

MARIA KANGASKORTET

UNITALON TARINOITA

NUKUTUSSATUJA PIENILLE

KUVITTANUT
JONNA MARKKULA



HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

Islalle, Tomakselle ja Milalle

Teksti © Maria Kangaskortet ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Kuvat © Jonna Markkula ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2022

Graafinen suunnittelu: Päivi Puustinen

ISBN 978-951-1-36959-2

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2022





SISÄLLYS

Ohjeita aikuiselle 6

Unitalossa 8

Kuumailmapallolla tähden luo 20

Unimetsä 30

Unipuron matkassa 40

Unilaiva 50



Ohjeita aikuiselle

Yksi lapsistani on levoton iltakukkuja, jolle nukahtaminen on vaikeaa. Olimme puolisoni kanssa kokeilleet vaihtelevalla menestyksellä monenlaisia nukahtamista helpottavia konsteja, kuten säännöllisiä iltatoimia ja erilaisia nukkumisjärjestelyjä. Kun sitten eräänä iltana istuin taas sängyn vieressä rauhoittlemassa lasta, aloin kertoa hänelle tarinaa unitalosta. Kertoessani piirsin sormellani tarinaa lapsen selkään ja hieroin hänen käsiään ja jalkojaan. Yllättäen lapsi rentoutui täysin ja nukahti nopeasti heti sadun päätyttyä. Seuraavana iltana lapsi pyysi minulta unisatua, ja niin ryhdyin kertomaan hänelle iltaisin satuja, joihin yhdistin unihieronnan. (Unihieronnalla tarkoitetaan tässä kosketusta, joka voi olla hierontaa ja selkään piirtelyä tai esimerkiksi selän ja jäsenten sivelyä ja kevyttä taputtelua.) Unihierontahetkestä tuli siitä lähtien ihana rutiinimme, joka on pelastanut iltamme ja ennen kaikkea helpottanut lapsemme nukahtamista. Kokemukseni mukaan unihieronnasta pitävät niin alle kouluikäiset lapset kuin pikku koululaisetkin.

Tämän kirjan satujen tarkoituksena on rauhoittaa lasta illalla nukkumaan mennessä. Satu toimii rentoutusharjoituksena, sitä kuunnellessa päästetään ajatukset irti päivän tapahtumista ja huolista. Satuun yhdistetty hellä kosketus kertoo lapselle, että hänestä välitetään. Kosketus myös tunnetusti lievittää stressiä. Unihieronta päivän päätteeksi helpottaa lapsen motorista levottomuutta, se auttaa häntä asettumaan aloilleen ja rentouttamaan jäsenensä. Rentoutuneena on helppo saada unen päästä kiinni.

Unihieronta toimii sitä paremmin, mitä useammin sitä lapsen kanssa harjoitatte. Unihieronta kannattaakin ottaa tavaksi. Jos unihieronta ei ensimmäisellä kerralla tunnu tepsivän, älä luovuta vaan yritä seuraavana

iltana uudestaan. Kokeile, mikä *Unitalon tarinoiden* saduista tuntuu sopivimmalta juuri sinun lapsellesi. Ja jos yksi satu ei vielä riitä rauhoittumiseen, lue heti perään toinen.

Aikuisen kannattaa kuitenkin tutustua aluksi satuun itseksensä. Lue se ensimmäisen kerran ilman lasta. Silloin pystyt ennakoimaan sadun kohdat, joissa hierotaan. [**Hierontaohjeet ovat tarinan seassa hakasulkeiden sisällä.**] Hiero lasta joko samaan aikaan kun luet tai lue ensin kyseinen sadun kohta ja pidä sitten lukemisesta lyhyt tauko, jonka aikana hierot. Jos unihierontahetkestä tulee iltarutiininne, alat muistaa hierontakohtat ja -ohjeet pian ulkoa.

Varaa sadun lukemiseen riittävästi aikaa. Lapsi voi asettua makaamaan vatsalleen vaikka sohvalle tai omaan sänkyynsä. Hän voi myös kuunnella satua istuallaan. Pääasia on, että pystyt piirtämään ja hieromaan hänen selkäänsä. Rauhallinen tunnelma on paikallaan, sulje siis televisio tai musiikkisoitin. Lue satua hitaasti ja levollisella, lempeällä äänellä. On tärkeää, että kosketat lasta mahdollisimman hellästi ja kiireettömästi.

Unitalon tarinoita -kirjaa saa luonnollisesti lukea lapsen kanssa myös kuin mitä tahansa kuvakirjaa. Unohtakaa silloin unihieronta. Ja tietenkin lapsi voi selata kirjaa ja katsella sen tunnelmallisia kuvia omin päin päiväsaikaan. *Unitalon tarinoita* on kuitenkin kerronnaltaan tarkoituksellisen levollinen ja nimenomaan iltahetkeen sopiva satukirja. Satujen suloiisiin eläimiin ja otuksiin on helppo samaistua, ja lapsi voi osallistua mielikuvissaan vaikka metsäneläinten rauhallisiin iltapuuhiiin. Hänen ei kuitenkaan tarvitse jännittää yhdenkään satuhahmon puolesta. Hän tietää koko ajan, että sadussa käy kaikille hyvin ja että kohta on aika seilata kohti omaa ihanaa unta, joka varmasti löytyy aina.

Ihania satuhetkiä sinulle ja pienokaisellesi! Rauhallisia unia!

Maria Kangaskortet