

Kas üliaktiivse lapse tervis on ohus?

Pikast lasteaiapäevast väsinud mudilane suunab oma liigse energia lakkamatusse rahmeldamisse.

Sellist hetke, mil 5-aastane Hugo Joonas rahulikult paigal püsiks, pole lihtne leida, sest suurema osa ajast poiss jookseb, hüppab, mürab või ronib. Isegi pärast pikka lasteaiapäeva ja jooksumängudega täidetud trenni ei ilmuta Hugo Joonas ainsatki väsimusmärki ning tuiskleb rõõmsalt ringi. Vaid tilkuv higi annab tunnistust, et lapsele langev füüsiline koormus on tegelikult üpris korralik, ning see on poisi perekonna murelikuks muutnud.

“Minu tuttavate lapsed on samasugused tröbeldised ja ma ise ei osanudki nagu midagi halba arvata,” kostab Hugo Joonase ema Kairit Heinamaa. “Aga minu ema hakkas kartma, et äkki on selline pidev tegutsemine lapse tervisele ohtlik ning koormab liigselt tema südant.”

Emä hirm muutis ka Kairit Heinamaa murelikuks – eriti trennijärgsetel õhtutel, kui poja aktiivsus on iseäranis silmatorkav.

“Pärast trenni on ta justkui üles keeratud, nagu oleks energiat juurde saanud,” tõdeb naine. “Ka vabadel päevadel jookseb kogu aeg väikevennaga ringi, pea pidevalt märg otsas. Tahaksingi teada, kust läheb piir, millal peaks last vaikselt sundima.”

Samasuguse probleemiga on kimpus palju teisigi lapsevanemaid, kelle mudilaste energiavaru näib olevat lõputu. Kas see võib mõjuda halvasti lapse füüsilisele tervisele või närvisüsteemile? muretsevad vanemad.

TRAUMADE OHT KASVAB

Põhja-Eesti Regionaalhaigla psühhiaatriakliiniku lasteosakonna vanemarsti Irja Ivarinen sõnul muutuvadki 5–6-aastased mudilased füüsiliselt väga aktiivseks ning tegemist on igati normaalse arenguetapiga. Nad liiguvad ja ronivad rohkem, sest nende võime oma liigutusi kontrollida on paranenud.

“Suurem aktiivsus aitab kaasa ka lapse psüühilisele arengule,” nendib Irja Ivarinen. “Laps tajub, et suudab teha rohkem ja erinevaid asju, mis annab



Mõnda last ei väsita isegi pikk lasteaiapäev.

talle enesekindlust ning mõjutab minarengut.”

Ivarineni kinnitusel ei pea vanemad üleliia muretsema, sest kui lapsel pole varem südamehaigusi, astmat või teisi tõsiseid tõbesid diagnoositud, ei tohiks ülemäärane aktiivsus tema füüsilisele ega vaimsele tervisele halvasti mõjuda.

“Ainult kui laps palju ronib-jookseb, on kukkumiste ja traumade oht suurem,” lisab tohter. Ning kui ülevoolav energia tikub otsapidi ka öösse ja uni on rahunud, võib see pidurdada lapse kasvu ja pärssida ajule vajalike valkude sünteesi, mida on tarvis uue info omandamiseks.

“Lasteaev väsitab last nii füüsiliselt kui emotsionaalselt, mistõttu ta võib õhtul koju jõudes olla küll energiast täiesti tühjaks jooksnud, aga samas ei näi tema tegutsemisel lõppu tulevatki.”

“Laps lihtsalt ei oska oma ülestimuleeritud erutusega midagi muud peale hakata kui seda uuesti rahmeldamisse suunata,” selgitab Irja Ivarinen. “Ta ei jaksa oma käitumist reguleerida ega ümberringi toimuvat jälgida, vaid sahmib niisama, hüppab ühelt tegevuselt teisele, on püsimatu ega suuda millelegi keskenduda.”

SVEN ARBET