



Övning: Avveckla sömnassociationen

Mål

Du avvecklar stegvis den problematiska sömnassociationen för att göra det lättare för barnet att somna på egen hand.

Anvisning

Om ditt barn har ett sömnproblem av sömnassociationstyp, avvecklas sömnassociationen genom mindre stöd.

Genomför följande steg

1. Fundera på vad sömnassociationen är för ditt barn, dvs. vad barnet behöver som stöd för att somna. Är det till exempel en flaska mjölk, att bredvid föräldern eller förälderns hand?
2. Försök att gradvis ändra stödet i en lättare riktning. Ta tillräckligt små steg och gå framåt tillräckligt långsamt.

Till exempel

Sömnassociation: din hand i barnets hand

Steg: din hand på barnets rygg

Steg: lämna bort handen

Eller

Sömnassociation: ligga bredvid varandra

Steg: sitta bredvid sängen