

Harjoitus: Pura uniassosiaatiota

Tavoite

Purat asteittain pulmallista uniassosiaatiota, jotta itsenäinen nukahtaminen onnistuu helpommin.

Ohje

Jos lapsellasi on uniassosiaatiotyypistä uniongelmia, toteutuu uniassosiaation purku pienemmän tuen periaatteen mukaisesti.

Toteuta seuraavat askeleet

1. Mieti, mikä lapsellesi on uniassosiaatio eli mitä lapsi tarvitsee nukahtamisen tueksi. Onko se esimerkiksi maitopullo, vanhemman vierellä oleminen tai vanhemman käsi?
2. Pyri muuttamaan tukea asteittain kevyempään suuntaan. Etene riittävän pienin askelin ja riittävän hitaasti.

Esimerkiksi

Uniassosiaatio: oma käsi lapsen kädessä

Askel: oma käsi lapsen selällä

Askel: käden jättäminen pois

Tai

Uniassosiaatio: vierellä pötköttäminen

Askel: vuoteen vierellä istuminen