**ÇOCUKLAR VE UYKU DÜZENİ**

* **İlk olarak doğum sonrası bebeğin karyolada değil ebeveyn odasında beşikte yatması gerekir.Uzmanlara göre çocuğun odasını ayırmak için doğru yaş 2 dir.Çünkü bu dönem çocuklar için ayrışma ve birey olma dönemidir.**
* **Bebeklikte çocuğa uyku eğitimi vermek adına onu ağlatarak zorla uykuya alıştırmak doğru değildir.Uyku eğitimi vereceğiz diye tüm ailenin erkenden uyumuş gibi yapması gerçekçi değildir.**
* **Araştırmalar bebeğin ilk uyku düzenini anne karnında aldığını gösteriyor.Gebelikte annenin uyku düzeni bebeğin uyku düzeni oluyor.Bu nedenle gebelikte uyku düzenine dikkat etmekte fayda var.**
* **Uyku bir düzen işidir.Kaotik,çok hareketli,,yeme düzeni olmayan,gelen gideni çok evlerde çocuğun uyku düzeni kazanması çok zordur.Önce genel bir ev düzeni sağlanması gerekiyor.**
* **2 yaş sonrasında çocuğun yatağının yanında bir sandalyede oturup en fazla 10 dakika kitap dua seremonisinden sonra sessizce beklemek gerekiyor.Uyku saatini sohbet saatine çevirmemek gerekiyor.**
* **Çocuğun yanında yatmak doğru değil çünkü çocuklar genelde ebeveyni uyuturlar ve kendi başına uyuma becerisini de böyle geç kazanırlar.Haftada iki gün birlikte yatma günü yapılabilir.**
* **Yattığında sürekli kalkan çocukları hemen ısrarla kararlı bir şekilde geri yatırmak gerekiyor.**
* **Çocukların erken yatması eşler arası ilişkinin korunması ve ebeveynlerin yalnızlık ve dinlenme ihtiyaçlarını giderme açısından önemlidir.Bu nedenle en geç 21:00-22:00 arasında tüm çocukların yatakta olması gerekir.**
* **2 yaştan sonra karyolada,kanepede uyutup yatağına sonra götürmek de doğru değildir.Çocuk kendi yatağında uykuya dalmalıdır.**
* **4 yaşından sonra çocuğun ebeveynsiz uyuma becerisini kazanmasını bekleriz.Sandalye gittikçe geri çekilerek çocuğun kendi başına yatması sağlanabilir.**
* **7 yaşına kadar çocuklar gece kalkıp ebeveyn yatağına gelebilirler normal karşılanabilir ama hemen geri götürmek gerekir.**
* **Beyni uykuya hazırlamak için uykudan önce;pijama giyme,diş fırçalama,kitap okuma gibi rutinler oluşturmak faydalıdır.**
* **Uyku düzenine kalkış saati düzenlenerek başlanır.Geç kalkan çocuklar erken yatamaz.**

 **SEDA ÇETİN**

 **OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI VE REHBER ÖĞRETMENİ**