

Laste unerännud

Ulrich Rabenschlag

Unerändude raamat käsitleb umbes 4000 öö pikkust ajavahemikku. See on aeg lapse sünnist kuni murdeeni. Kuni koolimine kuni veedab laps keskeltläbi poole kogu ajast unes, murde- ja noorukieas umbes ühe kolmandiku. Täiskasvanule piisab aga ühest neljandikust. Vastsündinu pühendab tervelt poole oma uneajast unenägudele, mis aitavad päevamuljeid sorteerida, töödelda ja mällu talletada. Täiskasvanuil kulub umbes 15% unest unenägudele.

Nendest arvudest nähtub, et uni ja unenäod on lastele võrreldamatult olulisemad kui täiskasvanutele. Uni toob teise reaalsuse, mis on väga tähtis hinge ja ihu terviseks ning mis meile, täiskasvanuile on ligipääsmatu. Oma “maagilises mõtlemises”, mis kestab kuni põhikoolieani, ei erista lapsed rangelt fantaasiat, unenägusid ja päevasündmusi. Nad rändavad läbi kireva – osalt sünge, osalt helge – maailma, kus jätkub imestamist olemasoleva üle, mida keegi loonud ei ole. Et nad võivad oma tegevusega midagi muuta, seda õpivad lapsed alles täiskasvanute reaalsusega kokku puutudes.

Lapse tekkimise esimestel kuudel arenevad embrüos välja kompimis-, haistmis- ja maitsmismeele alged. Siis lisandub tasakaalu tunnetus, sellele järgneb kuulmisvõime ja viimaks nägemiskepikeste moodustumine. Nüüd peavad kõik need erinevad tajukanalid ühinema, et saaks tekkida “kogemus”. Alates 24-ndast nädalast viitavad EEG rütmilised lained sellele, et aju on alustanud tegevust. Kuue nädala jooksul näitab see veel ühetoonilist aktiivsust, siis aga, alates 30-ndast nädalast hakkab loode esimest korda magama, kuigi mitte selleks, et puhata. Ei, tema magamine algab unenägudega!

Nende unenäo-faaside ajal on loode motoorselt väga aktiivne. Ta “treenib” ööd ja päevad korrapäraste ajavahemikega, mil ta suigub unne. Niisiis on unenäod algusest peale meie ajutegevuse kõige loovamad faasid. Kulub veel kuus nädalat ja siis, alates 36-ndast raseduse nädalast jaguneb magamine kahte ossa: unenäod ja puhkus. Kujuneb välja une ja ärkveloleku rütm, kusjuures unenäo faasid ei kesta üle 45 minuti. See on täpselt pool täiskasvanud inimese aju puhul ilmneva tsükli pikkusest. Nõnda võiks öelda, et loode (ja väikelaps) magavad oma emast täpselt kaks korda kiiremini. Tänapäeva teadlased seletavad seda aju suurusega. Nimelt on ema aju lapse omast neli korda suurem.

Muide, 30. rasedusnädal on see aeg, mil laps hakkab kuulma hääli väljast ja neile reageerima. Ema teeb selle arengu kaasa, sest ka tema uni muutub – see on nüüd põgusam ja unenäod harvemad. Raseduse viimase kümne nädala jooksul püüavad ema ja laps teineteisega kohaneda ning üha enam suhelda ärkveloleku ajal. Ema ja loote ärkveloleku aeg pikeneb ja uneaeg lüheneb. Loote uni täidab nüüd aina rohkem jõu taastamise ülesannet; see tähendab, et sügavama une osa kasvab kiiresti.

Vahetult pärast sündi hõlmavad unenäod täpselt poole imiku uneajast, kuid see teeb ikkagi veel 8 tundi ööpäevas. Pikkamisi jääb unenägude aeg üha lühemaks, nii et täiskasvanueas peame leppima ainult 20%-ga algsest. Kuid mitte ainult unenägude aeg ei kahane vaid ka uneaeg, mida me 24 tunni jooksul vajame. Enne sündi on see 24 tundi, imikueas 16-14 tundi, murdeas 10-9 tundi ning täiskasvanuna 8 tundi. Kõrges vanuses ajame läbi koguni 6-tunnise unega.

Selline une ja unenägude vahekord on välja kujunenud aegamööda evolutsiooni 600 miljoni aasta vältel, see tähendab kogu inimese arenguaja jooksul. Tänapäeval on teada, et alguses oli magamine kehale puhkuseks, magava aju võime und näha on tekkinud palju hiljem. Une nägemine on seotud suuraju poolkerade arengu lõpulejõudmisega. Seega unenäod, nagu ka kõne olemasolu viitavad sellele, et inimestena oleme teistest elusolenditest kultuuriliselt üle tänu sellele, et meie aju on keskendunud kommunikatsiooni arendamisele: keele abil suhtleme teistega, unenäod aga loovad kontakti iseendaga.

Magamine täidab korraga 4 ülesannet:

1. Ammendunud jõudude taastamine. On olemas erilisi organismi funktsioone, mis taastuvad ainult une ajal. Näiteks kasvuhormooni süsteem, mis aktiveerub magamajäämise faasis, samuti ärrituste tõrje süsteem, mis uueneb sügava une staadiumis.
2. Informatsiooni töötlemine. REM-unes me eraldame olulise ebaolulisest, tõenäoliselt viiakse selles staadiumis lühikeseks ajaks talletatud info üle pikaajamällu.
3. Valvefunktsioon. Uni muutub põgusamaks imikutel ja väikelastel iga 45 minuti ja täiskasvanutel iga 90 minuti järel ning me ärkame siis kergemini.
4. Uni soodustab vaimset ja kehalist arengut, mis on laste puhul eriti oluline. Nõnda on meie käsutuses vaheldumisi kaks maailma – reaalne välisilm, mis nõuab rektsioone ning (lastele sama realne) siseilm, mis innustab loovust.

Uni ja ärkvelolek kolmel esimesel elukuul:

1. Une ja ärkveloleku aeg ei sõltu veel päeva ja öö vaheldumisest.
2. Unefaasid kestavad veerand kuni neli tundi, kuid võivad juba ka pikemad olla.
3. 24 tunni jooksul magab laps umbes 15-16 tundi, mis jaguneb enam-vähem võrdseltumbes 6 magamiskorra peale.
4. Ärkvel olles pole laps mitte ainult nälgane, vaid ka uudishimulik ning tingimata vajab ta õrna puudutust ning rahulikku üksiolekut.
5. Poole imiku uneajast hõlmavad unenäofaasid. Need on emale äratuntavad silmamunade vibelusest ja lapse miimikast, mis võib viidata nii rõõmsatele kui ka hirmsatele unenägudele.
6. Kindel aeg, mil laps saab suurema sööma, aitab kaasa lapse unerütmi kujunemisele ning võimaldab emale rahulikku und. See võib olla kella 21 ja 24 vahel. Valitud ajast tuleb tingimata kinni pidada.
7. Pärast öist söögikorda ei tohiks imikut enam äratada. Kui laps on viril, siis ehk on tal veel raskusi magamajäämisega, kuid ta rahuneb peagi. Kui aga mitte, siis on tal valud või on ta liiga erutatud, aga selle teeb ema juba ise kindlaks.
8. Kui imik öösel ärkab, ei tohiks talle kohe süüa anda. Silitamine, suigutamine ja rahulik kõne on tihti palju tõhusamad.
9. Lühikest hommikust söögikorda tuleks nihutada tasapisi üha hilisemale ajale.
10. Tegelikke unehäireid esineb haruharva.
11. Isa peaks öösiti ema asendama vähemalt nädalavahetustel. Ent igal juhul siis, kui emal endal ilmnevad unehäired või üleväsimus.

Neljas kuni kaheteistkümnnes elukuu:

1. Nüüd hakkab teie laps öösiti kauem amgama kui päeval. Kui ta seejuures rahutu tundub (kiigutab end, vangutab pead või isegi kõigutab seda rütmiliselt), ei tarvitse esimesel ja teisel eluaastal muret tunda. Vähemalt iga teine laps näitab sel moel, et tema närvisüsteem peab veel arenema, et see suudaks magamisel hoolitseda motoorse rahu eest.
2. 15 unetundi jagunevad pika öise una ja kahe päevauinaku vahel, üks enne- teine pärastlõunal. Nõnda kujunevat un-ärkveloleku rütmi peaksid vanemad hoolikalt järgima ja mitte peale suruma neile sobivat rütmi. See toob kaasa vaid magamajäämisraskusi.
3. Uneprobleeme võivad põhjustada esimese eluaasta teise poolde langevad erutavad sündmused: hambad, roomamine, kõndimine, lahusolekuhirm, võõristamine, rääkima hakkamine. Uneprobleemid peaksid lahenuma paari päevaga.
4. Sagedasemad unehäirete põhjused peale erutavate sündmudte on puudulik unehügieen, unevaeguses vanemate “arvutusviga”, kes ei taha tunnistada, et nende laps varastel hommikutundidel ärgates on juba piisavalt ärkvel, lisaks nälg, kõrva- ja muud valud, ebamugavustunne, rütmihäired. Esimese eluaasta lõpus magab 90% imikutest rahulikult kogu öö.
5. Imetamine on emale ja lapsele oluline kogemus. See kaitseb last esimesel kuuel elukuul infektsioonide eest ning soodustab kindla suhte arengut, mis annab talle kogu eluks seemise kaitstuse tunde.

6. Alates neljandast kuust hakkab kasvama imiku uudishimu maailma vastu. Sellest tulenevalt sageneb vaiksete tundide katkemine, mis emale muidugi pettumuseks. See on nõ teise nabanööri läbilõikamise aeg, lapse psüühiline süünd. Põhjus tähistada esimest iseseisvuspidu, mis on korruga rõõmus ja kurb nagu kõik iseseisvuspeod, mis veel järgnevad.
7. Hiljemalt neljandast elukuust alates vajab laps lisaks piimale tahket toitu. Pealegi suurendab õhtune puder (mitte öösel, vahetult enne magamaheitmist) oluliselt teie sansse öösel rahulikult magada.
8. Kas võtta laps ööseks oma voodisse või mitte? Lähtuge ainuüksi enda intuiitivsest ettekujutusest, mida teie laps vajab. Alles siis, kui tekivad uneprobleemid, küsige teistelt nõu. Mitte vastupidi!
9. Alles neljandast elukuust võib imik magada 8 kuni 12 tundi ühtjärke. Ta peab aga oskama iga nelja tunni tagant ise uuesti magama jääda. Lapse nutt ja kisa, mis tingimata nõuab ema vastust, ei tähenda sel juhul mitte nälga, vaid kindluse soovi – nagu ka õhtuse magamajäämise puhul. Kui imikut siis toita, õpib ta selgeks oma esimesed uneprobleemid. Siit järeldub: mitte lasta karjuda, vaid harjutada uuesti uinumist, nii nagu te seda õhtulgi tegite – ilma toitmata.
10. Hiljemalt neljandast elukuust alates peaks krooniliselt üleväsinud ema kindlalt hoolt kandma, et ta teise vanema toetusel, kes võiks teda aeg-ajalt asendada, saaks samuti segamatult magada. Lühiuinakud päeval võivad kroonilise väsimuse ja depressiooni vastu imet teha. Seetõttu tasub nii emadel kui isadel lühiuinaku tehnikat harjutada, sellal kui teie laps veel magama õpib.

Väikelapse-iga (teine ja kolmas eluaasta) :

1. Lahusoleku õppimine on keskne teema, mis kaasneb kõndima õppimisega ja ema juurest eemaldumisega. Magamajäämise oskus tähendab aga lahusoleku oskust. Paljud vanemad on jõudnud selleks ajaks unustada imikuea magamata ööd ja rahutuse.
2. Lapsed õpivad uut vabadust, mis kaasneb kiire motoorse ja vaimse arenguga. Nõnda ei ole üllatav kui nad nendel nädalatel ja kuudel öösiti (peamiselt öö teisel poolel) iga nelja tunni tagant ärkavad ning valjusti vanemaid hüüavad või painajatest üles ehmatavad.
3. Magamajäämiskustest aitab jagu saada “Freiburgi liivakellameetod”. *
4. Hammaste tulek võib põhjustada rahutuid öid, kuid sageli peetakse seda ennatlikult unehäirete põhjuseks. Palju tõenäolisem on, et uuesti ilmnevate rahutute ööde taga on lahkumishirmud, mida aktiveeritakse unenäguks.
5. Trotsi- ja vihahood on märk seemisest iseseisvusvõitlusest. See on paljude vanemate õnn, kelle lastel on päeva ajal sageli niisugused vihapursked, et öösiti võitlusvaim hääbub. Siis tuleb esile medali teine külg: hirm iseseisvuse ees.
6. See on mõistetav, et vanemad jälle lapse sagedamini oma voodisse lubavad, kui too ei taha üksi magama jääda. Parem on laps siiski rahulikult ja järjkindlalt tema enda voodisse tagasi saata. Sest tegu on lahusolekuhirmust ülesaamisega! Ent hirmud üha kasvavad, kui nende eest põgeneda...
7. Väikelaste iseseisvuse arengu juurde kuulub ka iseteadev ümberkäimine nende “suurte toimetustega”. Nad näitavad meelsasti ette esimest omaenda produkti. Puhtusepidamise harjutamist võib selles vanuses kindlasti alustada.
8. Paljudes peredes tajub laps sellel ajal, et väiksemad õed-vennad teda troonilt tõukavad. Võistlus järeltulijatega ja hirm vanemate piiramatu hoole kaotamise pärast muutuvad eriti suureks siis, kui lapse iseseisvus ei ole veel piisavalt arenenud. Arengupsühholoogid on sellest tähelepanekust järeldanud, et kõige soodsam õdede-vendade vanusevahe on 2,5 kuni 3 aastat.
9. Väikelapse-iga lõpp ja lasteaia algus langevad enamasti kokku. Põhikriteeriumiks lasteaia poolt või vastu peaks olema lapse võime mängida omavanustega, olemata pidevalt täiskasvanu hoole ja kaitse all.

Lasteaia-iga (neljas kuni kuues eluaasta) :

1. Aeg neljanda ja kuuenda eluaasta vahel on fantastiline aeg. Seda kahes mõttes. Esiteks meenutavad vanemad seda arengujärku sageli kui kõige ilusamat aega oma lapsega. Teiseks mängib nüüd fantaasia, rõõm rändudest kauges kujutlusilmades, tähtsaimat osa – mitte ainult päeval, vaid ka öösel.
2. Mäng on lapsele tähtsaim tegevus. Vanematel ja kasvatajatel on ainult üks funktsioon – lapsest eemale hoida kõik, mis võib takistada mängimist.
3. Unehäired on selles vanuses esimest korda tingitud hingehädadest. Et teada saada, kas lapse unehäirete taga on hingeline probleem, võivda abiks olla järgmised küsimused:
 - Kas teie laps suudab püsivalt omaette, st tagasisidemeta mängida?
 - Kas ta oskab sõlmida sõprust ja seda hoida?
 - Kas ta talub eemalolekut vanematest ja rõõmustab, kui te jälle kohtute?Kui ühele küsimusele tuleb vastata jaatavalt, on põhjuseks hingehädad. Ent käitumiseärasused võivad tingitud olla ka ümbritsevast maailmst, siis aitab ümbruse kohandamine või muutmine.
4. Kuna lapsed ei tee sageli vahet reaalse ja kujuteldava maailma vahel, peavad nad tõrjuma hirma, aga ka mõistmatuid täiskasvanuid, kes arvavad, et “fantaseerimine” tuleb välja ajada, sest nad kardavad ise lõhet nende kahe maailma vahel.
5. Fantaasiarikkad lapsed suhtlevad ja mängivad kujuteldavate eakaaslastega, kes justkui elaksid nendega koos. Nii mõnigi üksik laps mõtleb enda ümber suure hulga õdesis-vendi, keda vanemad ei ole saanud talle anda. Need “õed-vennad” magavad siis ka lapse voodis.
6. Päeva pildid, eriti kui nad on tunginud lapse pähe õhtul telekat vaadates, võivad öösel elustuda. See põhjustab magamajäämishirmu (lahusolekuhirm), õudusunenägusid (päevasündmuste ja fantaasiate töötlemine), pavor nocturnust (äkiline ärkamine tavaliselt enne südaööd, mida laps ise ei mäleta ja mille järel ta rahustades kohe uinub) ning soovi vanemate voodist kaitset otsida. Lõvi, kes on peitu pugunud lapse voodi alla, saab välja ajada ainult lastetoas, mitte aga ohutus kauguses – vanemate voodis- olles. Siin ei aita vanemate riidlemine või järeleandmine, küll aga mõistev isa või julge ema, kes läheb koos lapsega öösel metsloomajahile.
7. “Oidipalsed” hirmud, mis selles vanuses tihedamini esile tulevad, on tingitud lapse soovist ühineda ühe, tavaliselt vastassoost vanemaga teise vastu. Võime kolmeks suhteks peab lapses alles välja arenema. Vanemad, kes ei lase end häirida lapse tõrjuvast käitumisest või poolehoiu taotlustest, võivad oma last väga palju aidata sellest arenguastmest ülesaamisel. Vanemate loomulik kokkuhoidmine üksteisega ja lapsega aitab lapsel mitmiksuhteid rahulikult õppida.
8. Enamik lastest loobub lasteaias meeleldi lõunauinakust, nad ei vaja seda enam. Lõunauinak ei tohi muutuda kohustuseks, eelkõige sellepärast, et see võib võtta vajaliku “unesurve” öösel.
9. Lapsed, kes veel viiendal eluaastal regulaarselt voodit märgavad, peaks lastearst läbi vaatama ja võimaluse korral peaksid nad saama psühhoteraapilist abi. Mõned aga vajavad üksnes oma vanemate kannatlikkust, kes suudavad oodata, kuni lapse voodi jääb kuivaks.
10. Loov mängimine, mis jätab ruumi lapse fantaasiale ega tõrju teisi lapsi, on parim tagatis, et lasteaialaps öösiti rahulikult magab.

Unenäod, öö sõnumid

Kui me seitsmekümneselt oma elule tagasi vaatame, võime tõdeda, et vähemalt 6 aastat sellest oleme veetnud “teises reaalsuses” – unenägude maailmas. Enam kui 3 aastat kuulub lapsepõlve. Lapsepõlves on unenägude osa viis korda suurem kui täiskasvanueas. Ometi teama kõige vähem just selle perioodi kohta, mil unenäod on meie vaimsele arengule kõige tähtsamad, nimelt alates 36. elunädalast kuni rääkima hakkamiseni esimese eluaasta lõpul.

Unenägu on inimesele eriomane kultuuriline saavutus, mis näib talle – alates neljandast eluaastast – uksena teise reaalsusesse. Meelesolev unenägu põhineb enamasti optilisel

kogemusel unes, mis pole magajale otseselt mõistetav. Sõnade, lausete, joonistuste või mänguliste esituste kaudu võtab unenägu vormi, muutudes nõnda tõlgendatavaks.

Lapsed usuvad kuni neljanda, mõned kuni setsmenda eluaastani, et unenäod on reaalsed. Alles 8-aastaselt, kui maagilise mõtlemise aeg on ümber, on nad veendunud, et unenäol ja tegelikkusel pole midagi ühist. Vähemalt ei arva nad siis enam, et keegi teine veel nende und näha võiks.

Magaja keha viibib unenäo ajal ülimalt aktiivsuse seisundis, samas on aga ihuliikmed otsekui halvatud. Umbes tund aega peale magamajäämist algab lastel esimene, enamasti väga lühike uneränd; samal ajal toimub ka "uinutamine", et nende ränd kulgeks rahulikult. Äratuseksperimentide abil on kindlaks tehtud, et REM-faasis (mis kordub 4-6 korda öö jooksul), on lapsi neli korda raskem äratada kui sügava une faasis. Lihaste aktiivsus langeb energia säästmiseks peaaegu nullini. See organismi funktsioon takistab lastel nähtut kohe tegudes avaldamast. Ainult silmalihased tõmbuvad rütmiliselt pingule ja lasevad silmamunadel suletud laugude all horisontaalselt edasi-tagasi vibeleda.

Kõik, mida me teame laste unenägude kohta viitab sellele, et nende valdkondade koostis, millest unenägu tekib, muutub kiiresti. Sünnieelsete ja esimeste aastate unenägude kohta ei tea me midagi. Vastsündinute vaatlustest on teada, et laste uned on siis elavamad, kui päeva jooksul on olnud erutavaid sündmusi. Lisaks teame, et hirmunenäod sagenevad neis faasides, mil tuleb teha arengusamme: kuuendal kuul roomama õppides ja 12. kuul kui õpitakse käima. Nii imikueas kui ka hilisematel aastatel annavad nakkushaigused palaviku tõustes endast sageli märku õudusunenägudega. Imiku- ja väikelapse-eas on unenäod enamasti mõjutatud hetketunnetest. Samuti mõistetakse unenägusid selles vanuses kui reaalseid sündmusi, mida võib näha ka keegi teine. Alles esimestel kooliaastatel arvavad lapsed, et unenäod tulevad peast, kuid on ikkagi mingil moel tõelised. Lapsed näevad harva unes inimesi, see-eest aga loomi – nii teadaolevaid kui väljamõeldud. Juba lasteaias mõjutab õhtune telerivaatamine tugevalt lapse unenägude maailma. Vägivallafilmid põhjustavad vägivallaunenägusid, kurvad filmid lahusolekuhirme.

Õudusunenäod esinevad kogu lapsepõlve jooksul, sealhulgas sagedamini vanuses 6 – 9 aastat. Visad hirmunenäod võivad küll ajapikku oma sisu muuta, kuid emotsionaalne värving jääb nadalate ja kuuda kaupa samaks. Hirmsad unenäod ajavad lapsi veel kuni hilise puberteedieani vanemate voodisse. Kõigepealt on oluline mõista, et hirmu küüsis olev laps otsib vanematelt kaitset. Kindlasti on soovitatav selline laps tagasi oma voodisse viia (mitte saata!). Kuid kuni koolieani põgeneb laps oma voodist mitte ainult sellepärast, et ta nägi halba und, vaid sellepärast, et tema toas istus äsja tõepoolest päris krokodill ...!

Hirmunenägude psühholoogiline interpretatsioon ei aita last mingil moel. Pigem võib osutada vajalikuks koos lapsega välja meelitada tonti, kes on pugunud eesriide taha või vaadata päeva ajal järgi, kas kapielukas ikka on seal ja panna ööseks kapiuks kõvasti kinni. Oluline on, et laps saaks ise midagi reaalset öiste tontide vastu ette võtta.

“Laste unerännud”, Ulrich Rabenschlag
Johannes Esto Ühing, Tartu 2000