

Uni. Helle Heckmann



Helle elab Taanis ja on töötanud waldorflasteiaiaõpetajana ligi 30 aastat.

Vajalik ja taastav uni.

Kui me vanematena vaatame oma magavat last, siis täidab see meie südame armastusega. Sügav rahuolu, mida me seejuures tunneme, on universaalne. Väga kosutav on magada rahulikult oma ööund. Magades puhkame me välja eelnenud päevast ja samal ajal töötleme läbi saadud kogemused. Inimestena sõltume me unest ning võiksime isegi öelda, et hea päev sõltub omakorda heast unest.

Kui me vaatame väikest last, siis on ilmselgelt näha kas uni on olnud kosutav või on laps vähe maganud. Väljapuhanud lapsed on energilisemad ja sotsiaalsemad-heatujulisemad.

Täiskasvanutena teame me omast kogemusest, et väljapuhanuna on meil tunduvalt kergem kogeda päeva erinevaid olukordi, kohtuda ja suhelda erinevate inimestega. Sama on ka väikeste lastega - hästi puhunud laps tunneb ennast oma kehas hästi, jookseb, ronib ja tahab teistega koos mängida. Kui meie lapsel on päeva jooksul palju erinevaid sotsiaalseid väljakutseid, siis tal on vaja nendest ka taastuda. Isegi söögiisu on väljapuhanud lastel parem.

Võiks öelda, et kui meil on vaja last hommikuti üles äratada, siis enamasti nad pole saanud välja magada. Lastel, kes on väga väsinud on vaja vähemalt poolt tundi, et tekiks söögiisu. Lapsed, kes ärkavad ise, tahavad sageli kohe süüa. Nii et, vanemad, kui te ise äratate oma lapsi, siis pange nad varem magama, et nad välja puhkaksid.

Unepuudus on tihtilugu ebastabiilse päevarütmi tagajärg. Vanematel on vaja seda endale teadvustada, sest unepuuduse tõttu võivad tekkida sümptomid, mis

näivad sarnased autismi või ADHD sümptomitega. Lapsel, kelle on unepuudus, on raske teisi kuulata, ta on agressiivsem ja temperamentsem. Vanematel lastel võib olla raske ennast väljendada või selgitada, mis on halvasti. Nad võivad endasse sulguda või murelikuks ja kurvaks muutuda. Vanematena me näeme, kas meie laps on välja maganud või mitte. Vajadusel võiks lapse unevajadusest rääkida lasteaiaõpetajaga.

Rääkides unest tuleks tähelepanu pöörata neljale parameetrile: päevarütmile, kas lapse liikumisvajadused on rahuldatud, kas söögiaeg on rahulik ja toitev, kas laps saab piisavalt tähelepanu (silmskontakt). Une kvaliteet sõltub tundeelust, muljetest ja heaolust.

Vanematena on tähtis meeles pidada, et magamine on loomulik ja mõnus tegevus. See, kuidas täiskasvanu suhtub magamisse, samamoodi suhtub ka laps magamisse. Vanem võiks juba 1 aastasele lapsele ise magamajäämist õpetada ning seda tegevust ei ole vaja stimuleerida. Beebid reguleerivad loomulikult moel ülevõlgleku ja magamise faase ning ise magamajäämine ei ole neile mingil viisil ohtlik. Alateadlikult võib vanem oma lapse põlve hirmu hülgamise ees, lapsele ülekanada. Pigem tuleb lapse magamajäämist toetada positiivsete mõtetega ja tunnetega.

Vastsündinute uni.

Väikene laps sünnib siia ilma, ega tee vahet ööl ja päeval. Ta tunneb nälga ja tahab magada ning nende kahe elemendi kaudu saab üles ehitada lapse rütmisunnetuse. Vanemana pead sa teadma, et sul on vaja õpetada lapsele magamist, kuid sul on vaja meeles pidada, et iga laps on unikaalne ja individuaalne.

Mõningaid asju võib üldistada: vastsündinu on ärkvel 30-45 minutit ning siis ta magab umbes 1-3 tundi. Seejärel ta ärkab, et süüa ja pärast seda uuesti uinuda. See esimene periood on väga ebaregulaarne ja äärmiselt individuaalne. Mõned lapsed magavad pikka aega järjest, teistel on väiksemad unepausid. Mõned lapsed on nn kerge unega, ärkavad üles iga hääle ja tegevuse peale, mis nende ümber on. Teisi ei häiri mingi müra, ega valgus. Samuti on ka emade rütm erinev, mõned on sünnitusest kurnatud, teistel jälle on olnud kerge sünnitus. Mõne jaoks on pidev öine ärkamine väga väsitav, teisi mõjutab see vähem. Loomulikult

mõjutab lapse heaolu ka vanemat, on suur vahe, kas laps karjub ja on iga natukese aja tagant üleval või on laps rahulik ja magab sügavalt.

Võiks öelda, et kui ema tunneb ennast hästi, siis tunneb ülejäänud pere ka ennast hästi. Isa võiks toetada ema emotsionaalseid ja praktilisi vajadusi ehk mõelda, kuidas aidata emal ja beebil harjuda uue perekonna situatsiooniga. Vanematel on vaja teadvustada endile uusi - ema ja isa rolle ning muutunud pereelu, mille on lapse sünd endaga kaasa toonud.

Praktiline rütm vastsündinule

Sa võid luua lihtsa rütmi, planeerides lapse und koos toitmisega ehk magama jäämine algab söömisega:

1. vaheta mähkmed
2. toida
3. pane laps magama (pane teki alla tudule)

Rütm alates 3 elukuust

Laps on nüüd kauem ärkvel, uni on nüansirikkam. See on aeglane ja õrn kohanemisprotsess ema ja lapse vahel, kes õpivad teineteist tundma.

Kui beebi on 3 kuune, saab talle tutvustada päeva ja öö erinevusi ning aeglaselt rakendada päevast ja öist rütmi. Lapsed on muidugi erinevad, kes on sündinud õigeaegselt, kes enneaegsena, kes erakorralistes oludes, aga ikkagi on hea sisse seada päeva- ja öö rütm, sest see on hea nii lapsele, kui vanematele.

Näiteks õhtuti võib magamistoas elektrivalguse asemel põleda küünal. Hämaras valguses süües ei muutu beebi väga erksaks ja jääb sügavasse unne magama.

Toitmisaegade vahed on nüüd 2 kuni 4 tunni pikkused. Ema saab õpetada lapsele ärkvelolekuajal natuke kannatlikust, s.t. ei anna kohe süüa kui beebi häält teeb, vaid võib välja mõelda mingit muu tegevuse. Kuid ikkagi rõhutaksin seda, et lapsed on väga erinevad, osadel lastel on suur isu ja nad hakkavad nutavad sellepärast, et kõht on tühi. Teised nutavad seepärast, et on harjunud koheselt süüa saama, kui häält teevad. See nõuab vanemalt suurt tundlikust, et mõista oma lapse tegelikke vajadusi. Väsinuna võib emal olla raske toitmisega viivitada ning siis on hea kui isa aitab ema. Aidata saavad ka teised pereliikmed. Samas see võib teiste jaoks raske, sest laps tunneb ennast kõige turvalisemalt emaga koos olles.

Kindlam rütm 3-6 elukuu vahel

3 ja 6 elukuu vahelisel ajal toimub suurem füüsiline areng. Laps hakkab tähelepanu pöörama teda ümbritsevale keskkonnale. Algab see pea pööramisega, et asju silmitseda. Selle uudishimu ja valmisoleku tõttu maailmaga tutvust teha, on ta ka pikemalt ärkvel. 4 ja 6 elukuu paiku saame näha, et laps teeb kerged uinakud hommikupoolikul ja pealelõunal magab pikemalt. Vanem võib seda teadmist ära kasutada, et sisse seada kindel, erinevate stiilidega magamisrütm, kuna kerge uinaku ja sügava une kvaliteet ja pikkus on erinev.

Pooleaastane laps.

Iga päev võib näha, kuidas laps füüsiliselt areneb. Laps on enamvähem harjunud selle kasvukeskkonnaga, mis teda ümbritseb. Tema hommikune rütm võiks välja näha selline:

- Kerge uinak umbes 9-10 paiku
- Lõuna kell 11
- Pikem uinak umbes 12 paiku

Kaks uinakut omavad erinevaid kvaliteete. Varahommikune uinak annab lapsele palju energiat - kui ta üles tõuseb, siis ta pakatab energiat, on uudishimulik, aktiivne ja otsib intiimsust ja lähedast kontakti. Pooleaastaselt võib laps juba süüa piima kõrvale lisatoitu. Võib näha, et selline toitumine annab lapsele pikema ja sügavama une. Laps hakkab rohkem liikuma, keerab ennast külje peale või isegi kõhuli. Skeleti- ja lihassüsteem areneb intensiivselt. Ta keerab ennast, laliseb, liigub kõhuli, hakkab roomama. Füüsiliselt väsib laps rohkem. Selles vanuses muutub öine uni pikemaks; laps ärkab öösel ainult 1 või 2 korda, et süüa ning seejärel magab kella 7 hommikul. Nüüd võiks lapse öisest söömisest võõrutada. See võib olla vanematele raske. Samas, see on hea harjumus, mida sisse viia, kuna siis saab pere öösel korralikult magada. Kui last öösel edasi toita, võib see saada harjumuseks ning laps võib päevaste toidukordade ajal süüa vähem, sest tal on kõht täis.

Hommikune toidukord peab olema toitev ja andma palju energiat päevaseks ajaks. Seega hommikupuder teeb lapsele head, seda on kerge valmistada ja samuti lapsel kerge süüa. Tähtis on ka õhtusöök, mis seedub paar tundi ja annab hea ööune.

1 ja 2 aastane laps

Selles vanuses on lapse unevajadus suur. Oma kogemuste põhjal võin öelda, et 1 aastane laps magab järjest 12 tundi, öhtul 7-st hommiku 7-ni ja teeb päeva jooksul 2 kuni 4 tunnise uinaku.

Ma soovitaksin nüüd rinnapiimast loobuda ja anda tavapärasest toitu. See tähendab ka öise piimajoomise või mistahes vedeliku andmise lõpetamist. Minu professionaalse pilgu läbi on öine joogipudel täiesti ebavajalik, samuti välistaksin luti. See tähendab, et hoolitsus võib areneda halvaks harjumuseks. Lapsel tulevad piimahambad, nüüd ta saab toitu närida ja kõnelemist harjutada. Keele asend areneb koos kõne arenguga ning luti imemine võib keelt hoida esihammaste taga liiga kaua. Lutt võib muutuda ka kiireks lahenduseks nutu vastu. Vanemana võid sa õpetada lapsele tema vanusele sobilikke lahendusviise, kuidas valu või kurbusega hakkama saada.

1 aastane laps vajab ainult 1 uinakut, s.t et ta magab ainult lõuna ajal, mis on umbes 11-11.30 paiku. Lapsele on see suur muutus. Mõned lapsed elavad selle perioodi valutult üle. Samas teised on väsinud ja nutavad palju. See on täiesti loomulik, lapsed on erinevad ning nendesse tuleb suhtuda suure empaatiaga. Kui aga vanem annab lapsele järgi ning laseb lapsel 2 uinakut teha, võib selguda, et 1 uinak on olnud üleliigne ning mõjub halvasti päevarütmile.

Lapsega kodus olles, võid sa ka tihti ise väsimust tunda ning osadele vanematele võib olla raske loobuda hommikusest, harjumuspärasest uinakust ning selle asemel hoopis lapsega koos mängida.. Uus rütm annab aga rohkem koosolemise aega ja sa võid näha palju pisikesi uusi oskusi, mis toimuvad sinu silma ees ja mis toovad sulle endale ning ka kodusse palju rõõmu-, imestamise-, ja armastusetunnet.

Juba pool aastat on laps võimeline ema juurest eemale liikuma, alguses roomates ja nüüd 1 aastasel tõuseb ta püsti ja teeb seda kõndides. Püstiseismine on suur muutus lapse arengus, mis nõuab enda tasakaalus hoidmiseks palju energiat.

Seega pealelõunane 2-4 tunnine uinak on lapsele endiselt vajalik.

Vajalik puhkus

See teadmine põhineb minu kogemustel, mis ütlevad et pealelõunane uinak on lapsele hädavajalik. Osad vanemad jätavad lapse uinaku ära, kuna laps ei taha magama jääda ja nad mõtlevad, et laps ei vajagi und. Saan öelda, et tänapäevases keskkonnas kogeb laps hulgaliselt meelemuljeid, mida on vaja nõ seedida ning

samuti on pealelõunane uni kosutav. Kui laps ei jää magama, siis tasub meenutada, kuidas ta on ennast viimaste päevade jooksul tundnud - eriti viimasel ööpäeval (on ta saanud küllaldastelt liikuda? mida ta on söönud? kuidas ta on ennast emotsionaalselt tundnud? On ta saanud vajalikku lähedast kontakti oma vanematega? Kas ta magas hommikupoolikul kerget uinakut?) On palju põhjuseid, miks laps ei taha magama jääda, kuid see ei tähenda, et pealelõunane uinak tuleks ära jätta. Kui sa tunned, et oled teinud endast kõik oleneva ja rohkem ei oska, siis altpoolt leiad mõningaid nõuandeid, mis võivad sind aidata.

24 tunnised unemustri osad on omavahel seotud: kui laps magab pealelõunast und hästi, siis see avaldab ka positiivset mõju ööunele. Vanemal võib olla raske seda head harjumust sisse viia, eriti siis kui laps ei taha magama jääda. See võib tunduda vale, teha midagi sellist, mida laps ei taha. Minu tuletan sulle meelde, et sina oled vanem ja sinul on täielik vastutus lapse une ees, sest laps ei oska seda ise veel teha.

Unerituaalid

8-9 kuu vanuses tuleks hakata tutvustama teisi magamajäämise rituaale. Laps on nüüd pikemat aega üleval ning ei jää ka peale söömist kohe magama. Rituaal on selles vanuses järgmine:

- Söömine
- Potitamine/mähkme vahetus
- Magamajäämine/teki alla minek

Rituaalid võiksid olla täis hellust ja hoolt, sest vanemale on see võimalus olla lapsega lähedases kontaktis. Sa võid laulda mähkmeid vahetades ühte laulu ja unne jäämise juures teist laulu. Lähedane kontakt ja hellus ning hool annavad lapsele emotsionaalse rahuolu, mis lubavad tal tunda ennast turvaliselt ning rahulikult magama jääda. Ühtesid ja samu laule võib koguaeg korrata, sest laps rõõmustab tuttava laulu üle, ta tunneb ennast siis turvaliselt. ...

Oma voodi

Lapsele on hea magada igal ööl ühes ja samas kohas, siis tunneb ta ennast turvaliselt ning uinub kergelt. Lõunauinakut saab magada õues, oma vankris.

Paljud lapsed magavad vanemate voodis, mis on arusaadav, sest nad saavad rinda. Kuid ikkagi soovitan ma panna laps magama oma voodisse.

Missugune on sobilik voodi? See ei tohiks olla mitte väga suur ning sel võiks olla ääred, et laps õpiks tundma oma voodi piire, see annab talle turvatunde.

Väikese inimese jaoks võib olla väga raske jääda magama suures, kaheinimese voodis lihtsalt sellepärast, et voodivõret ei ole. Kui laps peab millegipärast magama suures voodis, siis võib ta ümber ehitada ajutised ääred patjadest või tekkidest.

Sa võid lapsevoodi kohale panna baldahhiini, see lisab ka turvalisuse tunnet. Pea meeles, et sinu laps on 9 kuud tundnud ennast emakõhus hoituna ja seda turvatunnet tahab ta ka selles tohutusuures maailmas edasi tunda. Seepärast peaksid vanemad samm samm haaval last maailmaga tuttavaks tegema, kiiret pole kuskile.

Armsad unerituaalid lastele vanuses 1-7 eluaastat

Hea rütm aitab last selle maailmaga kohaneda. Hea rituaal on alati rahustav ja laps tunneb ennast teatud olukorras turvaliselt. Vanemana võid sa ise rituaale välja mõelda, näiteks laulda lapsele mõnda oma lapsepõlvelaulu või lugeda talle oma lemmik muinasjuttu või vannitada last enne magama minekut või mõelda välja midagi, mis sobib pererütmiga. Põhiline on, et laps tunneks ennast selle rituaali ja rütmiga turvaliselt. Mainisin enne, et magama jäämine algab söömisega. Peale söögiaega, umbes pool tundi, võib laps mängida. Sellel ajal võiks sa näiteks nõusid pesta, sest lastele meeldib kuulata ja näha täiskasvanuid tegutsemas.

Laps peab omandama pesemisharjumused. Peale mänguaega on vaja ennast hoolikalt puhtaks pesta, kindlasti ka hambad. Mõnes peres on harjumus enne magamajäämist vannis käia, mõnedel on harjumus õhtuti juukseid kammida. Jällegi, põhiline on see, et laps tunneks ennast nende protseduuride juures turvaliselt.

Kui lapsel pole enda tuba, siis on vaja talle luua oma magamiskoht. Tema voodi kohale võib panna näiteks väikese ingli. Sa võid sinna panna väikese laua, kus on küünal ja muinasjuturaamat ning tool, kus sa süles istuvale lapsele raamatut loed. Ühte raamatut võib isegi lugeda aasta otsa, sest tähtis on, et laps juttu kuulates rahuneks. Pole mõtet lugeda eriti pikki jutte, sest põhiline on rahulik

atmosfäär, mis toetab last magama jäämisel. Kogu protsess võiks olla 20 minuti pikkune. Peale unejuttu pane laps voodisse ja laula talle unelaulu. Võid tal käest kinni hoida ja rääkida tasase häälega. Kui sa näed, et laps hakkab juba uinuma, puhu küünal, anna headöödmusi ning mine toast välja. Vanemana võiksid sa uskuda sellesse, et lapsed saavad ise hakkama ning see, mida sa vanemana teed, on õige. Mõned lapsed jäävad kohe magama, sest nad on nii väsinud, teised keerlevad natuke aega voodis ringi. See on täiesti loomulik, igal laps läbib magamisfaase erinevalt.

Tähtis on hoida ühte ja sama rütmi ning uskuda sellesse, et laps on võimeline ise magama jääma. Kui laps hakkab nutma, kuula kõigepealt ta nuttu, loe näiteks 50- ni, enne kui sa midagi teed, sest nutt võib olla üks abivahend, et vanemaga edasi suhelda ning mitte magama jääda. Tugeva tahtega laps võib ennast väga emotsionaalselt väljendada, see ei tähenda aga, et ta tunneb ennast halvasti. Kordan uuesti, tähtis on uskuda sellesse, et laps on võimeline ise magama jääma. Magamistoaukse võib jätta lahti, et laps kuuleks koduseid helisid, teised pereliikmed ei pea olema hiirvaikselt.

Rütm väljaspool igapäevast elu

Ma soovitan unerütmi järgida ka laupäeviti ja pühapäeviti ning ka puhkuse ajal. Suveajal võib tunnikese juurde lisada, sest väljas on valget aega rohkem ning puhkuse ajal võib perel olla teistsugune rütm, kuid ikkagi hoidke tavalist rütmi, sest see on lapsele parim. Kui lapsel on vaja uinuda võõras kohas, siis abiks on talle tuttav tekk ja kaisuloom, mis tekitavad temas turvatunde.

Agaga me teeme ju kõik võimaliku!

Kui sul on selline tunne, et oled endast kõik andnud, aga midagi ei muutu, siis ma soovitan: proovi edasi! Ja tea, et lapsepõlv on arengulises mõttes pikk protsess, paljude erinevate faasidega. Raskused, mida sa praegu koged, mööduvad pea. Võib olla laps alles harjub uue faasiga ja metsik kiirus ning jõud, mis arenguprotsessi käigus tekib, põhjustavadki lapses ärevust ja rahutust. Vanemana, sina otsustad, mis on antud olukorras kõige parem. Kui lutt on ainus asi, mis last rahustab, kuid laps ärkab 5 korda öö jooksul üles, sest lutt tuleb suust välja. Kas sa siis paned selle luti lapsele suhu tagasi või võõrutad teda sellest harjumusest?

Tugeva tahtega lapse võib valjuhäälselt nutta ja olla väga frustreritud, kui ta ei saa enam lutti või rinda. Minu kogemused ütlevad jällegi, et seda võib olla valus vaadata ja kogeda, aga kui sa usud sellesse mida teed, siis lõpuks näed sa oma töö vilju. Kindlasti on seda raske meeles hoida, kui sa oled keset pingelist olukorda, kuid pea meeles, võõrutades last asjadest, mis võivad muutuda halbadeks harjumusteks, võid sa lõpuks enda üle uhkust tunda ning endamisi mõelda: see oli küll raske, aga me saime hakkama!

Vanema uni

Artikli alguses ma juba mainisin, et uni mõjub hästi kõigile. Sa oled palju parem vanem, kui sa oled välja puhanud. Sa ärritud vähem ja võtad asju rahulikumalt. Seega hooli ka enda uneajast. Mõnikord aktsepteeri seda, et lähed koos lapsega magama ja ei tee hilja koduseid töid. Vanemana täidame me oma kohustusi koguaeg ning kui vaja, maga päevaund koos lapsega. Lülita oma telefon välja ja hoolitse enda eest.

Tõesti, sulle võib tunduda, et kodutööd tuleb lapse uneajal ära teha. On aga hea, kui laps näeb, et sa hoolitsed kodu eest. Te võite isegi kodutöid koos teha või siis laps lihtsalt mängib sinu juures, kui sina oled ametis nõudepesemise või triikimisega. Paljud meist on unustanud, et need hetked kahekesi lapsega koos olla, keset kodust majapidamist, on iseenesest väga väärtuslikud. Laps õpib seeläbi tõelist elu tundma.