

# ÖZEL EĞİTİMDE UYKULU EĞİTİMİ



# UYKU SORUNLARIMIZ

- ⦿Çocuğunuz yanınıza geliyor
- ⦿Sizle yatmak istiyor
- ⦿Hırçınlaşıyor, inatlaşıyor
- ⦿9 da başlıyorsunuz 11 de çıkıyorsunuz
- ⦿Hatta belki hiç çıkamıyorsunuz! 😊
- ⦿Geceleyin kapınız mı tık tıklanıyor
- ⦿Sabahleyin bir bakmışşınız 3- 4 kişisiniz.

# UYKU GÜNÜN ÖZETİ GİBİDİR.

- Gün içerisindeki ihtiyaçları karşılandı mı?
- Ne kadar zaman geçirdik?

# GÜVENLİ BAĞLANMA



# ÇÖZÜMLER

- ◉ Uyku zamanı rutinleri oluşturma
- ◉ Uyku zamanını planlama
- ◉ Uyku hijyeni
- ◉ Uyku zamanını silikleştirme
- ◉ Uyaran silikleştirme
- ◉ Uyku kısıtlaması
- ◉ Kronoterapi
- ◉ İzin kartı
- ◉ Planlı uyandırma

# UYKU ZAMANINI PLANLAMA

- ◉ Aynı saatte uyuma
- ◉ Aynı saatte uyanma
- ◉ Uyku eğitiminde uyku saatinden daha önemli bir şey varsa sabah kalkma saatidir.

# UYKU HİJYENİ



- ◉ Çocuğun odasının karanlık ve sessiz olması
- ◉ Oda sıcaklığının uygun olması
- ◉ Uyku kıyafetlerinin özellikleri
- ◉ Uyku öncesinde uyarıcı özelliği olan etkinliklerden kaçınılması= tv tablet

- Aç bir şekilde uyunmaması
- Çok fazla sıvı tüketilmemesi gibi belirli durumlara dikkat etmeyi gerektirmektedir
- Gündüz uzun süreli ara uykulardan kaçınmak,
- Kafein içeren gıdalardan uzak durmak,
- Egzersiz yapmak,
- Yatağı oyun amaçlı kullanmamak gibi durumlar doğru alışkanlıklar listesine eklenmelidir.



# RUTİNLERİ OLUŞTURUYORUZ

Alışkanlıklar, Tekrar.....

**Uyumadan önce**

- ◉ banyo yapmak,
- ◉ dişleri fırçalamak,
- ◉ pijamaları giymek,
- ◉ bir kitap okumak,
- ◉ masal anlatmak,
- ◉ sevdiği bir şarkı veya ninniye söylemek/dinletmek
- ◉ ya da çocuğun bireysel özelliklerine ve ilgi alanlarına göre yapmaktan hoşlandığı ve rahatlatıcı bir etkinliği yapmak

**uyku öncesi rutinlerine örnek verilebilir.**

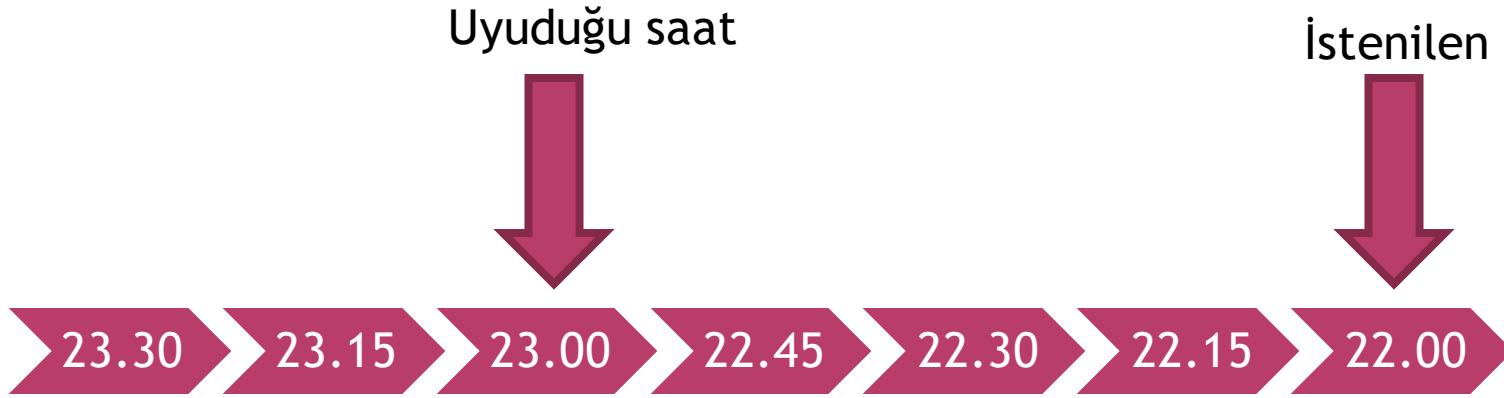
# DÜZEN

- 1-Yarım saat öncesinde çocuğumuzu hazırlıyoruz.
- 2-Bir kere uyku vakti olduğunu söylüyoruz
- 3-Işıkları kapatıyoruz
- 4-Banyoya gidiyoruz
- 5-Pijama
- 6- Rutin:Hikaye, dua, müzik, kısa konuşma
- 7- Işıklar kapanıyor

- **Rutinler takıntılı ritüeller haline gelmemesine de dikkat edilmelidir.**
- **Bu nedenle akşamları farklı pijamalar giymek ya da farklı kitaplar tercih etmek önerilmektedir.**

# UYKU ZAMANINI SİLİKLEŞTİRME

Çocuğun yatağına gitme zamanını aşamalı olarak daha erken bir saate almaya dayanmaktadır.



# SÖNME

- ◉ Temel olarak bu yöntem uyku öncesi problem davranışları görmezden gelmeyi hedefler.
- ◉ Bu problem davranışlar görmezden gelindikçe önce "sönme patlaması" oluşur.
- ◉ Sonra zamanla azalma görülür ve davranışlar söner.
- ◉ Sabırlı olun, Güçlü olun, Sakin olun

- Uygulama sırasında, aile çocuğu yatağına bırakır ve odadan ayrılır.
- Eğer çocuk ağlarsa, beş dakikada bir çocuğun odasına girilerek sadece pışpışlanır ve sonra odadan tekrar uzaklaşılır.
- Çocuğun odasına zamanla 10 dakikada bir, 15 dakikada bir girmek şeklinde bir uygulama gerçekleştirilir.

# “EĞER DAHA ŞİDDETLİ AĞLARSAM ANNEM BENİ YANINA ALIYOR”

Çocuğa yatma zamanının geldiğini söyledik. Çocuğun ağladı ve bunun üzerine annesi kendisiyle yatmasına izin verdi. Ne oldu sevgili veliler. Çocuk, yatma zamanı geldiğinde ağlaması üzerine annesi ile birlikte uyuyabileceği öğrendi.

Çocuklar bu gibi davranışlar yoluyla ebeveynlerinin dikkatini çekmiş oluyorlar ya da istedikleri sonuçları elde ediyorlar.



# UYARAN SİLİKLEŞTİRME

- ◉ Özellikle anne ya da babayla uyuyan çocuklar için kullanılan bir yöntemdir. Anne ile uyuyan çocuk için anne önce aynı odada yakın bir kanepede, sonra uzak bir kanepede gibi basamak basamak uyku alanları oluşturur. En sonunda kendi odasında bağımsız uyuyan bir birey olmuş olur çocuğunuz.



# UYKU KISITLAMASI

- ◉ Gece-gündüz uyku döngüsü karışmış çocuklar için yatakta uyuduğu vakti sınırlandırma tekniği uygulanır.

# KRONOTERAPİ

- ◉ Gece-gündüz uyku döngüsü karışmış çocuklar için kullanılır. Giderek daha erken yatağa gönderilen birey her sabah aynı saatte uyandırılır. Böylece uyku düzenine kavuşulmuş olur

# İZİN KARTI



- **Yalnız uyumakta zorlanan çocuklar için**
- **Bu teknikte çocuğa her gece kullanabileceği bir kart verilir. Bu kart ile gece sadece bir kez ailesinin yanına gelebilir, uykuya ara verebilir ancak ikinci kez bunu yapamaz. Bu şekilde birey uykuyu kesintisiz devam ettirmeyi, uyandığında yeniden uyumayı öğrenir.**



- Eğer kalkarsa bir sonraki gece kartını kullanma hakkının olmayacağı açıklanır.
- Eğer çocuk belirlenen uyku davranışlarını sergilerse ertesi sabah istediği bir şey ile pekiştirilir.
- İzin kartını kullanma süresi kısa olmalıdır. Eğer bu sürenin sonunda çocuk yatağına gitmeye ilişkin problem davranış sergilerse görmezden gelinmelidir ve odasına gitmesi sağlanmalıdır

# GEÇİŞ NESNESİ



# PLANLI UYANDIRMA

- Gece korkuları olan, bu korkuların sebepleri net olarak bilinmediğinde bireylerin korkuyla uyandıkları saat aralıkları belirlenir ve bu aralık gelmeden yarım saat önce birey uyandırılır. Bu şekilde gece korkuları, amaçsız ve korkuyla uyanmalar son bulur.

- Bir değil birden fazla çözümü bir anda kullanmak daha kolay sonuç almanızı sağlar
- Sayalım aklımızda neler kaldı?????

# DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ◉ Down Sendromlu bireylerde gözlenen hava yolu darlığı ve buna bağlı olarak ortaya çıkan solunumla ilgili güçlükler uyku bozukluklarına neden olmaktadır (Didden ve Sigafoos, 2001).
- ◉ Epilepsi gibi sağlık sorunlarının veya ilaç kullanımının gelişimsel yetersizliği olan bireylerde daha fazla görüldüğü ve bunların gündüz uykusunu, uyuma ve uyanma arasındaki geçişleri etkilediği bilinmektedir.

# DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ◉ Aile içi durumlar gibi bireylerin psikolojik durumlarını etkileyen etmenler de uyku sorunlarına neden olabilmektedir
- ◉ Ailenin gece çok geç saatte yatıp gündüz çok geç saatte uyanmak gibi bir alışkanlığı var ise
- ◉ Geç saatte yenen akşam yemeği
- ◉ Uyku sırasında çocuğa gösterilen tavır ve davranışlar da uykuyu etkileyebilir.



# DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Otizmlili çocukların zayıf gece uykuları, uykuya geçememe, sık sık bölünen uyku gibi problemlerinin özellikle büyüme çağında olanları çok etkilediği biliniyor.
- Kötü uyku geçmişi ve düzeni olan çocuklar daha çabuk uyarılıyor ve uyarana maruz kalıyor. Yinelenen davranışlar, dikkat problemleri, sosyal ilişkilerde bozukluk ve daha çabuk öfkelenme uykusuzluğun katkı sağladıklarından yalnızca bir kaçı.

# DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- ”**Uyku apsesi** ”, nefes almanın gecenin bir saatinde bir kaç saniyeliğine durduğunu ve bilinçsiz mikro uyanışını tetiklediğini fark ettiler. Bramli bir anda uyanıp derin derin soluklanıyor ağlamaya başlıyor. **Bademcikler, geniz eti gibi yumuşak dokuların da solunumu tıkamasından veya yavaşlatmasından kaynaklanan uyku kesilmelerinin otizmlili Bramli için ne kadar önemli olduğunu testin ilerleyen aşamalarında anladılar.**
- Araştırmacılar **otistik çocukların % 32’sinin uyku apnesine sahip olduğunu** bunun tipik gelişmekte olan çocuklardan daha yüksek bir oranda görülme sıklığı olduğunu gösteriyor

- hiperaktivite ile ilişkili olduğunu da şu şekilde açıklıyorlar ” uykusuz genç ve çocuklar aşırı aktif kalarak kendi yorgunluklarıyla savaşmaya çalışır ”.



# ÖFKE ANINDA BİZİ KURTARACAK 3 D FORMÜLÜ

- Kendinizi öfkeliendiren şeyleri belirleyin

→ Görmemezlikten gelin



1-DUR (öfkeyle kalkmayın)



2-DÜŞÜN (aslen başka sorunlarla dolup öfkeliisindir)



3-DAVRAN (duruma uzaktan resim gibi bak)

DUR - ÖFKEYLE KALKMAYIN



DÜŞÜN - ASLEN BAŞKA SORUNLARLA  
DOLUP ÖFKELİSİNDİR



DAVRAN - DURUMA UZAKTAN RESİM  
GİBİ BAK VE BEĞENMEDİĞİN ŞEYLERİ  
DEĞİŞTİREREK DAVRANIŞA GEÇİR



○ Çok sıkıştığınız anlarda



**Taklit edin**



# GÜLÜMSEYİN BİR KONU BİTTİ



BENİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM 😊

Ctrlbizde.com

ZEHRA UĞUZ  
MURATLI ÖZEL EĞİTİM ANAOKULU  
REHBER ÖĞRETMENİ