

UNIKOULUOHJEITA

Lapsi pyritään vähitellen vieroittamaan nukuttamiskäytännöistä, jotta hän oppisi nukahtamaan itseksensä. Erityisesti kiinnitetään huomiota syömisen ja nukahtamisen eriyttämiseen. Tämän saavuttamiseksi on erilaisia metodeja, joista tässä muutamia esimerkkejä.

1. Suomessa käytetään tällä hetkellä eniten Katja Rantalan (Kotiunikoulu lastenneuvolan tuella) Suomeen kotiuttamaa "tassumenetelmää", jossa lapsi iltarutiinien jälkeen pannaan sänkyyn ja rauhoitetaan vanhemman (mielellään isän) käden eli "tassun" alle sänkyyn. Vanhempi kuitenkin poistuu ennen kuin lapsi nukahtaa. Kun lapsen itku saavuttaa vaativan asteen, menee vanhempi taas rauhoittamaan hänet "tassun" alle. Jos lapsi huutaa hysteerisesti eikä rauhoitu tällä tavoin, vanhempi nostaa lapsen syliin ja rauhoittelee hiljaiseksi. Kuitenkin ennen nukahtamista lapsi pannaan takaisin vuoteeseen.
2. Tuolikäytäntö: Jos lapsi on tottunut vanhemman läsnäoloon nukahtamishetkellä, pyritään tavasta eroon siten, että ilta illalta vanhempi siirtää tuoliaan kauemmaksi sängystä, kunnes on tuoleineen oven ulkopuolella lapsen näkymättömissä. Tämä sopii hyvin myös leikkikäisen uniassosiaation purkuun.
3. Nukuttamiskäytännöistä jätetään asteittain ilta illalta jokin pois ja pyritään lopulta siihen, että lapsi nukahtaa omaan sänkyyn itseksensä. **Esimerkki:** Vauva on tottunut nukahtamaan rinnalle äidin syliin olohuoneessa. Ensin siirrytään makuuhuoneeseen. Sitten nukutetaan vauva syliin ilman imetystä. Sen jälkeen siirretään vauva omaan sänkyyn vanhemman ollessa läsnä ja taputellussa vauvan uneen. Lopulta jätetään fyysinen kosketus pois ja pyritään opettamaan vauva siihen, että nukahtamishetkellä vanhempi on joko omassa vuoteessaan (vauvan sänky on vanhempien makuuhuoneessa) tai vanhempi on pois huoneesta (vauva nukkuu omassa huoneessa). Yöllä vauvan itkiessä rauhoitetaan hänet samalla tavalla kuin hän on nukahtanut. Vauvan itkuun reagoidaan joko kohdan 1 "tassumenetelmällä" tai kohdassa 4 esitetyllä tavalla.
4. Lapsi pannaan omaan vuoteeseen iltatoimien ja iltayhdessäolon jälkeen. Yleensä lapsi protestoi uutta tapaa vastaan itkemällä. Itkevän lapsen luona käydään pikaisesti (2-3 minuutissa) tarkistamassa, että asiat ovat huutoa lukuun ottamatta kunnossa. Vanhempi on odotusajat samassa huoneessa, mikäli vauva nukkuu samassa huoneessa vanhempien kanssa. Jos lapsi nukkuu omassa huoneessa, vanhempi poistuu huoneesta odotusajaksi.

Ensimmäinen odotus on tavallisesti 5 min, seuraava jo 10 min. Samoin menetellään yöllä lapsen herätessä ja itkiessä. Hoitokaavio	I odotus	II odotus	III - seur. odotukset
I yö	5 min	10 min	15 min
II yö	10 min	15 min	20 min
III yö	15 min	20 min	25 min
IV - seuraavat yöt	20 min	25 min	30 min