



Esimesed kolm unetundi on kasvamiseks kõige tähtsamad.

Siis peaks vanem kindlasti appi tulema, sest pisikesel lapsel on üksinda väga raske oma ülemäärast suure erutus seisundiga toime tulla. Seda eriti siis, kui vestlusest kasvatajaga selgub, et lapse tegevus muutub päeva teises pooles üha püsimatumaks ja kaootilisemaks, mis annabki tunnistust üleväsimusest.

Irja Ivarinen soovib emal-isaal kodulete lapsega tema lasteaiapäev läbi arutada, et ta saaks osa oma rohketest muljetest kellegagi jagada.

Ka kodus peaks vanem järeltulija jaoks aega leidma, mitte kohe omaenda tegemistesse sukelduma. Üheskoos võib teha nii koduseid toimetusi kui mängida.

“Mida hilisem kellaaeg, seda rahulikumaks peaksid mängud muutuma,” sedastab Ivarinen. “Enne magama minekut sobib hästi raamatute lehitsemi-

ne või puslede kokkupanemine, kusjuures keerulisele puslele tasuks eelistada kergemat. Siis saab laps selle hõlpsasti kokku ning tal tekib rahulolutunne, mis aitab samuti liigset erutust vaigistada. Muidu võib ka lapse esimene unefaas rahutuks osutuda, ent just esimesed kolm unetundi on kasvamiseks kõige vajalikumad.”

## KAISULOOMAGA LASTEAEDA

Füüsilist koormust nõudvasse trenni võib koolieeliku küll viia, ent mitte üle paari korra nädalas, rõhutab doktor Ivarinen.

Pigem võiks mõelda mõne rahulikumate tegevust nõudva huviringi peale, sest kodus saab laps nagunii piisavalt hullata-joosta – eriti soojade kevadil-

made saabudes, kui lapsed veedavad pikki öhtuid õues.

2–4-aastaste laste füüsiline aktiivsus võib Irja Ivarineni sõnul olla märksa tagasihoidlikum, mis on nende arengut arvestades igati loomulik. Aga kui tegemist on lasteaias käiva mudilasega, kes tundub argipäeva öhtuti koduste nädalavahetustega võrreldes püsimatum ja rahutum, tuleks ka tema rahustamisele mõelda.

“Lasteaed on väikesele inimesele suur väljakutse,” nendib psühhiaater. “Ta peab õppima emast eraldi olemist ja iseseisvust, ta ei saa enam igal ajal täiskasvanu abile loota.”

Ivarinen soovib vanematel anda oma järeltulijale lasteaeda kaasa tema kaisuloom või mõni muu lemmikmänguasjadest, et laps saaks selle rasketel ja nukratel hetkedel ema asemel kaisu võtta.

Pärast lasteaeda koju jõudes peaks ema samuti aja maha võtma ning öhtu lapsele võimalikult turvaliseks tegema – kindlasti koos juttu ajama ja teineteise kaisus olema.

“See aitab lapse erutust vähendada ning tema segadust, pahurust ja närvilisust leevendada,” selgitab Irja Ivarinen.

Agas kui lapsevanem tunneb lapse suure aktiivsuse üle siiski muret, on ka ise ärevil ega suuda last aidata, ei tee paha minna lastepsühholoogi konsultatsioonile. Vanema suur ärevus kandub järeltulijale üle, nendib tohter.

Mõningatel juhtudel võib tegemist olla ka hüperaktiivse lapsega, kellega tegelemiseks saab samuti spetsialistilt nõu küsida.

ANNELI AASMÄE

*Massuno*  
*Loodusest korjatud saladused*

**ONYCOR®**  
küünekasvu stimuleerimiseks

**PAPS-20®**  
kergete lihas- ja liigesevaevuste korral

**KLUX®**  
mao ülihappesuse ja kõrvetiste puhul

**UNE-MATI®**  
sügava ja rahuliku une heaks

**PSORICOR-1®**  
peanaha ketenduse, punetuse ja kiheluse korral

**PSORICOR-2®**  
naha kiheluse ja ketenduse puhul

**VINLUX®**  
probleemse näonaha hoolduseks

**PROPOLISE EKSTRAKT®**  
organismi tugevdamiseks

Saadaval apteekides!

[www.massuno.ee](http://www.massuno.ee)