

Harjoitus: Lapsen iltarutiini unen tukijana

Tavoite

Rakennat perheelle oman iltarutiinin, joka auttaa lapsen suuntautumista nukkumaanmenoon ja tukee uneen rauhoittumista.

Ohje

Suunnittele aikuisjohtoinen, säännöllinen ja samana pysyvä iltarutiini, joka on lapsesi ikään sopiva.

Rutiiniin sisältyy 4–7 elementtiä. Nämä ovat toimia, jotka rauhoittavat ja valmistavat lastasi nukkumaanmenoon.

Valitse iltarutiiniin sellaisia elementtejä, jotka sopivat juuri sinun lapsellesi. Mieti, millaiset toimet illalla rauhoittavat ja mitkä taas virkistävät tai kiihdyttävät lastasi.

Valitse iltarutiiniin ensisijaisesti lastasi rauhoittavia elementtejä. Mieti, missä järjestyksessä iltarutiini on tarkoituksenmukaista toteuttaa, jotta se auttaa parhaiten lasta rauhoittumaan. Jos hammaspesu on lapselle vaikein, viimeksi jätettynä se kiihdyttää mahdollisesti jo rauhoittuneen lapsen.

Voit lisätä pohjaan myös kuvia ja käydä niiden avulla iltarutiinia läpi yhdessä lapsesi kanssa.

Lapsen nukkumaanmeno-aika on:

Iltarutiini alkaa klo:

Ensimmäinen elementti:

Toinen elementti:

Kolmas elementti:

Neljäs elementti:

Huomioitavaa

Toteuta iltarutiini joka ilta 30min– 1 h ennen nukkumaanmenoa, jotta se yhdistyy nukkumistapahtumaan.

Varaa riittävästi aikaa kaikille elementin osille, ja vältä kiireen tuntua. Kiitä ja kehu lastasi onnistumisista. Tee tarvittaessa korjauksia iltarutiiniin ajoittumiseen tai sen elementteihin.