

# İçindekiler

Önsöz .....	5
Giriş.....	9

## I. KISIM

1. Bölüm: Uyku: Nasıl Bir Şeydir, Süresi Nedir ve Yeterli midir? .....	13
2. Bölüm: Çocuğunuzun Bir Uyku Sorunu Olduğunu Nasıl Anlarsınız?.....	21
3. Bölüm: Çocuklarda Yaygın Uyku Sorunları Nelerdir? .....	23
4. Bölüm: Uykuyu ve Kaygıyı Anlamak .....	27
5. Bölüm: Uyku Sorunları Nasıl Ortaya Çıkıyor ve Neden Sürüyor? .....	37

## II. KISIM

1. Bölüm: Çocuğunuzun Uyku Sorunlarını Çözebilmek İçin Bir Yol Haritası.....	51
2. Bölüm: Uyku Müdahalesine Hazırlanmak: Uyku Hijyeni ve Yatma Zamanı Ritüelleri, Mitler ve Yanlış Kanılar, Uyku Değerlendirmesi, Hedef Koyma .....	55
3. Bölüm: Çocuğunuzun Uykuya Dalmasına ve Deliksiz Uyumasına Yardım Etmek: Yatma Zamanı ve Uyku Kısıtlaması .....	69

4. Bölüm: Çocuğunuzun Gece Yaşadığı Korku ve Kaygıları Sorgulamasına ve Anlamasına Yardım Etmek .....	121
5. Bölüm: Yüzleşme: Çocuğunuzun Kademeli Olarak Korkularıyla Karşı Karşıya Gelmesine Yardımcı Olmak ....	138
6. Bölüm: Gevşeme Teknikleri .....	156

### **III. KISIM**

1. Bölüm: Çocuđunuza Parasomnia'lar (Mesela, Yatak Islatma, Gece Terörleri) Konusunda Yardım Etmek .....	161
2. Bölüm: İyi Uyku Alışkanlıklarını Sürdürmek .....	169
3. Bölüm: Ergenlikte Uyku Konusunda Bir Not.....	172
Referanslar .....	188
Ek .....	195
Teşekkür.....	203
Yazarlar Hakkında .....	204
Dizin.....	205

# Önsöz

Pek çok çocuk gelişimlerinin bir aşamasında uyku sorunu yaşar. Oyalama taktiklerine başvururlar; susarlar, tuvalete gitmeleri gerekir, yorgun değildirler vs. Liste böylece uzar gider. Belki önemli bir sınavları vardır veya çocuk parkında endişelenmelerine yol açan bir hikâyeye duymuşlardır. Kısacası bazı geceler yatmamak için her zamankinden daha fazla direnirler. Bu, çocukluğun normal bir parçası olabilir. Ancak bazı durumlarda uyku sorunları aylarca, hatta yıllarca sürebilir ve geceler büyük bir stres, üzüntü ve kaygıya yol açan bir zaman dilimi haline gelebilir (hem çocuklar hem ebeveynler için!). Çoğu ebeveynin yaşadığı uyku sorunu veya gece kapıldığı endişeler bağlamında çocuğuna nasıl yardım edeceğini bilemediğini, çeşitli kararsızlıklar içine sürüklendiğini biliyoruz.

*Çocuğumun uykusu normal mi, anormal mi? Ona aldırış etmemem mi gerekiyor? Yanında mı kalmalıyım? Bu durum büyüünce düzelir mi?*

Tüm bu stresin yanı sıra, uyku adeta herkesin ne yapması gerektiği veya neyi “yanlış” yaptığı konusunda fikrinin olduğu bir konudur. Bu kadar fikrin arasında yolunu bulmak bazı ebeveynlerin daha çok strese girmesine de yol açabilir.

Uyku hakkında pek çok kitap var. Ne var ki eğer kitapçılara veya internete bakarsanız çoğu kitabın bebeklerin veya yetişkinlerin uykusuna (yani uykusuzluğa) odaklandığını görürsünüz. Yaşı biraz daha büyük çocukların uyumasına nasıl yardım edileceği konusunda pek az bilgi vardır. Bu da sıkıntıya yol açar, zira çocukların aşağı yukarı yarısının bir

noktada uyku sorunları yaşadığını biliyoruz. Ayrıca klinik çalışmalarımızdan, pek çok ebeveynin, çocuklarının uyumasını sağlamanın en iyi yolunu bulmak için aylar veya yıllar harcadığını biliyoruz. İyi niyetli insanların verdiği çeşitli fikirler ve önerdiği stratejiler arasında çocuklarının uyku düzeni için en iyi teknikleri bulmakta zorlanabildiğini de... Ebeveynlerin çocuklarının daha iyi uyumasını sağlamak için mevcut en iyi bilimsel bilgilere dayanan teknikleri öğrenebileceği bir kaynağa ulaşabilmelerini istiyoruz. Bu nedenle kitap boyunca ebeveynlere, çocuklarının uyku sorunlarının nasıl üstesinden gelecekleri konusunda bilgi veriyoruz. Bu kitap 5 ile 12 yaş arasındaki çocuklara odaklanmıştır, fakat yaşı bu aralığın biraz daha altında ve üstünde olan çocuklarımızda da bu stratejilerin işe yarayabileceği benzer uyku sorunları görebilirsiniz.

Peki, biz kimiz?

İkimiz de çocuklar, ergenler ve ebeveynleriyle çalışan uzman klinik psikologlarız. Michael 16 yıldır uyku sorunları olan çocuklar, ergenler ve ebeveynlerle çalışıyor. 2005'te Güney Avustralya'da Flinders Üniversitesi'nde, çocuklukta uyku bozukluklarının tedavisinde bilişsel ve davranışsal terapinin gelişmesine öncülük ettiği Çocuk ve Ergen Uyku Kliniği'ni açtı. 2011'de Rachel da bu kliniğe katılarak uyku sorunu olan çocuklar ve ergenlerde bilişsel ve davranışsal tedavilerde uzmanlaştıktan sonra, klinik çocuk psikolojisi alanında araştırma ve klinik çalışmalarını sürdürmek üzere yeniden Britanya'ya döndü.

Yaptığımız klinik çalışmalarda ve araştırmalarda uyku sorunlarıyla mücadele eden yüzlerce çocuk ve aileyle karşılaştık. Her bir aile kendine özgü olsa da ebeveynlerin anlattığı hikâyelerde büyük benzerlikler gördük. Bilhassa pek çok ebeveyn çocuklarının özellikle kaygıdan kaynaklanan uyku sorunlarına en iyi nasıl tepki vereceklerinden hiç emin değildi. Kliniğe gelenlerin pek çoğu çocuklarının uyku sorunlarıyla yıllardır, bazen on yılı aşkın süredir uğraşan ebeveynlerdi. Bu sorunları

yıllarca idare edebilmişlerdi. Belki çocukları uykuya dalarken yanlarında oturuyorlardı ama bu sadece 15 dakikalarını alıyordu. Çocukları ebeveyninin yatağında uyuyor olabilirdi ama bir süre için bu sorun değildi. Çoğunlukla okul çağına ulaştıklarında (yani 4-5 yaş civarında) uyku sorunlarını yönetmek çok daha zor hale geliyordu. Akşamları ailenin yaşamına tümüyle bu sorun hâkim oluyordu. Bunlar yıllardır akşamları kendilerine ait bir zamanı olmayan veya yataklarında kendi başına uyuyamayan ebeveynlerdi. Geceleri uyanmak zorunda kaldıkları için onlar da uykusuz kalabiliyordu. Çocuklarının çok kaygılı olması kadar, uykusuz kalmasının yol açabileceği sorunlarda onları endişeleniyordu. Çocukları okul kampları veya gezilerine gidemeyecek ya da arkadaşlarının evinde, hatta akrabalarında bile kalamayacak kadar kaygılı olabiliyordu. Bazı durumlarda da çocuklar tüm bunları başarabiliyor fakat evde anne ve babalarıyla olduklarında uyumakta çok zorlanıyor, ilgili herkesin stres ve kaygıya kapılmasına yol açıyorlardı.

Bu kitapta klinik çalışmalarımızda en yaygın karşılaştığımız uyku sorunlarını ele aldık. Bunlar, yanında bir ebeveyni olmadan uyumakta çok zorlanan veya geceleri çok kaygılı olan çocukları içermektedir. Ayrıca yatak ıslatma, uyurgezerlik ve gece terörlerini içeren parasomniaları da (yani, çocuğunuzun “uyurken” bir davranışta bulunması) ele alıyoruz. Kitaptaki yöntemler klinik çalışmalarımızda kullandığımız yöntemlerdir ve verdiğimiz örnekler yıllar boyunca gördüğümüz farklı ailelerden alınmıştır (isimleri değiştirildi). Tedaviler bilişsel ve davranışsal yöntemlere dayanmaktadır. Aslında bu yöntemler uykusuzluk çeken yetişkinlerin tedavisi için tasarlanmış ve yıllar içinde çocuklara göre uyarlanmıştır. Aynı zamanda bizim ve diğer araştırmacıların yaptığı, bu tedavilerin çocukların uyku sorunlarıyla mücadelede çok etkili olabildiğini gösteren çalışmalarla da sınanmıştır. Uyku sorunlarını hedef alan bilişsel ve davranışsal stratejiler, çocuklukta özellikle kaygıyla bağlantılı uyku sorunlarını çözmekte

“altın standart” yöntemdir (yani, uzmanların mevcut kanıtlara dayanarak önerdiği tekniklerdir).

Ama başlamadan önce, pek çok ebeveynin çocuklarının uykusu konusunda, özellikle çocuk geceleri çok kaygılandığında büyük bir suçluluk hissettiklerini belirtmek istiyoruz. Hiçbir ebeveyn çocuğunu kaygı ya da sıkıntı içinde görmek istemez. Kliniğimize gelen ebeveynler sık sık şu tür sorular sorar:

*Buna ben mi neden oldum?*

*Bunu ben mi daha kötü hale getiriyorum?*

Bazen bir arkadaşın veya akrabanın verdiği iyiniyetli bir tavsiye bile bir ebeveynin kendini başarısız hissetmesine yol açabilir. Ancak bir uyku sorununa neden olabilecek, bazılarını kitabın birinci kısmında ele alacağımız pek çok farklı faktör olduğunu belirtmek önemlidir. Uyku sorunlarının nadiren tek bir nedeni olur. Bununla beraber, çocukların uyku sorunlarının üstesinden gelmenin anahtarı ebeveynlerin elindedir. Bu kitabın amacı çocukların ve ebeveynlerin çocuğun gece yaşadığı kaygılarıyla yüzleşmesini ve daha iyi uyumasını sağlayacak beceriler edinmesine yardımcı olmaktır. Bu kısmen, kısa vadede kaygıyı azaltmak için kullanılabilen fakat bilmeden daha uzun vadede uyku sorunlarının sürmesinde payı olabilen uyku öncesi aktiviteleri belirlemek ve değiştirmek yoluyla yapılır. Elinizdeki kitabın ebeveynlerin çocuklarının uyku sorunlarını çözmeye konusunda kendilerini daha emin ve yeterli hissetmesine, böylece tüm ailenin gece daha iyi uyuyabilmesine yardımcı olmasını umuyoruz.

# Giriş

Kitap üç kısma ayrılmıştır; I. Kısım'da size uykunun “nasıl bir şey olduğu”, çocuğunuzun bir uyku sorunu olup olmadığı, uyku sorunlarının nasıl gelişebildiği, uyku ve kaygının nasıl bağlantılı olduğu da dahil olmak üzere, çocukların uykusu hakkında bilgi veriyoruz.

II. Kısım'da çocuğunuzun uyku sorununun üstesinden gelmesine yardım edebileceğiniz kademeli teknikleri anlatıyoruz. Bu kısım kaygıyla bağlantılı uyku sorunlarına -mesele çocuğun yanında ebeveyni olmadan uykuya dalamaması, uyumamak için çok direnmesi veya ebeveyninin yatağında uyumak istemesi gibi- odaklanmaktadır. Yatağa ilk girdiği veya gece uyandıği zaman yanında bir ebeveyn veya bakıcı olmadan uykuya dalmakta çok zorlanan çocuklara yönelik iki uyku tekniğini açıklayarak başlıyoruz. Bu uyku tekniklerinin ilki Yatma Zamanı Kısıtlamasıdır (belki de nispeten basit bir teknik için biraz ürkütücü bir isim bu!). Ondan sonra da Uyku Kısıtlaması ismindeki benzer bir tekniği anlatacağız. Klinik çalışmalarımızda ve araştırmalarımızda yüzlerce ailede kullandığımız bu tedaviler sadece birkaç hafta uygulanacak şekilde tasarlanmıştır (bazı ailelerde çocukların uyku sorunu bir hafta gibi kısa bir sürede çözülmüştür) ve çocuğunuzun daha iyi uyumasını sağlamak için önerdiğimiz ilk yöntemlerdir. Bunlar özellikle çocuğun uyku kalitesini artırmak, daha hızlı uykuya dalmasına ve gece boyunca kesintisiz uyumasına yardım etmek için tasarlanmıştır. Pek çok durumda bu kısa tedavilerin çocukların uyku sorunlarını ortadan kaldırmakta yeterli olduğunu gördük.

Ne var ki çok kaygılı çocukların fazladan desteğe ihtiyacı olabileceğini de biliyoruz. Bu nedenle, II. Kısım'da çocuklarınızın korkularıyla yüzleşmesine yardım etmeniz için kademe- li yöntemlere yer verdik. Önce yaşça daha büyük çocukların ebeveynlerinin, onların korku ve kaygılarını anlamasına ve sorgulamasına nasıl yardım edeceğini açıklıyor, ardından her yaşta çocuğun korkularıyla yüzleşmesine adım adım nasıl yardım edileceğini anlatıyoruz.

Bu teknikler tek başına uyuma konusunda kaygıları olan çocuklara odaklansa da pek çok çocuğun başka uyku sorunları olduğunu da -gece terörü, uyurgezerlik ve gece yatağı ıslatma (parasomnia olarak adlandırılan bir grup sorun) gibi- biliyoruz. Bu nedenle III. Kısım'da bir parasomnia sorunu olan çocuğunuzun nasıl yardım edeceğinize odaklanıyoruz. Yine bu sorunların üstesinden gelmenin kademeli yollarını gösteriyoruz.

Son olarak, çocuğunuzun uykusu düzelse bile kimsenin her daim mükemmel uyumadığını hatırlamak önemlidir (hepimizin bunu bildiğinden eminim). Çocuğunuzun uyku düzeninin tekrar bozulduğunu fark ettiğiniz “kısa kesintiler” olabilir. Bu nedenle, III. Kısım'da çocuğunuzun -ergenlik dönemi de dahil olmak üzere- iyi uyumaya devam etmesini sağlayacak ipuçlarını ve püf noktalarını ele alıyoruz.