

Tarina unipullasta

Lapset ovat erilaisia siinä, kuinka aktiivisia he ovat ja kuinka hyvin he pystyvät rauhoittumaan ja säätelemään omaa aktiivisuuttaan. Etenkin pienet lapset tarvitsevat tukea oman toiminnan säätelyssä ja aikuisen tehtävä on auttaa lasta löytämään keinoja, jolla hän pystyy rauhoittumaan esimerkiksi nukkumaan mennessä.

Joillakin lapsilla haasteena voi olla, että lapsi on usein ”ylikierröksillä” ja lapsen on vaikea keskittyä oleelliseen. Toisinaan vanhemmista voi tuntua, että lapsi ei pysty edes kuuntelemaan vanhempaa, vaan kaikki ympärillä olevat tai omassa mielessä pyörivät asiat vievät lapsen huomion. Lapset ovat myös lähtökohtaisesti erilaisia siinä, kuinka paljon tukea he tarvitsevat oman vireystilan säätelyyn.

Lapsen arkeen kuuluu tilanteita, jolloin lapsi saa olla riehakas ja innostuva, mutta myös hetkiä, jolloin lapsen on hyvä asettua rauhassa aloilleen. On tilanteita, joissa lapsen on erityisen vaikea rauhoittua omin keinoin, jolloin hän tarvitsee normaalia enemmän vanhemman apua. On yleistä, että lapset tarvitsevat vanhemman apua nukahtamiseen.

Kesto: 3-4 min

Kenelle: Lapsille, joiden on vaikea rauhoittua nukkumaan

Harjoituksen tarkoitus: Auttaa lasta rauhoittumaan ja rentoutumaan

Asiantuntijat harjoituksen takana: Katja Pihlava, psykologi ja Ella Kahila, psykologi

HARJOITUS

Nyt voit etsiä mukavan, rauhallisen paikan esimerkiksi omasta huoneestasi, johon voit käydä makaamaan mahallasi. Esimerkiksi sänky, sohva tai pehmeä matto lattialla ovat hyviä paikkoja. Pyydä aikuista hieromaan sinua selästä tarinaa mukaillen, samalla kun hän lukee sinulle satua. Voitte kuunnella sadun yhdessä aikuisen kanssa tai aikuinen voi lukea sen sinulle ääneen. Voit myös itse keksiä, mistä aiheesta haluaisit kuulla lyhyen tarinan.

(video alkaa)

Tarina Unipullasta

Olipa kerran leipuri, joka ei saanut unta.

Leipuri nousi vuoteestaan, siirsi peiton syrjään *(silitä lapsen selän yli yhdellä liikkeellä)*

ja asteli raskain askelin keittiöön *(painele käsillä hitaasti askelia lapsen selkään).*

Leipuri päätti leipoa unipullaa, joka auttaisi häntä nukahtamaan.

Leipuri ripotteli jauhoja pöydälle *(hypistele kevyesti sormenpäillä lapsen selkää),*
alusti taikinaa *(hiero lapsen selkää pyörivin liikkein kämmenillä),*
lopulta kaulitsi *(hiero lapsen selkää pystysuunnassa vahvoin liikkein)*
ja muotoili sen pyöreiksi pulliksi *(pyörittele pieniä pullia kämmenpohjalla vasten selkää).*
Leipuri lisäsi taikinaan sokeria *(naputtele sormenpäillä lapsen selkää),*
kanelia *(pyyhkäise kevyesti yli selän sormenpäillä)*
ja salaista unimaustetta *(keksi itse).*
Leipuri työnsi pullat lämpimään uuniin *(tee laajoja pyöriviä liikkeitä ympäri lapsen koko kehoa)*
ja hengitteli keittiöön levinnyttä unimausteista tuoksua *(kehoita lasta vetämään syvään henkeä ja hengittämään rauhallisesti unipullan tuoksua, ole itse mallina).*
Valmiit pullat olivat isoja ja kuohkeita *(piirrä isoa ympyrää kämmenillä lapsen selkään),*
ne maistuivat kauniilta unilta, joita leipuri näki sinä yönä *(silittle lapsen selkää rauhallisin liikkein, lopettaessa voit jättää kämmenesi hetkeksi lepäämään lapsen selän päälle).*