



Harjoitus: Lapsen iltarutiini unen tukijana

Miksi?

Rakennat lapselle oman iltarutiinin, joka auttaa nukkumaanmenoon ja tukee uneen rauhoittumista.

Miten?

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

Voit käyttää yllä olevaa listaa apuna iltarutiinin suunnittelussa.

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

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

Voit käyttää hyväksi myös harjoituksen lopusta löytyvää liitettä, johon iltarutiinin voi rakentaa. Voit lisätä pohjaan myös kuvia ja käydä niiden avulla iltarutiinia läpi yhdessä lapsesi kanssa.
