

## **Joka ilta kun lamppu sammuu.....**

Rauhallinen ja riittävä yöuni mahdollistavat sen, että lapset – ja me aikuiset pystymme suoriutumaan ja osallistumaan arjessamme täysipainoisesti. Unen laadulla ja määrällä on suora yhteys mm. koettuun stressiin, oppimiseen ja muistamiseen. Jokainen meistä varmasti tunnistaa miten unen puute vaikuttaa mielialaan: väsyneenä turhautuu ja kiukustuu helposti, jolloin arjen pienetkin vastoinkäymiset tuntuvat ylitsepääsemättömiltä eikä oma pinna meinaa riittää perheen pienten ”iltakierrosten” laskemiseen; nukuttamiseen kaikkine kiemuroineen. Huonosti nukuttu yö –erityisesti toistuessaan vaikuttaa yhtä lailla aikuisten kuin lasten toimintakykyyn.

Toimintaterapeutin näkökulmasta kaikkien lasten nukkumaan rauhoittumista ja nukahtamista auttavat ennen kaikkea säännölliset nukkumaan meno ajat ja lyhyt toistuva iltarutiini: iltapala, pisu, pesu ja yhteinen satuhetki sekä se vesitilkkan juominen, jonka perään lapset usein sängystään huutelevat. Imeminen on vauvalla vahva rauhoittumisen keino, jota voi isomman lapsen kanssa hyödyntää esim. valitsemalla iltapalaksi pillillä imettävän smoothien/jogurtin.

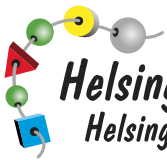
Lisäksi toimintaterapeutin näkökulmasta on tärkeää huomioida, että tila on rauhallinen ja esimerkiksi valojen himmennys valmistelevat lasta uneen. Tuttujen iltarutiinien lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota siihen, miten kunkin lapsen oma keho parhaiten rauhoittuu niin, että unen päästä voi saada kiinni.

Toimintaterapeutin vinkki on ohjata lasta iltaisin ennen iltatoimia liikkumaan ja leikkimään mielellään ulkona. Liikunnalliset leikit valmistavat lasta usein paremmin lepoa kohden kuin leikit, joissa käytetään vähän kehoa ja istutaan paikoillaan. Kun on liikkunut päivän aikana tarpeeksi, niin nukahtaminenkin saattaa onnistua illalla helpommin. Pelit ja tv:n katselu saattavat jopa nostaa vireyttä sisältäessään voimakkaita näkö- ja kuuloaistimuksia, joten niiden ja nukkumaan menon välillä tulisi olla riittävästi aikaa.

Jos ulkoilu ei jostakin syystä onnistu, niin sisälläkin voi luoda leikkutilan, jossa temmellys ja painileikit, roikkuminen, liikunta-laululeikit, tanssi tai muut voimaleikit voivat ajaa samaa asiaa. Usein aikuista kaivataan mukaan leikkiin, jotta se pysyy sopivan vauhdikkaana ja siirtymä iltarutiineihin onnistuu. Kaikki lapset tarvitsevat aikuista kanssasäätelijäksi iltarutiineihin ja rauhoittuakseen nukkumaan.

Kehoaistimukset voivat auttaa lasta rauhoittumaan ja rentoutumaan. Pienellä lapsella hellä, edestakainen, rytminen keinuttelu sylissä voi rauhoittaa. Isommilla lapsilla vahva kehon painallus, hieronta, karhun halit, painopussi tai painavampi peitto voivat auttaa osana iltarutiinia. Toimintaterapeutin kokemuksesta jokaisen lapsen kohdalla on tärkeää huomioida yksilöllisyys – jokaisen meidän hermosto on erilainen ja erilaiset asiat tuntuvat kehossamme hyvältä. Lasta havainnoimalla ja kuuntelemalla löytyy ne keinot, jotka juuri hänestä tuntuvat hyvältä ja auttavat rauhoittumaan nukkumaan. Jotakuta voi auttaa iso pehmoeläin sängyssä, jota voi rutistaa tai oma pesä, joka on rakennettu sänkyyn tyynyistä/pehmoeläimistä. Toinen haluaa unipussiin tai tulla pakatuksi tiukkaan kääroön peiton sisälle. Kolmas rauhoittuu painavan takin alle. Toiset lapset ovat tarkkoja siitä minkälainen pyjama tai petivaatteet tuntuvat oikeanlaisilta. Joku lapsi saattaa haluta nukkua alasti siinä missä toinen haluaa tiukat, jo numeroa liian pienen yöpuvun, joka sopivasti puristaa ja rauhoittaa. Lakanan materiaaliksi sopii ehkä parhaiten sileä viileän tuntuinen. Toimintaterapeutin näkökulmasta on tärkeää huomioida kehoistimusten lisäksi tilan ääni- ja näkömaailmaa. Rauhallinen iltaisin toistuva taustamusiikki tai vanhemman hyräily voivat auttaa lasta uneen.

Tyypillisesti jokaisella lapsella on jossakin ikävaiheessa olla pulmia nukkumaan menossa, nukahtamisessa ja nukkumisessa kuuluen normaaliin kasvuun ja kehitykseen. Jos lapsen nukahtamisen ja nukkumisen



**Helsingin toimintaterapia Oy**  
*Helsingfors ergoterapi Ab*

vaikeudet jatkuvat pidempään ja kuormittavat perhettä, kannattaa vanhempien ottaa asia puheeksi neuvolassa. Toimintaterapeutti voi auttaa löytämään lapselle ja perheelle sopivia rauhoittumista ja unta tukevia keinoja erityisesti silloin, kun lapsella on oppimiseen tai kehitykseen pulmaa.

**... saapuu oikea yö, niin nukkumatti nousee ja ovehen hiljaa lyö.**

Hyviä unia koko perheelle toivottavat

Helsingin toimintaterapia oy:n toimintaterapeutit

