



## Tassu-unikoulu

Tassu-unikoulu sopii lapsille, jotka rauhoittuvat helposti vanhemman lempeään koskettamiseen. Toiset lapset (erityisherät ja yli 6 kk ikäiset vauvat) saattavat kokea käden asettamisen selälle epämiellyttävänä, joten lue tarkkaan lapsen reaktioita ennen kuin jatkat pidempään Tassu-unikoulua. Voit myös kokeilla laittaa lapsen kylkiasentoon ja soveltaa otetta niin, että pidät toista kättä lapsen lantion päällä ja toista lapsen hartioiden päällä. Tärkeintä on se, että ote on laaja, lempeä ja jämäkkä. Liian kevyt ote voi aktivoida vauvaa.

Tassutuksen on tarkoitus vain rauhoittaa lapsi. Älä siis anna hänen nukahtaa siihen. Kun lapsi on rauhallinen, voit ottaa kädet pois ja antaa lapsen nukahtaa itseksensä. Jos sinusta tuntuu vaikealta jättää lapsi yksin, voit siirtyä kauemmaksi seuraamaan tilannetta. Älä kuitenkaan juttele lapselle, vaan koeta pysyä mahdollisimman eleettömänä. Jos lapsi nousee seisomaan ja alkaa pyytää syliä, voit toistaa lapselle eleettömästi: "Nyt nukutaan, kauniita unia!"

Unikoulutuksessa vanhemman tärkeimmät kyvyt ovat rauhallisuus, varmuus ja johdonmukaisuus. Lapsen reaktioita on hyvä kuunnella ja ymmärtää, että kaikki lapsen itku tai ääntely ei kerro häädystä. Odota siis rauhassa ja arvioi, milloin on oikea aika mennä rauhoitteluun lasta. Jos tuntuu, että sinun on vaikea olla menemättä mukaan lapsen tunteeseen ja hätäannyt itse, on parempi, että puoliso hoitaa ensimmäiset yöt unikoulutusta. Näin saat varmuutta siitä, että lapsella ei ole hätää, vaikka hän hieman itkisikin. Lapsi on kuin peili, ja vaistoa aikuisen tunnetilat. Kun aikuinen tuntee itsensä epävarmaksi, myös lapsi alkaa tuntea olonsa epävarmaksi. Tämä aktivoi lasta ja vaikeuttaa nukahtamista.

Unikoulutuksessa vanhempien yhteistyö, sitoutuminen ja johdonmukaisuus vie voittoon. Yleensä yllättävänkin nopeasti. Tukekaa toisianne ja uskokaa siihen, mitä teette, niin asioista tulee helpompia. Myös vauva saa tärkeän viestin, että vanhemmat vetävät yhtä köyttä hänen hyväkseen. Unikoulun onnistumisen edellytyksenä ovat säännölliset päivä-

ja iltarutiinit. Kun vauva oppii ennakoimaan, milloin on aika nukkua, seurustella, ulkoilla tai syödä, hän tuntee olonsa turvalliseksi. Kun lapselle antaa päiväaikaan runsaasti positiivista ja aktivoivaa huomiota ja läheisyyttä, hän voi hyvin myös yöllä. Huomioi, että päiväunien määrä ja oikea ajoitus vaikuttaa yöunien sujumiseen.

### **TASSU –UNIKOULUN VAIHEET:**

1. Tee tutut iltarutiinit ja niiden päätteeksi laita lapsi sänkyynsä unisena, mutta valveilla. Aseta vauva kylkiasentoon ja laita toinen käsi tukevasti hartioiden päälle ja taputtele toisella kädellä lapsen peppua rauhallisin tasaisin taputuksin. Toivota samalla lapselle hyvät yöt valitsemallanne unilauseella. Voit myös suhikutella kuuluvasti ja rytmikkäästi. Käännä vauva selinmakuuasentoon ja pidä vielä hetki kättä hänen hartioillaan. Älä enää puhu vauvalle tai ota katsekontaktia häneen.
2. Kun vauva on rauhallinen, mutta vielä hereillä, toivota hyvät yöt, poistu reippaasti huoneesta ja sulje ovi perässäsi. Jos lapsi itkeskelee, kuuntele ennen kuin ryntää paikalle. Ääntely voi loppua ja vauva voi nukahtaa itsenäisesti.
3. Jos ääntely jatkuu ja voimistuu itkuksi, mene lapsen luo ja toista tassuttelu ykköskohdan mukaisesti. Käännä vauva selälleen ja pidä kättä paikoillaan, kunnes vauva on rauhoittunut, mutta edelleen hereillä. Toivota unilauseella hyvät yöt ja poistu huoneesta
4. Toista tassutteluja niin monta kertaa, kunnes vauva lopulta nukahtaa itsenäisesti.
5. Jos vauva ei nukahda, vaan alkaa olla yhä hätääntyneempi, nosta lapsi syliin rintaasi vasten. Silitä selkää. Kun lapsi rauhoittuu, laske takaisin sänkyyn. Tassuttele ja pidä sen jälkeen taas kättä hetki vauvan hartioiden päällä. Älä anna lapsen nukahtaa syliin tai tassutukseen.
6. Toista tarvittaessa.

Alle puolivuotias vauva tarvitsee vielä yölliset syöttönsä. Vaikka vauvaa syöttäisikin öisin, voi syömiseen liittyvät uniassosiaatiot purkaa hellävaraisesti jo ennen kuin yö syömisestä on tarkoitus päästä kokonaan eroon. Tassu-unikoulu ja Gordonin menetelmä sopii mainiosti alle 6 kk ikäisillekin tukemaan vauvan kykyä nukahtaa itsekseen. Koko yön kestäviä unia voi alkaa tavoitella vasta 6 kk iästä eteenpäin, jolloin kiinteiden ruokien aloittaminen edesauttaa yöllisestä ruokinnasta luopumista.