

YATAK/ODA AYIRMA SÜRECİNDE NELER YAPILABİLİR

- Öncelikle ebeveynin çocuğa yatak ve odaya dar sınırları (yatağın/odanın anne babaya ait olduğu, onun da kendi yatağının olduğu ve herkesin kendine ait olan yatakta yatması gerektiği) açıklaması gerekmektedir. Bu süreçte sınırları çocukla belirlemek ve onu da değişen düzene dahil etmek yararlı olacaktır.
- Sürece çocuğu dahil etmek (birlikte yatak bakmak, yeni odayı çocuğun seçtiği renge boyamak vb) işler daha da kolaylaştıracaktır. Çocuk değişen düzende gücün ve kontrolün kendisinde de olduğunu hissedecektir.
- Ebeveyn ve çocuğun bağ kuracağı alanlar kısıtlı se çocuk yatak ayırmaya direnecektir. Bu nedenle ebeveyn ve çocuğun gün içerisinde bağ kuracağı zamanlar yaratması önemlidir.
- Bu süreçte korku duygusuyla baş etmeye ihtiyaç duyan çocukla uyku öncesi konuşmalar yapmak ve onu dinlemek önemlidir.

- Ayrıca koridor lambası kullanmak da çocuğun kendini ayrı bir yatakta veya odada güvende hissetmesini sağlayacaktır.
- Çocuğun tek yatmaya dar geliştirdiği korkular varsa gücün çocukta olduğu oyunlar kurgulanıp sık sık oynanabilir (hırsız, ev sakinleri ve kahramanın çocuk olduğu bir figür ile uyku sürecinde evde olanlar veya canavar ve uyumaya çalışan çocuk gibi).
- Çocukla oynanan saçma oyunlar da onların uyku öncesinde gerginliklerinin azalmasını ve gevşeyip rahatlamalarını sağlayacaktır (çocuğa yanlışlıkla annesinin/babasının pijamasını giydirmek gibi).
- Uyku öncesinde korkuyu tetiklemeyen içerikte hikayeler okunabilir veya onun bir hikaye geliştirmesi sağlanabilir.
- Uyku öncesi sırt, kol, ayak masajı gibi aktiviteler de çocuğun bedensel olarak gerilim atmasını ve gevşemesini sağlar.



ÇOCUGUNUZ HALA SİZLE Mİ UYUYOR ??

1- Yatak ayırma

2- Yatak ayırma sürecinde neler yapılabilir ?

**rehberlik
servisi**



YATAK AYIRMA

Bebeklikten itibaren ebeveyn-çocuk ilişkisinde önemli 2 kavram vardır: bağlanma ve ayrışma. Bebeklerin 0-2 yaş döneminde ebeveynine güvenli bağlanması ve zamanla ondan ayrışması gerekmektedir. Çocuklarda zaman zaman yatak ve oda ayırma süreci sancılı bir süreç olur. Birçok farklı nedenden ötürü çocuklar yatak ayırma ya da oda ayırmaya direnç geliştirir. Bu direnç çocuğun uyku düzeninde bozulmalar ve ebeveyn çocuk ilişkisinde gerilimler de beraberinde getirir. Çocukların sağlıklı bir ayrışma yaşamaları için yatak ayırma önemlidir. Çocuğun bu durumda geliştirdiği bir direnç var se bunun ardında yatan neden bulmak önemlidir.

①

Yatak ayırma konusunda öncelikle birlikte yatmak kimin ihtiyacı bunu tespit etmek gerekir; ebeveynin mi, çocuğun mu? Bu sorunun cevabı, yatakları ayırmayı çocuğun mu yoksa ebeveynin mi istemediği sorusunu yanıtlamamızı da sağlar. Bazen ebeveyn yatakları ayırmayı istediğini dile getirirse de çocuğa yaklaşım şekli ve tutumu çocuğun daha da direnç geliştirmesine yol açabilir. Ebeveyn-çocuk arasındaki sağlıklı bağlanma ve ayrışmanın önem burada kendini göstermektedir. Çocuk ebeveyne güvenli bağlanmamışsa gece uyandığında ya da korktuğunda ebeveyninin yanında olamayacağını düşünür. Güvenli bağlanma sağlanamadığında çocuk yatağını ayırmaya direnecektir. Yatak ayırma sürecini zorlaştıran bir diğer etken se gece korkularıdır. çocuğun hayal dünyası onun korkular geliştirmesine ve yalnız uyumaya karşı direnmesine neden olabilir. Gece canavarların geleceği ve kendine zarar vereceğini düşünen bir çocuk için ebeveynler ile yatak ayırmak oldukça güç bir olaya dönüşecektir

②

Çocuğun yaşadığı travmatik deneyimler de yatak ayırma ve uyku düzeninin bozulmasında etkilidir. Örneğin apartmanda bir eve hırsız girdi ve çocuk bu konu hakkında yapılan konuşmalara şahit olduysa bu dönemde yatak ayırma süreci sancılı olacaktır. Çocuğun gün içerisinde izlediği çizgi film, dizi, animasyon, oynadığı oyunlar da gece korkularını tetikleyebilir. Bu nedenle çocuğun gün içerisinde izlediği içerikleri düzenlemek yatak ayırma konusunda korkularının azalmasını sağlayacaktır.



③