



## Uyku ve Duyu Bütünleme: Aile Rehberi

### **Yazar:**

Teresa A. May-Benson, ScD, OTR/L, FAOTA  
ve Spiral Foundation Asistanları

**Çeviri:** Sense On Ekibi

### **Çeviri Editörü:**

Uzm. Fzt. Zeynep İkbâl Doğan

## Jean Ayres, Phd, OTR, FAOTA

Duyu Bütünleme teorisini bir ergoterapist / uğraşı terapisti olan A. Jean Ayres geliştirmiştir. A. Jean Ayres, 1920 de Kaliforniya eyaletinin Visalia bölgesinde doğmuştur. Büyürken günlük yaşamdaki duyuşsal uyanlar ile ilgili zorluklar yaşaması onun öğrenme şeklini etkilemiştir ve benzer yaş grubundaki çocukların yaşamadığı zorluklar yaşamıştır. Ayres, çocukluğundaki bu zorluklardan dolayı kendisi gibi günlük yaşam becerilerinde zorluklar yaşayan bireyleri anlamak için bu alanda çalışma yapmaya başlamış, Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde ergoterapi alanında yüksek lisans ve eğitim psikolojisinde doktora yapmıştır.



Dr. Ayres daha sonra UCLA Beyin Araştırmaları Enstitüsünde doktora sonrası çalışmalarına devam etmiştir ve duyu bütünleme teorisini burada geliştirmiştir. Dr. Ayres, çalışmaları doğrultusunda duyu bütünleme bozukluğu olan çocukların, dokunma ve hareket gibi duyuşsal bilgileri işleme ve yorumlama becerilerini etkileyen nörolojik bozuklukları olduğunu bulmuştur. Bu bulgulardan yola çıkarak Güney Kaliforniya Duyu Bütünleme ve Praksi Testi'ni geliştirerek ergoterapistlerin çocuklardaki bu zorlukları tespit etmesini kolaylaştırmıştır.

Ayres, Duyu Bütünleme müdahalesine temel oluşturan materyal ve teknikler geliştirmiştir. Bu yeni terapi modeli, çocuklardaki duyuşsal ve motor zorlukları tedavi eden ergoterapistlerin çocuklara müdahale şeklini değiştirmiştir.

Dr. Ayres, çocukların günlük yaşamdaki fonksiyonelliklerini arttırmak için nöral değişikliklerin gerekliliğini ve bunun için de terapide duyuşsal uyanların önemli olduğunu; terapinin çocuk tarafından yönlendirilmesi ve oyun içermesi gerektiğini belirtmiştir.

Şimdilerde Ayres' in çalışmaları duyuşsal işleme, motor gelişim ve davranış arasındaki etkileşim konusundaki artmış farkındalığa temel oluşturmuştur. Dr. Jean Ayres' in teorisi ve terminolojisi ergoterapiye köklü bir şekilde yerleşmiştir ve birçok profesyonel tarafından kullanılmaktadır.



Fotoğraf A Jean Ayres © Jane Koomar izniyle kullanılmıştır.

UYKU VE DUYU ENTEGRASYONU: EBEVEYNLER İÇİN REHBER

© 2018 OTA-Watertown Spiral Vakfı Tüm Hakları Saklıdır.

Bu yayının hiçbir kısmı, OTA-Watertown'daki telif hakkı sahibinden Spiral Foundation'dan yazılı izin alınmaksızın, fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi depolama ve erişim sistemi de dahil olmak üzere elektronik veya mekanik herhangi bir biçimde veya herhangi bir yolla çoğaltılamaz veya iletilemez.

Bu yayında kullanılan küçük resimler ve fotoğraflar, kâr amacı gütmeyen bir kuruluş tarafından kullanılmak üzere Microsoft Office Word 2010'un yasal olarak lisanslanmış bir kopyasından elde edilen veya www.istockphoto.com adresinden satın alınan telif hakkı olmayan resimlerdir. andresrimaging, EpicStockMedia, a-wrangler, 4774344sean, monkeybusinessimages, Johnnyhetfield ve omgimages izniyle kullanılmıştır.

Teşekkür: Bu yayının bölümleri başlangıçta Spiral Foundation web sitesinde yer almaktadır: www.thespiralfoundation.org ve Anne Trecker, MS, OTR / L tarafından web sitesi için yazılan materyallerden uyarlanmıştır. Linda Tirella, Amy Danato ve Emelia Heckman' a katkıları için teşekkür ediyoruz.

Amerika Birleşik Devletleri'nde basılmıştır  
TARAFINDAN YAYINLANDI

OTA-Watertown Spiral Vakfı, 74 Köprü St. Newton, MA 02458 617-969-4410 [www.thespiralfoundation.org](http://www.thespiralfoundation.org)

## İÇERİK

Duyu Bütünleme (DB) Nedir? .....	4
Duyu Bütünleme Uykuyu Nasıl Etkiler? .....	5
Çocuğumun Uyku Zorlukları Var mı? Kontrol Listesi.....	6
Çocuklarda Yaygın Uyku Problemleri.....	7
Çocuğın Anne - Baba ile Uyuması.....	7
Uykuya Geçiş Zorlukları.....	7
Uyku Müdahaleleri.....	8
Uyku Saati Rutini Oluşturma ve Sürdürme.....	8
Uykuya Hazırlanma Uyku saati öncesi Sakinleşme Aktiviteleri.....	8
Uyku Çevresinin Değıştirilmesi.....	10
Diğeri Etkenler.....	10
Uyku Stratejileri.....	18
Bebekler.....	12
Uykuya Geri Dönme.....	12
Yüzüstü Pozisyonda Zaman Geçirme.....	12
Uyku Zorlukları ve Otizm Spektrum Bozuklukları.....	13
Referans & Kaynaklar: Daha Fazla Bilgiye Nereden Ulaşırım.....	14
Ek A: Değeriendirme Materyalleri.....	15

Bu rehber uykuya genel bir bakış açısı sağlamak, duyu bütünleme problemlerinin ve duyuşal işleme bozukluklarının uyku üzerindeki etkilerini, uyku düzenini / rutinlerini değiştirmeye yardımcı olacak stratejileri ve değerlendirme materyallerini ailelere sunmak için geliştirilmiştir.

Belki de çocuğunuz sosyal olarak izole edilmiştir çünkü küçük bir dokunuş onun için tedirgin edici bir duygudur.

## Duyu Bütünleme Nedir?

Her gün çevremizi deneyimler

Belki oğlunuz veya kızınızın uyku ve yemek yeme ile ilgili zorlukları var ve bu durum onun için günün büyük bir bölümünde rahatsız edici olabiliyor. Ebeveyn olarak, bunun sadece bir dönem olduğunu düşünüyor olabilirsiniz ama bu düşünce, durum ile başa çıkmayı daha kolay hale getirmeyebilir.

ve çevremizden gelen duyuşal bilgileri yorumlarız. Bu bilgilerin geldiği duyuşalar : Görme, işitme, dokunma, tat, koku, denge ve hareket duyuşu (vestibüler duyuş), ve kas ile eklem duyuşları (proprioception). Denge ve hareket duyumuz uzay boşluğunda nerede olduğumuzu ve başımızın yerçekimine göre nerede olduğunu bilmemizi sağlarken, kas ve eklemlerden gelen duyuşal bilgiler bize ne kadar kuvvet uyguladığımızı ve vücut uzuvlarımızın vücudumuza göre nerede olduğunu bilememizi sağlar. Bütün bu duyuşalar bize kendi vücudumuz ve çevre hakkında bilgi verir. Beynimizin gelen duyuşal bilgileri düzenlediği ve yorumladığı bu sürece **Duyu Bütünleme** denmektedir.

Birçok kişi için, duyu bütünleme tipik çocukluk deneyimleri ile gelişir. Çocuklar bu duyuşal deneyimler ile gelen duyuşal girdiyi yorumlama, ayarlama ve uygun cevap verebilmeyi geliştirirler. Örneğin çocuklar, koşma, sallanma ve yuvarlanma gibi aktiviteler ile vücutlarının uzaydaki konumunu farkedirler. Bu kazanım/bilgi onların güvenli bir şekilde yürüyebilmelerini, işlek bir caddede yolun karşı tarafına güvenli bir şekilde geçmelerini sağlar. Bununla birlikte bazı kişilerin duyuşal bilgiyi düzenleme becerisi olması gerektiği gibi gelişmeyebilir ve bunun sonucunda uzun dönemde çalışma, giyinme, yemek yeme ve sakin kalabilme gibi günlük yaşam aktivitelerinde zorluklar görülebilir. Bu durumlar bireyin duyu bütünleme ile ilgili problemleri olduğunu gösterir ve problemler sıklıkla duyu bütünleme bozukluğu ya da duyuşal işleme bozukluğu olarak tanımlanır.

Belki de çocuğunuz, çok çalışmaya kararlı, ancak masa başında düzenli ya da odaklanmış gibi görünmeyen iyi bir öğrencidir.

Belki okulda yangın alarmı çaldığında çocuğunuz kulaklarında bir ağrı hisseder. Herkes dışarı çıkarken, onun yapabileceği tek şey elleri kulakları üzerinde kapatmaktır.



## Duyu Bütünleme Uykuyu Nasıl Etkiler?



Uyku, günlük yaşamımızın önemli bir parçasıdır. Vücudumuzun sağlıklı kalmak, düşünmek, hareket etmek, etkileşim kurmak ve en iyi şekilde hissetmek için uykuya ihtiyacı vardır. Birçok insan için uykuya geçmek, uyuyabilmek ya da uyumaya çalışırken rahatlayabilmek zordur; çocukların % 30' unda uyku problemleri bulunmaktadır (Vasak, Williamson, Garden ve Zwicker, 2015).

Bu zorlukların bir nedeni, çocukların bedenlerinin dünyada buldukları çevreye nasıl tepki verdikleri ile ilgili olabilir. Uyarılar (görüntüler, sesler, dokunma vb.) bazı çocukların rahatlamasını ve vücutlarını sakinleştirmesini zorlaştırabilir. Araştırmacılar, uyku davranışları / kalıpları ile vücudun duyuşal uyarıları veya duyuşal bilgileri deneyimleme şekli arasında anlamlı bağlantılar olduğunu keşfetmiştir. Araştırmalarda özellikle görme, dokunma, hareket ve sese hassasiyeti olan çocukların uyku süreçlerinde daha fazla zorlandıkları gösterilmiştir (Engel-Yeger ve Shochat, 2012; Shochat, Tzischinsky ve Engel-Yeger, 2009).

Duyu bütünleme (SI) zorlukları olan çocukların uykuya geçiş, uyuyabilme ve / veya uyurken rahatlayabilme ile ilgili zorluklarının bulunması yüksek bir olasılıktır. Verimsiz bir uyku sadece çocuğu değil, tüm aileyi olumsuz etkilemektedir. Uyku zorlukları kontrol edilemezse, yaşamın daha sonraki dönemlerinde olumsuz davranışlar, zayıf self regülasyon becerileri ve depresyon gibi zorluklara yol açabilir (Vasak, Williamson, Garden ve Zwicker, 2015). Bir çocuğun DEHB, OSB ve / veya bilişsel gerilik gibi bir teşhisi ile birlikte eşlik eden DB zorlukları varsa uyku problemleri de artmaktadır (Breslin, Edgin, Bootzin, Goodwine ve Nadel, 2011; Goldman, Richdale, Clemons ve Malow, 2012).

Ebeveynlik türü, kültürel değerler, kardeşler arası etkileşim, ailenin stres düzeyi, uyku yoksunluğu, uğraşı alanlarındaki denge, gün içindeki kısa uykular, uyku pozisyonu, tıbbi hastalık durumları, uyku bozuklukları, psikiyatrik bozukluklar ve davranışsal / gelişimsel zorluklar da uyku süreçlerini etkilemektedir (Vasak, Williamson, Garden ve Zwicker, 2015).

## Çocuğumun Uyku Zorlukları Var mı? -Kontrol Listesi-

Aşağıdaki maddeler, çocuğunuzun uyku sürecini kontrol edebilmek için kullanılabilir.



**Uyku Zamanı:** Çocuğunuz uykuya dalmakta veya kendi başına yatmakta zorluk çeker mi?

**Gündüz Aşırı Uykulu Hal:** Çocuğunuz gün boyunca uyanmakta güçlük çeker mi, mayışık veya uykulu görünür mü?

**Gece Uyanmalar:** Çocuğunuz gece uyanır mı? Kendisi uykuya geçebilir mi?

**Uyku Düzeni:** Çocuğunuzun tipik uyku zamanı ve uyanma rutini nedir?

**Horlama:** Çocuk uyku sırasında düzenli nefes alıp verir mi, solunum sıklığı fazla mıdır ya da uykuda nefesini tutar mı?

(Owens ve Mindell, 2005)

Uyku zamanı maddesi için “evet”, Gündüz aşırı uykulu hal, Gece uyanma ve / veya Horlama uyku problemlerini gösterebilir. Uyku düzeni için cevabınız, çocuğunuzun tutarlı bir uyku zamanı ve / veya uyanma rutini olmadığını gösteriyorsa, bu da uyku problemlerini gösterebilir. Uyku zorluklarının bazıları duysal işleme zorluklarıyla ilgili olabilir.

**Horlamanın** birçok farklı nedenden kaynaklanabileceğini unutmayın (etkilenen bademcikler veya adenoidler; uyku apnesi veya astım gibi bir durumlar..). Çocuğunuz horluyorsa, uyku için en iyi fizyolojik desteği belirleyebilmek için onu mümkün olan en kısa sürede bir klinisyene götürmelisiniz.

## Çocuklardaki Yaygın Uyku Bozuklukları



Çocukların uyku problemlerinin birçok farklı nedeni olmasına rağmen, ebeveynlerin çocuklarının uyku alışkanlıkları ile karşılaştıkları iki ana sorun, çocuklarının uykuya geçememesi (uykuya dalamaması) ve / veya çocuklarının uyuyabilmek için bir ebeveyne ihtiyaç duymasidir.

### Uykuya Geçme (Uykuya Dalma ) Problemi

Çocuklar uyku sırasında buldukları ortam, uyku kıyafetleri, yatmadan önce yapılan aktiviteler ve çocuğun uykuya dalma alışkanlıkları da dahil olan ve sadece bunlarla sınırlı bulunmayan birçok farklı nedenden dolayı uykuya dalmakta zorluk çekebilirler. 8-11. sayfalarda açıklanan farklı uyku müdahalelerini hangisinin çocuğunuz ve aileniz için daha iyi sonucu verdiğini belirleyebilmek için bu açıklamaları okuyabilirsiniz.

Çocuğunuza, erken yaşlardan başlayarak bağımsız olarak uykuya nasıl geçeceğini öğrenme fırsatı vermek önemlidir.

### Ebeveynler İle Uyuma

Birçok ebeveyn çocuğunu uyutabilmenin tek yolunun onu yatağında uyutma, çocuğunun yatağında ya da odasında uyuma veya çocukları gece uyandığında kendi odalarına gelmesine izin verme olarak görmektedir. Çocuğunuz ile birlikte uyumak kesinlikle gerekliyse:

- Bebeğiniz veya küçük bir çocuğunuz varsa, bebeğinizin üzerine yuvarlanmamanız ve onu boğma riskini ortadan kaldırmak için yatağınıza yerleştirebileceğiniz bir duvar bariyer alın.
- Çocuğunuz uyk u tulumu içinde veya doğrudan sizinle yatakta olmak yerine odanızın zeminindeki portatif bir yatakta uyutun.
- Eğer çocuğunuz sizin yatağınızda uyumayı tercih ediyorsa kendi yatağınız yerine yer yatağı kullanın
- Odanızda bebeğinizin bir yatağının bulunması yerine, bebek odasında yatağınızın bulunması bebeğin taşınmasını gerektirmeyeceğinden ve ebeveynin hareket etmesi daha kolay olduğundan bebeğimize huzurlu bir uyku vermeniz kolaylaşacaktır.

Asıl amaç, çocuğunuzun makul bir süre içinde uyuyabilmesi ve kendi yataklarında bağımsız olarak uyuya geçiş yapabilmesidir. Çocuğunuz için bu geçişin nasıl yapılacağı hakkında fikirler okumak isterseniz [sayfa 11](#)'deki uyku stratejilerini gözden geçirebilirsiniz.

## Uyku Müdahaleleri

Uyku düzenini değiştirmek için, uyku zamanından önce ve uykuya geçiş süresinde yeni rutinler ve alışkanlıklar oluşturulmalıdır. Çocuğun uyuduğu ortam dikkate alınması gereken bir diğer önemli faktördür. DİB veya DB zorlukları olan çocuklar için, çevresel faktörler (yani çarşıflar veya pijamalar) uykularını önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Miller Kuhaneck ve Watling, 2010).

### Yatma Zamanı Rutinleri Oluşturma ve Sürdürme

Çocuğunuzun uyku sürecini desteklemenin en iyi yollarından biri uykudan önce bir uyku zamanı rutini oluşturmak ve sürdürmektir (Goldman, Richdale, Clemons ve Malow, 2012). Uyumadan önce bir rutini tamamlamak, zihnin ve vücudun uykuya hazırlanmasına yardımcı olmak için harika bir yoldur. Uykudan önceki rutini tamamlamak vücuda uykuya geçiş sürecinde olduğunu bildirir. Sizin, ailenizin ve en önemlisi çocuğunuz için hangi tür rutinin uygun olduğunu bulmak biraz zaman alabilir.

Deneme, yaratıcılık ve esneklik bu süreçte önemlidir. Siz ve çocuğunuz için uygun bir plan oluşturduktan sonra, ona sadık kalmalısınız! Tutarlılık anahtardır! Uyku zamanı rutini ve rutinin zamanın tutarlı olması gerekmektedir ve ailenin tüm üyeleri için geçerli olmalıdır. Rutin, basit ve kısa olabilir. Bir rutine dahil edilebilecek maddelere örnek olarak aşağıdakiler düşünülebilir fakat bunlarla sınırlı değildir:



- Bir bardak su içme, diş fırçalama ve pijama giyme
- 15 pushup yapın, yüzü yıkayın ve çalar saatinizi ayarlayın;
- Banyoyu kullanın, sabah için bir kıyafet seçin ve takvimde günü değiştirin.

Aileniz için en iyi rutin, her gece aynı saatte aynı aktiviteleri tamamlamayı içeren bir rutindir.

Uyku problemleri aileler için çok stresli olabilir. Mümkün olduğunca çok öneri ve olasılığa açık olunmalıdır.



## Uykuya Hazırlanma Uyku saati öncesi Sakinleşme Aktiviteleri

Çoğu insanın vücudunun aniden “gündüz modu” ndan “uyku moduna” geçmesi zordur. Çocuğunuzun uyuklamaya başladığını veya vücudunun uyumaya hazır hissetmesini bekleyerek yatağa yattığını fark ederseniz, aşağıdaki etkinliklerden bazıları ona yardımcı olabilir. Duyu Bütünleme zorlukları olan çocuklar genellikle yatmadan önce uyanıklık seviyelerinin artmasına neden olan duyuşsal uyaran arama davranışları sergilerler (Miller Kuhaneck ve Watling, 2010). Çocuğun uyarılabilirlik durumunu azaltmak, uykuya dalmasına ve uykuda kalmasını desteklemek için sakinleştirilmesi önemlidir. Gün boyunca çocuğun yatmadan önce uyarılabilirlik durumunun düşürülmesine yardımcı olacak adımlar atılabilir.



Aşağıdaki aktiviteler rahatsız edici uyaranları (ışıklar, sesler, vb.) azaltmaya ve sakinleştiren uyaranları / hisleri artırmaya yönelik aktivitelerdir:



- Parlak ekranlardan kaçınma (TV, bilgisayar, telefon, iPad)
- Yatmadan önce loş, sessiz bir alanda rahatlama
- Okuma, çizim, bilmece, kelime / sayı oyunları (sudoku, bulmaca, kelime arama), kartlar veya örgü gibi rahatlatıcı bir etkinlik seçme
- Sakinleştirici sessiz müzik dinleme
- Gövdeyi bir battaniyeye sıkıca sarma veya ağırlıklı bir battaniyenin altında oturma
- Sıcak bir duş veya banyo yapma
- Meditasyon veya yoga yapma
- Bir aile üyesine sıkıca sarılma veya bir paspasın üzerinde yatarken çocuğunuzun sırtına bir egzersiz topuyla derin basınç uygulama.
- Bir sallanan sandalyede yavaş ve ritmik hareketler sakinleştirici olabilir.
- Derin nefes alma veya emme vücudun daha sakin ve uykuya hazır hissetmesine yardımcı olabilir; örneğin, bir balonu şişirip birkaç kez havaya atma, bir pipetle oda sıcaklığında su içme veya şekersiz bir nane emme.

Aileniz için en iyi rutin, her gece aynı saatte aynı aktiviteleri tamamlamayı içeren bir rutindir.

Uyku problemleri aileler için çok stresli olabilir. Mümkün olduğunca çok öneri ve olasılığa açık olunmalıdır.

## Uyku Çevresinin Değiştirilmesi

Çevre, vücudun nasıl hissettiğinde, nasıl tepki verdiği ve gün boyunca gerçekleşen aktivitelerde önemli bir rol oynar. Uyku zamanı ve uyku bir istisna değildir. Özellikle Duyu Bütünleme zorlukları olan çocuklar için uykudan önce mümkün olan en uygun ortam hazırlanmalıdır. Aşağıdaki listede uygun bir ortam oluşturabilmeniz için bazı öneriler sunulmaktadır. Çocuğunuzun daha hızlı uykuya dalmasına, daha uzun süre uykuda kalmasına ve daha rahat bir uyku deneyimlemesine yardımcı olmak için:

- Çocuğunuzun odasına rahatlatıcı bulduğu bir renk kullanın.
- Işık çocuğunuzu rahatsız ediyorsa odada koyu tonlarınlarda perdeler asın.
- Yatağı, tek renk veya basit bir desen kullandığınız bir çarşaf ve rahatlatıcı bir yorgan ile oluşturun.
- Işık ve sesi azaltmak için yatak odasının kapısını kapatın.
- Yumuşak, yatıştırıcı bir müzik çalın / dinleyin (sesler rahatsız edici veya dikkat dağıtıcı değilse)
- Ağır yorgan veya battaniyenin altında uyutabilirsiniz. Derin basınç yaratır ve bebeğinizi sakinleştirir
- Çocuğunuzun yatağının altındaki çarşafı bir tarafa ya da her iki tarafa sıkıştırın; bu onu sakinleştiren derin basınç sağlayabilir.
- Vücut yastığı, evcil hayvan veya doldurulmuş hayvan oyuncak ile uyutabilirsiniz. Geniş bir yatakta derin basınç veya sınırlayıcı bir alan oluşturmanızı sağlar.
- % 100 pamuk veya pazen çarşaf kullanın ve kısa yıkama döngüleriyle yıkayarak pamukçuklar oluşmasını önleyin.
- Yeni çarşafı ve pijamaların kumaşını daha yumuşak hissetmek için birkaç kez yıkayın.
- Çarşafı ve / veya pijamaları uyu saatinden beş dakika önce kurutucuya koyun. Sıcaklık bazı çocuklar için rahatlatıcı olabilir.
- Odayı serin tutun. Vücut ısısında hafif bir azalma uykuya geçişi hatırlatır.

### Diğer Hususlar

- Ebeveynlerin ve ailelerin birlikte uyumak konusunda farklı düşünceleri olabilir.
- Birlikte uyumayla ilgili olarak, çocuğun ebeveyn yatağından (ör. beşik, uyku tulumu) kendi uyku alanına geçişi kolaylaştırmak için ebeveynlerin odasında ayrı bir alan gerektirir.
- Bazı çocuklar uyumak için ek duygusal desteklere ihtiyaç duyabilirler.
- Çocuğunuz bir CPAP makinesi kullanıyorsa, CPAP makinesini uyumadan önceki rutininize dönüştürün.
- Travma yaşıyan çocuklar için, uyurken kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın (örn. açık bir kapı veya yanan gece lambası kullanın).



## Uyku Stratejileri

Uyku zorlukları	Strateji
Çocuk ve ebeveyn, çocuğu uyutmak için ve çocuğun uykuyu sürdürmesi için aynı yatağı paylaşır.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çocuğun yastığına veya gece uyurken yanlarında olan nesneye (peluş oyuncuğuna) ebeveyn tarafından tüm gün giyilen bir gömlek veya başka bir giysi koyun.</li></ul>
Çocuk yatak odasında yalnız uyumaktan korkar.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Özel peluş bir hayvan seçin ve ona canavarları korkutacak ve uyurken çocuğu koruyacak "özel güçler" verin.</li></ul>
Çocuk gece herhangi bir saatte uyanır.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çocuğa derin basınç kullanarak masaj yapın. Çocuk uykuya dalmaya başladığında basıncı azaltın.</li></ul>
Çocuk çarşaflarının veya pijamalarının kumaşlarına hassastır ve bu uykuya dalmasını zorlaştırır.	<ul style="list-style-type: none"><li>• % 100 pamuklu yatak kullanın (özellikle çarşaf) - kumaşı yumuşatmak için yatağa sermeden önce birkaç kez yıkayın (pazen özellikle yararlı olabilir)</li><li>• Giymeden önce çocuğun pijamalarını da birkaç kez yıkayarak yumuşak olduğundan ve tüm etiketleri kestiğinizden emin olun.</li></ul>
Yüksek uyarılabilirlik seviyesi nedeniyle çocuk huzursuz ve aşırı aktif davranır.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Çocuğa uyku için ağırlıklı bir battaniye almayı düşünün - bu, çocuğu sakinleştirmek için sürekli derin basıncı sağlayacaktır.</li><li>• Çocuğa spandex pijama veya çarşaf alın - her ikisi de çocuğa derin basınç sağlar.</li><li>• Çocuğun aralarında kendisini "sıkıştırabilmesini" sağlamak için yatağa bir ya da iki yastık daha koyun.</li><li>• Yatağı bir duvarın yanına konumlandırın, böylece çocuk kendisini duvarla yatak arasında sıkıştırabilir.</li><li>• Sıkıştırılmış gibi hissetmesini sağlayabilmek için çocuğu uyku tulumu içinde uyutun - ekstra derin basınç için bir vücut yastığı ekleyin.</li></ul>

## BEBEKLER

Birçok ebeveyn bebeğini yüzüstü koymaktan korksa da, bebeklerin yüzüstü ve sırtüstü de dahil olmak üzere çeşitli pozisyonlarda zaman geçirmeleri önemlidir.

### Uykuya Dönüş

“Uykuya Geri Dön” kampanyası, ani Bebek Ölüm Sendromu'nun (SIDS) önlenmesine yardımcı olmak için ebeveynleri uyurken çocuklarını sırtlarına koymaya teşvik eder. Bu strateji hayat kurtarıırken, uyku problemlerinin, ince ve kaba motor koordinasyon becerilerindeki gecikmelerin, postüral kontrol zorluklarının ve reflüye problemlerinin azalmasına katkıda bulunmuştur. Sırtüstü (sırt üstü) uyku pozisyonu, dört aya kadar olan bebekler için, prematürite, hastalık veya diğer faktörlere karşı hassas olan bebekler için önemlidir. Bebekler dokuz ay rahimde kaldıktan sonra sırt üstü pozisyonda uyumakta zorlanabilirler. Aşağıdaki öneri listesi bebeğinizin bu pozisyonda uyumaya adapte olmasına yardımcı olabilir:

- Bebeğinizi uyuturken üçgen bir yastık kullanın.
- Geceleri bebeği kundaklayın (beş aya kadar veya bebek dönmeye başlayana kadar önerilir).



Çocuğunuzun her gece baş pozisyonunu değiştirip değiştirmedigine dikkat edin).

### Yüzüstü Zamanı

Bebekler için, gün boyunca yüzüstü pozisyonda mümkün olduğunca fazla zaman geçirebilmek, gelişimleri için çok önemlidir. Bebeğinizi uyanıkken ve gözetim altındayken yüzüstü pozisyona yerleştirmeniz ve bu pozisyonda kalması, boyun ve sırt kaslarıyla birlikte omuz stabilitesinin gelişmesine yardımcı olur. Yüzüstü pozisyonda olmak çocuğu harekete teşvik eder.

Yüzüstü durmayı reddeden çocuklarınız varsa, bu pozisyonda onları kendi gövdenize yerleştirin, böylece siz ve çocuğunuz yüz yüze olursunuz.

Yüzüstü pozisyonda çocuğunuz ile etkileşim kurmak ve oyun oynamak için mümkün olduğunca fazla zaman ayırın.

## Uyku Sorunları ve Otizm Spektrum Bozukluğu

Uyku problemleri tipik olarak gelişmekte olan çocukların yaklaşık dörtte birinde yaygın olmakla birlikte, Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) tanısı alan çocukların % 40 ila % 80' inde uyku problemlerinin olduğu belirlenmiştir (Cortesi, Giannotti, Ivanenko & Johnson, 2010; Goodlin-Jones, Tang, Liu, & Anders, 2009; Krakowiak, Goodlin-Jones, Hertz-Picciotto, Croen, & Hansen, 2008). Bu çocuklar sıklıkla :

- Uykuya dalmakta zorlanan
- Yaşıtlarıyla aynı süre ve sıklıkta uyumayan
- Uykuya daldıktan sonra sık sık uyanan
- Yatakta uyuduğu zamandan daha fazla uyanık olan
- Yatmadan önce sakinleşmek için daha uzun zamana ihtiyacı olan
- Uyku zamanında oynamak için yataktan çıkan
- Uyku sırasında horlayan, nefes almayı bırakan, yüzeysel nefes alıp veren veya boğulma benzeri sesleri olan

Çocuğunuz bu uyku problemlerinden herhangi birini veya daha fazlasını yaşıyorsa, bu durum onu büyük olasılıkla gün boyunca etkiler ve aşağıdakilere sebep olabilir:

- Odaklanma zorlukları
- Dürtülerini kontrol etme sorunu
- Artan sinirlilik
- Artan saldırganlık
- Artan tekrarlayan davranışlar
- İletişimsel zorluklar

Yatmadan önce çocuğunuzun sakinleştiren, dinlendiren aktivitelerden oluşan bir rutin oluşturmak önemlidir. Çocuğunuzun belirli bir rutine değiştirmekte zorlanacağı bir şekilde takılmasını önlemek için rutin aktivitelerinizde küçük değişiklikler yapabilirsiniz (Miller Kuhaneck & Watling, 2010).

Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuklar rutinelere iyi tepki verir. Diğer rutin takviyelerle birlikte bu rutinleri oluşturmak çocuğunuzun daha fazla uykuda kalmasına yardımcı olacaktır (Miller Kuhaneck & Watling, 2010).

## Kaynaklar ve Referanslar: Daha Fazla Bilgi Nereden Öğrenebilirim?

Duyusal İşleme Bozukluğu ve Duyu Bütünleme ile İlgili Web Siteleri:

- **The Spiral Foundation:** [www.thespiralfoundation.org](http://www.thespiralfoundation.org)
- **Sensory Processing Disorder Foundation:** [www.spdnetwork.org](http://www.spdnetwork.org)
- **SI Global Network:** [www.siglobalnetwork.org](http://www.siglobalnetwork.org)
- **Sensory Processing Resource Center:** [www.sensory-processing-disorder.com](http://www.sensory-processing-disorder.com)

Breslin, J.H, Edgin, J.O., Bootzin, R.R., Goodwin, J.L. and Nadel, L. (2011). Parental report of sleep problems in down syndrome. *Journal of Intellectual Disability Research*, 55(11), pp. 1086-1091 doi: 10.1111/j.1365-2788.2011.01435.x

Goldman, S.E., Amanda L. Richdale, A.L, Clemons, T. & Malow, B (2012). Parental sleep concerns in autism spectrum disorders: Variations from childhood to adolescence. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, (42), p. : 531–538. DOI 10.1007/s10803-011-1270-5

Engel-Yeger, B., & Shochat, T. (2012). The relationship between sensory processing patterns and sleep quality in healthy adults. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 79(3), 134-141. doi: 10.2182/cjot.2012.79.3.2

Miller Kuhaneck, H., & Watling, R. (2010). *Autism: A comprehensive occupational therapy approach*. 3<sup>rd</sup> edition. Bethesda, MD. American Occupational Therapy Association, Inc.

Owens, J. A., and J. A. Mindell. "Take charge of your child's sleep." *New York, NY: Marlow & Company* (2005).

Shochat, T., Tzischinsky, O., & Engel-Yeger, B. (2009). Sensory hypersensitivity as a contributing factor in the relation between sleep and behavioral disorders in normal school children. *Behavioral Sleep Medicine*, 7(1), 53 - 62, doi:10.1080/15402000802577777

Vasak, M., Williamson, J., Garden, J., & Zwicker, J. G. (2015). Sensory processing and sleep in typically developing infants and toddlers. *American Journal of Occupational Therapy*, 69, 6904220040. doi.org/10.5014/ajot.2015.015891

## EKA

---

### **Duyu Bütünleme & Uyku Değerlendirme Araçları**

Aşağıda, ergoterapistinizin çocuğunuzun uyku problemine katkıda bulunabilecek faktörleri tanımlamak için kullanabileceği bazı değerlendirme araçları bulunmaktadır.

#### **Bebek / Erken Çocukluk ve Çocuk Duyu Profili ( Infant/Toddler and Child Sensory Profile)**

Çocuğun duysal bilgiyi işlemleyip işlemlemediğini belirlenmesine yardımcı olmak için kullanılan bir ebeveyn / bakımveren anketidir. Ebeveyn / bakımveren, bir davranışın sıklığını (örneğin, “Çocuğum parlak ışıklara maruz kaldığında tedirgin olur”) derecelendirmek için 5 puanlık bir ölçek kullanır. BBÇDF tüm duysal sistemleri kapsayan sorular sorar. Anketin sonuçları bir çocuğun uyaranları nasıl tanıdığını (kaydettirdiğini) ve tepki verdiğini göstermektedir. Örneğin, bir çocuğun düşük veya yüksek kayıt cevabı olabilir ve uyaran arayabilir veya bunlardan kaçınabilir.

#### **Kısa Bebek Uyku Ölçeği (Brief Infant Sleep Questionnaire)**

BISQ, ebeveynlere / bakımverenlere, çocuğun gece boyunca uyuduğu süre, çocuğun gündüz uyuduğu süre, ortalama uyku süresi, gece boyunca uyanık kaldığı ve uykuya dalması için geçen süre hakkındaki sorular da dahil olmak üzere çocuklarının uyku davranışları hakkında 15 soru sorar.

#### **Çocuğun Uyku Alışkanlıkları Ölçeği (Children’s Sleep Habits Questionnaire)**

CSHQ, BISQ'ya benzemektedir, ancak daha büyük bir yaş grubu için oluşturulmuştur. Aynı zamanda, bir çocuğun uyku alışkanlıkları hakkında 3 puanlık bir ölçek ile derecelendiren 45 sorudan oluşan bir ebeveyn / bakımveren anketidir (1 = nadiren, 2 = bazen, 3 = genellikle). Uyku kaygısı, uyku süresi, uyku başlangıcındaki gecikme, gece uyanmaları, yatmadan önce düzensiz solunum, parasomnia ve gündüz uykululuk durumunu ölçer. Ayrıca ebeveyn / bakımverenden davranış problemleri veya problemleri değil olarak belirtmesini ister.

\*\* Not: Birçok standart değerlendirme mevcuttur. Bunlar yaygın olarak kullanılan testlerdir, ancak bu liste olası tüm değerlendirme araçlarını içermez. Klinisyeniniz, ihtiyaçlarınıza göre size özel değerlendirmeler seçecektir.

---