

Övning: Titta in-metoden (för barn över 12 månader)

Mål

Ni övar färdigheten att somna själv.

Anvisning

Följande anvisningar kan användas med ett barn över 12 månader, som ännu inte kan somna självständigt utan att föräldern är närvarande.

Observera följande innan ni börjar öva

- Försäkra dig först om att barnet är friskt.
- Se till att det inte finns några faktorer som stör sömnen i barnets sovmiljö.
- Kontrollera att barnets sömnritm är regelbunden.
- Kontrollera att barnet sover tillräckligt mycket på natten och dagen.
- Se till att barnet redan har vant sig vid familjens kvällsrutiner, som skapar trygghet och hjälper till att koppla loss från föräldern.

Hur börjar man öva att somna på egen hand på kvällen?

1. Stoppa om barnet i sängen i slutet av kvällsrutinen.
2. Önska barnet god natt och låt hen somna på egen hand.
3. Gå någon annanstans, men kom tillbaka till rummet innan barnet hinner få panik.
4. Du kan i smyg se efter om barnet lugnar sig för sömn. Om det behövs kan du också stryka med handen eller buffa ett tag om barnet ännu håller på att somna.
5. Efter ett kort besök kan du återigen lämna barnets sida.
6. På det sättet lär barnet sig efter hand att föräldern är i närheten och tillgänglig vid behov.
7. Om barnet får panik kan du ta barnet i famnen ett stund och lugna hen. Försök dock att sätta barnet tillbaka i sin egen säng innan hen somnar om.