

Rentoutuminen/ unet ja unien näkeminen

Valmistelu:

Kirjoita valmiiksi alla olevia otsikoita, joita voit käyttää tukisanoina keskustelun aikana. Voit ottaa mukaan unikirjoja, mistä löytyy faktatietoa uniin liittyvistä asioista.

Toteutus:

Keskustellaan unista.

- Näkevätkö vielä unia?
- Millaisia unia näkevät?
- Onko ollut merkityksellisiä unia?
- Onko nähnyt enneunia?
- Onko nähnyt painajaisia?
- Onko joku pitänyt unipäiväkirjaa?
- Kuinka monta tuntia nukkuvat yössä?
- Onko ollut univaikeuksia?

Vinkit/ sovellukset:

Keskustelun lisäksi kerätään yhdessä vinkkejä miten unen saamista voi helpottaa. Seuraavalla kerralla voidaan jatkaa samaa aihetta esim. unihygienian näkökulmasta. Katso ohjelmakortti UNITERVEYS!