

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Botha, E. (2021) Nukkuisit jo! Lempeän vuorovaikutuksen, kärsivällisyysharjoitusten ja rutiinien avulla hyviin öihin leikki-ikäisen kanssa. Leikki-ikäisen hoito-opas : Opas lasten vanhemmille. Mannerheimin lastensuojeluliitto Hämeen piiri Kotineuvola Oy, s. 36-37.

URL:<https://www.lukusali.fi/index.html?p=MLL:n%20H%C3%A4meen%20piirin%20Kotineuvola%20Oy&i=51277b60-0a22-11ec-9411-00155d64030a>

Nukkuisit jo! Lempeän vuorovaikutuksen, kärsivällisyys harjoitusten ja rutiinien avulla hyviin öihin leikki-ikäisen kanssa

Leikki-ikäisen lapsen unen tarve on yksilöllinen, noin 10–13 tuntia vuorokaudessa, josta yöunen osuus on noin 10 tuntia. Taaperoiden yleisimmät uniongelmat liittyvät nukkumaan käymiseen, nukahtamisongelmiin ja yöheräilyihin. Yhdysvaltalainen lastenlääkäri Harvey Karp on jo yli 20 vuoden ajan kehittänyt ratkaisuja näihin ongelmiin hyvän vuorovaikutussuhteen luomisen, kärsivällisyys harjoitusten ja iltarutiinien avulla.

Itsenäistä unen säätelyn taitoa voi lapsen kanssa harjoitella. Tavoitteena on, että lapsi osaa rauhoittaa itsensä omassa sängyssään illalla ennen nukahtamista ja yöllä herätessään, ilman vanhemman apua. Uniongelmat saattavat asettua vaivihkaa osaksi normaalia arkea. Joskus ongelman vakavuuden ymmärtää vasta, kun elämäntilanne muuttuu esimerkiksi töihin paluun yhteydessä. On tärkeää panostaa hyviin öihin heti alusta asti ja mikäli lapsella on uniongelmia, on tarpeen hakea apua ammattilaiselta. Vaikeisiin öihin ei tarvitse sopeutua, niihin löytyy ratkaisu!

Vuorovaikutus pienen ihmisen kanssa

Kiihtynyttä ihmistä kohdattaessa annetaan tunteikkaimman osapuolen puhua ensin. Vanhemman tehtävä on kuunnella ja myötäillä taaperon tunnemyrskyä sekä peilata hänen tunnetilaansa sopivalla intensiteetillä, jotta aito välittäminen välittyy lapselle. Taaperon tunteita peilattaessa on hyvä olla tarkkana: liian vähän tunnetta viestii kylmyyttä ja välinpitämättömyyttä – liian paljon tunnetta viestii hysteriaa ja ylireagointia.

Kun taapero alkaa rauhoittua, on vanhemman vuoro rauhoitella, selittää, olla tukena, tai esimerkiksi tehdä lapsen kanssa kompromissi. Vaikka vanhempi ei olisikaan samaa mieltä tilanteesta lapsen kanssa, antamalla hänelle tilaa ilmaista paha mielensä ja mielipiteensä, on lapsi myös vastaanotettavampi muiden näkökulmille.

Taaperot osaavat heittäytyä primitiiviseksi huonolle päälle sattuaan – tämä käytös on kuitenkin täysin normaalia ja johtuu aivojen kehittymättömyydestä. Taaperon kanssa kommunikoidessa onkin tärkeää muistaa, ettei taapero pysty aikuisten lailla vastaanottamaan pitkiä lauseita. Käytä hänen kanssaan aina lyhyitä fraaseja, kuten ”Voi harmi!” ja ”Tiedän että sinua harmittaa.” Toista fraaseja uudelleen ja uudelleen. Käytä eleitä ja äänensävyjä taaperosi käytöksen peilaamiseen, mutta pienemmällä intensiteetillä. Tällainen puhutapa saattaa aluksi tuntua vieraalta ja omituiselta, mutta pian huomaat, että se todella toimii!

Peilaamalla taaperon käytöstä ja puhumalla hänelle ymmärrettävällä tavalla, taapero kokee kaikki tunteensa validoiduiksi. Harjoittelemalla ja vähitellen lisäämällä taaperokielen käyttöä, tulee se vähitellen luonnolliseksi osaksi vuorovaikutusta.

Kärsivällisyys harjoitukset

Säännöllisesti ja toistuvasti tehdyt kärsivällisyys harjoitukset kehittävät lapsen kärsivällisyyttä ja saattavat vähentää myös nukku- maanmenoon liittyviä ongelmia. Harjoitus- ta varten odotetaan ensin, että lapsi tarvitsee aikuiselta jotakin. Tällöin toimitaan seuraavasti:

Aikuinen melkein antaa lapselle halutun asian, mutta pysähtyykin kesken. Keskeytetäänkin toiminta, vetäydytään hieman, nostetaan sormi ilmaan ja ilmoitetaan: ”Oho! Pikku hetki! Pikku hetki!” – aivan kuin aikuinen yllättäen huomaisi unohtaneensa jotain tärkeää. Seuraavaksi aikuinen kääntyy hetkeksi ympäri ja esittää etsivänsä jotain muuttaman sekunnin ajan. Odotuksen jälkeen aikuinen palkitsee lapsen odottamisen kehumalla ”Hyvin odotettu!” ja samalla antaa lapsen pyytämän asian.

Harjoittelemalla ja pidentämällä odotusaikaa pikkuhiljaa, voi lyhyessä ajassa saada taaperoikäisen odottamaan sujuvasti jo 30–60 sekuntia. Mikäli taaperolle on vaikeaa odottaa edes hyvin lyhyttä aikaa, kannattaa apuna käyttää taaperokieltä: ”Odota, odota... Äh! Kunpa meidän ei ikinä tarvitsisi odottaa, odottaminen on niin tylsää!” sekä ehdottaa lapselle jotain tekemistä odottaessaan.

Päivärytmi ja rutiinit

Rutiinit luovat leikki-ikäiselle turvasatamia. Mikäli nukkumaanmenoa ei suunnitella etukäteen, voi konflikteilta välttyminen illalla olla vaikeaa. Siksi unirutiinit alkavat jo aamulla. Ensin on tärkeää huolehtia taaperon säännöllisistä ruoka-ajoista, ulkoilusta ja sopivan mittaisista päiväunista. Näiden lisäksi päivän aikana voi taaperon yhteistyöhalukkuutta lisätä säännöllisillä kärsivällisyysharjoituksilla.

Nukkumaanmenorutiini on hyvä aloittaa n. 30–60 min ennen sänkyyn menoa. Taaperoa voi valmistella yötä varten himmentämällä kodin valoja, pitämällä leikit rauhallisina, sammuttamalla telkkari ja soittamalla taustalla kohinaääntä (white noise). Taaperon oma huone kannattaa valmistella nukkumaanmenoa varten esimerkiksi

himentämällä valoja, pitämällä huone viileänä, lämmittämällä sänkyä etukäteen kaukasytyllä ja käyttämällä eteeristä laventeliöljyä (muutama tippa pumpuliin lapsen ulotumattomiin). Perheiden lempirutiinit voivat olla erilaisia, tärkeintä olisi saada rutiinista miellyttävä, rakastava, rauhoittava ja säännöllinen.

Yksi tärkeimmistä iltarutiineista on lempeä jutustelu. Peitellessäsi leikki-ikäistä nukkumaan, voitte yhdessä jutella päivän tapahtumia läpi. Taaperoa voi tässä kohtaa kehua ja yhdessä muistella päivän hauskoja kokemuksia. Tämän jälkeen voidaan vielä yhdessä miettiä, mitä hienoja asioita huomina pitää sisällään.

Muista unilelu!

Unilelu antaa turvaa ja tukee taaperon lempeää itsenäistymistä. Varmista, ettei unilelussa ole nappeja tai muita irtoavia osia, jotka voisivat aiheuttaa tukehtumisvaaran lapselle. Huomaa myös, ettei unilelua tulisi koskaan ottaa lapselta rangaistuksena – tämä voi aiheuttaa lapsessa epävarmuuden ja katkeruuden tunteita.

Lisää tietoa löydät Harvey Karpin kirjasta ”The Happiest Baby Guide to Great Sleep” (2013). ◆

Elina Botha

kättilötyön lehtori

Tampereen ammattikorkeakoulu