

Uyku, öğrenmeyi kolaylaştırıyor

Düzenli uyku, çocuklarda kalıcı, hızlı öğrenmeyi sağladığı gibi akademik başarıyı artırıyor. Öğle uykusu da öğrenmeyi olumlu etkiliyor. Kaliteli uyku için sessizlik, ışık, oda sıcaklığı çok önemli. Elektronik cihazlar ise dikkati dağıtarak uykuyu bozuyor.

Düzenli uyku, çocuklarda kalıcı, hızlı öğrenmeyi sağlaması ve akademik başarıyı artırması açısından oldukça önemli. Yapılan araştırmalar, yaşları 3 ile 5 arasında değişen okul öncesi çocuklarda öğle uykusunun da öğrenme sürecine olumlu etkisini ortaya koyuyor. Öyle ki çocuk gelişimi üzerine araştırmalara yer verilen Child Development dergisinde yayımlanan “Okul öncesi çocukların harf – ses eşleştirmelerini öğrenmede öğle uykusunun etkileri” başlıklı, Avustralya’da yapılan araştırmaya göre öğle uykusu sonrası okul öncesi çocuklar, daha iyi harf-ses öğrenme performansı sergiledi. Elde edilen bulgulardan yola çıkarak düzenli uyku ve öğle uykusunun çocuklar üzerindeki etkilerini İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı’nda öğretim üyesi Doç. Dr. Mahmut Cem Tarakçıoğlu’na sorduk.

Hafızayı olumlu etkiliyor

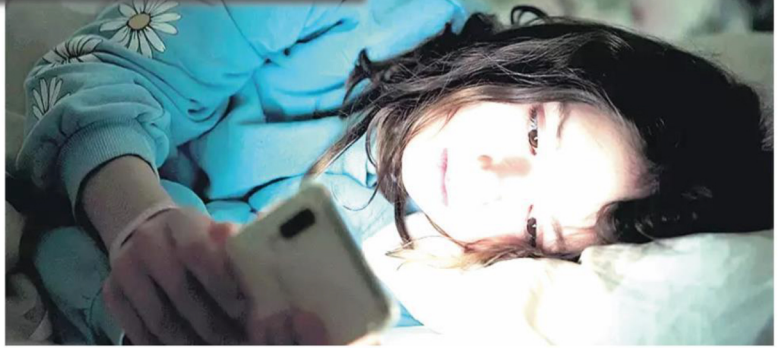
Düzenli uykunun dikkat, davranış, öğrenme ve hafızada olumlu değişikliklerle ilişkili bulunduğunu belirten Tarakçıoğlu, uyku düzenine sahip çocukların daha iyi akademik performans ve okul faaliyetlerine daha fazla katılım gösterme eğiliminde olduğunu altını çizdi. Öte yandan, uyku yoksunluğunun öğrenme kapasitesini, bilişsel işlevleri ve akademik başarıyı olumsuz etkileyebileceğine dikkat çeken Tarakçıoğlu, “Sonuç olarak, düzenli uyku, çocukların ruh sağlığı ve akademik başarıları için kritik öneme sahip. Uyku kalitesine, süresine ve bireysel farklılıklara aileler tarafından dikkat edilmesi, çocukların genel iyilik haline ve akademik başarılarına önemli ölçüde katkıda bulunabilir” dedi. Öğle uykusunun ise çocukların gün içinde dikkatini, fiziksel, bilişsel performansını

artırabileceği gibi duygusal, davranışsal sorunları azaltabileceğini söyleyen Tarakçıoğlu, çocuğun gece uykusunu tam alamadığı günlerde de öğlen uykusunun açığı kapatmaya yardımcı olabildiğini vurguladı. Tarakçıoğlu, erken çocukluk döneminde ilk iki yaş, günde birden fazla ve uzun sürebilecek gündüz uykusu görülebilirken, 2-5 yaş arasında günde 30 ile 60 dakikannın yeterli olabildiğini, 5 yaşından sonra bu gereksinimin azaldığını kaydetti.

Odada elektronik cihaz olmamalı

Yeditepe Üniversitesi’nden Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı Dr. Burçin Yorgancı Kale, kaliteli bir uyku için gerekli şartların oluşmasını sağlayan kurallara “uyku hijyeni” denildiğine dikkat çekerek şu önerilerde bulundu:

- Yatmadan son bir saat içerisinde banyo, diş fırçalama, pijama giyme, sarılma, ninni gibi sakin faaliyetleri içeren uyku rutini oluşturulmalı.
- Sessiz bir ortam yaratılmalı, yüksek enerji gerektiren oyunlar, aktivitelerden uzak durulmalı.
- Küçük çocuklar için bir süre beraber olup onu sakinleştirmek, okşamak, kitap



okumak, sevdiği oyuncakla uyumasına izin vermek yararlı olabilir.

■ Odada televizyon, telefon, bilgisayar bulundurulmamalı. Elektronik cihazlar çocuğun uykusunu bozabilir ve dikkat dağıtıcı olabilir. ■ Oda sıcaklığına dikkat.

■ Loş ışık, çocuğun uykusunu rahatsız etmeden ortamın aydınlanmasına yardımcı olabilir.

■ Yatak ve yastık, rahat ve uygun boyutlarda olmalı.

■ Ağır yemeklerden, kafeinli içeceklerden kaçınılmalı.

Ağlama ve öfke varsa dikkat!

Araştırmalara göre uyku sırasında beynin öğrenilen bilgileri bellekte kalıcı hale getirdiğini belirten **Bilfen** Anaokulları Koordinatörü ve Uzman Psikolog **Hande Kızıloğlu** Uluda, okulların 3 yaş grubunda, öğle saatinden önceki derslerin verimli geçirilmesi konusunda hassasiyet göstermesi gerektiğini kaydetti.

Uykunun zihinsel ve duygusal gelişim için önemli olduğunu altını çizen Uluda, uyku eksikliğinin ise çocukların öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebileceğine dikkat çekti. Öğle uykusuna ihtiyaç duyan çocukların aşırı hassasiyet, öfke, ağlama davranışı, aşırı hareketlilik, odaklanma sorunları gibi belirtiler gösterdiğini söyleyen Uluda, “Bu belirtiler varsa saat planlaması yapılabilir. Öğle uykusu, çocuğun enerjisini yenilemesine, duygusal dengeyi korumasına yardımcı olur” dedi. Yaşa göre süre değişiyor

Çocuk ve ergenlerde yaşlara göre günlük uyku süreleri konusunda Doç. Dr. Mahmut Cem Tarakçıoğlu’nun önerileri şöyle:

Yenidoğanlar (0-3 ay): 14-17 saat
Bebekler (4-11 ay): 12-15 saat Yeni yürümeye başlayanlar (1-2 yaş): 11-14 saat Okul öncesi çocuklar (3-5 yaş): 10-13 saat Okul çağındaki çocuklar (6-13 yaş): 9-11 saat Ergenler (14-17 yaş): 8-10 saat. İHA