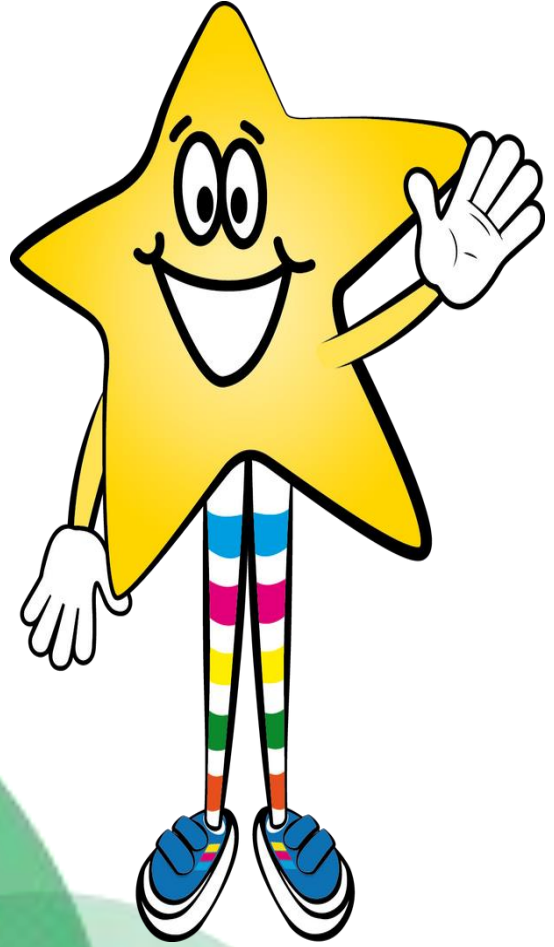




ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YEME ALIŞKANLIKLARI VE UYKU DÜZENİ





ÇOCUKLARDA BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Bireylerin sağlıklı gelişmesinin temel şartlarından biri dengeli ve yeterli beslenmedir. Çocukların sağlıklı bir şekilde büyümesinde düzenli beslenmenin rolü de oldukça büyüktür. Çocuklar için yemek yeme gelişimsel bir basamaktır. Yeme alışkanlığı çocuğun duygu durumuna, bağımsızlığına, bireyselleşmesine, motor gelişimine, ebeveynleri ile uzun dönem ilişkisine bağlıdır.



Yemek yeme, çocuğun kendi kendini yönetebilmesi yolunda attığı önemli adımlardan biridir. Çocuğun yemeğini tek başına yiyebilmesi, onun özerk olmasına bağlıdır. Ebeveynler çoğu kez çocuğun tek başına yemek yemesini, etrafı kirletmemesi ve hızlı olabilmesi gibi nedenlerle engellerler. Çocuğun kendi kendini yönetebilmesi, ailesinin kendisine tanıdığı fırsatlara bağlıdır.



Yeme sorunları çocuk 1-2 yaşlarında kendi kendini göstermeye başlar. Çocuk bağımsızlığını ilan etme yolunda ilk çabasını yemek seçerek veya yemeği reddederek dile getirir. Bu dönemde çocuğun yemek tercihiyle ilgili anne ve babanın tutumu, çocuktaki yemek alışkanlığının oluşmasında oldukça etkilidir.

Çocukluk döneminde yemek seçmenin ya da iştahsızlığın birçok nedeni olabilir;



- Çocuklarda hızlı yedirilmek, ortamın rahatsız ve gürültülü olması, çocuğa sevmediği bir şeyi yedirmek, yemek seçme ve iştahsızlığın sebeplerindedir.
- Bazı çocuklar yemek seçerler, çünkü doğuştan bazı tatlara ve dokulara duyarlılık gösterirler. Yapılan araştırmalarda bu çocukların yemeği reddedişi bebeklikten itibaren görüldüğü ortaya çıkmıştır.
- Bazı çocuklar ise iştahsız olmayı seçebiliyor, mesela pizza yiyebilen bir çocuk baharatlı yemeklere alışmış ve yiyebiliyor demektir. Yani çocuk yapısı gereği iştahsız değil, istediği yemek olmayınca iştahsız olmayı seçebiliyor.



- Yemek yeme sorununun sebepleri arasında çocuğun yemek yeme davranışıyla dikkati üzerine çekme ve kendini önemli hissetme istediği de yer almaktadır.
- Bir diğer faktör ise çocuğa acıkması için gereken sürenin tanınmamasıdır. Eğer çocuk kahvaltıyı ve öğlen yemeğini iştahla yerken akşamları aç olmadığını söylüyorsa, bu ikindi saatinde atıştırdıklarının ona halen tokluk hissi verdiği anlamına gelebilir.
- Çocukların iştahsızlığına yol açabilecek bir diğer etken ise, laktoz tahammülsüzlüğü ve gıda alerjileridir. Özellikle okulöncesi dönemde ve okul yıllarında görülür, çocukta iştahsızlığa neden olur. Bazen çocuklar deneme yoluyla yedikleri bazı yemeklerin kendilerini rahatsız ettiğini ifade ederler. Aslında bu durum çocukların yemekleri rahat yiyememesinden kaynaklanan bir durumdur. Böyle bir durumla karşı karşıya kalan ebeveynler,“yiyememek” ile “yememek” arasındaki farkın görülmesi için çocuğun neleri yemediği, neden yemediği ve bu durum çocukta fiziksel bir rahatsızlık yaratıp yaratmadığını not edilmelidir.

YEMEK YEME SORUNU KARŞISINDA NELER YAPILABİLİR?

- Çocukların açlık ve tokluk duyguları çok gelişmiştir ve bu duygulara göre tepki vermeleri için özgür bırakılmalıdırlar. Eğer çocuğunuz size karnının tok olduğunu söylüyorsa büyük olasılıkla toktur ve yemeğini bitirmesi için zorlanmamalıdır.
- Akşam yemeklerini ailece yemeyi tercih edin. Ailece yenen akşam yemeği sadece çocuğun uygun sofr alışkanlıkları edinmesi açısından değil, onun sosyal paylaşımlarda bulunması ve dengeli beslenmesi açısından da önemlidir. Eğer akşam yemeği ailece yemenize uygun değilse, başka bir öğünü aile yemeği haline getirin.
- Tabağını yiyeceklerle aşırı doldurmak yerine, azar azar yemekler koyulmalıdır. Çocuğun bitirdiğine dair hissi gelişir.



YEMEK YEME SORUNU KARŞISINDA NELER YAPILABİLİR



- Çocuklarla yiyecekler hakkında bilgiler paylaşmak, beraber yiyecek alışverişi yapmak çocukta sorumluluk bilinci oluşturur. Doğal bir öğrenme ve öğretme imkânı sağlanmalıdır. Bu sayede yemeklere karşı olan ilgisi gelişecektir.
- Yiyecekleri onun ilgisini çekecek şekilde sunabilirsiniz. Renkli bir tabak veya farklı mutfak eşyaları, onun hoşlandığı şeylerin kullanılması yemeğin zevkle yenilmesini sağlayabilir.
- Çocuğunuz eğer yemek yemede zorlanıyorsa, ağızına attığı bir kaşık dolusu herhangi bir yemekte bile onu mutlaka motive edin. Onun beslenme alışkanlıklarını övün.

ÇOCUKLARDA UYKU DÜZENİ

Temel uyku döngüsü doğuştan kazanılmıştır. Yaşamın ilk altı ayı dolaylarında uyku düzeni, çocuğun bireysel biyolojik gelişimini yansıtır. Ancak bu çocuğunuzun onun uyku biçimi olduğu anlamına gelmez. Ebeveynler bebeklikten itibaren iyi uyku alışkanlıklarının temel taşlarını atarak, çocuğun ailenin standartlarına uygun uyku düzenini kazandırabilir.

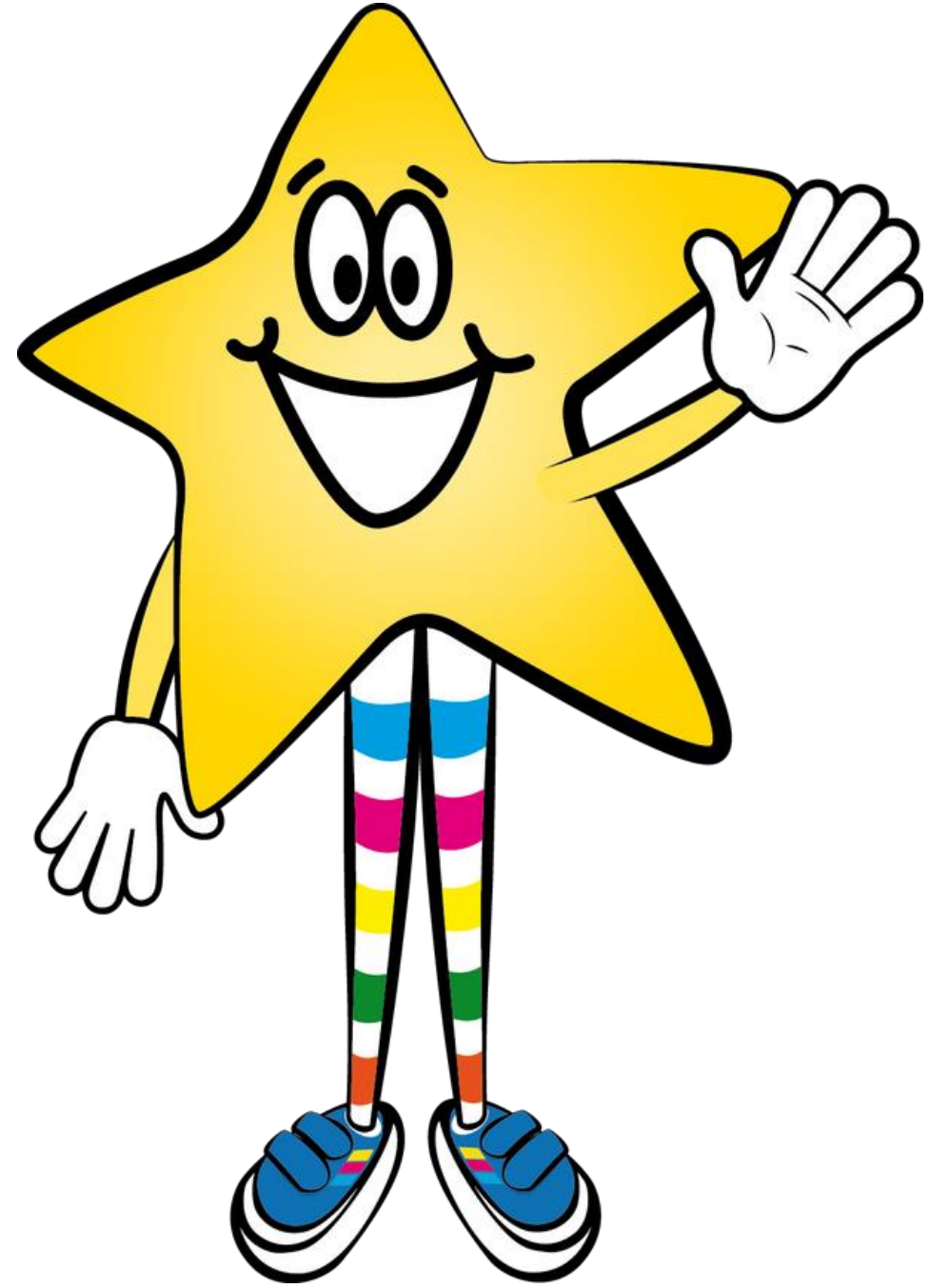


ORTALAMA UYKU İHTİYACI

Yaş Dönemleri	Gündüz	Gece
9 Aylık	2 saat 45 dk.	11 saat 15 dk.
1 Yaş	2 saat 30 dk.	11 saat 30 dk.
1,5 Yaş	2 saat	11 saat 30 dk.
2 yaş	1 saat 15 dk.	11 saat 45 dk.
3 yaş	1 saat	11 saat
4 yaş		11 saat 30 dk.
5 yaş		11 saat
6 yaş		10 saat 45 dk.



Tabloda yaşa göre ortalama uyku süreleri belirtilmiş olsa da, her çocuğun kendine özgü özelliklere bağlı olarak uyku ihtiyacı da değişmektedir.



Uyku Düzeni Nasıl

Sağlanır?



- Uyku bir bütün olarak ele alındığında, gündüz uykusunun gece uykusunu etkilediği unutulmamalıdır. Uyku problemi yaşayan çocukların gerekirse gündüz uykularını kısaltarak gece uykularına ek yapılabilir.
- Uyku düzenin sağlanmasındaki esas amaç; çocuğa kendi kendine uykuya dalmasını öğretmek ve onu kendi yatağında uyumaya alıştırmaktır.
- Uyku konusunda çocuğa her zaman kendi yatağında ve sessiz bir şekilde uykuya geçmesi için ortam hazırlanmalıdır.
- Uyku düzeninin oluşturulmasında çocuğun yatağa girmeye hazırlanma ve uyumaya ilişkin yarım saatlik kısa bir rutini öğrenmesi gerekir. Alışkanlıklar rutin bir şekilde olmalı ve her günlük uyku saatinde benzerlikler göstermelidir.



- Yatma vakti yaklaşırken, çocuğunuz daha sakin işlerle meşgul olmalıdır. Günün yorucu temposundan yavaş bir tempoya geçme imkânı olursa, çocuğunuz daha kolay uyur.
- Sakin bir müzik, bir masa oyunu veya kitap okuma televizyon izlemekten daha iyi bir geçiş sağlar.
- Uyku düzeni oluşturmada yatağın başucunda yapılan konuşmalar olumlu ve rahatlatıcı olmalıdır.

Bir çocuğun uyku alışkanlığı, çocuğun kendi veya ebeveyni için sürekli tekrarlanan sıkıntılar yaratıyorsa, bu durumda “uyku sorunlarından” söz edilebilir.

Okul öncesi dönemde çocuklarda çeşitli uyku sorunları yaşarlar. Uykuya dalmada güçlük, gece terörleri ve kâbuslar, yatağa gitmeyi reddetme, sürekli anne-babanın yanında yatmak isteme gibi sorunlar bu dönem çocuklarında gözlenebilir.



UYKU SAATİNDE SIKLIKLA YAŞANAN SORUNLAR

Uyku Saati Mücadelesi

Bu sorunu yaşayan çocuklar, belirlenen saatte doğrudan yatağa girmeyi reddeder ve hiç aldırış etmeyerek veya öfke nöbetine girip bağırıp çağırarak her türlü talebe meydan okur. Bu sorunun temelinde çocuğun anne-babasına olan ilgi özlemi yatabilir. Birlikte planlan vakitler düzenlendiğinde uyku saati mücadelesi azalabilir.



Uykuya Dalmada Güçlük

Bu sorun sıklıkla uyku öncesi rutinlerinin tutarsız olmasından kaynaklanır. Çeşitli araştırmalar, yetişkinlerin uyuma zamanı konusunda net sınırlar koymaya başlaması durumunda, yatma ve uykuya geçme konusunda zorluk çeken çocukların sorunsuz bir şekilde uyku düzenini oluşturdukları gözlenmiştir.

Uyku Öncesi Rutinler

Her gece düzenli bir saatte yatılmalı ve uykudan önce düzenli bir uyku öncesi rutini uygulanmalıdır. Her gün düzenli saatte yatılması beden saatinin ayarlanmasını sağlar ve böylece her gün aynı saatte çocuğun uykusu gelir. Bazı özel geceler gibi istisnalar dışında var olan rutin bozulmamalıdır. Yatma saati değiştiğinde çocuğunuzun beden saati de değişecektir ve tekrar aynı alışkanlığı kazandırmak zaman alacaktır.



Anne-Baba ile Yatma

Okul öncesi çocuklarda yaş özelliklerine bağlı olarak, bazı korkuların gelişmesiyle çocuklar anne babalarından ayrılarak yalnız başlarına yatmak istemezler. Bu endişenin sonucu olarak ya uyku saatlerini geciktirirler ya da anne babalarının yanlarında yatmak isterler. Böylece yalnız kalıp korkmayacaklarını düşünürler. Bu durumlarda anne baba tarafından verilen güven çok önemlidir.

Çocuk, hangi yaşta ve cinsiyette olursa olsun kişilik gelişimi için anne babasının odasının ve kendi odasının özel olduğunu bilmelidir. Ayrı odada yatabilme; çocuğun kendi başına kalabilme ve bağımsızlaşma becerisinin bir göstergesidir.





Anne-Babayla Yatmak İsteyen Çocuklara Nasıl Yaklaşılmalı?

- Sakin bir müzik veya kitap okuyarak uyku öncesi rutinini rahatlatıcı hale getirebilirsiniz.
- Ona yakın olduğunuzu ve ihtiyaç duyduğunda yanında olacağınızı ona hissettirin.
- Çocuğunuz eğer ağlayarak uykudan uyanıyorsa yanına gidip onu sakinleştirin. Uyuyuncaya kadar yanında bekleyeceğinizi daha sonra kendi yatağınza gideceğinizi açıklayın.
- Eğer çocuğunuz gecenin belirli bir saati sessizce yanınıza geliyorsa, onu tekrar kendi yatağına götürün ve uyuyana kadar yanında olacağınızı söyleyin. Bu tutumda kararlı ve tutarlı olmanız çocuğunuzdaki davranış değişikliği için önemlidir.

Kabuslar

Gece kabusları genelde uykunun ikinci yarısında meydana gelir. Çocuklar etkisinde kaldığı bir olayı veya kaygılarını rüyasında yaşayabilir. Gece kâbuslarında çocuk genelde ağlayarak uyanır ve sakinleştirildikten sonra tekrar uykuya dalabilir. Gün içinde çocuğunuzla yaşadıkları hakkında konuşarak onun kaygı ve korkularını giderebilirsiniz.



Uyku Terörü

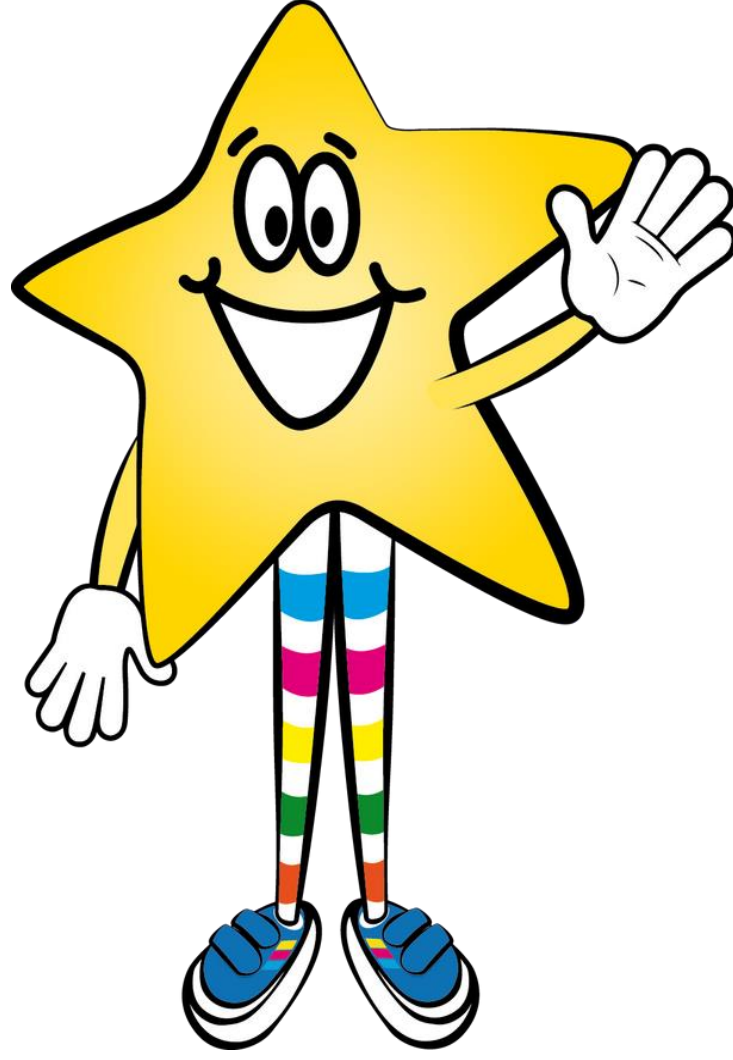
Genellikle uyku sürecinin ilk dört saatinde oluşur. Uyku terörü sırasında çocuk uyanık değildir. Aniden yatağa oturur, aşırı derecede korkmuş gözükür. Genelde anne-babasının varlığıyla sakinleşmez, çığlık atma, konuşma, çirpınma, amaçsız bir şekilde yürüme tepkileri gösterir. Çocuk kendinde değildir, yanında başkalarının olduğunu farkına varmaz. Uyku terörü 1-8 yaş arasında daha çok görülür. Fiziksel ve duygusal stres ile tetiklenebilir. Genel olarak bu durum çocuklarda kâbuslar kadar çok yaygın görülmez, görüldüğünde de sıklıkla bir tedavi gerektirmeden ortadan kaybolur.



Uyku Terörü Yaşayan Çocuğa Nasıl Davranmalıyız?

- Uyku terörü yaşayan çocuğunuzla iletişime geçmek yerine oturup onu gözlemleyin. Ona ilgi gösterin.
- Çocuğunuzun uyardırmaya çalışmayın, ışıkları açarak kaygılarını azaltabilirsiniz.
- Sarılın, bu süreçte tensel temas önemlidir.
- Gecenin rahat ve sakin geçebilmesi için gündüz açık havada etkinlikler yapılabilir, gündüz uykuları azaltılabilir. Uykuya geçiş öncesi sakin ortam hazırlanabilir.





**AİKA ACIBADEM
REHBERLİK BİRİMİ**

Uzman Psk. Ceyda Aktaş Bağcı

