



FamilyBoost uinkkaa:

LUO TOIMIVA ILTARUTIINI

LUO TOISTUVA, NAPAKKA RUTIINI

- Kun iltarutiini on riittävän napakka ja toistuu joka ilta samanlaisena, lapsen aivot alkavat oppia, että iltarutiini tähtää nukahtamiseen. Näin aivot alkavat valmistautua nukahtamiseen jo ennen kuin lapsi on peiton alla sängyssä. Lopettakaa villit ja lasta aktivoivat leikit ja himmentäkää valot, kun iltarutiinit alkavat.

OLE REALISTINEN

- Toistuva iltarutiini auttaa sekä lasta että vanhempaa, kun kumpikin tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu ja mitä vanhempi odottaa lapselta. Ei ole kuitenkaan tarkoitus, että iltarutiini nostaa perheenjäsenten stressitasoja. Sinä tunnet itsesi ja lapsesi parhaiten. Ei ole ehkä realistista, että lapsi vaihtaa yöpuvun minuutissa, vaikka hän siihen periaatteessa pystyisikin. Iltarutiinia ei välttämättä myöskään kannata kopioida naapurilta, sillä jokainen perhe on rytmiltään erilainen. Älä siis luo sellaisia odotuksia, jotka eivät ole realistisia.

SISÄLLYTÄ RUTIINIIN RAUHOITTUMISEEN TÄHTÄÄVÄÄ TEKEMISTÄ JA YHTEINEN MUKAVA HETKI

- Joskus lapset vastustelevat nukkumaanmenoa, sillä yö tarkoittaa heidän mielessään eroa vanhemmasta. Tällöin auttaa, jos vanhempi ja lapsi ehtivät viettää illalla kiireettömän hetken yhdessä. Erityisen tehokkaasti yhteinen hetki täyttää lapsen hellyyskiintiötä, kun vanhemman huomio on täysin lapsessa ja se sisältää lähekkäin olemista.

KERRO LAPSELLE, MITÄ ILTARUTIINIIN SISÄLTYY TAI SUUNNITELKAA RUTIINI YHDESSÄ

- Kun rutiini on paperilla ylhäällä, lapsen on helpompi ohjata omaa toimintaansa.

OLE TARPEEN MUKAAN LAPSEN TUKENA

- Usein vanhempi pääsee itse helpommalla, kun hyväksyy lapsen tarpeen saada vanhemmalta tukea nukahtamiseen valmistautumisessa. Lapsi voi osoittaa omatoimisuuttaan sitten muissa tilanteissa päivän mittaan.

YMMÄRRÄ LAPSEN TEMPERAMENTTIA

- Jokainen lapsi on erilainen sen suhteen, kuinka helposti hän solahtaa rutiineihin. Myös sellaiset lapset, joilla on matala rytmisyys kuitenkin hyötyvät iltarutiinista. Nämä lapset vain vaativat vanhemmalta hieman enemmän, jotta rutiini saadaan toimimaan. Ole siis itsellesi armollinen, kun koetat luoda perheeseen uutta rutiinia.

