

Harjoitus: 1. Unen tarpeen arviointi

Tavoite

Arvioit unipäiväkirjan avulla lapsen unentarvetta tällä hetkellä.

Ohje

Vastaa alta löytyviin kysymyksiin. Käytä harjoituksessa apuna täyttämäsi unipäiväkirjaa.

Laske yhteen lapsesi päivä- ja yöunen kestot vuorokaudessa. Kuinka paljon lapsesi nukkuu tällä hetkellä keskimäärin?

Käytä apunasi täyttämäsi unipäiväkirjaa, joka löytyi työkaluja-osiosta aiemmin sivulta ”2. Etsi säännöllinen unirytmisi”.

Päivissä voi olla eroavaisuuksia. Sen vuoksi on hyvä laskea unen määrä koko viikon ajalta. Sen perusteella voit laskea, paljonko lapsi keskimäärin nukkuu vuorokaudessa.

Kirjoita tuntimäärät ylös. Vertaa niitä sen jälkeen lapsesi ikäluokan keskimääräiseen unimäärään. Löydät tietoa keskimääräisestä unesta ja sen vaihtelusta omahoito-ohjelman tekstistä, jonka yhteydessä tämä harjoitus on.

Kuinka monta tuntia päivällä? Kuinka monta tuntia yöllä? Mikä on tuntimäärä yhteensä? Miten määrät vertautuvat tyypillisiin unimääriin?

Onko lapsella univajeen oireita?

Esim. kiukkua, nukahtelua, makoilua tai keskittymisen vaikeutta.

Arvioi, onko lapsesi luontaisesti vähän unta tarvitseva, keskimääräisesti unta tarvitseva vai paljon unta tarvitseva.

Pohdi sitten vastaustesi perusteella, miten lapsesi vaikuttaa nukkuvan tällä hetkellä?

- riittävästi
- lähes riittävästi
- ei ollenkaan riittävästi

Jos huomasit, että lapsesi ei nuku riittävästi, tee ohjelman tämän osion seuraava harjoitus ”2. Unen määrän lisääminen”.