

Harjoitus: Uniavainsanat

Tavoite

Rauhoitat lasta ja luot nukkumista edistäviä rutiineja.

Ohje

Lue uniavainsanojen käytöstä alta.

1. Etsi sopivat uniavainsanat, joilla rauhoitat lastasi

Uniavainsanojen on hyvä sisältää

- lapsen rauhoittelua (esim. "ei hätää").
- ohjeen siitä, mitä lapselta toivotaan (esim. "nukutaan vielä").

Tavoite on sama kuin iltarutiineissa eli kun lapsi toistuvasti kuulee uniavainsanat, hän tietää, mitä häneltä odotetaan.

2. Pysy tilanteissa vanhempana riittävän rauhallisena. Vain rauhallinen ihminen voi rauhoittaa toista. Vältä muista asioista puhumista iltarutiinin alkaessa.

3. Käytä samoja tutuksi tulevia uniavainsanoja

- vuoteeseen asettumisen jälkeen unta odottaessa
- yöheräilyiden yhteydessä