

MARIA KANGASKORTET

UNITALON SEIKKAILUT

NUKUTUSSATUJA PIENILLE

KUVITTANUT
JONNA MARKKULA



HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

Teksti © Maria Kangaskortet ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025
Kuvat © Jonna Markkula ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2025
Graafinen suunnittelu: Päivi Puustinen

ISBN 978-951-1-49734-9

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025





SISÄLLYS

Ohjeita aikuiselle 6

Unitivolissa 8

Unisaaren vesipuisto 20

Pilvilinna 32

Karkkimaa 42

Unelmien lelukauppa 54



Ohjeita aikuiselle

Kirjoitin aiemmin ilmestyneen *Unitalon tarinoita* (2022) lapselleni, jolle nukahtaminen on vaikeaa. Julkaisun jälkeen olen saanut satoja liikuttavia viestejä positiivisista lukukokemuksista. Kirjan rauhoittavat sadut ovat nukuttaneet myös monet muut iltakukkujat.

Tämänkin kirjan satujen tarkoituksena on rauhoittaa lasta illalla nukkumaan mennessä. Jokainen satu toimii mielikuvaharjoituksena, jolla autetaan lasta hiljentämään mieli unta varten. Satu ohjaa lasta irrottamaan ajatukset päivän tapahtumista ja huolista, ja siihen yhdistetty hellä kosketus kertoo lapselle, että hänestä välitetään. Unihieronta päivän päätteeksi helpottaa lapsen motorista levottomuutta auttaen häntä asettumaan aloilleen ja rentouttamaan jäsenensä. Kokonaisuus aktivoi parasympaattista hermostoa, joka rauhoittaa koko kehon. Rentoutuneena on helppo saada unen päästä kiinni.

Unitalon satujen avulla lapsi pääsee syvän rentoutuneisuuden tilaan. Syvärentoutuksella tarkoitetaan fysiologista tilaa, joka on vastakohta elimistön reaktioille stressin aikana. Se on lääketieteen professori Herbert Bensonin vuonna 1975 rentoutumisreaktioksi nimeämä tila, jonka on havaittu tuovan lukuisia etuja. Yksi mainituista hyödyistä on syvämpi ja terveempi uni. (Bourne 2010, *Vapaaksi ahdistuksesta*.) Kirjassa hyödynnetään yleisiä syvärentoutusmenetelmiä, kuten levollisen näkymän kuvittelu, ohjattu mielikuvaharjoittelu ja passiivinen lihasrentoutus. Sadut sisältävät myös lapsen itsetuntoa vahvistavia lauseita.

Kirjan satuja voi tehostaa unihieronnalla. Aikuisen kannattaa tutustua aluksi satuun itsekseen ja lukea se ensimmäisen kerran ilman lasta. Silloin voi ennakoida 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. Lapsi voi asettua makaamaan vatsalleen vaikka sohvalle tai omaan sänkyynsä. Unettavin vaikutus syntyy, kun lapsi on rennossa asennossa silmät kiinni, mutta pääasia on, että pystyt piirtämään hänen selkäänsä ja hieromaan sitä.

Varaa sadun lukemiseen riittävästi aikaa. Rauhallinen tunnelma on oleellinen rentoutumisen onnistumiseksi, joten poista kaikki häiriötekijät. Lue satua hitaasti ja levollisesti, lempeällä äänellä. On tärkeää, että kosketat lasta mahdollisimman hellästi ja kiireettömästi. Jos yksi satu ei vielä riitä rauhoittumiseen, lue heti perään toinen. Sadut voi lukea missä järjestyksessä tahansa. Kun otatte kirjan sadut osaksi iltojanne, lapsi rauhoittuu joka ilta nopeammin kehon muistaessa tutun rentoutusrutiinin.

Ihania satuhetkiä sinulle ja pienokaisellesi. Rauhallisia unia!

Maria Kangaskortet