

Bu nedenle: Çocuğunuzu uyku yardımcılarıyla (emzik, oyuncak ayı, konfor battaniyesi) kendi yatağında tek başına uykuya dalmaya alıştırm. Böylece geceleri kendini sakinleştirebilir ve tekrar uykuya dalabilir.

Tek başına gece boyunca uykuya dalabilmek ve uyuyabilmek çocuğunuzu büyük ve bağımsız kılar !



Herhangi bir sorunuz varsa lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin. Sizin için buradayız: telefonda, e-postayla ve kişisel bir görüşmede.



Stadt Herne

Mit Grün. Mit Wasser. Mittendrin.

Familien- und Schulberatungsstelle

Wilhelmstr. 88

44649 Herne

Tel. 02323 163640

Familien-Schulberatung@herne.de



(November 2020)

Uyu bebeğim, uyu ...



Uykuya dalmak, gece boyunca uyumak, yalnız uyumak, kendi başınıza huzuru bulmak ... Ebeveynleri ve çocukları aynı şekilde ilgilendiren bir konu yok. Çünkü yetişkin bir kişi tam bir günün ardından yorgun ve kırılmışken ve gece uykusunu özlemişken, özellikle küçük çocuklar akşamları ortaya çıkıp yatmaya ve uyumaya karşı kendilerini el ve ayaklarıyla koruma eğilimindedir.

Soyunmaktan dişlerinizi fırçalamaya ve kendi yatağınızda uyumaya kadar birçok ailede her akşam aynı stresli durumlar kendini tekrar eder. Güçlü sinirler ve kesin bir içgüdü gereklidir, çünkü burada da çocuklar biz yetişkinlerden farklı şekilde keneler.

Uykuya dalmanızı kolaylaştırmak için:

- 30 dakikadan fazla yatma ritüeline gitme! Sabit rutinler çocuğunuzu sakinleştirme eğilimindedir.
- Yatma vakti ritüelinin bir parçası olarak, her zaman aynı kelimeleri söyleyin ve ritüellere uyun. Çocuğunuz, sözlerinize ve hareketlerinize bağlı olarak uyku zamanını tanıyabilir.
- Biyoritmik olarak, çocukların çok fazla enerjiye sahip olduğu aktivite aşamaları, daha sessiz aşamalarla dönüşümlüdür. Yatma vakti ritüeline 18:00 ile 19:00 saatleri arasında başlamak en iyisidir. Çocuğunuz burada huzuru daha kolay bulacaktır.
- Öğleden sonra uykusu saat 15: 00'ten önce bitmelidir. Bu şekilde çocuğunuz akşamları da daha rahat rahatlayabilir. Ve: iyi dinlenmiş bir çocuk, aşırı heyecanlı bir çocuktan daha iyi uykuya dalar.
- Akşamları koşup dolanarak, televizyon, cep telefonu veya bilgisayar oyunları seyrederek aşırı uyarılma yok. Romping kendi kendini tüketmez, ancak çocuğunuzun dahili pillerini şarj eder.
- Günü bitirmek için yeterince zaman tanıyın. Akşam 17:30 civarında akşam yemeği ile başlayın.
- Yatmadan hemen önce akşam yemeği yemeyin. Yemek çocukları mutlu eder.
- Uyumadan önce şekerli süt / kakaolu içecekleri içmeyin.
- şeker ayrıca sizi canlandırır.
- Düzenli bir günlük rutininiz ve yeterli egzersiz yaptığınızdan emin olun.
- Yatağı sadece uyumak için kullanın. Yatak bir oyun ya da ceza yeri değildir!

Bu, çocuğunuzun bağımsız olarak uykuya dalmasına yardımcı olacaktır :

- Yatağın dışında okumak
- Yatakta uyanık uzan
- Sarılmak için bir havlu, oyuncak ayı ve muhtemelen uykuya dalmanıza yardımcı olacak bir emzik bulundurun.
- Çocuğa veda edin (öpün, söyleyin), kapıyı aralık bırakın, koridorda ışığı açık bırakın; tanıdık sesler ve sesler çocuğunuzu sakinleştirir.
- Çocuğunuzu kendi yatağına yatırın veya ona eşlik edin.
- Mümkünse çocuğunuzu tekrar tekrar yatağına getirin, çünkü çocuklar "alışkanlık yaratkılarıdır". İstisnai durumlar (örn. Hasta, hafta sonu) ile günlük durumlar arasında ayırım yapmaları zordur ve tamamen kendi ihtiyaçlarına göre tepki verirler.
- Çocuğunuza kendi başına sakinleşebileceği ve uyku yolunu bulabileceği konusunda güvenin.



Ve sonunda :

Çocukların geceleri birkaç kez uyanmaları oldukça normaldir. Biz yetişkinler de bunu yapıyoruz ve genellikle ertesi sabah hatırlamıyoruz. Örneğin annesinin kollarında uykuya dalmak için kullanıldığında bir çocuk için zorlaşır. Gece uyanırsa annesinin kollarında olmasını bekler. Anne yatağında uyuduğu için orada değilse, çocuk hemen uyarılır ve tamamen uyanır. Artık bağımsız olarak uykuya geri dönmek mümkün değildir.