**ÇOCUK VE UYKU DÜZENİ**

 İyi bir uyku güzel bir günün habercisidir. Çocuğunuz gelişimin ve öğrenmenin hızlı olduğu bir dönemden geçmektedir. 5-6 yaş döneminde bir çocuk günde 11-12 saat uykuya ihtiyaç duyar ve bu uykunun önemli bir kısmının da gece uykusu olarak alınması gereklidir. Büyüme hormonu  uykuda daha çok salgılanmaktadır. Uykusunu iyi alamayan çocuk gün içindeki aktivitelerde etkin olamayabilir.

1-Çocuğunuzun en geç 21.30 da uyumasını sağlamaya çalışın. Her akşam aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmasına özen gösteriniz. Uyku düzeninin oluşmasında bu çok önemlidir.

2-Uyumadan önce okuduğunuz masalın korkutucu olması çocuğunuzun uykuya dalmasını engeller..

3-Çocuğunuzun uyuduğu ortamın sessiz, havalandırılmış ve ısısının uygun olmasına özen gösteriniz.

4-Yatağa yatmadan önce tuvalete gitmeli, dişlerini fırçalamalı elini yüzünü yıkamalıdır.

5-Eğer çocuğunuzun uyurken kendini daha iyi ve güvende hissetmesini sağlayan oyuncağı, yastığı vb. varsa bunların yanında olması uykuya geçmesini kolaylaştıracaktır.

6-Eğer her şeye rağmen uyumayan bir çocuğunuz varsa, onu uyuması için zorlamayın. Geç saate kadar oturmasını tavsiye etmesekte, bırakın uyuyacağı saate kendisi karar versin. Fakat uyku düzenin oluşturulması açısından her gün aynı saatte muhakkak uyandırın. (örneğin her sabah saat 08.00’de)

**Anne Baba İle Uyuma İsteği Sorununu Nasıl Aşarız?**

1-Öncelikle sakin olmaya çalışın ve çocuğunuzun sakinleşmesine yardımcı olun.

2-Çocuğunuzun sizinle uyumasına izin vermeyin.

3-Çocuğunuz yalnız başına uyumasını sağlayın. Uykuya dalana kadar biraz yanında bekleyin.

4-Odanın ışıklandırmasına dikkat edin fazla karanlık olmasın.

5-Gündüz çok fazla uyutmayın(3-4 saat gibi).Gündüz uykusunu alan çocuk gece uyumak istemeyecek ve sürekli uyanacaktır.

**Gece alt ıslatma sorununu nasıl aşarız?**

1-Önce çocuk doktoruna götürmelisiniz(soğuk algınlığı, böbrek rahatsızlığı vb. olabilir.)

2-Uyumada önce tuvalete gitmesini sağlayınız.

3-Uyumadan önce çok sıvı vermeyiniz.

4-Gece tuvalete giderken uyanmasını sağlayınız tuvalete gittiğinin farkında olmalıdır.

5-Sorunu büyütmeyiniz ve geçici bir durum olduğunu biliniz. Konuşarak sakin bir tavırla çözülecektir.