Düzenli ve Sağlıklı Bir Uyku Alışkanlığının Faydaları Nelerdir?

Düzenli bir uyku insan sağlığı için vazgeçilmez bir unsurdur. Bu durum çocuğunuz için daha büyük vazgeçilmezlik taşır. Unutulmaması gereken en önemli şey; sürekli sizinle uyuyan bir çocuğun bireyselleşme, bağımsızlığını kazanma yolunda başarılı olamayacağıdır. Çocuğuma kıyamıyorum inanışıyla gerçekleştirdiğiniz birçok davranışın ilerleyen zamanlarda ona ne denli zararlar verebileceğinizi hatırlamanız gerekmektedir.

**(Bu faydalar bölümünü çocuğunuzla beraber okuyup erken yatınca ne gibi yararlar kazanacağınız üzerine konuşabilirsiniz. Bu yararları bilmeleri onları motive edecektir.)**

* Çocuklar daha sağlıklı büyür. Uykusu sırasında büyüme hormonları daha fazla salgılanır.
* Uyku çocukların zeka kapasitelerini artırır.
* Hafıza güçlenir. Öğrenme sürecine yararlıdır.
* Konsantrasyon problemleri azalır.
* Bağışıklık sistemi güçlenir.
* Sabah kalkmak sorun olmaz, işe ya da okula geç kalınmaz, sabahları daha az gerginlik ve çatışma yaşanır.
* Düzenli uyuyan çocukların daha sağlıklı alışkanlıklar edindiği ve kötü alışkanlıklardan daha kolay uzak kaldığı gözlenmiştir.
* Her gece aynı saatte yatakta olan çocuk, hayatını düzenlemeyi daha kolay öğrenir.
* Uykusunu alan çocuklar okuldan sonra yorgun olmayacakları için spor, müzik gibi aktivitelere daha fazla katılırlar.
* Araştırmalar, düzenli uyuyan çocukların okulda daha az davranış problemleri yaşadığını göstermiştir.
* Yatma saatlerini düzene sokan ve bunu çocuklarına alıştıran anne-babalar, geceleri uyku saati geldiğinde çocuklarıyla daha az çatışma yaşar.
* Uykusunu alan çocuklar daha olumlu ruh halinde olurlar.

**Okul Öncesi Çocuklarında En Sık Rastlanan Uyku Sorunları ve Çözümleri**

**Rutinler çok önemli!**

Çocuk yetiştirirken öğretmeye çalıştığımız diğer bütün alışkanlıklar gibi uyku konusunda da rutinler ve kararlılık son derece önemlidir. Herhangi bir davranışın yerleşmesi için en az 20 gün süre gerektiğinden arka arkaya 20 gün boyunca uyku öncesi rutininizi gerçekleştirmeye özen gösterin. Peki nedir bu rutinler? Pijamaları giymek, süt içmek, ışıkları kısmak, diş fırçalamak, kitap okumak gibi sıralanabilir. Ancak siz kendi alışkanlıklarınıza göre değişiklikler yapabilirsiniz.

Bunları yaparken dikkat edilmesi gereken bazı noktalar var.

* Uyku vakti yaklaşırken tv, tablet ya da hareketli müzik/aktivite gibi uyaranları kesmeniz gerekir ki vücut ve beyin rölantiye geçsin.
* Uyku vakti yaklaşırken sindirimi zor gıdalar tüketmemesine dikkat etmelisiniz.
* Çocuğunuzla çok fazla konuşmanız ve göz kontağı kurmanız uykusunu açabileceğinden, yatağa gidildiğinde minimumda konuşmaya özen göstermelisiniz (kitap okuma hariç).
* Sevdiği bir oyuncağı ya da battaniyesini yanına almasına izin verin. Bu şekilde kendini rahat ve güvende hissedecek ve uykuya dalması daha kolay olacaktır.
* Hareketlerini kısıtlamayacak rahat kıyafetler ile yatırmaya özen gösterin.

**Çocuğunuz uyuyana kadar sizi bırakmıyorsa…**

Çocuklar bu dönemde çeşitli korkuları olduğundan ya da bazen anneyle daha fazla zaman geçirmek istediklerinden tek başlarına uyumak istemezler. Böyle durumlarda uykuya dalana kadar yatağının kenarında beklemenizde sakınca yoktur. Ancak, çocuğun yatağına yatmamaya, yatağına oturmamaya ve fiziksel temasta bulunmamaya özen gösterin. Odasında tek başına uykuya dalamayan çocuklar için süreç kademeli olarak ilerletilerek sonuca varılabilir. İlk zamanlarda çocuğun yanında oturarak uykuya dalması beklenebilir, sonrasında daha uzak mesafe, sonrasında kapının yanı ve çocuğun hazır olduğunu düşündüğünüz süreçte ise çocuk artık yalnız uyumaya başlamalıdır. Bu süreçte yavaş yavaş ve çocuğun vereceği tepkiler gözlemlenerek yol alınmalıdır.

**Çocuğunuz kendi yatağında yatmıyorsa…**

Çocuğunuz kendi yatağında yattıktan bir süre sonra sizin yanınıza gelmeyi alışkanlık haline getirmişse onu her seferinde üşenmeden geldiği anda kucaklayıp kendi yatağına geri götürmelisiniz. Bu esnada göz kontağı kurmayın, onunla konuşmayın, öpmeyin. Sakin bir şekilde onu yatağına bırakıp odanıza dönün. Bu şekilde, sabahları uyandığında kendi yatağında gözünü açmasını sağlamış olursunuz. Diğer önemli bir nokta da, her seslenişinde ya da ağlamasında yanına gitmemeye özen gösterin. Odasının dışında durarak ona seslenebilirsiniz.

 İrem Yavuz Anaokulu Rehberlik Servisi