

YATMA ZAMANI

Ama lütfen.... **Hiç yorulmadım....**

Hiç uykum yok.....

Biraz daha oynamak istiyorum....

Televizyon seyredeceğim....

Pek çok evde, hemen her gece aynı kelimeler etrafında, aynı çekişme yaşanır. Gözlerinden uyku süzülse de çocuklar yatağa gitmemek için direnirler. Çocukların, günün bu en zor geçiş döneminde ana-babalarının bilinçli yardımına gereksinimi vardır. Çocuğunuzu yatmaya hazırlamak, yorucu "yatak savaşları" yaşamamak için aşağıdaki önerileri göz önünde bulundurmanız yararlı olabilir.

- Belirli bir uyku saati saptayın ve buna kesinlikle uyun. Bu saati belirlerken çocuğunuza seçenekler sunmanızda yarar olabilir. Tabii seçenekler arasında en fazla 10 dk olmalı.
- Uyku saatini belirlerken genel ilkeler kadar, çocuğunuzun biyolojik saatini de dikkate alın.
- Hedefiniz öncelikle, çocuğunuzun uyumasını değil yatağa girmesini sağlamak olmalı.
- Yatma öncesi her zaman uygulanan rutin davranışlar da çocukları uykuya hazırlamaktadır. Bunları uygulamaktan çekinmeyin. Uyku öncesi anlatılan masallardan, nedense hep yatağa girdikten sonra istediği bir bardak suya kadar tüm rutin "törenleri" uygulayın.
- Yatak zamanını önceden hatırlatın. Örneğin, "saat sekiz, yatmaya yarım saatin kaldı" dersiniz, çocuğunuzu zihinsel olarak da yatmaya hazırlamış olursunuz.
- Uyku öncesi beslenme de önemlidir. Yatmadan bir saat önce dondurma, çukolata vs verirsiniz, çocuğunuza yakması için fazladan enerji vermiş olursunuz, bu da onun uykuya geçişini zorlaştırır.
- Yatağa gitmeden belli bir süre önce çocuğun çevresindeki uyaranları azaltmaya başlayın. Televizyonu kapatın, ışıkları azaltın, daha durağan oyunlara yönelin.
- Uyku dolayısıyla yaşanan gerilim çoğu zaman bu konuyla sınırlı kalmayıp, büyüyebilir. Bu nedenle, hedefinizi iyi belirleyin ve çocuğunuzu yatağa gergin bir halde götürmenin doğru olmayacağını unutmayın. Yatma saati nedeniyle yaşanan gerilimde, kararlı, kesin ama yumuşak olmalısınız.
- Kendi yaşamınızı da çocuğunuzun yatma saatini dikkate alarak planlayın. Çocuğunuzun yatma saatinde başka bir işle meşgul olmamaya ve o saatte sadece çocuğunuza odaklanmaya çalışın.

Çocukların, tüm gelişim alanlarında sağlıklı bir gelişim gösterebilmeleri için önkoşul niteliğinde olan, temel alışkanlık ve becerileri kazanmalarında ve günlük yaşam disiplini edinebilmelerinde biz ana-babalara önemli görevler düşüyor. Hepimize kolay gelmesi dileğiyle...