

Leebe unekool vanemate toetajana



Merit Lilleleht, Öinne Liv Valberg

nõustamiskeskonna www.unekool.ee perenõustajad

Uni on tähtis ja uneprobleemid mõjutavad kogu perekonna heaolu. Seetõttu tuleb vanemaid õigeaegselt toetada ja teavitada neid ka leebe unekooli võimalustest.

2012. aastal asutatud Eesti Unekooli Ühing pakub peredele nõu ja tuge lapse magamisharjumuste kujundamisel ning paarisuhte hoidmisel. Leebe unekooli meetodid on peresõbralikud, turvalised ja tõhusad. Pakume individuaalseid lahendusi, tähtsad põhimõtted on seejuures dialoog, avatus, usaldus, paindlikkus, partnerlus, lapse huvide kaitsmine.

Eeskuju leidsime Soomest

Aastaid tagasi, kui olime ise hädas laste unemuredega, ei leidnud me abi Eestist, vaid jõudsimme hoopis Soome, kus laste unekool on üks hoolekandeteenustest. Seda rahastab kohalik omavalitsus ja teenus on lapsevanemale kas tasuta või tasuda tuleb vaid omaosalus. Unekooli nõustajad töötavad haiglate, polikliinikute ja perekeskuste juures, on ka erapraksiseid. Lapsevanemad julgevad nõu küsida ja saavad abi. Nõustaja juurde võib minna omal algatusel, kuid tema juurde suunavad pere muret märgates ka perearstid ja sotsiaaltöötajad.

Innustudes naabrite positiivsest kogemusest, läbisime Soomes unekooli nõustajate baasõppe ning tutvusime seal selle teenusega nii riiklikus süsteemis kui erasektoris.

Interaktiivses nõustamiskeskonnas www.unekool.ee pakume nüüd Eesti lapsevanematele nõu ja toetust. Nõu küsida ja lapse uneplaani tellida saab e-unekooli kaudu, konsulteerime Skype'i vahendusel või nõustamiskabinetis, nõustajat võib kutsuda ka koduvisiidile. Avasime ka lapsevanemate toetuskogukonna suhtlusvõrgustikus www.facebook.com/unekool. Lastega tegelevatele spetsialistidele teeme une temal koolitusi.

Laste unega tegelev nõustamissuund on uudne ja areneb kiirelt. Unekooli perenõustajad teevad koostööd Eesti Unemeditsiini Seltsi, imetamisnõustajate, sotsiaal- ja tervishoiuteenuste osutajatega. Koos suudame lapsevanemaid paremini toetada sel keerulisel ja palju rõõmu pakkival ajal, kui laps maailma avastab ja pere oma uue rolliga kohaneb.

Ennetuse tähtsus

Soome heaolu ja tervise uurimis- ja arenduskeskuses on välja töötatud varajase märkamise ja ennetava sekkumise tugiteenused väikelastega peredele. Varajase sekkumise põhimõtteid rakendatakse järjest enam ka Eesti sotsiaaltöös.

Väikelapse kasvatamine võib olla perele stressirohke: lapsevanematel on raske uue olukorraga kohaneda, lapsele ei leita sobivat päevakava ja tema unevajadus jääb rahuldamata. Peamised lapsee unehäired on uinumiskasvatused, öised ärkamised (rohkem kui neli korda öö jooksul) ja liiga varane ärkamine. Pooleaastastel ja noorematel lastel võivad kergelt välja kujuneda valeid uinumiseosused – uinumise seostamine imetamise, kussutamise või kaissu võtmisega ning taasuinumisega vajavad nad lapsevanema toetust. Veidi vanemate lastel on tihti vastumeelsus uinumise suhtes. See omakorda mõjutab lapsevanemate toimetulekut ja vaimset tervist. Uneprobleemidele tuleb kohe tähelepanu pöörata, kuna piisav uni tagab lapse eakohase arengu ja tervise. Unevajadus on individuaalne ja sõltub paljuski lapse temperamendi tüübist. Tihti on aga unehäired seotud kindla ööpäevarütmi puudumisega. Uuringud on näidanud, et ebaregulaarsete magamisaegade lastel võib esineda arengulist mahajäämist. Ebapiisav uni mõjub laste toimetulekuvõimele lasteaia ja koolis, huvitegevustes ja sotsiaalsetes suhetes. Väikelaste unehäired ei pruugi lapse kasvades iseenesest mööduda. Paljud lapsed, kelle uni on esimesel eluaastal häiritud, kannatavad unehäirete all ka koolieelikuna. Alla kolmeaastastel lastel, kes magavad ööpäevas vähem kui kümme tundi, võib esineda probleeme keele omandamise ja lugema õppimisega. Vähene uni varases lapseas võib soodustada või põhjustada aktiivsuse- ja tähelepanuhäire (ATH) teket. Sagedamini võivad ka õnnetusjuhtumid, sest lapse tähelepanu on nõrgenenud.

Leebe unekooli meetodid

Oma töös lähtume meetoditest, mis aitavad lapsel saavutada hea ja rahuliku ööune.

Unekooli meetodite abil saab korrastada lapse ja perekonna unerütmi. Väljapuhanud laps, kelle turvalisus- ja lähedusvajadus on rahuldatud, on energiline, rõõmsameelne, uudishimulik ja õpihimuline. Tahame aidata lapsel õppida iseseisvalt uinuma ja magada terve öö nii, et ta kordagi ei ärka. Nõustaja jagab selles protsessis infot ja toetab vanemaid, vajadusel pakub ka järeletoetust.

Lapse uneharjumusi saab muuta kodus tingimustes ja turvaliselt. Tegu on siiski õppimisega: laps õpib uinuma teisel viisil, kui ta on seni harjunud. Lapsevanem peab tegutsema rahulikult ja hoolivalt, kuid leebe järjekindlusega. Lapse soodsaim vanus hea unerütmi leidmiseks on kuuendast elukuust kahe aastaseks saamiseni. Leebe unekool sobib tervetele lastele, kes on eakohaselt arenenud, söövad juba tahket toitu ega vaja enam öösiti tihedat söötmist.

Kui aitame perel lapse unerütmiga seotud raskustega hakkama saada, toetame sellega ka lapsevanema psühhosotsiaalset toimetulekuvõimet. Väsinud ja rahulolematu lapsevanem ei jaksa oma lapse arengu eest piisavalt hoolitseda, pikapeale lisandub emotsionaalsele väsimusele füüsiline kurnatus. Unekooli üks idee on ennetada kriitilisi olukordi, milleni magamatus ja viimase piirini jõudnud väsimus võivad viia. Oluline on sekkuda nii vara, et kriitilist faasi üldse ei tekiks. Seega on unekool ka osa preventiivsest lastekaitsetööst.

Perele sobiva meetodi valimisel peab nõustaja arvestama pere arusaamu ja kasvatuspõhimõtteid. Eesti lapsevanemad hoolivad tegelikult laste arengust väga ja panustavad sellesse palju aega ja ressursse.

Vahepeal levinud vabakasvatus on meil asendumas talupojatarkusest lähtuva kasvatustiiliga, kus igalt pereliikmelt oodatakse oma rolli täitmist.

Leebe unekooli põhimõtted

Soovime, et leebe unekooli filosoofia Eestis rohkem leviks. Selle töötas välja Montreali McGillsi Ülikooli professor Klaus Minde. Tema filosoofiat järgides on Soome psühholoog Katja Rantala välja arendanud leebe unekooli meetodid, mida Soome lapsevanemad on juba mõnda aega edukalt rakendanud. Leebe unekool põhineb kiindumus-suhtel: üheks põhimõtteks on, et kui laps hakkab nutma, siis minnakse tema juurde. Lapsele pakutakse turvalist toetust, kuni ta õpib vähehaaval ise uinuma. Tavaliselt muutub vanemates lootusetust tekitanud olukord kiiresti. Unekooli läbiviimiseks peaks arvestama umbes nädala, kuid tihti paraneb olukord juba paari ööga.

Leebet unekooli läbi viies tuleb silmas pidada järgmisi lihtsaid nõudeid:

- lihtne ja toimiv päevaplaan, selge päevarütm, aktiivne ja hoolivust täis päev
- leebed viisid 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 uute harjumuste kujundamisel, et laps tunneks end alati turvaliselt ja armastatuna
- pidev emotsionaalne tugi lapsevanemale elukorralduse muutmisel, et tal jätkuks meelegi oma last aidata
- kui laps nutab, siis vanem läheb tema juurde ja rahustab teda
- laps uinub samas kohas, kus ta ärkab
- lõpuks uinub laps iseseisvalt, vanema abita.

Ka kõige leebema unekooli jooksul võib laps mingil määral nutta. Sedasi reageerib ta muutusele, sest lapsel on tarvis kohaneda

ja uusi oskusi omandada.

Unekooli teenus on mõeldud lapsevanematele (või lapse hooldajatele) ja lastele alates kuuendast elukuust. Enne unekooliga alustamist oleks soovitatav nõu pidada ka lastearstiga, et olla kindel, et laps on terve. Imetamist unekool ei välista.

Eesti laste uneharjumused

Eesti Unekooli Ühing viis 2014. aastal läbi rakendusliku uurimuse, et kaardistada Eesti laste uneharjumusi ja probleeme. Lapsevanemailt saime vastuseid kokku 1059 lapse kohta vanuses 0–7 eluaastat.

Uurimuses vaadeldi ka seda, kuidas on lapse uneprobleemid mõjutanud peresuhteid, läbisaamist partneriga ning une kvaliteeti. Suur osa vastanutest (45%) leidis, et unega oli muresid lapse esimestel eluaastatel, kuid üldjuhul see alates kolmandast eluaastast peresuhteile halvasti ei mõjunud; 38% vastanutest leidis, et nad on väsinud, kuid teavad, kui olulised on lapse arengus esimesed eluaastad; 14% vastanutest julges tunnustada, et nad on väsinud ja probleemid mõjutavad läbisaamist. **S**

Mõned näited saadud vastustest:

„/.../kuna päeval ja ööl pean mina beebiga tegelema, mõjutab see siiski meie partnerlus-suhteid, sest olen liiga väsinud, et olla emaksolemise kõrvalt ka naine.”

„Kui laps ei taha õhtul magama minna ja jonnib, siis teeb see närviliseks ning võin ka partneri peale lihtsamini ärritada.”

„Oleme väsinud sellest, et laps öösiti meie voodisse tuleb. Olen proovinud last uuesti tema voodisse viia, aga ta tuleb kiirelt uuesti meie voodisse. Ühe öö jooksul proovisin seda 4 korda ja tulemus ikka sama.”