

Övning: Barnets kvällsrutin som stöd för sömnen

Mål

Du skapar en egen kvällsrutin för familjen, vilket hjälper barnet att förbereda sig för att lägga sig och stöder barnet att lugna sig inför sänggående.

Anvisning

Planera en, regelbunden och konsekvent kvällsrutin som är lämplig för ditt barns ålder.

Rutinen omfattar 4–7 element. Dessa är åtgärder som lugnar och förbereder barnet för att lägga sig.

Välj sådana element till kvällsrutinen som lämpar sig för just ditt barn. Tänk på vilka slags sysslor som lugnar ner på kvällen och vilka som piggar upp eller upprör upp ditt barn.

Välj i första hand element som lugnar ditt barn. Tänk på i vilken ordning det är ändamålsenligt att utföra kvällsrutinen så att den bäst hjälper barnet att lugna sig. Om det är svårast för barnet att borsta tänderna, kommer det eventuellt att få ett barn som redan har lugnat sig att bli upprört, om det lämnas till sist.

Du kan också lägga till bilder i mallen och använda dem för att gå igenom kvällsrutinen tillsammans med ditt barn.

Barnets läggdags är

Kvällsrutinen börjar kl.

Första elementet

Andra elementet**Tredje elementet****Fjärde elementet****Observera**

Genomför kvällsrutinen varje kväll 30 minuter – 1 timme före läggdags för förena den med sovhändelsen.

Reservera tillräckligt med tid för alla delar i elementet och undvik en känsla av brådska. Tacka och beröm ditt barn för hans framgångar. Korrigera vid behov tidpunkten för kvällsrutinen eller dess element.