EXEMPEL

Min kväll

En ordning att pröva och ändra. Målet är ett lugnare avslut, inte att pressa fram sömn.

En vardagskväll kan se ut så här

1

Förvarna

Efter det här avsnittet gör vi oss klara. Berätta vad som kommer sedan.

2

Gör klart

Toalett och tandborstning med den hjälp som behövs. Flytta tandborstningen tidigare om den ofta leder till konflikt.

3

Varva ner

Välj en lugn sak: läs, lyssna eller sitt en stund tillsammans.

4

Avsluta

Gå till sängen och säg godnatt på ett sätt barnet känner igen.

När orken är slut

Kort version: tandborstning med hjälp → toalett → ett lugnt godnatt. Låt en vuxen förbereda morgondagen.

Detta är ett praktiskt exempel, inte individuell behandling. Vid långvariga eller mycket besvärliga sömnproblem: kontakta vården eller elevhälsan.

FYLL I

Er egen kväll

Skriv bara de steg som hjälper. Låt barnet välja ord eller bilder när det går.

Vad är svårast just nu?

Skriv er korta ordning

1

2

3

4

Kort version för en tung kväll

När provar vi? _____ Vad ändrar vi om det skaver?

Råd bakom bladet: 1177, Sömnbesvär hos barn; Region Stockholm, Habilitering & Hälsa, Skapa en kvällsrutin; Folkhälsomyndigheten, God sömn för barn och unga. Läs källor och hela guiden på npfvardagen.se/kvallsrutin-barn-npf.