

Magamine on õpitav ja harjutatav

JAAN LUKAS

Sotsiaalteaduste magister ja vanemahariduse koolitaja Merit Lilleleht on viiendat aastat tegutseva Eesti Unekooli Ühingu üks eestvedajaid. Unekoolis on keskseks teemaks lapse uni ja õpilasteks lapsevanemad. Unetemaatikani jõudiski Merit oma laste unega tegeledes.

Usutluses Terviselehele rääkis Merit Lilleleht leebe unekooli meetoditest ja sellest, milline on parim voodi lapsele, mida arva- ta hällist ja kehalisest tegevusest. Juttu oli ka une seosest peresuhetega. Selle teemaga puutub Merit Lilleleht sageli kokku perenõustajana.

Kas küsimusele, milline on hea ja tervislik uni, on ühest vastust?

Hea uni on meile kõigile vajalik, et päeval edukalt toime tulla. Une eesmärgiks on jõuvarude taastamine ja akude laadimine. Me mõõdame tervislikku und esmalt selle kestvuse järgi – beebid vajavad und näiteks isegi 16 tundi, mudilased 12 tundi ja meie täiskasvanutena ligi 7-8 tundi. Teiseks tervisliku ja kosutava une näitajaks on une kvaliteet. On oluline, et uni oleks ilma segavate ärkamisteta, et saaksime terviklikuna läbida vajalikud unetsüklid.

Kuidas tekkis huvi uneteematika vastu? Missugust eriala või erialasid olete õppinud?

Hea une elutähtsuse ja olulisuse avastas meie pere siis, kui perre sündisid väikese vahega kaks last. Lapsed on tänaseks juba tublid toimetajad (6 ja 8aastased) ning magavad hästi, kuid mul on meeles titeaegsed magamata ööd, tumedad silmaalused ja krussikippuvad närv. Sellel ajal ei olnud Eestis laste uneteemaline abi kättesaadav. Leebe unekooli meetodini jõudsin just tänu meie pere üleelamistele.

Mul on magistrikraad sotsiaalteadustes ja omandatud ka lastekaitse eriala. Olen läbinud unekooli nõustajate koolituse Soomes ning täiendanud ennast Eesti unearstide poolt läbiviidud uneteemalistel kursustel. Olen vanemahariduse koolitaja ja seotud erinevate vanemlust toetavate programmidega. Hoiand pidevalt kursis perede toetamise ja laste une teooria ning parimate praktikatega ning tege- len igapäevaselt ka oma laste une kvaliteedi tagamisega.

2012. aastast on suuresti teie eestvedamisel tegutsenud Eesti Unekooli Ühing (www.unekool.ee). Sellest võib vist järeledada, et hea une saavutamist on võimalik õppida?

Ühingu olemegi seadnud eesmärgiks pakkuda peredele nõu ja tuge lapse magamisharjumuste kujundamisel. Magamine on sotsiaalne oskus, mis ei ole meil tihtipeale kaasa sündinud, vaid pigem õpitav ja harjutatav. Me ju ei eelda, et laps peaks oskama iseenesest lusikaga süüa või jalgrattaga sõita – me peame nende oskuste õpeta-

mist loomulikuks. Sama peaks olema uinumise ja ärkamise õpitav ja harjutatav kunst ning meie ülesandeks vanematena on oma lapsele võimaldada uinumise õppimist. Hea uudis on see, et uinumise oskus on sarnane jalgrattasõiduõppimisega – kui oleme selle üks kord elus omandanud, on see meil “terve elu käpas”.

Kas on jäänud õige mulje, et unekooli õpilasteks on lapsevanemad, et omakorda õpetada unekunsti lastele?

Just, unekooli õpilasteks on tegelikult lapsevanemad, sest rõhutame oma nõustamistöös, et lapse unekorraldus on lapsevanema vastutus. Meie kui lapsevanemate võimalus ja kohustus on luua lapsele soodsad tingimused, kus ta saaks leebelt ja turvaliselt proovida ja harjutada ka ise uinumise kunsti. Beebid ja väikelapsed vajavad selle juures tavaliselt abi ja tuge. Leebe unekooli meetodid ongi loodud lapsevanemale juhiseks, kuidas aidata oma lapsel uinumist õppida. Rõhutame ka, et uinumise- sega peab iga inimene varem või hiljem siiski iseseisvalt toime tulema. Saame luua selleks sobiva keskkonna, valida aja ja pakkuda tuge.

Mis on põhitööd lapse uinuma õpetamisel? Vaevast, et väike- laps ise protsessist kui õpetamisest aru saab?

Leebe unekooli põhimõtted on lihtsad ja toimivad:

- Lihtne ja toimiv päevaplaan, selge päevarütm, aktiivne ja hoolivust väljendav päev.
- Leebed meetodid ja vahendid lapses turvatunde ja usalduse tekitamiseks.
- Kiindumussuhte arendamine – lapse vajadustele ja tunnetele vastatakse mõistvalt ja järjekindlalt. Last ei jäeta üksinda nutma.
- Pidev emotsionaalne tugi lapsele uute harjumuste kujundamisel – et laps tunneks end alati turvaliselt ja armastatuna.
- Pidev emotsionaalne tugi lapsevanemale elukorralduse muutmisel – et jätkuks meelekindlust oma last aidata.

Mida tähendab leebe unekool?

Leebe unekooli meetodid on loodud siiras usus, et tervislikud magamisharjumused aitavad kasvada tervetel lastel. See on lapsele toetav, turvaline ja aitab lapsel iseseisvalt ning rahulikult uinuda. Oma töös lähtume meetoditest, mis on samaaegselt peresõbralikud, turvalised ja tõhusad. Unekool on mõeldud peredele, kes tähtsustavad lapse unelulisust nii lapse arengu kui kogu pere heaolu seisukohast.



Meriti Lilleleht.

Foto erakogust

Eesmärgiks on muuta lapse uneassotsiatsioone ja õpetada laps uinuma ilma täiskasvanu abita. Sõna “kool” viitab, et tegemist on õppimisega – laps õpib uinuma teisel viisil, kui ta on seni harjunud. Unekooli läbiviimine õnnestub, kui lapsevanem teeb seda järjekindlalt, rahulikult ja leebelt, samas aga alla andmata.

Meetodid põhinevad kiindumussuhte teoorial ja nende kasutamise üheks põhimõtteks on, et kui laps hakkab nutma, siis minnakse tema juurde. Lapsele pakutakse kogu protsessi jooksul turvalist toetust, kuni ta õpib ise vähehaaval uinuma. Lootusetusetunnet tekitanud olukord paraneb tavaliselt unekooli läbiviimisel kiiresti. Läbiviimiseks peaks planeerima umbes nädala, kuid tihti võib olukord paraneda juba paari öö järel.

Uuringud kinnitavad, et leebel unekoolil on ka teised positiivsed mõjud lisaks lapse uinumise- ja magamisprobleemide lahendamisele – paranevad lapse päevane käitumine, vanemate meeleolu ja lapse ning vanemate lähedussuhte.

Mida arvate sellest, kui väike- laps magab vanematega või ühega neist ühes voodis?

Tavaliselt on turvalisem ja kõikidele osapooltele hea une tagamiseks parim valik lapse eraldi voodi. Kuid iga pere kasvatusfilosoofia võib olla erinev ja perenõustaja ei saa öelda, kus keegi magama peaks – see on tõepoolest iga pere enda otsustada. Beebi ja väikelaps võib magada ka vanemate voodis, kui see on talle turvaline ja sobib ka kõikidele pereliikmetele

relelajaid tavaliselt ei olnud. Laul paneb lapsele kaitse päale ja annab head vaimud kaasa. Laulude sõnad on teele saatvad, justkui paadi kaldast lahtilükkamine. Ei saanud ju ema lapse uneilma kaasa minna. Seal käiakse ikka oma- päi ja juba õige pisikesest peale. Unelaul on meie kehas otseselt südamekeskust mõjutav laul. Sestap toimib ta ka tervendajana emale või kellele iganes, kes seda hea taotlusega laulab.” Tsitaat pärineb Mari Tammari “Sõna raamatust”, mida jagame peredele ka lapse unepaanis.

Mis annab märku sellest, et unega on midagi kor- rasta ära?

Lapse uni ongi tihtipeale keeruline ja katkendlik ning laps võib öösiti pidevalt virguda. Vahel on raske vanematel hinnata, kas see on tavapärane või saaks olukorda parandada. Soovitame otsida abi, kui:

- laps ei nõustu oma voodis magama;
- magamajäämine kestab tunde;
- lapse ööpäevane rütm on segamini;
- lapsevanemad on üleväsinud;
- paarisuhte on ohus.

Milline roll on unel perede koospüsimisel, mehe ja naise püsival heal läbi saamisel?

Üheks töösuunaks ongi tööpaarisuhte ja pere koospüsimise toetamine. Sest olgem ausad, väikelapse kasvatamise aeg võib olla perele päris suur väljakutse. Lapse magamapanek, erinev öö- ja päevarütm või halb uni mõjutavad kindlasti ka peresuhteid. Lapse seotud probleemid, nagu öine ärkamine, liiga hiline magamine, liiga varane ärkamine ja uinumisraskused, on väikelastega peredes üsna tavalised.

Vanemad võivad olla sellest tõeliselt kurnatud ning tunda end ka läbikukkuna. Lapse ja vanema suhte “nautimine” jääb tagaplaanile ja vanemaksolemise tundub raske töö. Seetõttu võivad lapse unehäired ohustada kogu pere heaolu, põhjustades väsimuse ja lootusetusetunde tõttu tekkivat masendust ja paarisuhteprobleeme. Sellisel juhul on kindlasti vajalik nõu ja toetuse saamiseks pöörduda kas lähedaste/tugivõrgustiku või oma ala spetsialistide poole!

Unekooli filosoofia kaasab edukalt isasid lapse parema unekorraldusse. Isa roll lapse magamapanekul nii päeval, öhtul kui öösel võib olla väga oluline. Tema lähedus ja tema poolt pakutav turvalisuse tunne on lastele väga tähtsad ning tihtipeale annab selline variant võimaluse emal ennast veidi rohkem välja puhata. Kui lapse magamapanemisel on võimalus kaasata isa, siis seda võimalust ei tasuks alahinnata.

Kas teie kui perenõustaja juures käiakse sageli uneprobleemidega?

Jah, uneprobleemid – või pigem päevased ärkvelolekuraskused ja väsimusetunne – on sagedased mured, millega pered meie poole pöörduvad. Meil on heameel näha, et palju on ka peresid, kes soovivad saada infot unekorralduse kohta õigel ajal, kui probleemid ei ole veel tekkinud. Teeme vestlusringe ja koolitusi nii mudilaste vanematele, beebiperedele kui ka beebioteel olevatele peredele. Suur osa meie toimetamisest on Harjumaal, teistesse maakondadesse on meid kutsutud rääkima näiteks kohaliku omavalitsuse algatusel. Põhjalikum viis nõu saada on kokku leppida individuaalnõustamine. Teeme nii koduvisiite kui nõustamisi Skype teel, meie klientideks on olnud pered üle Eesti ja ka Eesti pered Brüsselist, Helsingist, Moskvast ja Pariisist.

Mis soodustab hea une teket? Kas kehaline tegevus enne magamajäämist soodustab und?

Et saaksime magada kosutavat ööund 8 tundi, peame elama päevatunnid aktiivselt. Päevaste tegemistesse peaksid kuuluma kindlasti päevane (pigem hommikupoolne) õues päevavalguse käes olemine, piisav liikumine, regulaarsed toidukorrad. Meie keha on tark ja teeb seda, milleks me teda suuname.

Kui päev möödub stiilis autoroolist – kontoritooli – koju diivanile, siis ei tasu voodis lesides unistada ka heast unest. Kõik peab olema tasakaalus. Kehaline tegevus päevasel ajal on oluline ka hea ööune saavutamiseks, kuid soovime seda mitte jätta väga õhtusele ajale. Keha peab saama aega rahuneda vähemalt üks tund enne uinumisaega.

Kas ühel rahvusel võib olla kombeks magada rohkem kui teistel?

Rahvusvahelised unenormid on sarnased näiteks nii meil kui Ameerikas, kuid vaieldamatult on uni mõjutatud ka kultuurilisest taustast. Eri rahvustel on erinevad kultuurilised unekombed – näiteks siesta pidamine. Kuid rohkem kui rahvus on uni mõjutatud inimese eripäradest, geenidest ja sotsiaalsest keskkonnast, kus inimene elab.

Palju tunde ise püüate magada, et tunda end väljapuhanuna?

Mina armastan magada! Nüüd, kui lapsed on juba suuremad ja saavad iseseisvalt oma unega hakkama, saan lubada endale tavaliselt alati 8 tundi ööund ja naudin seda väga. On väga lihtne saavutada kosutav ööuni, kui teha päeval aias tööd, jalutada perega metsas ja käia õhtul saunas. Seda saan teha toimetades oma maakodus Järvamaal. Hea une saavutamine on meie enda kätes, vahel võib selleks ka tuge küsida. Vt ka www.unekool.ee ja www.facebook.com/unekool/