken bizler ortada neden bile bulamayabiliriz. Bu nedenle çocuklarımızı sıklıkla gözlemlemeli çevresel uyaranlarda gösterdikleri tepkileri kontrol etmeliyiz hatta bu süreçleri bizler bir fırsat öğretimi sürecine sokarak denemeler yapıp hassas oldukları noktaları tespit edebilir ve problem davranışları azaltabiliriz.

# Farklı Gelişen Bireylerde Uyku Problemleri

- Farklı gelişen çocuklar diğerlerine göre daha fazla endişe durumu yaşarlar. Aşırı endişe çocuğun uyku düzenini bozar.



# UYKU İLE İLGİLİ SORUNLAR

---

## ◉ **Gece terörü:**

Gece çocuk yatağında ağlar, gözleri dalgın bir şekilde bakar, korkmuş bir yüz ifadesi vardır. Çevresini tanımaz, solgundur, terler, çarpıntısı vardır. Bu durum bir kaç dakika sürer.



# GECE TERÖRÜ

---

- Çocuk tekrar uyur. Çocuk sabah uyandığında, gece olanlarla ilgili hiç bir şey hatırlamaz. Uykusunun rüyasız uyku döneminde ortaya çıkmaktadır. Genellikle 5-6 yaşlarına doğru azalarak kaybolur. Seyrek olarak kaybolmaz ve tedavi gerektirir.

# UYKU İLE İLGİLİ SORUNLAR

## ● Sıkıntılı düşler :

Çocukların % 30'unda olur. İkinci yaştan sonra görülür. Çocuk uyanır, ağlar, bağırır, yardım ister. Sıklıkla sabah hatırlanır. Sıkıntılı düşler genellikle uyku başında görülür, güzel rüyalar ise genellikle sabaha karşıdır. Özellikle çocuğun yaşantısında yoğun sıkıntılı bir olay varsa sıradan bir durumdur, ayrıca ruhsal aygıtın yapılanmasının bir göstergesidir. 4-5 yaşından sonra şiddeti giderek azalır. Çocuk uyanır, endişelidir. Anne babasının yatağına gider ve uyumaya devam eder.

# UYKU İLE İLGİLİ SORUNLAR

## ○ **Uyurgezerlik:**

Erkeklerde daha siktir. 7-12 yaşlar arasında görülür. Ailede uyurgezerlik olanlarda daha siktir. Gecenin ilk yarısında çocuk yataktan kalkar. Bazen karmaşık, her zaman aynı şekilde tekrarlanan bir etkinlik içine girer. 10-30 dakika sonra tekrar yatar, uykusuna devam eder. Sabah hiçbir şey hatırlamaz. En basit şekilde gözler açılır ve yataktan kalkmaya çalışır. Altı ile on iki yaşları arasındaki çocukların altıda birinde en az bir kez olurken, bunların ancak % 3-5'inde uyurgezerlik gelişir. Rüyasız uyku döneminde görülür.

# Uyku bozuklukları çocuğu nasıl etkiler?

- Uyku bozuklukları çocukları tahmin edilenin ötesinde fazla etkileyebilir. Uyku kaybı çocuğun daha fazla endişe yaşamasına ve depresyona daha yatkın hale gelmesine neden olur. Böyle bir çocuk daha agresif ve sinirli olabilir. Tüm bunlar farklı gelişen çocukların sosyal problemlerini alevlendirir ve diğer insanlarla uygun bir iletişim dili geliştirmesinde engelleyici rol oynar.



# Uyku bozuklukları çocuğu nasıl etkiler?

- Uyku eksikliği farklı gelişen çocuklarda davranışsal sorunlara yol açabilir. Diğer insanları izleyerek ve taklit ederek öğrenmede sorunlar yaşayabilirler. Uyku eksikliği gün içinde normalden daha fazla yorgunluğa yol açacağı için kuralları hatırlamaya çalışmada sorun yaşayabilirler. Aşırı yorgunluk çocuğun öğrenmesini de oldukça fazla olumsuz etkileyebilir.

# Uyku bozuklukları çocuğu nasıl etkiler?



# Çocukta uyku bozukluğunun tespiti

- Çocuklar farklı yaşlarda farklı sürelerle uyurlar. 1 – 3 yaş arasında günde ortalama 12 – 14 saat uykuya ihtiyaç duyarlar. 3 – 6 yaş arasında 10 – 12 saat uyku ihtiyaçları olur. 7 – 12 yaş arasında ise 10 – 11 saat uykuya ihtiyaç duyulur. , 2-6 yaşlar arasında aşırı hareketli olan çocukların uykuya dalma konusunda direndiğine dikkat çekmektedir.
- Eğer çocuk sürekli uykuya geçmede sorun yaşıyorsa, bulunduğu yaş dönemine göre daha az uyuyorsa, gece sık uyanıyorsa çocukta uyku bozukluğu olabilir. Bu durumda hekime danışmak gerekir.

# Çocuğun daha rahat uykuya geçmesi için öneriler

- Farklı gelişen çocukların daha rahat uymasında aşağıdaki öneriler yardımcı olabilir:
- Çocuğun uyku zamanından yarım saat önce odasına çekilerek bir şeylerle oynaması yada kendisine kitap okunması, masal anlatılması yoluyla gevşetilmesi, uykusunun gelmesini sağlamak için en sağlıklı yoldur
- Odanın sessiz, sakin olması
- Uyku öncesi kısa bir egzersiz rutini
- Uyku rutini
- Masaj



# Çocuğun daha rahat uykuya geçmesi için öneriler

- Özel gereksinimli çocuklarımıza günlük hayatın içinde gösterdiğimiz hassaslık aynı şekilde gece de devam etmeli gece uykusunda ki sıkıntıları bir haftalık gözlem kaydı tutarak çevredeki uyaranları göz önünde bulundurarak uyku problemin çıktığı anı, ne kadar süre devam ettiği tespit edilebilir. Uyku sorununun çözümü temelde bedensel ve zihinsel rahatlama durumunun sağlanmasıyla gerçekleşir.

# Çocuğun daha rahat uykuya geçmesi için öneriler

- -Yatak odasında sadece yatak olmalı. Çocuk, yatağa sadece yatmak için girmeli. Televizyon, bilgisayar, kitaplar vb. evin diğer odalarında olmalı.
- -Çocuk uyanık ve aktifse uykusu gelene kadar beklenmelidir. Yatağa götürülmemelidir.
- -Her sabah aynı saatte uyandırılmalıdır.
- -Yatağa girmeden hemen önce tv, pc oyunu gibi uyarıcı etkinliklerden kaçınmalıdır.

# Çocuğun daha rahat uykuya geçmesi için öneriler

- -Çocuğa kafein veren besinler (çikolata dahil olmak üzere) yatmadan en az 8 saat önceden kesilmeli. Genel öneri 3 saat öncesidir. Ancak bazı çocuklarda 12 saate kadar kafein vücutta kalabilmektedir.
- -Çocuk yatmadan önce daha az parlak ışığa maruz kalmalıdır. Doğal olmayan parlak ışığa evde fazla maruz kalmak uyku sorunlarını arttırabilir.

# Çocuğun daha rahat uykuya geçmesi için öneriler

- Çocuğu yatağa yatırmadan önce dişlerin fırçalamak, babaya ve anneye iyi geceler öpücüğü vermek, bir masal okumak gibi bir rutin oluşturulabilir.
- -Yine çok sevdiği bir oyuncadı uykü zamanıyla bütünleştirebiliriz. Yatmaya gideceği zaman ona oyuncadı vererek uykü saatinin geldiğini haber verebiliriz ve onunla beraber uyumasını sağlayabiliriz.