

# Harjoitus: Nukahtamisvaikeuksien vähentäminen

---

## Tavoite

Korjaatte unirytmää siten, että nukahtaminen onnistuu nopeammin.

## Ohje

Lue alta löytyvät kysymykset. Pohdi vastauksia joko mielessäsi tai kirjoittaen ne alta löytyviin ruutuihin.

Lue sitten keinoista, joilla voit vähentää lapsen nukahtamisvaikeuksia.

---

Arvioi ensin nykytilannetta. Paljonko lapsesi keskimäärin nukkuu per yö?

Onko lapsesi unirytmisi säännöllinen?

Jos unirytmisi ei ole säännöllinen, voit palata työkaluja-osion sivulle 2 "Säännöllisen unirytmisi etsiminen".

Onko lapsesi iltauninen vai iltavirkku?

Milloin lapsi yleensä nukahtaa?

Eli missä on lapsen uni-ikkuna, jolloin hänen on helpointa nukahtaa ja herätä?

Moneltako lapsesi asettuu vuoteeseen?



## 1. Korjaa sitten unirytmii vähentämällä vuoteessa valvottua aikaa.

Kirjoita tavoitteet lapsesi

- vuoteeseen asettumisen ajalle
- nukahtamisajalle (vuoteessa valvotun ajan tulisi olla enimmillään 30 minuuttia)
- uniajalle

## 2. Myöhäistä iltarutiineja ja vuoteeseen menoa tilapäisesti.

Toteuta iltarutiini 30–60 minuuttia ennen lapsen tavallista nukahtamisen ajankohtaa. Ohjaa lapsi vuoteeseen korkeintaan 30 minuuttia ennen lapsen tavallista nukahtamisaikaa. Tavoite on, että lapsi oppii, että iltarutiinin päätyttyä uni tulee nopeasti.

## 3. Jos lapsi ei nukahda iltarutiinin päätyttyä ja vuoteeseen asetuttuaan 20 minuutissa, anna hänen nousta ylös ja tehdä jotakin rauhallista.

Rauhallisen aktiviteetin kesto on noin 30 minuuttia. Anna lapsen puuhastella jotakin ei-aktivoivaa, kuten katsella kirjaa. Ohjaa lapsi uudelleen vuoteeseen noin 30 minuutin kuluttua, ja anna hänen yrittää nukahtamista uudelleen.

Myöhennä iltarutiineja ja nukkumaanmenoa seuraavana iltana vielä 30 minuuttia.

Pidä harjoittelun aikana aamuheräämisen aika samana riippumatta nukkumaanmenon ajankohdasta.

## 4. Anna lapselle positiivista palautetta aamulla, kun iltatoimet ovat sujuneet hyvin.

## 5. Kun lapsi on kolmena peräkkäisenä yönä nukahtanut nopeasti iltarutiinin päätyttyä, lähde aikaistamaan illan aikataulua asteittain 10–15 minuuttia kerrallaan.

- Pidä mielessäsi tavoitteeksi asetettu vuoteeseen menon ja nukahtamisen aika.
- Älä etene liian nopeasti. Useimmiten sopiva tahti on 15 minuutin aikaistaminen kolmen päivän välein.
- Pidä vuoteessa valvottu aika edelleen enimmillään 30 minuutissa. Huolehdi säännöllisestä heräämisajasta aamulla.

## 6. Aikaista rytmiä niin pitkään, että lapsen unirytmii on sopiva ja hän saa riittävästi unta.