

HAYDİ ÇOCUKLAR UYKU VAKTİ!

UYUYAMAYAN ÇOCUK



Uyku sadece bir dinlenme aracı değil aynı zamanda vücudun kendini onardığı yeniden yapılandığı zamandır. Çocuklar için uyku da bu yüzden çok daha fazla öneme sahiptir. Çocuk ne kadar küçük yaşta ise büyüme hızı o kadar hızlı, uyku ihtiyacı da o kadar fazla olacaktır.

Yapılan araştırma sonuçlarına göre yeterli uyku uyuyamayan çocuklarda öğrenmede problemler ve hafızada yetersizlikler ortaya çıkmıştır. Aynı zamanda uyku ve yemek yeme alışkanlıkları arasında da doğru orantılı bir ilişki olduğu üzerinde durulmaktadır. Yani uyku problemleri obeziteye de neden olabilmektedir. Aynı zamanda uyku sorunu yaşayan çocuklarda abur cubur yeme, kalorili içecekler içme ve televizyon, telefon ya da bilgisayar karşısında geçirilen süre daha fazladır.

Bebekler doğumla beraber neredeyse yirmi saat uyuyarak zamanlarını geçirirler. Çocuğun yaşı büyüdükçe uyku ihtiyacı da azalarak okul döneminde 10 – 12 saate düşecektir. Bu zaman dilimini doğru ayarlayabilmek oldukça önemlidir. Hangi yaşta ne kadar uykuya ihtiyacı olduğunun kestirilemeyen ve uyutulabilmek için birtakım zararlı davranışlara başvurulmuş çocuklarda iyi ve kaliteli uyku alışkanlığı oluşmamaktadır. Anneler genellikle küçük yaş grubundaki çocukları uyurken kendilerinin daha rahat edeceklerini düşündükleri için uykusu gelmese de çocuklarını uyumaya zorlamaktadırlar. Bu durum çocuklarda zamanla uykuya karşı direnç gösterme davranışının yerleşmesine neden olacaktır.

Yaş Gruplarına Göre Sağlıklı Uyku Saatleri:

Yenidoğan Bebekler: 16 – 19 saat kadar uyurlar. 2 – 3saatte bir yeme ihtiyaçları ya da alt ıslatma yüzünden uyanırlar.



3 – 6 Ay: Uyku süreleri 13-15 saate düşer.

6 – 12 Ay: Gündüz daha uzun süreli olarak uykusuz kalabilir. 12-14 saat kadar uyurlar. Gece uyandıklarında ihtiyaçları hemen giderilip yeniden uykuya dalmaları sağlanmazsa uyanıp ilgilenilmek istemektedirler.

1 – 3 Yaş: Uyku düzeninin yerleştiği önemli bir geçiş dönemidir. Yaklaşık olarak uyku ihtiyaçları süresi 10 – 12 saattir. Bu dönemde uyku saatine çok fazla önem gösterilmesi gerekmektedir.

Okul Öncesi Dönem: Bu dönemde uyku düzenlerinin artık yerleşmesi beklenmektedir. İhtiyaç duyulan uyku süresi 9 12 saat kadardır. Bu dönemde karşılaşılabilecek sorunlar gece terörü ve gece korkularıdır. Gece terörü çocuk tarafından hatırlanmazken gece korkuları hatırlanabilmektedir. Gece teröründe çocuk haykırarak uyanır. Gözleri çık olmasına karşın çocukla iletişim kurulamaz. Yeniden uykuya daldıktan sonra ise bu zamanı hatırlamaz. Ebeveynlerin bu durumda hassas davranmaları sakın bir ses tonu ile çocuklarını sakınleştirmeye çalışmaları gerekmektedir. Asla ne gördüğü, ne olduğu sorulmamalıdır.

Okul Dönemi: Bu dönemde çocuklar için 8 – 10 saatlik uyku yeterli olabilmektedir. Ancak hiçbir yaş döneminde uyku saati 22.00 'ı geçmemelidir. Büyüme hormonunun salgılandığı 23.00 – 02.00 saatleri arasında karanlık ortamda ve derin bir uykuda olmak oldukça önemlidir.



Uykuya Hazırlık:

Uykudan önce yapılan rutin davranışlar ebeveynler tarafından oluşturulmalı ve uyku saatinden yarım saat önce uygulanmalıdır. Her gün yatmadan önce hep aynı saatte ve aynı şekilde yapılan davranışlar – televizyonun kapatılması, pijamaların giyilmesi, dişlerin fırçalanması, hikaye okunması – çocuğun zamanında uyumasını ve alışkanlık haline getirmesini sağlayacaktır.



Çocuklar ve Uyku Sorunları:

Her yaş döneminde yaşanabilecek olan uyku problemleri yetişkinlerde insomnia şeklinde görülürken; çocuklarda davranışsal uyku sorunları olarak görülmektedir. Araştırmalara göre çocukların her üçünden biri uyku problemleri yaşamaktadır. Uyku sorunu çocuğun hayatına girdiği andan itibaren sağlıklı bir bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişim beklenemeyeceğinin altını çizmek gerekir. Uyku sorunu denildiğinde sadece uykusuzluk akla gelmemelidir. Aşırı uyku ya da uyku apnesi de uyku problemleri arasına girmektedir. Kısacası sorun uykuya yeterince vakit ayıramamak olarak nitelendirilebilir.

Ebeveynler çocuklarının yeterli ve verimli bir uyku düzenlerinin olmadığını düşünüyorlarsa nedenler zaman geçmeden belirlenmelidir. Bu soruna neden olan faktörler belirlenmeden çözüme ulaşmak imkansızdır. Öncelikle ailelerin çocuklarında oluşturmaya çalıştıkları uyku düzenin gelişimleri ile

paralellik gösterip göstermediğine bakılmalıdır. Eğer çocuğunuzun sizinle aynı saatte yatıp sabah sizi uyandırmamasını hedefliyorsanız en büyük hatayı yapıyor oluyorsunuz. Çocuğun ihtiyaç duyduğu uyku düzeni böylelikle bozulmuş olmaktadır.

Çocukların ebeveynlerinin yanında yatmaya alıştırmaları da uyku sorunları oluşturabilmektedir. Kendi yataklarına her an götürülebileceklerini düşünmeleri çocukların kaygısız bir uykuya dalmalarını engelleyebilmektedir.

Çocukluk korkuları uyku düzenini sekteye uğratan bir durumdur. Çocuklar yetişkinlere çok basit gelen hayali şeylerden korkabilirler. Bir masalda geçen cadı, bir çizgi filmdeki kötü karakter onun gece uyumasını çok rahat bir şekilde engelleyebilmektedir. Yetişkinler bu durumda bıkmadan sürekli açıklamalar yapmalı ve asla durumla alay eder şekilde bir iletişim kurmamalıdır.

Uyku saatinin her gün aynı saatlerde olması verimli bir uykunun oluşmasını kolaylaştırabileceklerdir. Bu konuda aileler tutarlı ve kararlı bir yol izlemelidirler.

Çocuğun sağlıklı gelişiminde en önemli rolün aile olduğunu unutmamak gerekir. Yeterli sevgi ve ilgi; dengeli iletişim ve turtalı yaklaşım oluşacak problemleri önceden görebilmeyi sağlayabilmektedir.

Anne ve babalar çocuklarının anlık ihtiyaçlarına cevap verirlerken ileriki yıllarda sorunlar oluşturabilecek kararlar alabileceklerini göz ardı etmemelidirler.



Kaynakça:

- Mindell, J. (2011). *My Child Has a Sleep Problem*. Sleep Medicine.
- Dahl, R. E. (2008). *Çocuklarda Uyku Rahatsızlıkları ve Gelişimi*. Adv. Pediatry.
- Klotter, J. (2010). *Sleep, Children, and School*. Townstter Letter.

BİR ERGENİN;

NOT DEFTERİ : BİLGİSAYAR...

KALEMİ: KLAVYE

Hala ne çağında olduğumuz daha doğrusu çocuklarımızın bizlerle aynı çağda olup olmadığı tartışma konusu. İcq, MSN derken şimdi Facebook, Twitter gibi sanal iletişim yolları zamana meydan okur şekilde hızla türüyor. Peki



çocuklarımızın bu sanal ortamda kaybolmak üzere olduklarının farkında mıyız? Ya da çocuklarımızı gerçek dünyaya döndürmek için çok mu geç kaldık?

Teknolojinin neresindeyiz diye baktığımızda biz yetişkinler daha 1. Sini keşfederken çocuklarımızın 2,3, hatta 4. Sürümünü takip edip çoktan yeniliklerin bir parçası haline geldiğini görüyoruz. Bizlere öğretilen her şey silinip yeni baştan yazılıyor sanki. Yalnız olmadığımız çok açık. Nasıl davranacağımız noktasında ise karşımıza iki seçenek çıkıyor. Ya bilgisayar teknolojisine savaş açacağız ya da ayak uydurup onlarla yaşamayı öğreneceğiz.

Hangisi daha zor sorusuna yanıt aramak ise çok bilinmeyenli denklem çözmenin ötesinde gözüküyor.

Aslında açık olan tek gerçek bilgisayar kullanımının istesek de istemesek de zorunlu kullanım haline getirilmiş olması. Yetişkinlerde sıklıkla karşılaşılmassa da – büyük ihtimalle hızlı adaptasyon olmamasından kaynaklanıyor – ergenlerde bilgisayar ve internet bağımlılığı oldukça yaygın gözlenir bir sorun haline gelmiş durumda. Bu problemi çözmek için kesin yollar olabileceğini söylemek sihirli bir değnekle her şeyi halletme sözü vermek gibi ütöpik bir şey olacaktır.

Teknolojik Bağımlılık kelimesi korkutucu gözükse de tıpkı sigara ve alkol gibi tehlike saçıyor. Tek farkları ise sigara ve alkol bağımlılığı için tedavi

yöntemleri bulunurken internet ve bilgisayar için aynı şeyleri söyleyemiyoruz. Sana zarar veren ortamlardan uzak durmalısın yolu maalesef bilgisayar kullanımı için işe yaramıyor. Çünkü konu bilgisayar ve internet olduğunda kullanılmaması ya da uzak durulmasının istenmesi mümkün gözüküyor. Bu konuda çaresiz gibi gözüksek de savaşıma ve teknolojinin çocuklarımızı esir almasını önlemeye çalışmalıyız.

Yeterli miktarda verimli şekilde kullanım için yetişkinlere düşen tüm sorumlulukları yerine getirmek bilgisayar bağımlılığının önüne geçmek için etkili bir yol olabilecektir.

Bilgisayarlar kullanımını çocuklarımıza yasaklasak da ellerinde daha cazip ve yine her ihtiyaçlarını görebilecek başka bir araç karşımıza çıkıyor : Cep Telefonu. Bilgisayar bağımlılığı gibi cep telefonu bağımlılığı da aynı hızla çocuklarımıza ulaşmış durumda. Yanlış kullanımlarda tahmin edilemeyecek kadar olumsuz etkileri olan bu iki araçla nasıl baş edileceğine geçmeden önce ergenlerin hatta çocukların neden bu kadar internet ve bilgisayarı sevdikleri üzerinde durmak gerekli. Ergenler bilgisayardan, cep telefonundan, internetten kopamazlar çünkü:

- İstedikleri kimliğe rahatlıkla girebilirler. Kim olmak isterlerse O olurlar.
- Ergenlik döneminde ilişkiler ve sosyalleşme çok önemli bir yer tutmaktadır. İnternet ile ergenler rahatlıkla sosyalleşebilirler. Gerçek dünyada sahip olmadıklarını düşündükleri güveni sanal alemde yakaladıklarına inandırırklar kendilerini.
- Onlar için stres atma aracıdır.
- Hayatın çok fazla sınırlamalar getirdiğine inanılan bu dönemde ergenler internet ile sınırsızlığa ulaşırlar.
- Televizyon gibi pasif değil aktif bir eğlence aracıdır.
- Gerçek hayatta hata yapmaktan korkan ergen için sanal ortamlar paha biçilemez yerlerdir. Tek tuşla tüm yanlışlarını silerler.



- Sanal ortamlarda hiçbir yerde alamadıkları kadar hızlı ödül alırlar ve bu durum onlar için bu araçları vazgeçilmez hale rahatlıkla getirebilmektedir.

Çocuklarımız sokağa çıkmadan önce bizler tarafından şu tip soru yağmurlarına tutuluyorlar:

Nereye Gidiyorsun?

Kimlerle görüşeceksin?

Kaçta geleceksin?

Kaç kız kaç erkek olacaksınız?

Bu tür soruları çocuklarımız bilgisayar başındayken de soruyor muyuz? Bilgisayar ve cep telefonu kullanımının çocuklarımızı çıkmaz bir sokağa sürüklediğini unutmamalıyız.

DSM IV eksen 1 kategorisinde dürtü bozukluklarından bağımlılık sendromu olarak kabul edilen bilgisayar – internet bağımlılığı tanısı testte yer alan belirtilerin 5'inin olumlu cevaplanması ile konulmaktadır.

IADQ Soru Maddeleri:

1. İnternet ve bilgisayar kullanma süreniz hakkında, ailenize, arkadaşlarınıza ya da başkalarına yalan söylediniz mi?
2. Aklınızı halen internet ile meşgul hissediyor musunuz? (Bir önceki çevirim içi olduğunuz anı veya bir sonraki çevirim içi olacağınız anı düşünüyor musunuz?)



3. Günlük internet kullanımınızı kontrol altına alabilmek adına, geçmişte başarısızlıkla

- sonuçlanan denemeleriniz oldu mu?
4. İnternet ve bilgisayar tutkunuz sebebiyle, her hangi bir anlamlı ilişkinizde, eğitim-öğrenim durumunuzda ya da kariyerinizde sorun yaşadınız mı?
 5. Aileniz ve sevdiklerinizle paylaştığınız zaman dilimi yerine, ekran başında internet bağlantısında olmayı tercih ediyor musunuz?
 6. İnternet bağlantı sürenizi azalttığınız günlerde kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
 7. Gün içinde planladığınızdan daha uzun süre mi çevrim içi oluyorsunuz?
 8. Günlük internet bağlanma süreniz, çevrim içi olma ihtiyacınızla birlikte artış gösteriyor mu?
 9. İnterneti ve bilgisayarı kullanım amacınız, yaşamsal sorunlardan uzaklaşmak veya disforik duygu durumunuzu hafifletmek için mi kullanıyorsunuz? (Örneğin çaresizlik, suçluluk, anksiyete-kaygı, depresyon duyguları)
 10. Ekran karşısında bilgisayarda geçirdiğiniz süre sebebiyle, sosyal yaşamınızdaki arkadaşlarınızla planlarınızı erteliyor musunuz?

(DSM IV Eksen I)

Öneriler...

- Yukarıda sıralanan maddelerden 5'ine evet yanıtı veriliyorsa mutlaka bir uzman yardımı alınmalıdır.
- Anne ve babalar teknolojiye ayak uydurmalı hatta çocuklarından daha iyi takip etmelidirler. Böylelikle nelerin zararlı olabileceği konusunda da daha bilinçli olunabilecektir.
- İnternet filtresi etkili bir koruma yöntemi olacaktır. Bu filtrenin sıklıkla değiştirilmesi unutulmamalıdır.
- Bilgisayar ortak kullanım alanında bulundurulup ekranın herkes tarafından görülebilir olmasına dikkat edilmelidir.
- Bilgisayarda onlarla vakit geçirip onlara ayak uydurmaya çalışılmalıdır.
- Bilgisayar başından kalkması istenirken ailelerin çağırdıkları ortamın başka bir bağımlılık olan televizyon ortamı olmamasına önem verilmelidir.

- Ebeveynler çocukları için en önemli rol model olduklarını unutmamalıdır. Öncelikle kendilerinin teknoloji kullanımını gözden geçirmelidirler.
- Cep telefonu kullanımına sınırlama getirilmeli ve asla telefonu ile aynı ortamda ders çalışmasına ve uyumasına izin verilmemelidir.
- Ergen çocuklar özgür bırakılmak istedikleri için kontrolleri olabildiğince gizli yapılmalıdır.
- Sürekli olarak “ bilgisayarını kapat artık, cep telefonunu bırak artık ders çalış” gibi yönlendirmelerde bulunulmamalıdır. Uyarılar sadece davranış esnasında yapılıyorsa bir süre sonra hiçbir etki oluşturmayacak aksine zıtlamalara yol açabilecektir.

Kaynaklar:

DSM IV – TR Tanı Ölçütleri

Hunley, S.A (2005). *Adolescent Computer Use*. US National Library of Medicine.

Margeret, C. (1997). *Early Adolescent Computer Use: Isolation or Socialization?*