

Övning: Minska svårigheter att somna

Mål

Du korrigerar sömnrhythmen så att det går snabbare att somna.

Anvisning

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren antingen för dig själv eller skriv dem i rutorna nedan.

Läs sedan om metoderna för att minska barnets svårigheter att somna.

Bedöm först nuläget. Hur mycket sover ditt barn i genomsnitt per natt?

Är ditt barns sömnrhythm regelbunden?

Om sömnrhythmen inte är regelbunden kan du gå tillbaka till Verktysdelen på sidan 2 "att hitta en regelbunden sömnrhythm".

Är ditt barn kvällssömnigt eller kvällspiggt?

När somnar barnet i allmänhet?

Dvs. när infaller barnets sömnfönster, när det är lättast för hen att somna och vakna?

Vilken tid lägger barnet sig i sängen?

1. Korrigera sedan sömnrutmen genom att minska tiden som barnet ligger vaken i sängen.

Sätt upp mål för

- tiden då barnet lägger sig
- tiden det tar att somna (tiden då barnet ligger i sängen bör vara högst 30 minuter)
- sömntid

2. Senarelägg kvällsrutinerna och läggdags tillfälligt.

Genomför kvällsrutinen 30–60 minuter före tiden då barnet vanligtvis somnar. Led barnet till sängen högst 30 minuter före tiden då barnet vanligtvis somnar. Målet är att barnet ska lära sig att sömnen kommer snabbt efter att kvällsrutinen slutat.

3. Om barnet inte somnar på 20 minuter efter slutet av kvällsrutinen och efter att ha lagt sig i sängen, låt hen stiga upp och göra något lugnt.

Den lugna aktivitetens längd är cirka 30 minuter. Låt barnet pyssla med något icke-aktiverande, som att titta i en bok. Led barnet till sängen igen efter cirka 30 minuter och låt hen försöka somna igen.

Senarelägg kvällsrutinerna och sänggåendet kvällen därpå i ytterligare 30 minuter.

Håll uppvakningstiden på morgonen samma under övningen, tidpunkten för sänggåendet.

4. Ge barnet positiv respons på morgonen, när kvällssysslorna har gått bra.

5. När barnet har somnat snabbt efter kvällsrutinen i tre på varandra följande kvällar, börja gradvis tidigarelägga kvällsschemat med 10–15 minuter åt gången.

- Håll målet i åtanke gällande tiden för att lägga sig och somna.
- Avancera inte för snabbt. Oftast är en tidigareläggning på 15 minuter var tredje dag en lämplig takt.
- Håll tiden då barnet ligger vaket i sängen i högst 30 minuter. Se till att uppvakningstiden på morgonen är regelbunden.

6. Tidigarelägg rytmen tills barnets sömnrutm är lämplig och hen får tillräckligt med sömn.