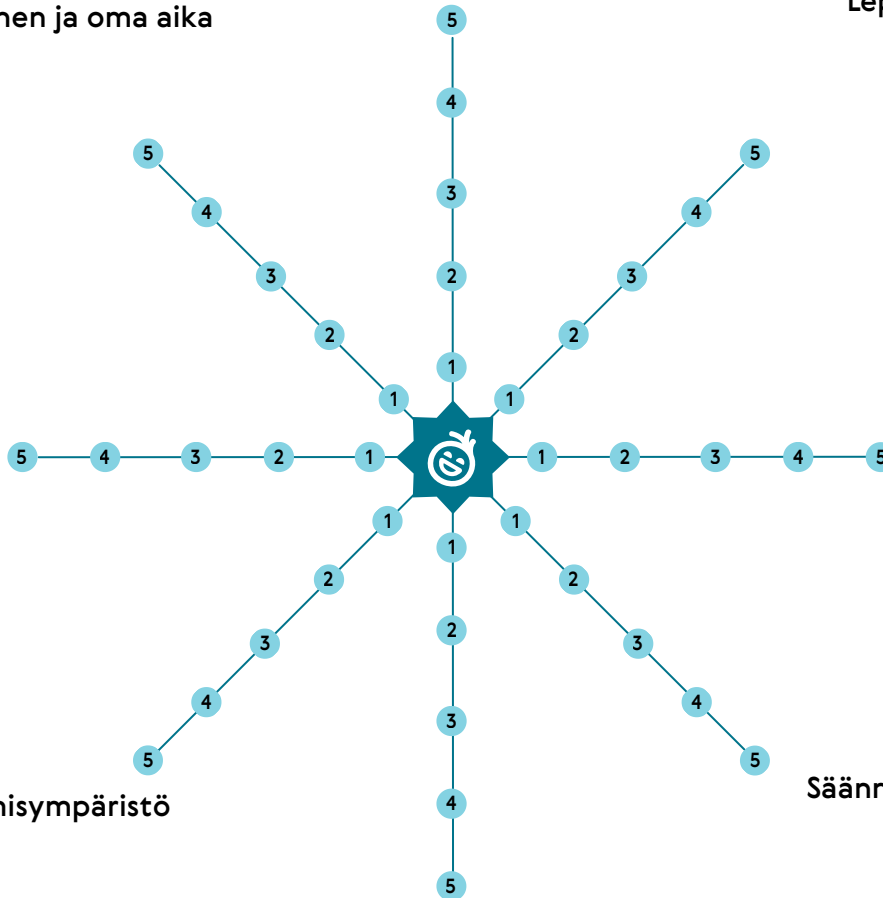


Ruutuajan hallinta ja rajoitus ennen nukkumaan menoa

Vanhempien jaksaminen ja oma aika

Lepo ja rauhoittuminen päivän aikana

Riittävästi touhua ja liikettä päivän aikana



Rauhallinen nukkumisympäristö

Säännöllinen päivärytmi

Riittävästi läheisyyttä ja yhteistä aikaa

# Lapsen unen tähti

- Millaista lapsen uni on tässä hetkessä?
- Mitkä asiat vaikuttavat siihen?
- Millaisia rauhoittumiskeinoja lapsella on ja miten niitä voidaan tukea?

Tähden avulla voidaan keskustella lapsen päivä- ja yönistä. Ja sopia, miten tuetaan nukkumiseen ja rauhoittumiseen liittyviä taitoja.

## Täyttöohje:

Mieti jokaisen sakaran kohdalla, miten asia toteutuu tässä hetkessä.

Ympyröi numero, joka kuvaa lapsen uneen liittyviä asioita asteikolla  
5 = toteutuu hyvin  
1 = vaatii vielä harjoittelua

Tähden voidaan täyttää molempien vanhempien näkökulmat eri väreillä. Mikä sakaroista ilahduttaa? Ympyröi se. Mikä vaatii myönteistä huomiota?

Tärkeintä on huomata se mikä jo toimii.



# Muistilista vanhemmalle - uni ja rauhoittumisen taito



Hyvä uni tukee lapsen kasvua, oppimista ja jaksamista arjessa. Uni ei synny vain illalla – sitä rakennetaan pitkin päivää pienillä teoilla ja arjen rytmillä. Tästä löydät ideoita lapsen unen tukemiseen ja rauhoittumisen harjoitteluun.



## Miten tukea lapsen unta?

Hyvä uni syntyy jo päivällä. Pienet teot päivällä tukevat iltaa ja yötä:

- Riittävästi ulkoilua ja liikettä päivän aikana
- Säännöllinen ruokarytmi
- Hetkiä rauhoittua ja olla yhdessä
- Ruutujen käyttöä vältetään illalla

### Rauhallinen ilta johdattaa uneen

- Samankaltainen iltarutiini joka ilta tuo turvaa
- Rauhoittavaa tekemistä: iltapala, satu, juttelu
- Puhu päivästä – mitä kivaa tänään tapahtui?
- Himmennä valoja ja hidasta tahtia

### Muista vielä:

- Jokainen perhe löytää omat tapansa
- Tee pieniä muutoksia kerrallaan
- Huomaa mikä toimii teillä
- Lempeys itseä ja lasta kohtaan riittää pitkälle

## Keskimääräinen unen tarve:

Vastasyntynyt: noin 14–16 h/vrk

1-vuotias: noin 13–14 h/vrk

2-vuotias: noin 11–13 h/vrk

7-vuotias: noin 10–12 h/vrk

12-vuotias: noin 9–11 h/vrk

### Hyvä muistaa

- Unentarve on yksilöllinen – vaihtelu on tavallista
- Tilapäiset huonommat unijaksot kuuluvat arkeen
- Riittävä uni näkyy siinä, että lapsi jaksaa päivisin hyvin

## Lue lisää lapsen unesta ja rauhoittumistaidoista

Löydät lisää käytännön vinkkejä lapsen unen tukemiseen ja rauhoittumisen harjoitteluun. Saat tukea arjen tilanteisiin sekä ideoita perheen yhteisiin rutiineihin. Lisätietoa verkkopalvelussa: [neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo/uni](https://neuvokasperhe.fi/liikkuminen-ja-lepo/uni)



## Rauhoittumista kannattaa harjoitella

Lyhyt HENGITYSKAVERI -harjoitus, jonka avulla voitte harjoitella rauhoittumista:

- Ota mukava asento sängyssä, selkä patjaa vasten.
- Laita unikaveri vatsan päälle (tai käsi, jos unikaveria ei ole).
- Kuvittele, että vatsassasi on ilmapallo:
- Kun hengität sisään rauhallisesti, ilmapallo kasvaa hitaasti. Kun hengität ulos rauhallisesti, ilmapallo pienenee hitaasti.
- Hengitä rauhassa sisään... ja ulos. Seuraa hengityskaverin liikettä ylös ja alas.
- Kaikki on hyvin. Hengityskaveria alkaa nukuttamaan.
- Jatka rauhassa. Voit sulkea myös omat silmät ja keskittyä unikaverin keinuvaan liikkeeseen, ylös ja alas.

