



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



8.4.2025 klo 13:30–15
Teams

Unesta voimaa!

Milla Dahl
Master of Health Care
ODL Liikuntaklinikka



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL



- **Toteuttajaorganisaatiot:**
 - Diakonia-ammattikorkeakoulu (pää toteuttaja)
 - ODL Liikuntaklinikka (osatoteuttaja)
- **Rahoittaja:** ESR+ (Euroopan sosiaalirahasto)
- **Toimintalinja 4:** Työllistävä, osaava ja osallistava Suomi
- **Erityistavoite 4.2** Uutta osaamista työelämään
- **Toiminta-aika:** 1.11.2023-31.10.2025
- **Toiminta-alue: Pohjois-Pohjanmaa**
 - Utajärvi, Muhos, Oulainen, Merijärvi, Alavieska, Kuusamo, Haapajärvi, Haapavesi, Siikajoki, Nivala, Pyhäntä, Taivalkoski, Kärsämäki, Reisjärvi, Ylivieska, Pyhäjoki, muutkin ovat tervetulleita.
- **Tavoitteena vahvistaa** kuntien, seurakuntien ja järjestöjen työntekijöiden osaamista lapsiperheiden hyvinvoinnin ja terveyden tukemisessa.
 - Mielen hyvinvointi
 - Liikkuminen
 - Ravitsemus
 - Lepo ja palautuminen
 - Päihteiden käytön ehkäisy
- **Vahvistaa** HYTE-toimijoiden yhteistyötä hankekuntien sisällä, kuntien välillä sekä suhteessa hyvinvointialueeseen
- **Aikaisemmat koulutukset** löydät Kohde Akatemiasta: kohde.diak.fi- nettisivuilta

Sisältö



- **Ennakkotehtävä**
- **Unen ja palautumisen vaikutus liikkumiseen, ravitsemukseen ja mielenhyvinvointiin**
- **Yleisimmät unihäiriöt lapsiperheiden arjessa ja niiden omahoito**
- **Perheiden tukeminen hyvään uneen ja vuorokausirytmiiin**
- **Vanhempien unen tukeminen arjessa**
- **Jälkitehtävä**

Ennakkotehtävä

- Kuuntele Aivocast-podcastin 20.jakso: Nukkuminen (29min)
<https://open.spotify.com/episode/3yKLeTZmgN8KPTuZxO2qIS>
- Mitä ajatuksia tämä herättää sinussa?



Unen vaikutus lapsen liikkumiseen, ravitsemukseen ja mielenhyvinvointiin



- **Liikkuminen ja uni** (UKK-instituutti, 2024AB)

- Unen aikana elimistö palautuu liikkumisen aiheuttamasta rasituksesta
- Liikunta väsyttää lihaksia ja rentouttaa mieltä, se auttaa myös stressinhallinnassa
→ helpottaa nukahtamista ja parantaa unen laatua (Uniliitto, 2023)
- Kevyt liikkuminen (kävely, venyttely) voi tuoda hyviä vaikutuksia uneen, joten sitä voi harrastaa lähellä nukkumaanmeno aikaa (Uniliitto, 2023)
- Kovatasoinen liikkuminen kannattaa tehdä 3-4h ennen nukkumaanmenoa (Uniliitto, 2023)
- Parhaiten liikkuminen vaikuttaa uneen kestäessään yli 1 h, kuormittavuudeltaan reipasta (metsäretkeily, pyöräily, luistelu..)
- Säännöllinen liikkuminen lisää unen kestoa ja kohentaa unen laatua
→ nukahtaminen nopeutuu ja pidentää syvän univaiheen kestoa
- Säännöllinen liikkuminen parantaa päiväaikaista vireyttä – vähäinen liikkuminen on yhteydessä unihäiriöihin
- Iltaan sopivia rauhallisia leikkejä voi olla esim. rakennuspalikat, tutkiminen, vaatteiden pukeminen, ruokailu, autot, nuket, palapeli..)
- Unen puute voi altistaa loukkaantumisriskille – univaje heikentää havaintojen tekemistä ja koordinaatiokykyä
- Sopiva aika liikkumiselle arkena on esim. työ- ja päiväkotipäivän jälkeen, kun iltapäiväateria on syöty yhdessä



Vauhti virkistää. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset 2016. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016: 21

Unen vaikutus lapsen liikkumiseen, ravitsemukseen ja mielenhyvinvointiin

- **Ravitsemus ja uni** (Uniliitto, 2024; UKK-instituutti, 2024C)
 - Yhdessä riittävän unen kanssa ravitsemussuositusten mukainen ravinto edistää palautumista ja kehitystä
 - Yön aikainen verensokerin tasapaino vaikuttaa unen laatuun ja painonhallintaan (Uniliitto, 2022)
 - Unen vähäisyys ja ylipaino liittyvät toisiinsa erityisesti lasten ja nuorten kohdalla
 - Säännöllinen ruokailu toimii hyvän unen edistäjänä – varsinkin aamu- ja päiväpainotteinen ateriarhythmi tukee kehon vuorokausirytmää
 - Iltapala täyttää mahan sopivasti ja keholle riittää energiaa aamuun saakka (unen tulo ei viivästy tai keskeydy)
 - Iltapalan sisällön tulisi olla unta tukeva: hedelmiä, marjoja, täysjyväviljavalmisteita (puuro), vähärasvaisia maitovalmisteita..
 - Rasvaiset, mausteiset ruuat, liiallinen sokeri, vähäkuituiset hiilihydraatit häiritsevät unta
 - 2-vuotiaalla lapsilla sokerin ja suolan saanti ylittää suositellun saantimäärän (Schwab,2023)
 - Suurin sokerinlähde on mehu, jogurtti, muut makeutetut maitovalmisteet ja makeiset
 - Suurin suolanlähde leipä

Paremmat
iltapalan
avaimet:
Neuvokas
Perhe



Neuvokas Perhe, 2024.



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Unen vaikutus lapsen liikkumiseen, ravitsemukseen ja mielen hyvinvointiin

- **Mielen hyvinvointi ja uni** (Mieli ry, 2024)
 - Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa ja varsinkin pitkittynyt univaje on haitallisempaa kuin satunnainen (vanhemmat)
 - Liian vähän nukkuvien on vaikea säädellä tunteitaan → korostuu varsinkin lapsilla, jotka harjoittelevat tunteiden säätelyä
 - Riittävä uni suojelee mielialaa väsymyksen aiheuttamalta alakuloisuudelta ja ahdistukselta
 - Uni puhdistaa aivoja yön aikana – vaikeat asiat voi tulla käsiteltyksi unen aikana
 - Uneen vaikuttaa stressi ja huolet – lapsen pelokkuus tai uudet asiat (päiväkodin aloitus) voivat vaikuttaa hetkellisesti heikentävästi uneen

Tilanteita, jossa lapsi voi jakaa mieltä painavia asioita aikuiselle:

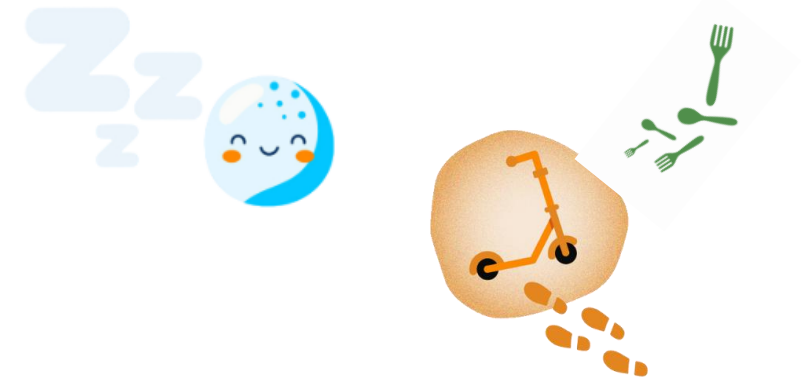
Lukuhetki/ Iltasatu

Iltatoimet

Aikuisen läsnäolo

Höpöttelyhetket

Onhan arjessa hetki lapselle?



Lasten yleisimmät unihäiriöt arjessa



**Yöheräily tai
katkonainen uni**

Nukahtamisvaikeus

**Liian aikainen
aamuherääminen**

Yövalvominen

**Kuorsaus tai muut
hengitysoireet unen
aikana**

**Painajaiset tai
parasomniat**



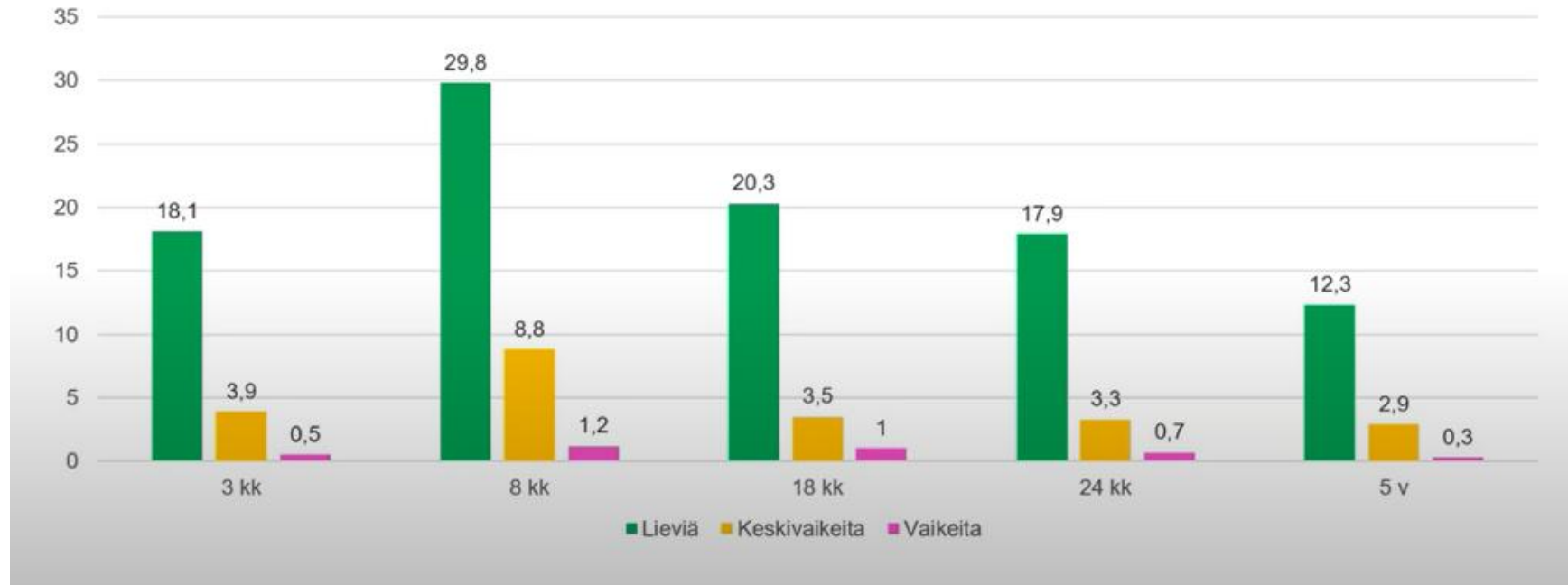
Kansallinen aivoterveysohjelma (2024)



Lasten univaikeuksien yleisyys

vanhempien arvion mukaan

%



Yleisimpien arjen unihaasteiden omahoito

- **Lapsen unihäiriöiden** omahoidossa on tärkeää säännöllisyys ja johdonmukaisuus, mutta myös joustaminen (Paavolainen, 2024C)
- **Kannustakaa perhettä hakemaan** ajoissa ja matalalla kynnyksellä apua unen haasteisiin! (neuvola, kouluterveys..)
- Unihäiriöiden hoito on vaikuttavaa!

- **Perusasiat kuntoon:** säännöllinen arki ja vuorokausirytm
- **Tuttu ja turvallinen ympäristö**
- **Iltarutiinit** tuovat turvaa
- **Läheisyyttä ja huomiota** tarpeeksi hyvissä ajoin ennen nukkumista
- **Ympäristön ärsykkeet** minimiin (äänitaso ja valaistus)
- **Valaistus** hyvä herätessä
- **Vältetään kiireen** tuntu
- **Lapsen rauhoittaminen** jos itkuinen, rauhaton , pelokas tai vihainen
- **Lapsen yksilöllisyyden** huomioiminen unen riittävyden kannalta
- **Asteittain eteneminen** kun lapsi opettelee itsekseen nukahtamista
- **Armollisuus itselle** – takapakkia voi tulla, ole silloin lapselle läsnä ja tukena sekä itsellesi armollinen



Yleisimpien arjen unihaasteiden piirteet ja omahoito



- **Nukahtamisvaikeus**

- **Uni-ikkuna**= hetki, jolloin lapsen on helpointa nukahtaa iltaisin. Usein uni-ikkuna on noin 30 minuutin jakso tavallisen nukahtamisajan ympärillä (Mielenterveystalo, 2025).
- **Nukahtamisvaikeudet** ovat yleisiä alle 3 kk iässä, jolloin lapsen vuorokausirytmien kehitys on vielä kesken. Sen jälkeen normaali nukahtamisviive on alle 20–30 minuuttia.
- **Jos nukahtamisviive** taaperoilla ja isommillakin lapsilla on pitkä esim. yli 30 min, niin voidaan myöhäistää iltarutiineja ja nukkumaanmenoa n. 15 min muutoksilla ja kun tämä alkanut toimia voidaan lähteä hiljalleen siirtämään aikaisempaan.
- **Selvitetään** selkeät ulkoiset uneen vaikuttavat tekijät kuten kasvuympäristön häiriötekijät, esim. riittämätön ravitsemus, turvattomuus tai muu arjen liiallinen stressi ja kuormitus sekä ennakoimattomuus

- **Vuorokausirytmien häiriöt:**

- **Yöheräily tai katkonainen uni**

- Yöheräily on tavallista noin 2–3 vuoden ikään saakka, mutta se alkaa vähentyä selvästi jo toisella ikävuodella
- Tavallista yöheräilyä on alle 1-vuotiaalla lapsilla alle 3 krt/yössä
- Syitä nälkä, vilu, sairauksien oireet, melu, liiallinen valaistus, vrk-rytmien häiriöt tai unen aikaiset hengityshäiriöt

- **Liian aikainen aamuheräily**

- Vuorokausirytmien häiriöitä hoidetaan korjaamalla unirytmää pienin askelin (oikeat nukkumis- ja valaistusolosuhteet)
 - Onko lapsi ilta- vai aamu-uninen ja minkä verran tarvitsee unta?
- Valaistus (aamuväli) säätelee ihmisen unirytmää, jolloin on tärkeää varmistua sopivista valon vaihteluista.
- Aamulla heräämisen yhteydessä tulee olla valoisaa, illalla ja yöllä riittävän hämärää.
- Rajoitetaan ilta- ja illalla elektronisten laitteiden käyttöä silloin, jos se viivästyttää yöpuulle menoa.



Yleisimpien arjen unihaasteiden omahoito



- **Yövalvominen**
 - Lapsen unitottumusten ja iltarutiinien muokkaaminen voi auttaa
 - Riittävä energianpurku illasta
 - Lapsi on ylivirittynyt illalla eikä pysty rauhoittumaan, vähäinen vuorovaikutus vanhempaan, mieltä painaa jokin
 - Lapset sairastavat paljon (infektiot, ihottumat, astma, vatsakivut, ummetus..)
- **Kuorsaus tai muut hengitysoireet unen aikana**
 - Äänekäs hengitys, kuorsaus ja hengityskatkokset (infektiot, allergiat, isot nielurisat)
 - Jos isommin vaivaa, yhteys lääkäriin
- **Uniassosiaatiot** (Mielenterveystalo.fi, 2024)
 - Nukkumiseen liittyvä tapa tai tottumus, jonka lapsi tarvitsee pystyäkseen nukahtamaan iltaisin tai yöheräilyjen yhteydessä (imetus, tuttipullo, tutti..)
 - Lapsi heräilee toistuvasti öisin ja tarvitsee vanhemman tukea uudelleen nukahtamiseen
 - Yleisimmin 8-18kk lapsilla ja tavallisia vanhemmillakin lapsilla
 - Vähennetään muokkaamalla opittuja tapoja asteittain (korvataan tapa toisella), kun arki on tasaista ja turvallista
 - Vaatii kärsivällisyyttä, toistoja ja aikaa



Yleisimpien arjen unihaasteiden omahoito



- **Painajaiset tai parasomniat**

- Yölliset kauhukohtaukset, unissa kävely tai puhuminen
- Leikki-ikäisillä lapsilla varsinkin, yleisimpiä 2-5-v. ikäisillä
- Esiintyy harvoin, jos tulee useasti- ohjaa neuvolaan
- Näitä voi lisätä päiväaikainen kuormitus, ärsyketulva, muutokset ja stressi, sairaudet, riittämätön uni

Painajaiset

- Esiintyy usein aamuyöllä
- Lapsi on peloissaan ja täysin hereillä
- Lapsi kaipaa lohtua ja rauhoittuu sitä saadessaan
- Itku alkaa yleensä vähitellen
- Lapsi hakeutuu vanhempiensa luokse
- Lapsi saattaa seuraavien päivien aikana muistella painajaisen sisältöä

Kauhukohtaukset

- Esiintyy usein iltayöstä tai keskiyön aikoihin
- Huuto alkaa äkillisesti ja on heti voimakasta
- Lapseen ei saa kontaktia
- Lohdutusyritykset aiheuttavat lapsessa vastustelua
- Lapsi saattaa liikehtiä voimakkaasti, eikä hallitse kehonsa liikkeitä
- Lapsella voi olla silmät auki mutta hän on kuin transsissa.
- Loppuu yhtä äkillisesti kuin alkoikin
- Lapsi ei muista aamulla kohtausta

Miten toimia lapsen kauhukohtauksessa?

- Mene rauhallisesti lapsen luokse ja istu lähelle
- Varmista, että lapsi ei satuta itseään
- Älä herätä lasta
- Odota, että kauhukohtaus menee ohi itsestään
- Jos kohtauksia esiintyy usein, tee huoneesta turvallinen, jotta lapsi ei satuta itseään yön aikana
- Kerro perheen muille lapsille, mistä on kyse ja sopikaa, kuinka toimitte kauhukohtausten aikana
- Älä tee kauhukohtauksesta numeroa mutta vastaa lapsen kysymyksiin.



Työkaluja lapsen unihaasteiden omahoitoon



- Onko lapsella tai perheellä säännöllinen vuorokausirytmä ja oikea nukkumisympäristö kunnossa?
- Unipäiväkirja
 - Mielenterveystalo.fi (2022): [Harjoitus: Unipäiväkirja](#)
 - THL (2023): Lapsen uni-valvepäiväkirja: [ChildSleep_unipaivakirja.pdf](#)
- Unikoulut
 - Uniliitto: vauvan unikoulu [Unikoulu – Uniliitto](#)
 - MLL (2025): [erilaisia kotiunikouluja](#)
 - Unikoulumenetelmien valinta on tarkkaa, huomioi lapsen ikä
- Unen huoltolista (THL, 2023)
 - [Vauvaperheelle](#)
 - [Pikkulapsien perheelle](#)
 - [Pikku koululaisten perheelle](#)
 - Tulosta näitä vanhemmille mukaan
- Iltarutiinit
- [Mielenterveystalo.fi- Lapsen univaikeuksien omahoito: työkalut](#)

Parempia unia

Unta edistävien nukkumistottumusten muistilista pikkulapsiperheelle



Suunnittele päiväohjelma, jossa ruokailut, uni ja ulkoilu toistuvat päivittäin suunnilleen samaan aikaan.



Huolehdi, että lapsi liikkuu ja ulkoilee riittävästi päivittäin. Vauhdikkaille harrastuksille ja puuhille paras aika on päivällä tai alkuillasta.



Anna aikaasi lapselle: päiväkotipäivän jälkeen lapsi kaipaa läheisyyttä ja yhteistä tekemistä vanhemman kanssa.



Pidä huolta säännöllisestä nukkumaanmeno- ja heräämisajasta myös viikonloppuisin. Varmista, että lapsen unirytmä vastaa hänen ikäänsä ja unen tarvettaan.



Varmista, että lapsi saa unta tarvitsemansa määrän. Unensaanti voi olla vaikeaa yliväsymyksenä tai liian virkeänä. Liian pitkät päiväunet voivat haitata nukahtamista illalla.



Valon vaihtelut ovat tärkeitä unirytmien tahdittajia. Huolehdi siis riittävästä valaistuksesta aamuisin, ja vähennä valaistusta noin tunti ennen nukkumaanmenoaikaa.

THL, 2023: Unen huoltolista



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK



Iltatoimet- lapsen vireystason lasku



- **Iltatoimet ovat sosiaalisia vihjeitä lapselle ja aikuisille, niillä on tarkoitus viestittää** lähestyvistä uniajasta ja valmistaa lapsi uneen
- **Vireystila= ihmisen virkeyden taso** (Mielenterveystalo.fi, 2025A)
 - Pieni lapsi tarvitsee vanhemman tukea vireystilan säätelyyn = esim. iltatoimet, herääminen, päiväunet, arkirytmii..
 - Vireystilaa voi nostaa aktivoivilla ja liikunnallisilla harjoituksilla, valon määrän lisäämisellä ja virikkeiden lisäämisellä.
 - Vireystilaa voi laskea rauhoittavilla ja rentouttavilla harjoituksilla (silittely, lämpöytyy, rauhallinen musiikki, kehon keinuttelu), valon määrän vähentämisellä ja virikkeiden määrän laskemisella.
 - Vireystilaan vaikuttaa unen määrä, unen laatu, vuorokausirytmii , ateriarytmii, ulkoilun määrä
- **Iltarutiinit tarjoavat** lapselle turvallisen ja tutun kaavan valmistautua uneen
 - Iltasatu antaa yhteisen hetken ennen unta ja kuluneesta päivästä voi keskustella yhdessä lapsen kanssa
 - Iltarutiineihin kannattaa valita lasta rauhoittavaa tekemistä ja suositaan aikuisjohtoisia rauhallisia leikkejä
- **Iltatoimet suunnitellaan** huomioiden lapsen ikä ja yksilölliset piirteet sekä perheen toiveet huomioiden
 - Missä lapsi tarvitsee apua tai mitä pystyy jo itse tekemään?
 - Lapsen uhmaikä voi haastaa
- **Vanhemman tuki ja läsnäolo** on tärkeää iltatoimissa ja iltatoimien avulla lapsi oppii nukahtamaan itsenäisesti
- **Iltatoimet kannattaa aloittaa iltaisin** aina samaan aikaan, jotta lapsi on näiden päätyttyä valmis menemään unille
 - Samasta nukkumaanmeno ajasta kannattaa pitää kiinni vaikka heräämisajassa ja päivärytmissä olisi tullut vaihtelua
 - melotoniinin erityis pysyy vakaana

Ääneen lukeminen

Lapselle lukeminen tukee puheen- ja kielenkehityksen lisäksi myös mielikuvitusta ja tunteiden käsittelyä sekä myöhempää koulumenestystä.

Lukeminen edesauttaa lasta mielikuvittelemaan asioita; hänen sanavarastonsa lisääntyy nopeasti ja on lopulta moninkertainen sellaisiin lapsiin nähden, joille ei lueta kirjoja ääneen.

(Opetushallitus, 2024)

Iltatoimet

Ympäristön rauhoittaminen

- Valaistuksen ja äänen tason hiljentäminen tai sulkeminen (televisio, äylaitteet)
- Valoa vähän iltarutiinien aikana (kesällä pimennysverhot)



Iltapesu



Iltapala



Yöpuku



Hampaidenpesu

WC

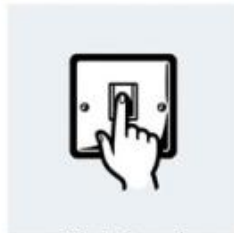
Vessassa käynti



Iltasatu



Iltahalit



Valot pois



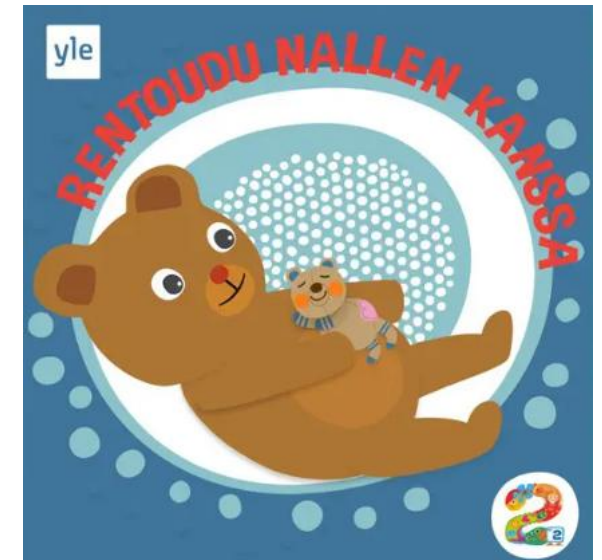
Silmät kiinni



Vain neljännes vanhemmista lukee usein lapsilleen (Opetushallitus, 2018)

Rauhoittumisen ja unen tueksi

- **Perusteet kuntoon:** iltarutiinit, makuuhuoneen lämpötila, vuode on puhdas ja ilma raikas (MLL, 2025)
- **Hengitysharjoitus** (Mielenterveystalo.fi, 2025B)
- **Jännitys- ja rentoutusharjoitukset** (Mielenterveystalo.fi, 2025C)
- **Rauhoittava unilelu- tai riepu** (MLL, 2025)
 - Näpertely voi rauhoittaa, lelun kanssa tapahtuva vuorovaikutus rauhoittaa lasta
- **Kainaloon käpertyminen ja silittely**
 - Lapsen silittely selästä, jaloista tai hartioiden hieronta
- **Rauhallinen oma paikka**
 - Lapsen oma paikka, johon voi hakeutua rauhoittumaan (maja, nojatuoli, sohva..)
 - Lapsi alkaa hiljalleen tunnistamaan tarvetta vireystilan laskemiselle ja hakeutuu tuolloin omaan paikkaan, jossa voi rauhoittua
- **Pallohieronta**
 - Lapsen hieronta rentouttaa ja auttaa nukahtamista, välineenä voi kokeilla palloa tai höyhentä yms..
 - Aloita hieronta varpaista ja etene hiljalleen ylöspäin rauhallisesti, musiikkia voi laittaa taustalle
 - Autetaan näin lihaksia lepäämään, voi helpottaa kasvukipuihin



Neuvokas Perhe, 2024

Rauhoittumisen ja unen tueksi



- **Varpaat käyvät nukkumaan**
 - Käy lapsen kehoa läpi koskettamalla hieman painaen kehon osa kerrallaan ja kerro joka osalle hyvää yötä
 - Lapsi oppii samalla kehonosia ja saa vahvistusta oman kehon hahmottamiselle
- **Painopeitto**
 - Paino voi auttaa rauhoittamaan ja rentoutumaan
 - Apua erityisesti motorisesti levottomilla lapsilla
 - Kotona voi kokeilla laittaa pussilakanan sisään maton tai muun painavan tekstiilin (huomioi lapsen paino!)
- **Lämpötyyny**
 - Voi auttaa kasvukipuihin ja tukee rentoutumista
- **Tutut, toistuvat sanat** (mukava loru, tarina, sanapari..)
 - Lapsi usein hakee huomiota ollessaan väsynyt ja siirtyy hakemaan sitä negatiivisin keinoin → mukavat ja positiiviset sanat rauhoittavat
- **Kuunnellaan rauhallista musiikkia tai ääniä**
 - [Nallen rauhoittumisaudit](#)
 - [Rentoutus lapselle- äänite](#)



Maria Kangaskortet, 2024



Viisi suloisesti kuvitettua, meditatiivista satua rauhoittavat lasta ja auttavat vaipumaan uneen. Aikuiselle annetaan selkeät ohjeet, miten sivelemällä, hieromalla ja selkään piirtämällä rentoutetaan lasta sadun lukemisen lomassa



Vanhemmat ylivireessä

- **Hyvin moni vanhempi kokee** unen puutteesta johtuvaa väsymystä lapsiperheen arjessa
- **Vanhempien ylivireyden taustalla** on ”päälle” jäänyt tai koholla oleva vireystila (hermosto käy ylikierroksilla, eikä osaa rauhoittua)
 - Tavoitteena on vireystilan lasku itselleen sopivalla tavalla
- **Finlapset (2025)-** tutkimuksen mukaan vanhemmat tuovat hyvin esille lastensa tuen ja palveluiden tarpeita, mutta jättävät usein kertomatta omista kokemuksista, huolista tai terveyshaasteistaan (n=12 616)
- **Miten vanhempi voi laskea omaa vireystilaansa arjen keskellä?**
 - Säännöllinen arkirytm
 - Työpäivän aikana pienet mikrotauot
 - Luonnon hyödyntäminen arjessa (oma piha, kävellen lähikauppaan, iltakävely lähipuistoon..)
 - Virikkeiden vähentäminen (älylaitteet)
 - Valon määrän vähentäminen iltaa kohden
 - Pieni oma aika arjessa
 - Musiikin kuunteleminen
 - Liikkuminen: Kylmäuinti, jooga, meditaatio, venyttely
 - Lemmikin helliminen
 - Rentoutus (perhostaputus, hengitysharjoitukset, lukeminen, lämmin suihku/sauna, rauhallinen kävely, hieronta..)
 - Korvatulpat yöksi
 - Oma tapa palautua?
- **Mitä taustatekijöitä on arjen kuormituksessa?**
 - Mikä kuormittaa arjessa eniten?
 - Onko arjessa tukiverkostoja?
 - Yksinhuoltajat erityisesti huomioida, onhan joku kenen kanssa jakaa arkea?



Ihmisen ei kuulu olla koko ajan aivan saatanan poikki – mutta jos niin on käynyt, sitä ei tarvitse hävetä tai peitellä.

KATRI KILPIÄINEN

Jälkitehtävä



- **Tehkää työyhteisössä pieni tempaus/teemaviikko, jolla tuette vanhempien vireystilan laskemista**
 - Keino voi olla esim. vanhempainillat liikkumalla, vasu-keskustelut liikkuen ulkona, ulkona järjestettävät kerhot , jakamalla rentoutusvinkkejä arkeen...
 - Hyödyntäkää omaa tai yhteistyötahon ammatillista osaamista! Pyytäkää puheenvuoro toiselta ammattilaiselta kertomaan vanhemmille vinkkejä vireystilan laskuun
 - Voitte halutessanne hyödyntää koulutuksen sisältöjä
- **Jos tunnistatte jonkun muun asian**, johon haluatte vanhempia tukea, toteuttakaa pieni tempaus tämän tarpeen mukaan.
- Tiedottaminen arjen uni haasteista, kirjavinkeistä vanhemmille tai jokin muu pieni asia on jo vanhemmuutta tukeva 😊



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL

Kirjoja vanhemmuuden tueksi

Tunnekasvatusta

Jenni Erkintalo: Millainen minä? Etana Editions 2016 / pikkulasten katselukirja tunteista

Ninka Reittu: Sinä olet superrakas ; Oma rakas supernapa, Otava 2017 ja 2018

Lena Frölander-Ulf: Minä, Muru ja metsä; Isä, minä ja meri S & S 2016 ja 2018 / arka lapsi

Sari Vento-Makkonen & Mika Launis: Peikönhäntä, WSOY 2007 / lapsen oikeus fyysiseen koskemattomuuteen

Erilaisia perheitä

Helmi Kekkonen & Aino Louhi: Nurinkurin Anna, S&S 2019 / sateenkaariperhe

Riina Katajavuori & Salla Savolainen: Mennään jo naapuriin, Tammi 2017 / monikulttuuriset perheet

Katriina Rosavaara & Reetta Niemensivu: Villiina ja isosiskopakkaus, WSOY 2017/ sateenkaariperhe

Riina Katajavuori, Riikka Toivanen, Maiju Tokola & Christel Rönns: Meidän pihan perhesoppa, Tammi 2015

Eppu Nuotio & Aino Louhi: Tämä vai tuo -sarja, Bazar v:sta 2015 / pienperhe

Tove Appelgren & Salla Savolainen: Vesta-Linnea -kirjat, Tammi v:sta 2001 / uusperhe

Sanna Pelliccioni: Onni-poika -kirjat, Minerva 2007–2018; Etana Editions v:sta 2019 / ydinperhe

Erilaisuus on rikkaus

Kuura Autere & Tina Sarajärvi: Lohikäärme, jolla oli keltaiset varpaat, Pieni Karhu 2019 / intersukupuolinen lapsi

Tuula Pere & Catty Flores: Helmi-sarja, Wickwick 2019 / down-lapsen arki

Tuula Kallioniemi & Terese Basti: Neljä muskulisoturia, Karisto 2018 / down-poika

Malin Kivelä & Linda Bondestam: Suurenmoinen Rosabel, Teos 2017 / kehopositiivisuus

Johanna Hulkko & Marjo Nygård: Ihana Maija, Karisto 2017 / kehopositiivisuus

Kaisa Happonen & Anne Vasko: Mur, eli karhu; Mur ja mustikka; Mur ja tähti, WSOY 2016 ja 2018, 2019

Maija & Antti Hurme: Lepakkopoika, Schildts & Söderströms 2014

Pirkko Harainen & Ulla Virkamäki: Empo-sarja, Kustannus-Mäkelä v:sta 2014

Pirkko Harainen & Leena Lumme: Emma-sarja, WSOY 1998–2008 ja Mäkelä v:sta 2018



Lähteet

- Kangaskortet, M. 2022. Unitalon tarinoita: nukutussatuja pienille. <https://www.finna.fi/Record/outi.2251589>
- Lääkärikirja Duodecimin toimitus. 2024. Iltarutiinit. <https://www.terveyskirjasto.fi/ldk00857/iltarutiinit-rauhoittavat-lapsen-nukkumaan>
- Mieli ry, 2024. Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/univaje-heikentaa-terveytta-ja-mielialaa/>
- Mieli ry. 2023. Mitä ovat toimiva arki ja pärjäävyys perheissä? <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/perheen-hyvinvointi-ja-toimiva-arki/>
- Mieli ry. 2022. Resilienssi suojaa perheitä muutoksissa. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/perheet/vanhemmuus/resilienssi-suojaa-perheita-muutoksissa/>
- Mielenterveystalo.fi, 2025A. Vireystilan säätely. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsyipiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/vireystilan-saately>
- Mielenterveystalo.fi, 2025B. Keho rennoksi. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsyipiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/17-keho-rennoksi>
- Mielenterveystalo.fi, 2025C. Väsymystä vastaan. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsyipiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/18-vasymysta-vastaan>
- Mielenterveystalo.fi, 2025D. Lasten unettomuuden omahoito-ohjelma. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-univaikeuksien-omahoito-ohjelma>
- Muksuperheen uni. 2021. Kauhukohtaukset lapsilla. Blogi. <https://muksuperheenuni.fi/kauhukohtaukset-lapsilla/>
- Neuvokas Perhe, 2023. Vinkkejä perheen nukkumiseen. <https://neuvokasperhe.fi/artikkeli/vinkkeja-perheen-nukkumiseen/>
- Opetushallitus, 2018. Sana hallussa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/sana-hallussa>

Lähteet



- Paavonen, J. 2024A. Alle kouluikäisen uni. Kansallinen aivoterveys-webinaari. <https://www.youtube.com/watch?v=2cFn8jBk3M>
- Paavonen, J. 2024B. Lapsen uni. Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01399/lapsen-uni>
- Paavonen, J. 2024C. Unihäiriöt lapsella. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00536>
- Schwab, U. 2023. Imeväisten ja lasten ravitsemus <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01349>
- Uniliitto, 2023. Liikkumalla parempaa unta. Video. <https://www.youtube.com/watch?v=aCdwj7HIWYM>
- Uniliitto, 2022. Syömällä parempaa unta. Video. <https://www.youtube.com/watch?v=hXWfXftl2EQ>
- UKK-instituutti, 2024A. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>
- UKK-instituutti, 2024B. Alle kouluikäisten lasten liikkumissuositukset. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/alle-kouluikaisten-liikkumisen-suositukset/>
- UKK-instituutti, 2024C. Liikunta ja ravitsemus. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-ravitsemus/>
- Uniliitto, 2024. Vinkkejä parempaan uneen. https://www.uniliitto.fi/auta-unta/unen-itsehoito/vinkkeja_parempaan_uneen/



KOHDE
HYVINVOINTI-
OSAAMISTA KUNTIIN



Euroopan unionin
osarahoittama



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

DIAK

ODL