PÄEVAUNI JA LASTEAIAD

Lühike ülevaade sellest, mis vanusest enam laps lõunaund magama ei pea, mida teha lastega, kes uinakut ei vaja ning miks on Eestis reguleeritud uinak. Kas sellele on lahendus?

Üsna ühiselt ütlevad uuringud, et kuni 2,5-3 eluaastani on päevane uinak arenguliselt lapsele vajalik. Peale kolmandat eluaastat aga pole see enam nii oluline ja enamik lapsed on võimelised kuni õhtuni, ilma uinakuta tegutsema. Kuid see lause käib siiski nende laste kohta, kellel ei ole päevane uinak rangelt reguleeritud. Teame väga hästi, ka uuringutele tuginedes, et kui lapsed mõnda aega lasteaias ei käi, on ka kodused uinakud üsna lühikesed või olematud, mistõttu magavad nad pikemat ööund. On teada, et päevased uinakud on olulised lapse keelelise arengu, mälu ja õppimise seisukohast. Seevastu ööuni on oluline just täidesaatvate funktsioonide (näiteks töömälu, käitumise pärssimine ja tähelepanu) arengule. Alates teisest eluaastast hakkab ööune pikkus kasvama ja väheneb laste päevase uinaku vajadus. Sellega kaasneb ka tavaliselt magamamineku vastupanu ja häiritud uni öiste ärkamistega.

Lasteaedades, kus ei reguleerita rangelt laste uinakuid, vaid lapsed magavad/puhkavad vajaduspõhiselt, on näha, et nende laste uni on palju pikem just öösel. Enamik Rootsi ja Soome (üleüldiselt Põhjamaades) lasteaiad ei reguleeri päevast und. Kui laps ärkab, siis ta suunatakse teise ruumi ja ta saab rahuliku tegevusega jätkata. Palju on ka neid lapsi, kes üldse uinakule ei lähegi, vaid alustavad kohe rahuliku tegevusega. Siia toongi kohe näiteks IDEFICS (2011) uuringu, kus Eesti laste ööune pikkus oli Euroopa kõige madalam (9,5 tundi) ja Põhjamaade riikides oli see 1-2 tundi pikem. Sama unetundide pikkus tuli välja ka minu enda uuringus (Vernik, 2018).

! Uuringud näitavad, et kui väikelapsed magavad öösel alla kümne tunni, võib see mõjutada nende tervist ja meeleolu. Siiski sellisel juhul magavad nad pikemaid uinakuid päeval. Võimalik, et pikem uinak aitab pigem lapse kurnatust ja tervisehädast tingitud väsimust taastada. Sellega on siiski oht, et laps jääb ebaregulaarsesse unerütmi, kus päevase ja öise une vahekord on tasakaalust väljas ja selle tulemusena ööuni lüheneb. Siinkohal on oluline, et lapsele võimaldataks eelkõige piisavalt ööund ja seejärel vastavalt vajadusele reguleeritaks ka päevase uinaku pikkus, mitte vastupidi.

Keskmiselt 3–4aastaste laste uni on juba reguleerunud ja sellega seoses väheneb nende päevase uinaku vajadus või puudub täielikult. Päevaste uinakute jätkamisel või nende liigsel pikendamisel võivad kaasneda: 1. öisesse unne mineku vastupanu, 2. häiritud uni öiste ärkamistega, 3. laps võib jääda lühenenud ööune tõttu unedeprivatsiooni. NB! Põhiline probleem on laste uneaja ülereguleerimine ning nende indivudaalsusega mitte arvestamine.

! Eesti lasteaia õpetajad alati ka ütlevad, et lapsed on nii läbi omadega kui nad päeval ei maga. See on üsna loogiline, kui nad on alla kümne tunni ööund maganud. Seda näitavad ka uuringud, et kui lastel on

reguleeritud uinak, siis on kindlasti neil vaja päeval see uinak kätte saada. Ta pole ju maganud öösel üle kümne tunni.

Mittereguleeritud unega laste uinaku pikkus 2-4 aastastel jääbki üldiselt kuni ühe tunni juurde, kui sedagi. Siit tuleb sisse laste individuaalne unevajadus. Kriteeriumite kohaselt võiksid 1-2 aastased ööpäevas kokku magada 11-14 tundi ja alates kolmandast kuni viienda eluaastani kokku 10-13 tundi. Teise ja kolmanda eluaasta vahel toimubki selline kummaline muutus, kus lapse uni kogu ulatuses kandub öö unne. Lapsed ja täiskasvanud võiksid siiski ka teha uinakuid, paraku aga pole piisavalt aega alati võtta. Siiski, ka väikelaste puhul, kui uinaku pikkus jääbki lühikeseks, on see piisavalt kosutav, et toimeatada terve ülejäänud päev võiduka lõpuni. Olgu siis see uinak kasvõi 10-20 minutit pikk.

? Milline on olukord Eestis.

Koolieelse lasteasutuse tervisekaitsenõudeeeskirja paragrahv number 4 ütleb, et päevakava kohaselt võimaldatakse 1–3 aastasele lapsele vähemalt üks kord päevane uinakuaeg. Vanematele lastele (alates 3. eluaastast) peab olema tagatud päevas vähemalt üks tund puhkeaega valikuvõimalusega une ja muu vaikse tegevuse vahel. Kõneall olevas eeskirjas pole täpsustatud, kui pikk võiks olla 1–3 aastaste puhkeoleku aeg, kuigi lapse arengu seisukohalt on see väga oluline. Vana Nõukogude Eesti korra järgi pidi lasteaed võimaldama kõigile 3–7 aastastele lastele päevase puhkuse (Paragrahv 28, Nõukogude Õpetaja Nr 11, 1950). Määruses ei ole täpsustatud lõunauinaku pikkust, kuid on teada, et Nõukogude ajal pidid lapsed olema voodis keskmiselt 2–2,5 tundi. Hetkel määrab Koolieelse lasteaia seaduse põhjal päevakava korra lasteaiaasutuse direktor. Kui aga jälgida laste unefüsioloogilisi muutusi, siis alates kolmandast eluaastast on väga vähe lapsi, kes mittereguleeritud uinaku korral vajavad üle 1-1.5 tunni tund. Siit siis kerge konflikt. Kui vanem nädalavahetusel või puhkenädalal last uinakusse ei pane ega reguleeri und, siis on alguses 1-2 nädalat raske lapsel harjuda range reguleeritud uinakute süsteemiga. Tihti mõni laps ei harjugi sellega ära, vaid tekib tugev vastupanu lasteaeda minekul. Kahjuks pole häid uuringu näiteid võtta, kas see kuidagi mõjutab last psühholoogiliselt või käitumuslikult. Selge on aga see, et ükski vanem ei taha näha oma nutvat, hirmul ja ärevat last. On nii mõnigi vanem, kes läheb oma lapsele lasteaeda järele enne kui teised lasteaias uinakule lähevad.

! Lisan siia olulise punkti. Kui lapselt võtta ära päevauni, teha konkreetne otsus, siis läheb aega vähemalt nädal, et ööuni taastaks oma õige pikkuse. Juba teisel või kolmandal nädalal on näha, kuidas uni pikeneb ja päevase uinaku vajadus jääbki ära või lüheneb oluliselt. Siiski, see võtab kõik aega ning ei toimu 1-2 päevaga. Euroopas on lasteaedasid, kus tõesti alates 4 – 4.5 eluaastast enam päevaunne last ei pandagi.

= Toon võrdluseks erahoiud (muidugi, mitte kõik). Olen kokku puutunud peamiselt hoidudega, kus käivad kuni kolmeaastased ja üksikutel juhtudel on neil ka hoius mõned vanemad lapsed. Tavaliselt on need hoiud pisikesed - üks ruum, kus toimub kõik, kuid selles ruumis on siiski üsna kenasti jaotatud tegevusnurgakesed. Nendes hoidudes on üsna tavaline, et uinaku ajal eraldatakse pool ruumi kardinaga. Kui on mõni pisike, kes ei suuda uinuda või ei vajagi uinakut, eraldatakse ta n-ö teisele poole kardinat. Seal saab ta vaikselt mängida. Väiksemate lastega on ikka nõnda, et ega teda ei suudagi lõputult kella kolmeni voodis hoida (ta hakkab karjuma, nutma, nihelema, kõnelema, laulma jne). Siis paratamatult tuleb ta kardina taha eraldada. Muidugi, nii väikeste laste puhul on mittemagajaid või lühikese uinaku tegijaid vähe, aga neid ikka leidub. Vanemad lapsed aga võivad juba väga hästi suuta olla voodis vaikselt

ja oodata teiste laste ärkamist. Aga, kas see on õige? Mina nii ei arva ja kohe kindlasti võiks olla ka neile eraldatud väike nurgake, et nad saaks oma rahulikku aega nautida.

Veel lisan mõned mõtted:

• Need lapsed, kes ei maga on teises ruumis "Vaikse tunni" tegevustes.

• On samas ruumis, saavad voodist välja tulla ja teevad "Vaikse tunni" tegevusi. Laua taga, põrandal jne. Kasutatakse sirmi või kardinat.

• Lasteaia rühmadel on uinaku aeg erinev.

NT: Kuni 3-aastased. Uinak 12-14.00;
3-4,5 aastased. Uinak 12.45-14.00;
Alates 4.5 – on antud võimalus 13- 14.00.

! Olles palju käinud lasteaedades kõnelemas laste unest, küsin alati õpetajatelt, kuidas neil korraldus selles osas on. Ka oma magistritöö raames küsisin selle küsimuse ja 20-ne lasteaia seas vaid üks lasteaed vastas, et lapse ärkamise või mittemagamise korral eraldavad nad lapse teise ruumi, ülejäänud 19 lasteaeda jätavad lapse voodisse.

? Lasteaiad ja õpetajad toovad välja põhjendusteks, et: 1) neil ei ole piisavalt õpetajaid, kes tegeleks n-ö teise rühmaga (rahulik aeg), 2) neil ei ole aega, kuna samal ajal toimuvad koosolekud, 3) neil ei ole ruume kuhu teine rühm paigutada, 4) kõlab lause „aga nad jäävad lõpuks ju magama"

Õpetajad räägivad ka teisest probleemist ja olen nendega 100% nõus. Näiteks, kui me enam ei reguleeri eesti lasteaedades uinakuid, siis kas me saame täiesti kindlad olla, et see laps saab ikka hea ööune kätte, mis oleks siis vähemalt kümme tundi pikk (3-5 aastastel). Küsimus on siis heas unehügieenis kodus. Vanemad peavad ka ise kaasa aitama lapse varasemale uinumisele.

! Kindlasti lapsed jäävadki paremini ja varem magama, kui päevane uinak ei ole reguleeritud. Seda näitavad taaskord ka uuringud. Siiski, igal teisel juhul peab lapsel olema hea unehügieen. Ka oma töös näen ma palju vanemaid, kellel endal on kehv unehügieen ja see on kandunud lapsele üle: nutiseadmes istumine, teleka vaatamine, vähene aktiivsus, madal valgus, stabiilse elurütmi puudus, ebaregulaarne toitumine jne. Seega siin tuleb jätkuvalt teha veel palju harimistööd.

Enamik Soome ja Rootsi (eesotsas Ameerika) lasteaedasid annavad selle võimaluse, et vanemad lapsed (al.3 a.) saavad oma rahuliku aja (kuulatakse muusikat, tehakse joogat, mediteeritakse, loetakse muinasjutte jne) teises ruumis veeta. Vanemad ise ütlevad õpetajale, kas laps magab päevaund või mitte. Muidugi, see eeldab seda, et vanem on pigem hästi teadlik heast unehügieenist ja oma lapse ööune pikkuse vajadusest. Sellega on tegelikult üsna suur probleem lahendatud. Vanemate laste uni jookseb paika loomulikult ja hiline lõunauni ei röövi nende und õhtul. Võin öelda seda, et vanemad on teadlikumad laste unehügieenist ja usun, et nad on kahe käega selle poolt, et laps õhtul kiiremini ja varem uinuks.

Laste hea unehügieeni reeglid

1. Kindel unerütm, iga päev kindlal ajal magama ja üles. Nädalavahetusel ei tohi magamise aega muuta.
2. Voodi on vaid magamiseks. SEAL ei olda telefonis ega mängita.
3. Kella ei tohi öösel vaadata. Lapse toas ei tohi olla kella!
4. Enne voodisse minekut olla lapsega vaikselt. Tegevused ei tohi liialt stimuleerivad olla.
5. Füüsiline aktiivsus päeval on oluline. Lastel kindlasti 2 tundi aktiivset mängu on kohustuslik.
6. Lõdvestustehnikate õpetamine lapsele, kui laps on liigselt pinges.
7. Ei tohi kofeiini tarbida.
8. Kui laps ei püsi voodis, ei suuda uinuda, on rahutu, siis ei tohiks seal voodis olla. Tulla 20 minutiks välja – rahulik mäng.
9. Muretsevad lapsed võiksid mured ära muretseda enne magama minekut. Neil võiks olla oma muretsemise aeg.
10. Laps tuleb panna voodisse unisena, aga mitte magavana.
11. Üks kaisukas voodis on okei.
12. Kui laps ei uinu, siis proovida panna laps nädal aega 30 minutit hiljem voodisse.
13. Unepäeviku kasutamine aitab jälgida und.

Kene Vernik 2021