



EESTI UNEKOOLI ÜHING

ELISABETH

Personaalne uneplaan

Tellija: Elisabethi vanemad

Kuupäev



Tere, Elisabethi vanemad!

Täname, et pöördusite www.unekool.ee poole info ja nõu saamiseks. Tellides oma lapsele personaalse uneplaani, olete astumas olulist sammu oma lapsele rahuliku ja kosutava une pakkumise suunas. Puhanud laps on terve laps!

Personaalses uneplaanis analüüsime lähtuvalt lapse vanusest ja käitumisest lapse päevakava, uinumiskeskonda, -harjumusi ning uneaegset käitumist. Uneplaani abil on võimalik saada laiem pilt oma lapse une ja magamisharjumuste kohta ning teha vastavalt lapse eale soovitud muudatused.

Oma töös lähtume leebe unekooli meetoditest, mis on lapsele leebed ja turvalised, aidates saavutada hea ja rahuliku ööune. Leebe unekooli meetodid on loodud siiras usus, et positiivne lähedussuhe lapse ja lapsevanema vahel ning tervislikud magamisharjumused aitavad kasvada tervetel lastel. Hästi välja puhanud laps, kellel on olemas kindel turvatunne ning kelle lähedusvajadus on rahuldatud, on energiline, rõõmsameelne, uudishimulik ja õpihimuline. Unekooli eesmärgiks on abistada last iseseisval uinuma õppimisel ning aidata tal magada ärkamata terve öö. Tutvu leebe unekooli filosoofiaga lähemalt meie kodulehel www.unekool.ee.

Loodame, et uneplaanis esitatud juhised ja näpunäited on teie perele abiks, aidates teil olla hoolivad vanemad ja armastavad partnerid. Kui teil tekib küsimusi või vajate täiendavat abi lapse uneharjumuste kujundamisel, pakume võimalust tellida ka unekooli nõustaja koduvisiit.

Rahulikku und soovides,





I Sinu laps

II Lapse uinumiskeskond

III Lapse uni

IV Unekooli läbiviimise põhimõtted

Leebe unekooli meetodid on alljärgnevad:

V Päevakava

VI Peresuhted

Uneplaani kasutusjuhend

Millal võib oodata tulemusi?

Rahulikku und soovides,

