



Tuoliunikoulu

Tuoliunikoulun periaatteena on se, että vanhempi pysyy lapsen kanssa samassa huoneessa, mutta ei aktiivisesti rauhoittele lasta. Vanhempi voi istua tuolilla, lattialla tai sijoittaa patjan lapsen huoneen lattialle. Unikoulun aikana vanhempi siirtyy vähitellen kauemmaksi lapsen vuoteesta ja lopulta poistuu kokonaan.

Tuoliunikoulu sopii hyvin 6–12 kk ikäiselle lapselle, joka hätääntyy herkästi itkemään. Se vaatii vanhemmalta kykyä pysyä tyynenä ja olla sortumatta ylimääräisiin rauhoitteluihin lapsen koettaessa aktiivisesti hakea vanhemman huomiota. Mikäli lapsi alkaa hakea huomiota ja kutsua aikuista kontaktiin, se tulisi sivuuttaa ja toistaa tyynesti omavalintaista unilauseetta rauhoittavan tasaisella äänellä ilman katsekontaktia. Jos taas lapsi alkaa itkeä lohduttomasti, hänet on syytä ottaa syliin ja rauhoitella niin pitkään, kunnes lapsi lopettaa itkun. Lapselle kerrotaan rauhallisesti, että nyt on aika nukkua ja, että vanhempi on koko ajan tässä ihan vieressä. Lapsi lasketaan takaisin vuoteeseen ja vanhempi siirtyy sivuun.

Moni vanhempi on hyödyntänyt äänikirjoja tai musiikin kuuntelua kuulokkeista, jotta kykenee vastustamaan houkutusta olla vastaamatta lapsen huhuiluihin tai unentekoääniin. Tuoliunikouluun voi alkuvaiheessa yhdistää Syliin-Sänkyyn -menetelmää ja loppuvaiheessa Pistäytymistä.

UNIKOULUN KULKU

1. Laita Vauva tuttujen iltarutiinien jälkeen sänkyyn valveilla. Mene itse makuulle huoneen lattialla olevalle patjalle tai istu sängyn viereen asetetulle tuolille. Jos lapsi itkee, kuuntele itkun sävyä ja lohduta lasta puhumalla, tutulla unilauseella tai vaikkapa hyräilemällä rauhallisesti. Vältä syliin nostamista ja katsekontaktia.

2. Jos lapsi vain jatkaa itkemistä ja itkun sävy uhkaa muuttua nopeasti hätääntyneeksi, nosta lapsi syliin ja pidä häntä sylissä niin pitkään, kunnes itku loppuu. Vältä lapsen lohtusyöttämistä kaikin mahdollisin tavoin, sillä se hidastaa unikoulun tehoa.
3. Siirrä seuraavina iltoina tuolia vähitellen aina kauemmaksi lapsen sängystä, kunnes olet lapsen huoneen oven ulkopuolella.

Lähteet:

Keski-Rahkonen, A. & Nalbantoglu, M.: Unihiekkaa etsimässä. Ratkaisuja vauvan ja taaperon unipulmiin. 2018. 7–8. Uudistettu painos. Duodecim.

MLL Kotiunikoulut

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/kotiunikoulut/>