



## Unen aallot –unikoulu

Unen aallot unikoulu on muunnelma kuuluisasta pistäytymismenetelmästä, jonka lastenlääkäri Richard Ferber loi 1980-luvulla rauhoittamaan tiheästi heräileviä lapsia. Se sopii hyvin 5 kk ikäisistä vauvoista aina 24 kk ikäisiin taaperoihin. Ferberin menetelmästä Unen aallot eroaa siten, että pistäytymisten tauot ovat aina saman pituiset, jolloin ne toistuvat hypnoottisen rytmisesti ja identtisesti, rauhoittaen lapsen vähitellen uneen.

Unen aallot –menetelmän on luonut amerikkalainen lasten psykoterapeuttikaksikko Heather Turgeon ja Julie Wright. He pohtivat kirjassaan *The Happy Sleeper* kiintymysvanhemmuutta käytännön tasolla ja ohjaavat vanhempia välttämään nk. helikopterivanhemmuutta, jossa vauvan luontaiset valmiudet tukahtuvat yliauttamisen seurauksesta. Kiintymysvanhemmuuden he määrittelevät tukirakenteeksi, joka muuntuu lapsen kehittyessä ja tarjoaa aina sopivasti apua, mutta tarpeeksi tilaa, jotta lapsen omat orastavat kyvyt itsenäiseen rauhoittumiseen ja nukahtamiseen pääsisivät kehittymään. Vanhempi on koko ajan virittäytynyt lapsen tarpeille ja osaa siten antaa tukea ja kannustaa sopivalla tavalla itsenäisyyttä kohti.

Menetelmä vaatii vanhemmilta ehdotonta yhteistyötä ja ohjeiden noudattaminen kirjaimellisesti on tärkeää. Menetelmä perustuu toistoon ja siihen, että toistot ovat identtisiä keskenään. Jos menetelmää käyttäessä lipsuu rauhoittelemaan lasta aktiivisemmin, tai vanhemmat toimivat eri tavoilla, lapsi hämmentyy ja unikoulutus ei onnistu.

Menetelmää voi soveltaa myös yöimetyksiä tarvitsevaan lapseen. Tällöin lasta tulee ensin ohjata pois lohtusyömisestä, mikä tapahtuu hyvän päiväsyömisrytmin ja syömisen ja nukahtamisen välisen assosiaation purkamisen avulla. Vauvan syöttäminen hoidetaan yöllä selkeästi toistuvana ajankohtana ja lapsi lasketaan imetyksen jälkeen **HEREILLÄ OLEVANA** vuoteeseensa. On parempi, että lapsen ei anneta nukahtaa rinnalle, kuin se, että lapsi nukahtaisi ja hänet herätetään ennen vuoteeseen laittamista. Jos lapsi ei rauhoitu imetyksen jälkeen, hänet rauhoitetaan toistamalla menetelmää, kunnes hän nukahtaa.

Ikätason sopiva ja toimiva päivärutmi, sekä samoina toistuvat rutiinit ovat edellytys onnistuneille öille. Jos sellaista ei vielä ole, ne pitää luoda ennen näiden menetelmien käyttämistä.

## UNIKOULUN KULKU

1. Rauhoita päivä iltaa kohti, ja tehkää iltatoimet tuttuun tapaan. Imettäkää tai ruokkikaa lapsi pullolla ennen iltatoimia valoisassa paikassa. Maitoruokinta voi olla ennen tai jälkeen iltapalan. Iltatoimet tulevat aina maitoruokinnan jälkeen.
2. Viimeiset rauhoittelurutiinit on syytä tehdä hämärässä huoneessa, jossa lapsen on tarkoitus nukkua. Sopivia rauhoittelutoimia ovat laulaminen, samaan tahtiin hengittely lapsen ollessa vanhemman olkaa vasten nk. røyhtäytysasennossa tai sadun lukeminen. Rauhoittelun aikana vältetään aktivoimasta lasta turhaan. Älä anna lapsen nukahtaa rauhoitteluun, vaan laske lapsi vuoteeseen heti, kun hän on tyyni.
3. Kun lapsi on vuoteessa hereillä, mutta rauhallisena, toivota hänelle hyvää yötä tutulla unilauseella. Käytä aina samaa unilauseetta, jotta lapsi oppii yhdistämään sen nukkumiseen.
4. Poistu huoneesta ja jää odottamaan lapsen reaktiota. Jos lapsi alkaa itkeä, mene huoneeseen 5 minuutin päästä ja toivota rauhallisella ja monotonisella äänellä lapselle hyvät unet tutun unilauseen avulla. ON TÄRKEÄÄ, ETTÄ KÄYNTI ON VAIN LYHYT PIIPAHDUS JA LAPSEEN EI OTETA VARSINAISTA KONTAKTIA. Sulje ovi perässäsi.
5. Mikäli lapsi alkaa itkeä, odota taas 5 minuuttia ja toista edellä mainittu täysin identtisellä tavalla.
6. Toista pistäytymisiä viiden minuutin välein niin identtisinä kuin kykenet. Pysy rauhallisena. Pidä korvatulppia, tai kuuntele rauhoittavaa musiikkia tai äänikirjaa kuulokkeista. Muista, että lapsi vain vastustelee uutta tapaa ja oikeasti hänellä ei ole mitään hätää, koska vanhempi on koko ajan läsnä. Vanhemman mielentyyneys on tärkeää, jotta toistot ovat hypnoottisen identtisiä ja rauhoittavia.
7. Tee pistäytymisiä niin pitkään, kunnes lapsi alkaa tottua menetelmään. Anna hänelle tilaa nukahtaa itsenäisesti, kun hän lopulta jää vuoteeseensa eikä enää itke ihmeissään.

Lähteet: Turgeon, H. & Wright, J. The Happy Sleeper. 2014. Jeremy p. Tarcher/Penguin. New York.