

# Övning: Sömnyckelord

---

## Mål

Du lugnar barnet och skapar sömnfrämjande rutiner.

## Anvisning

Läs nedan hur du använder sömnyckelord.

---

### 1. Hitta lämpliga sömnyckelord för att lugna barnet

Det är bra om sömnyckelorden omfattar

- att lugna barnet (t.ex. "ingen fara").
- en anvisning om vad du önskar av barnet (t.ex. "nu ska vi sova lite till").

Målet är detsamma som för kvällsrutinerna, dvs. när barnet upprepade gånger hör sömnyckelorden vet hen vad som förväntas av hen.

### 2. Håll dig tillräckligt lugn som förälder i situationen. Bara en lugn människa kan lugna en annan. Undvik att prata om andra saker när kvällsrutinen börjar.

### 3. Använd samma sömnyckelord som blir bekanta

- i väntan på sömnen efter att barnet lagt sig
- i samband med nattliga uppvaknanden