

- Uyku işaretlerini takip edin. İlk esneme uyku işaretidir, ikinci esnemede geç kalmışsınız demektir.
- Sevdiği bir oyuncuğı ile uyumasına izin verin.
- Uyuyuncaya kadar odasını yarı aydınlık tutun.
- Gece uyandığında seslendiğı zaman yanına gelebileceğınızı hatırlatın.
- Enerjisini tam olarak atamadıklarında uyumak istemeyeceklerini unutmayın. Bu nedenle günlük fiziksel aktivitelerini yaptıklarından emin olun.
- Odasında gündüz vakit geçirmeye teşvik edin.
- Odasının düzeninden sorumlu olması için fırsat tanıyın.

**UNUTMAYIN, ANCAK  
KARARLI OLURSANIZ  
DAVRANIŞ DEĞİŞİKLİĞİ  
YAPABİLİRSİNİZ.**

**NEJLAGÜL AYDIN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
AİLE DANIŞMANI**

Detaylı bilgi ve bireysel görüşmeler için lütfen randevu alınız.

[www.haymeanaokulu.meb.k12.tr](http://www.haymeanaokulu.meb.k12.tr)

**ÇOCUĞUN KENDİ  
ODASINDA  
UYUMASI**

**HAYME ANA  
ANAOKULU**

**PSİKOLOJİK DANIŞMA  
VE REHBERLİK SERVİSİ**

Çocuk için annenin yanında bulunmak huzuru, babanın yanında bulunmak güveni ifade eder. Çocuk bu duyguları yaşamaktan hoşlanır. Bundan dolayı da ebeveyni ile aynı odada yatmak isteyebilir. Bu gayet normaldir. Özellikle ilk aylarda anne-baba sıcaklığını hissetmek çocuğun kişilik gelişimi için önemlidir. Ancak belli bir yaştan sonra ebeveynin kararlı davranarak çocuğunu farklı bir odada uyutması gerekir.



Tercih edilen; 1 yaşından sonra çocuğun ayrı bir odada uyumaya alıştırılmasıdır. Bunun için başlangıçta ebeveyn, çocuğu uykuya dalana kadar çocuğuna eşlik edebilir. Ancak özellikle 2-2,5 yaşından sonra **kesinlikle** çocuk anne-babasının yatak odasında uyumamalıdır.

Bir türlü odasında uyumak istemiyor veya odasında uyuduğu halde gece uyandığında yanınıza mı geliyor?

Bu sorunu halletmek için, öncelikle neden odasında uyumak istemediğini anlamaya çalışın. Sorun oda da mı, çocukta mı ( korkuları, alışkanlıkları gibi) veya ailedeki başka bir faktör mü? Sorunun kaynağını bulduktan sonra çözüm daha kolay olacaktır. Özel bir neden yoksa odasını sevdirmek için şunları yapabilirsiniz:

- Odasını çocuğunuzun zevkine göre dizayn edin.
- Tamamen karanlık ortam çocuğu rahatsız edebilir, odasını ışıklandırın.
- Düzenli olarak odasında yattığı takdirde, bu davranışını takdir ettiğinizi vurgulayın.



## Çocuğunuzun odasını ayırırken bu noktalara dikkat edelim...

- Anne baba tutarlı ve net bir tavır takınmalıdır. Hem çocuk hem de anne-baba bu duruma hazır olmalıdır.
- Asla zor kullanılmamalı, çocuk ceza ile korkutulmamalıdır.
- Çocuk için odasını cazip/ilgi çekici hale getirin. Onun istediği oyuncak, eşya vb süsleyin.
- Sizden uyuyuncaya kadar yanında kalmanızı isteyebilir, bunu geri çevirmeyin. Uykuya rahat dalmasını sağlayın.
- Uykudan önce uyumasını kolaylaştıracak sakın şeyler yapılmalı. (duş, masaj, kitap/hikaye okuma)
- Uykuya hazırlık sürecinizi rutin hale getirin. Diş fırçalama, kitap okuma ardından uyku vb.
- Gece uykusunun bölünmemesi adına son 1 saat içinde hiçbir gıda/su tüketilmemelidir.