

Çocuğunuzun akşam çöküşü huysuzluk mu, yoksa yorgun bir sinir sistemi mi?

*Az bilinen bir gerçek: çocuklarda uyku
dinlenme değil, aktif bir gelişim sürecidir.*

Uyku tek bir durum değil, evrelerden kurulu bir mimaridir

Çocuklarda derin uyku evresi (yavaş dalga uykusu) yetişkinlere göre belirgin biçimde daha uzundur. Bu evre beynin en yoğun geliştiği dönemdir; uyku burada bir duraklama değil, sinir sisteminin aktif inşaa sürecidir.

Bellek, uykuda hipokampustan korteğe taşınır

Kuramsal modele göre gün içinde hipokampusta geçici tutulan bilgiler, derin uykuda beyin kabuğuna (korteks) aktarılıp kalıcı hale gelir. Bu evre çocuklarda yetişkinlerden daha baskındır.

Not: Bu mekanizmanın çocuklara özgü doğrudan insan verisi sınırlıdır, büyük ölçüde kuramsal modele dayanır.

Kısıtlı uyku, duygu düzenleme kapasitesini ölçülebilir şekilde düşürüyor

64 çalışmayı bir araya getiren bir meta-analiz, uyku kısıtlamasının çocuk ve gençlerde uyarlanabilir duygu düzenlemesini zayıflattığını gösterdi. Az uyuyan çocuğun sinirlenmeye karşı direnci azalıyor; bu bir karakter zafiyeti değil, ölçülebilir bir nörobiyolojik etki.

Tomaso, Johnson ve Nelson (2021), Sleep

9-12

6-12 yaş arası çocuklar için önerilen günlük uyku saati (Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi konsensüsü)

Okul öncesi çocuklarda bu aralık 10-13 saat, ergenlerde 8-10 saattir. Bu sayılar sağlıklı gelişim için kabul edilen alt ve üst sınırları gösterir, kesin bir reçete değildir.

Paruthi ve ark. (2016), Journal of Clinical Sleep Medicine

Sanılan: Az uyuyan çocuk yalnızca ertesi gün yorgun olur, bunu telafi eder.

Bulunan: Kısa uyku, dikkat ve bilişsel performansta ölçülebilir düşüşle ilişkili. Uzun vadede kısa uyku alışkanlığı obezite riskini de artırıyor.

Short ve ark. (2018), Sleep Health · Ruan ve ark. (2015), Scientific Reports

Akşam ekranı, zannedilenden daha uzun bir zincirin ilk halkası

Akşam ekran süresi arttıkça yatma saati geriliyor ve toplam uyku kısalıyor. Bu, ertesi gün sınıfta dikkat dağınıklığı ve akşamları daha çabuk sinirlenme olarak geri dönüyor. Etki tek bir akşamdan değil birikimden doğuyor.

He ve ark. (2025), Frontiers in Psychiatry

Bu hafta denenebilecek 5 adım

- 1** Yatma ve kalkma saatini hafta sonu dahil sabit tutun.
- 2** Yatmadan en az 1 saat önce ekranları kapatın.
- 3** Yatak odasını serin, karanlık ve sessiz tutun.
- 4** Her akşam aynı sırayla tekrarlanan bir rutin kurun: banyo, kitap, ışığı kapatma.
- 5** Gündüz şekerlemesini yaşa uygun tutun, geç saatteki uzun şekerlemelerden kaçının.

Kaynaklar

Short MA, Blunden S, Rigney G, Matricciani L, Coussens S, Reynolds CM, Galland B (2018). Sleep Health, 4(3), 292-300.

Tomaso CC, Johnson AB, Nelson TD (2021). Sleep, 44(6), zsaa289.

Ruan H, Xun P, Cai W, He K, Tang Q (2015). Scientific Reports, 5, 16160.

Paruthi S ve ark. (2016). Journal of Clinical Sleep Medicine, 12(11), 1549-1561.

He X, Pan B, Ma N ve ark. (2025). Frontiers in Psychiatry.

Çocuğunuza sunabileceğiniz
en erişilebilir ruh sağlığı
desteği, belki de erken bir
yatma saatidir.
