



Övning: Barnets kvällsrutin för att främja sömnen

Varför?

Skapa en kvällsrutin för barnet som stöder läggdags och att varva ner inför insomnandet.

Hur?

Planera en vuxenledd, regelbunden och återkommande kvällsrutin som är åldersanpassad för barnet.

- Rutinen innehåller 4-7 element. Det här är aktiviteter som lugnar ner och förbereder ditt barn för läggdags.
- Välj till kvällsrutinen sådana element som passar just ditt barn. Fundera på vilka aktiviteter som lugnar ner barnet på kvällen och vilka som stimulerar eller aktiverar barnet.

Välj i första hand till kvällsrutinen sådana element som är lugnande. Fundera på i vilken ordning kvällsrutinen är lämpligast att genomföra för att på bästa sätt lugna ner barnet. Om tandborstning är det svåraste för barnet och det lämnas till sist kan det aktivera ett barn som redan har kommit till ro.

Du kan använda listan ovan för att hjälpa dig att planera kvällsrutinen.

Upprepa kvällsrutinen varje kväll 30 min - 1 h före läggdags för att säkerställa att den förknippas med att gå och lägga sig.

Reservera tillräckligt med tid för alla delar av rutinen och undvik känsla av brådska. Beröm och tacka ditt barn för lyckanden. Vid behov korrigerar tidpunkten eller delar av kvällsrutinen.

Du kan också använda bilagan i slutet av övningen för att planera kvällsrutinen. Du kan också lägga till bilder i schemat och med hjälp av dem gå igenom kvällsrutinen tillsammans med barnet.

