

MARIA KANGASKORTET

UNITALON MATKAT

NUKUTUSSATUJA PIENILLE

KUVITTANUT
JONNA MARKKULA



HELSINGISSÄ KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.
Text and data mining prohibited.

Tommi, elämä kanssasi on lempimatvani

Teksti © Maria Kangaskortet ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

Kuvat © Jonna Markkula ja Kustannusosakeyhtiö Otava 2026

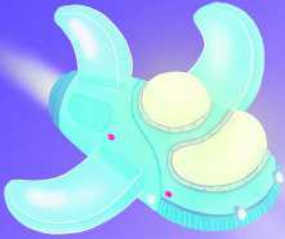
Graafinen suunnittelu: Päivi Puustinen

Tekstin- ja tiedonlouhinta kielletty.

ISBN 978-951-1-51624-8

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2026





SISÄLLYS

Ohjeita aikuiselle 6

Merten syvyyksissä 8

Liitäen aavikon yli 18

Matka pohjoisnavalle 30

Unelmien puutarha 40

Unien avaruusasema 52



Ohjeita aikuiselle

Käsissäsi on Unitalo-sarjan neljäs osa – kirja, joka kannustaa kaikkia lapsia unelmoimaan isosti. Jotta he tietäisivät jo pieninä, että koko maailma on heitä varten avoinna ja täynnä mahdollisuuksia. Jokaisen lapsen sisällä asuu pieni tutkimusmatkailija, joka kaipaa vain rohkeutta ottaa ensimmäinen askel kohti omaa matkaansa.

Tarinoita on nyt yhteensä kaksikymmentä, ja jokainen niistä tarjoaa lapselle tilaisuuden nähdä itsensä tärkeänä, arvokkaana ja ainutlaatuisena. Haluan rohkaista huomaamaan pienet hyvät hetket, päästämään irti päivän kiireistä ja löytämään uusia oivalluksia tueksi matkalle, jota kutsutaan elämäksi.

Kirjasarjan rauhoittavat sadut ovat vuosien varrella tuudittaneet uneen paitsi omia lapsiani, myös monia muita iltakukkujia – iästä riippumatta. 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 syvempi 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