

SAĞLIKLI UYKU

Okul öncesi dönemde, çocukların gelişimlerini sağlıklı bir şekilde tamamlayabilmesinde uyku önemli bir unsur. Çocukların fiziksel, duygusal ve davranışsal gelişimlerinin, sağlıklı uyku alışkanlıklarıyla olumlu yönde etkilendiği de yapılan pek çok araştırmayla kanıtlanmıştır. Her gün yeterli miktarda uyuyan çocukların bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu, zihinsel sağlıklarının ve okul performanslarının da daha yüksek olduğu görülmektedir. Yetersiz uyku ise çocuklarda bazı davranış problemlerinin görülmesine sebep olabilir. Çocuk uykusunu alamadığı için aynı biz yetişkinler gibi daha huzursuz, sabırsız, yorgun hisseder ve gün içinde duygu regülasyonunu sağlamakta da oldukça zorlanır.

Okul öncesi dönemde (3-5 yaşlar arası) çocuklar günde 10-13 saat uyumalıdır. Bununla birlikte, her çocuğun farklı bir uyku düzeni olduğunu da unutmamak gerekir. Evde çocuklar için bir uyku rutini oluşturmak bu nedenle çok önemlidir. Unutmamak gerekir ki, her alanda olduğu gibi uyku sürecinde de çocuklar, kendilerini güvende hissedebilmek için rutinlere ve sınırlara ihtiyaç duyarlar.

Evde çocukların sağlıklı bir uyku alışkanlığı edinmeleri için neler yapabiliriz?

Uyku ortamı: Çocuğun uykuya hazırlanabilmesi için en önemli etkidir. Çocuğun ayrı bir odası ve yatağı olmalıdır. Odanın çocukla birlikte düzenlenmesi, çarşafların, yastığın, odaya ait eşyaların çocukla birlikte seçilip alınması, çocuğun uykuya yönelik motivasyonunu artırır, odasına karşı aidiyet duygusunu geliştirir. Bu nedenle özellikle eğer çocuğunuzun odasını sahiplenemediğini, anne ve babanın odasının kontrolünde olduğunu düşündüğünü hissediyorsanız, onunla küçük bir yatak odası alışverişine çıkabilirsiniz. Bu sırada onunla bir konuşma da yapmayı unutmayın. “Burası senin odan, senin özel alanın. Burada bazen oyun oynayacaksın, akşam olduğunda da uyuyacaksın. Hadi beraber uyurken kendini daha rahat hissetmen için ihtiyacın olan şeyleri alalım.” şeklinde bir açıklama yapmanız onunla anlaşma niteliğinde de olacaktır ve uykuya geçiş sürecinde ön bilgisi olduğu için kendisini daha hızlı düzenleyebilmesini sağlayacaktır.

Yalnız uyumasını sağlama: Bazen çocuklar uykuya geçiş yaparken temasa ihtiyaç duyarlar. Bu ihtiyaç çok yoğun olduğunda anne veya babası ile yatmak için çok ısrarcı olabilir. Ama

çocukların yalnız uyuması benlik gelişimleri, uyku sağlıkları ve aile içi iletişim için oldukça önemlidir. Bu noktada, çocuğun ihtiyacını karşılamak için ona destek olduğunuzu, onu anladığınızı göstermeniz gerekir. “Sen uyuyana kadar yanındayım, sarılabiliriz ya da ben senin elini tutabilirim. Sen uyuduktan sonra gideceğim. Ama seslendiğinde duyabileceğin uzaklıktayım, bende yan odada kendi yatağında uyuyor olacağım.”

Anne ve baba ile yeterli vakti geçiremediğinde, anlamlı bir bağ kuramadığında da çocuklar yalnız uyumakta zorlanabilir. Bu nedenle gün içinde ona vakit ayırmanız sizinle paylaşım yapabilmesi için alan sağlamanız da yardımcı olacaktır.

Tutarlı olma: Gece kendi yatağından kalkıp yanınıza gelebilir ve uykuya sizinle devam etmek isteyebilir. Böyle zamanlarda kararlı olmaya ve her defasında geceye kendi yatağına devam edebilmesi için, çocuğunuza onun odasında 5-10 dakika gibi kısa bir süre destek vermeye devam edin.

Teknoloji kullanımını azaltma: Özellikle uyumadan en az 2 saat önce teknoloji kullanımını azaltmaya çalışın. Yetişkinler için bile yatmadan önce teknolojik aletlere maruz kalmak uyku sağlığını ciddi yönde olumsuz etkilerken, çocuklarda geç uykuya dalma, dikkatini toplayamama, kabusların artması, huzursuzluk gibi durumlara yol açabilmektedir. Bu nedenle günlük ekran vaktini mutlaka yatmaya en uzak zamana koymaya özen gösterin.

Rutin oluşturun: Uyuma - uyanma saatinin, yemek saatinin ve oyun saatinin önceden belli olması ve her gün aynı şekilde ilerlemesi, çocuğun kendisini güvende ve rahat hissetmesine yardımcı olur. Yatmadan önce süt içme, diş fırçalama, kitap okuma ve sohbet etme gibi bir rutin okul öncesi dönemde uykuya geçişi kolaylaştırır. Rutinler çocuktan çocuğa farklılık gösterebilir. Çocuğunuzun kendisini rahat hissedeceği bir rutin bulmalısınız. Oluşturduğunuz rutinini her yerde kullanılabileceğinden emin olun, böylece siz nerede olursanız olun çocuğunuzun uyumasına yardımcı olabilirsiniz.

Stres ve kaygıyı azaltın: Çocuklar gün içinde yaşadıkları stresli durumları, hayatlarındaki değişimlere yönelik kaygılarını, geleceğe yönelik belirsizliklerini doğrudan veya dolaylı olarak her zaman uyanırken yansıtmayabilirler. Gün içinde deneyimledikleri bu zorlu duygular, gece kabuslar, huzursuzluk, temas ihtiyacı, yalnız kalma korkusu gibi durumlar olarak gözlemlenebilir. Gece uyumadan önce çocuğun duygularını ifade etmesini sağlamak, uykuya

geçişte çocuğu rahatlatılabilir. Yatmadan önce küçük sohbet zamanları yaratarak, gün içinde onu huzursuz eden şeyler hakkında konuşabilirsiniz.

Sakin aktiviteler seçin: Uykuya dalmadan önce çocuğun sakinleştirici oyunlar oynaması da uykuya geçişi kolaylaştırır, çünkü uyarıcı etkisi fazla olan aktiviteler, beyin fazla çalıştığından çocuğun rahatlamasını engeller. Bu nedenle, uykuya geçişte, beynin işleyişini yavaşlatmak, çocuk için dingin bir zaman dilimi yaratmak yardımcı olacaktır. Yatağa geçildiğinde, uykuya uygun oyunlar oynayacak bir zaman dilimini rutininize ekleyebilirsiniz. Bu aynı zamanda anne-baba-çocuk arasındaki bağı da arttıracaktır.

Uyku problemlerini tanımaya çalışın: Tüm bunları yapmanıza rağmen, çocuğunuz hala gece uykuya dalmakta, uykuyu devam ettirmekte zorlanıyor olabilir. Önce çocuğun fiziksel muayeneden geçmesini sağlayın. Uyku apnesi, uyku terörü, uyurgezerlik gibi durumlar da çocuğa zor zamanlar yaşatıyor olabilir. Bunların dışında aile içi ilişkilerinizle ve çocuğun yaşantısındaki büyük değişimlerle ilgili uzman desteği almak da çözüm olabilir.

Kaynakça:

1. Özmert, E. N.(2006). Erken çocukluk gelişiminin desteklenmesi-III: Aile. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi 2006; 49: 256-273 Derleme.
2. Filliozat, I. (2019). Denemediğim Yol Kalmadı (9. Baskı). İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık.
3. Yavuzer, H. (2017). Ana-Baba ve Çocuk (27. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
4. "Healthy Sleep Habits: How Many Hours Does Your Child Need?". healthychildren.org. American Academy of Pediatrics, 2020. Erişim tarihi: 15 Kasım 2022.