

K. Aru



Miks

on

lops

nõrviline

23785

K. ARU

Miks on laps närviline

1961

ARHIIVIKOGR

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA
TARTU 1961

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

51968

ARHIIVKOGU

Miks mõned lapsed on närvilised? Kuidas vältida laste närvilisust? Need on küsimused, mis huvitavad paljusid lastevanemaid ja milledele püüab anda põgusa vastuse käesolev brošüür.

Laste närvilisus ei ole kindlaks närvisüsteemi haiguse tunnuseks, kuid see signaliseerib kõrvalekaldumistest laste närvisüsteemi talitluses. Närvilised lapsed on nõrgenenud ja kergesti väsiva närvisüsteemiga.

Laste närvilisus võib avalduda mitmel viisil: jonnakus, kapriissus, väärharjumused, unehäired jne. Laste närvilisuse põhjused peituvad peamiselt aga kolmes asjaolus: laste närvisüsteemi iseärasustes, mitmesugustes närvisüsteemi nõrgendavates haigustes ja kasvatusvigades.

Laste närvilisus on enamikus välditav, see nõuab lastevanemate eneste teadlikkust, hoolt ja püsivust kasvatamisprotsessis.

LASTE NÄRVISÜSTEEMI ISEÄRASUSI

Laps erineb täiskasvanust paljude iseärasuste poolest, mis avalduvad seda selgemini, mida noorem on laps. Jätkub ainsast pilgust imikule, et näha, kui võrd erinev on tema kehakuju täiskasvanu omast. Imikul näeme suhteliselt suurt pead, lühikesi käsi ja jalgu. Vastsündinul moodustab pea $\frac{1}{4}$, täiskasvanul $\frac{1}{8}$ üldisest kehapikkusest. Veel suuremad on aga iseärasused, mis avalduvad laste ja täiskasvanute käitumises.

Laste ja täiskasvanute põhiline erinevus on tingitud närvisüsteemi iseärasustest.

Inimese närvisüsteem jaguneb kesk- ja piirdenärvisüsteemiks. Piirdenärvisüsteem koosneb närvikiudude poolt moodustatud piirdenärvidest. Kesknärvisüsteemi moodustavad pea- ja seljaaju.

Akadeemik I. P. Pavlov tõestas oma pikaajaliste uurimiste najal, et organismi arenemisel ja kasvamisel, organismi kohanemisel kiiresti ja lakkamatult muutuv ümbruskonnas kuulub juhtiv ja reguleeriv osa kesknärvisüsteemile, eriti peaaaju suurte poolkerade kooreosale. Peaaaju suured poolkerad ongi elundiks, milleta poleks inimene suuteline kohanema ümbritseva keskkonnaga.

Inimene tajub ümbritsevat miljööd meeleeelundite (nägemis-, kuulmis-, haistmis-, maitsmis- ja kompimis-elundi) abil. Arenemisprotsessis kohaneb iga meeleeelund ainult teatud liiki ärrituste vastuvõtmiseks, näiteks silm võtab vastu ainult valgusärritusi, kõrv tajub ainult helisid jne.

Arvatakse, et lapsel on kuulmisaistingud juba vastsündinueas, alates 3.—7. elupäevast. Hästi on samuti arenenud maitsmis- ja haistmismeel. Halvasti maitsvale ainele reageerib vastsündinu suu viltutõmbamisega, magusale reageerib aga imemis- või neelamisliigutustega. Esimestel elukuudel reageerivad lapsed teravatele lõhnadele. Valu tajutakse nähtavasti kohe pärast sündimist. Samuti tajub vastsündinu varakult temperatuuri muutusi, reageerides kisaga külma või liiga sooja vette kastmisel.

Meeleeelundite poolt vastuvõetud ärritused suunatakse närvikiudusid mööda peaaaju suurte poolkerade kooreosas asuvatesse närvikeskustesse, kus toimub vastuvõetud ärrituste edasine analüüs.

Lapse ja täiskasvanu peaaaju on silmatorkavalt erinev, kusjuures põhiline erinevus seisab nende arengutasemes. Vastsündinu peaaaju on suhteliselt suur: ajukaal moodustab $\frac{1}{8}$ kehakaalust, täiskasvanul aga ainult $\frac{1}{40}$. Täiskasvanu peaaaju hallikat pinda, nn. ajukoort, katavad arvukad vaod. Lapsel pole esimestel elukuudel need vaod aga kuigi sügavad ja nende poolt piiratud käärud on arenemata. Lõplikult välja kujunemata on

ka närvirakud, samuti on poolkerade koor õhem kui täiskasvanul.

Lapse aju on pidevas arengu- ja kasvuprotsessis. Eriti intensiivselt toimub lapse ajukoore areng esimese kolme eluaasta vältel. Lõpliku kaalu ja täiskasvanule omase talitlusliku taseme saavutab peaaegu alles 15.—20. eluaastaks.

Suuraju puuduliku arenguga ongi seletatav vastsündinule iseloomulik käitumine ja tema piiratud kohanemine ümbrusega.

Vastsündinu liigutused on sihita ja koordineerimata, ta ei ole suuteline keha üle valitsema ja oma asendit muutma. Vastsündinu magab peaaegu kogu päeva, eriti siis, kui ta kõht on täis ja midagi muud teda ei häiri; nutab aga siis, kui tal on nälg või mähkmed on märjad.

Nutt kujutab vastsündinu vastust kas organismi sise- või välisärritusele (nälg ja märjad mähkmed).

Organismi otstarbekohast vastust (reageerimisviisi) mingile sise- või välisärritusele nimetatakse refleksiks.

Õpetus refleksidest pärineb kuulsalt vene õpetlaselt I. M. Setšenovilt. 1863. a. ilmus tema töö «Peaaju refleksid», kus ta kirjutab, et inimese käitumine pole midagi muud kui reflekside kogu. Õpetust refleksidest arendas edasi I. P. Pavlov, kes jaotas refleksid kaasasündinuks ja omandatuiks.

Kaasasündinud ehk tingimatuks refleksiks nimetatakse organismi sünnipärast vastusreaktsiooni. Tingimatud refleksid esinevad lapsel juba sündimisest alates. Tingimatud refleksid on seejuures väga suure elulise tähtsusega ja ainult nende abil saabki vastsündinu alustada oma elu.

Selliseid kaasasündinud talitlusvorme on vähe. Igal vastsündinul esineb peamiselt kaks selgemini avalduvat tingimatut refleksi: toite- ehk imemisrefleks ja kaitserefleks. Võrdlemisi varakult areneb ka nn. orienteerimisrefleks: laps hakkab terasemalt jälgima oma ümbrust, reageerib häälele, inimeste lähenemisele jne.

Imiku eluavaldused täienevad pidevalt, ta muutub aktiivsemaks, reageerib energilisemalt ja ulatuslikumalt ümbruskonnas toimuvatele muutustele. Nii kuju-

nevad uued, omandatud käitumisvormid, mis põhinevad tingitud refleksidele.

10.—14. elupäevast alates algab lapsel esimeste tingitud reflekside arenemine. Esimesed tingitud refleksid kujunevad imikutel ühenduses toidu vastuvõtmisega. Laps hakkab tegema imemisliigutusi juba siis, kui ta pannakse asendisse, milles teda toideti. See asend on muutunud aja jooksul lapse närvisüsteemile toidu signaaliks, tingitud ärritajaks.

Üks varakult arenevaist tingitud refleksidest on nn. ajarefleks. See väljendub selles, et imik hakkab märkama toitmise vahet, 2—3-tunnist vaheaega, küllaltki täpselt. Et vastsündinu suurema osa ajast magab, siis on unest virgumine toiduandmise ajaks ajarefeksi küllaltki selgeks tõestuseks.

Mida kõrgemal arenguastmel on organism, seda rohkem on tal arenenud võime kujundada tingitud refleksse. Kõigi meie kogemuste, harjumuste, käitumise ja teadmiste aluseks ongi tingitud refleksid.

Õigete tingitud seoste ehk reflekside kujundamisel on erakordselt suur tähtsus lapse kasvatusprotsessis. Kui imikule juba varakult õpetada uriini ja rooja väljaheitmise valitsemist, harjub laps kiiresti teatud hüüdega, mida ema järjekindlalt kordab näiteks roojamise ajal, ja millele aja jooksul iseenesest omistatakse uriini või rooja väljaheitmise tähendus. Lapsel tuleb varakult kujundada keeldsignaal «ei tohi» teatud organismi reaktsiooni pidurdamiseks jne.

Ebaõigete tingitud seostel põhinevad mõnedki laste närvilisuse vormid nagu väärharjumused, unehäired, isutus jne.

I. P. Pavlov ja tema kaastöölised tõestasid pikaajalise uurimise tulemusena, et peaju suurtes poolkerades toimuvad pidevalt kaks vastandlikku ja ajaliselt vahelduvat närviotsessi — erutus ja pidurdus. Erutusprotsess suunab organismi aktiivset talitlust, kuna pidurdusprotsess mõjub vastupidises suunas. Erutus- ja pidurdusprotsessidel on kalduvus ajukoos levida ehk kontsentreeruda ühte punkti. Erutus- ja pidurdusprotsesse iseloomustab alaline liikuvus. Erutuse ja

midagi lõplikult muutumatut, sest ümbruskonna tingimused ja kasvatus avaldavad tüübi kujunemisele väga tugevat mõju.

Eespool kirjeldatud neli närvisüsteemi põhitüüpi langevad ühte juba Vana-Kreekas kirjeldatud nelja temperamendiga: koleerik, sangviinik, flegmaatik ja melanhoolik. Temperamendi all me mõistame inimese käitumise kõige üldisemat ja närvisüsteemi kõige põhilisemat iseloomustajat.

Et närvilisuse avaldusvorme kohtame kõige sagedamini koleerilise ja melanhoolse temperamendi juures, iseloomustame neid lähemalt.

Õpilane Mart on tugeva kehaehitusega, tervisest lõkendava näo, elavate ja säravate silmadega poiss. Kaasõpilaste hulgas paistab ta silma erilise liikuvusega, teda jätkub kõikjale. Tunni ajal muudab ta sageli oma asendit, iga õpetaja küsimusele tõstab ta kätt ja vastab kas õigesti või ka valesti, sealjuures aga alati julgelt. Räägib kiiresti ja valjusti. Kaasõpilaste seas on ta sageli taltsutamatu, kergesti süttiv ja vihahoos raskesti vaigistatav.

Mart on tüüpiline koleerilise temperamendi ja tugeva tasakaalutu närvisüsteemi esindaja.

Koleeriku erutatud olek võib avalduda nn. hüsteeriliste hoogudena, mida vanemad nimetavad vihakrampeideks. Selline laps viskab end ägedas nutuhoos põrandale, jääb siis järsku vait, kusjuures kogu keha muskulatuur kangestub, või vastupidi, hakkab jalgade ja kätega vehklema. Vihakrambid vallanduvad sageli just siis, kui lapsel lastakse niiöelda «üle pea kasvada», kui iga tema soovi püütakse vastuvaidlemata täita.

Kalju on aga kõhn, kahvatu näo ja nõrga kehaehitusega poiss. Liigutused on aeglased ja loiuvoitu. Tunnis istub rahulikult, enamasti ühes ja samas asendis. Küsimustele vastab aeglaselt. Kui õpetaja teeb tema vastuse kohta märkusi, muutub hääl tasaseks ja väri-sevaks. Tihti on ta häbelik ja arg, kaldub kurvameelsusele ja üksildusele. Ta on kergesti solvuv, solvumisi peab kaua meeles.

Kalju on melanhoolse temperamendi esindaja, nõrga närvisüsteemi esindaja.

On arusaadav, et Mart ja Kalju vajavad erinevat kohtlemist, erinevat kasvatust.

Igal temperamendil on oma positiivsed ja negatiivsed jooned. Kui koleeriku väärtuslikuks omaduseks on tema aktiivsus ja energia, siis melanhoolikul tundmuste sügavus ja püsivus.

Nelja temperamendi põhitüübi vahel on veel mitmesuguseid variante. Temperamentide erinevus avaldub sageli ühe ja sama perekonna laste juures.

Temperament ei määra veel täielikult inimese iseloomu. Inimese iseloomu määravad sünnipäraseid närvisüsteemi iseärasused ja kõik need mõjustused, mis edaspidi saavad omaks organismile. Nii närvisüsteemi tüüp kui ka temperament muutub koos vanuse ja kasvatusega.

HAIGUSED LASTE NÄRVILISUST SOODUSTAVATE TEGURITENA

Laste närvilisuse tekkepõhjusi tuleb paljudel juhtudel seostada närvilisusele eelnenud haigustega ja muude närvisüsteemi kahjustavate teguritega.

Enamik laste nakkushaigusi kahjustavad närvisüsteemi ja põhjustavad haigusjärgselt kas lühema või pikema aja vältel häireid lapse kõrgemas närvitalitluses. Nakkushaigusi põdenud lapsed on sageli pärast haiguse möödumist kaua veel kergesti ärrituvad, iga väiksemalegi pingutusele kaasneb kiire väsimine, neil on kaldumus jonnakusele ja kapriisusele, nad kannatavad perioodiliste unehäirete all, üldine aktiivsus ja õppeedukus langeb.

Eriti tõsist kahjustavat mõju avaldavad lapse närvisüsteemile sellised nakkushaigused nagu ajupõletik ehk entsefaliit ja ajukelme põletik ehk meningiit. Varajasel lapseas põetud entsefaliit või meningiit kahjustab sageli lapse närvisüsteemi niivõrd, et nendel lastel tekib vaimses arengus üldine mahajäämus ehk nõrgamõistuslikkus. Vaimses arengus mahajäämus võib viia kuni idiootsuseni, s. o. nõrgamõistuslikkuse raskema astmeni.

Meningiitide ja entsefaliitide tagajärjel võivad are-

neda ka püsivad kehalised puuded, närvisüsteemi talitluse häired nagu jäädavad jäsemete halvatused, nägemis- ja kuulmishäired, krambid jne. Sellised häired omakorda soodustavad närvilisuse arengut.

Laste närvilisust võivad põhjustada reumatism ja tuberkuloos.

Tantstõve ehk korea nimetuse all tuntakse närvisüsteemi reumatismi erivormi, mis esineb peamiselt lapse ja noorukieas. Haigus algab tavaliselt hiilivalt, vahel peavalude ja unetusega, milledele peagi lisandub laste muutunud käitumine. Lapsed muutuvad püsimatuteks ja kapriisseteks. Näolihastes toimuvad tahtmatud ja koordineerimatud liigutused. Kui liigutused esinevad ainult näolihastes grimassidena, siis kahtlustatakse sageli last vallatuses ja ulakuses. Selliste laste noomimine ja karistamine halvendab aga lapse seisundit veelgi. Haige lapse grimassid muutuvad paljudel juhtudel teiste laste poolt jäljendatavaks. On kirjeldatud juhtumeid, kus näiteks ühe tantstõve põdeva lapse grimasse hakkas jäljendama kogu klass. Teiste laste poolt jäljendamine traumatiseerib omakorda haiget last. Tuleb nõuda, et kergelt tantstõbe põdev laps isoleeritakse lastekollektiivist. Raskematel juhtudel tekivad ebakorrapärased ja tahtmatud liigutused ka jäsemelihastes. Laps muutub seetõttu abituks, ta ei saa istuda ega seista, raskematel juhtudel ei saa isegi rääkida, kirjutada ega süüa. Igasugused ärritused, lapsele lähenev, tema kõnetamine, kutsuvad esile tahtmatute liigutuste elavnemise. Tantstõbe põdevad lapsed on psüühiliselt tasakaalutud. Nad ägestuvad kiiresti, puhkevad nutma iga tühise asja pärast, nad kipuvad teiste lastega tülitsema jne. Haigus vältab kuusid ja vajab haiglaravi.

Tuberkuloosipisikud, sattunud lapse organismi, võivad avaldada lapse närvisüsteemile kahjustavat toimet. Mõnedel lastel võib juba tuberkuloosi haigestumise algul märgata meeoleolu muutust. Laps on kapriisne, rahutu, hakkab kergesti nutma. Isu langeb ja ka uni on häiritud. Haiguse edasi arenedes väsivad nad kiiresti, tähelepanu langeb ning mälu nõrgeneb, edasijõudmine koolis halveneb. Raskematel tuberkuloosi-

juhtudel on lapsed sunnitud kauemat aega lamama, mistõttu nad on välja lülitatud teiste laste seltskonnast, kaldudes seepärast norutamisele ja nukrutsemisele. Tõsiseid närvisüsteemi häireid põhjustab läbipõetud tuberkuloosne meningiit.

Ussnugiliste esinemist lapse organismis ei peeta raskeks haiguseks, kuid need lapsed muutuvad paljudel juhtudel närvilisteks. Ussnugilised eritavad pidevalt lapse organismi kahjustavaid mürkaineid, mis põhjustavad väheveresust, üldist kõhnumist ja peavalusid. Lapsed kannatavad unehäirete all ja nad on kergesti erutuvad. Pärast ussnugiliste väljutamist mööduvad need nähud kiiresti.

Kõigi sisesekretoorseste näärmete (hüpofüüsi, neeru-pealise, kilpnäärme jt.) talitlus on tihedas seoses närvisüsteemiga. Sisesekretoorseste näärmete talitluse muutused võivad häirida närvisüsteemi normaalset funktsiooni, kutsuda esile psüühikahäireid. Näiteks kilpnäärme talitluse häirumise puhul pidurduvad ja moonutuvad lapsel füüsiline ja psüühiline areng. Kilpnäärme puudumise korral areneb nn. müksödeemi pilt: laste vaimne areng jääb madalale tasemele; lapsed on loiud, apaatsed, tähelepanematud, nad hakkavad hilja kõnelema jne. Hüpertüreosis ehk kilpnäärme liigtalitlus esineb lastel harvemini ja peamiselt tütarlastel sugulise küpsemise perioodis. Need noorukid on kergesti ärrituvad, väsivad kiiresti, kõhnuvad, kannatavad higistamise, peavalude ja unehäirete all.

Laste närvilisust kohtame ka nn. konstitutsiooni anomaaliate puhul. Konstitutsiooni anomaaliateks nimetakse organismi omapärast seisundit, mis on kujunenud pärilikest ja omandatud omadustest ning mis muudab lapse reaktiivsust ja kohanemist väliskeskkonna tingimuste suhtes ning loob eelsoodumuse teatud haigustele.

Eksudatiivne-katarraalne konstitutsiooni anomaalia esineb peamiselt imikueas, kõige sagedamini 3.—6. elukuul, vahel aga ka hiljem. Väga kergesti tekivad sellistel lastel haudumused (isegi ideaalse hooldamise puhul) üksteisega kokkupuutuvatel nahavoltidel (kaelal, kubemevoltidel, kaenlaaugus jm.). Nendel lastel

täheldatakse sündimisest saadik kõrgenenud erutavust. Nad on rahutumad, nutavad ja karjuvad sageli ilma nähtavate põhjusteta. Ärkvel olles nad sageli võpatuvad ja ehmuvad. Uni on vähem sügav, katkeb kergesti. Sageli esineb neil naha sügelemine, millega kaasneb suurenenud erutuvus veelgi. Sellised lapsed kannatavad oksendamise ja kõhulahtisuse all.

Neuro-artriitiline konstitutsiooni anomaalia saavutab oma tüüpilisema arengu tavaliselt kooliealistel lastel. Nahale ilmub nähtava põhjuseta või teatud toiduainete tarvitamise korral nõgesetaoline lööve. Sageli esineb mitu tundi kestvaid oksendamishooge. Sellised lapsed tavaliselt kõhnuvad ja kannatavad isutuse all. Nad erutuvad väga kergesti, on kapriissed ja nõuavad, et neile osutataks pidevalt tähelepanu. Psüühika ja kõne arenevad neil väga kiiresti ja seepärast näivad nad enneaegselt küpsenuina.

Lapse liigutuste ebatäpsus ja tasakaalu puudulikkus on põhjuseks, et lapsed kukuvad toolilt või voodist, saavad pähe lööke jne. Nende traumadega kaasub nii mõnigi kord lühema- või pikemaajaline teadvuse kadu, meelemärkusetus. Iga peaaegu trauma võib aga põhjustada kergema või raskema iseloomuga närvisüsteemi häireid. Ajupõrutuse tagajärjel tekivad lastel peavalud, nad väsivad kiiresti, erutuvad tühiste asjade pärast, magavad halvasti jne. Rasked ajutraumad põhjustavad isegi mahajäämuse vaimses arengus.

Mitmesugused lapse kehalised puuded (raske kuulmine, lonkamine, jäsemete puudumine jne.) on samuti närvilisuse tekke põhjuseks. Sellised lapsed kannatavad alaväärsustunde all, on kergesti solvuvad, kusjuures tühisele solvumisele järgneb isegi agressiivsus; nad on enesesse sulgunud jne.

Kuivõrd laste närvilisuse teket ja iseloomu muutust põhjustavad varempõetud haigused, selle tõenduseks esitame järgmise näite.

11-aastane Priit, 3. klassi õpilane, suunatakse haiglasse uurimiseks, sest poisi käitumine nii kodus kui ka koolis valmistab tõsiseid raskusi. Emä seletuse järgi on sünnitus kulgenud normaalselt, samuti ka üldine areng imikueas. Aastaselt põdenud laps difteeriat, 2-aastaselt

düsenteeriat, millele haiguse algul kaasunud ka krambihood. 4-aastaselt saanud poiss kerge peapõrutuse. Samal aastal põdes ta meningiiti ja oli närvihaiglas ravil 3 kuud. Pärast meningiiti esinenud pikema aja jooksul unehäireid öiste hirmusööstudega. Kaasus jonnakas, tõrkumine korralduste täitmisel. Hommikuti oli laps alati väga väsinud. Kodus oli ta jonnakas ja jõhker. Esinesid paar tundi kestvad nutuhood, millega hiljem kaasus tugev peavalu. Koolis oli laps distsiplineerimatu, hajutatud tähelepanuga ja kaldus alalistele kaklustele nii poiste kui ka tüdrukutega.

Priidul esinevad närvilisuse häired ja iseloomu muutus on põhjustatud käesoleval juhul läbipõetud meningiidist ja saadud ajupõrutusest.

Vanemad võivad aga kalduda ka äärmusteni oma lapse tervisliku seisundi jälgimisel ja hindamisel. Alaline asjatu järelepärimine lapse tervise üle, üleliigne ettevaatusabinõude rakendamine ja hirm «raske haiguse» ees võivad samuti põhjustada närvilisust.

Ühel soojal juunikuu päeval kantakse kandraamil Psühhoneuroloogilise Haigla vastuvõtu tuppa 18-aastane kahvatu noormees. Silmad on varjatud tumedate päikesepriillidega, peas läkiläki, kõrvades suured vatipõised, seljas kasukas, jalas vatipüksid. Kui noorukile tehakse vannitoas sanitaarkorrastust ja hakatakse selga panema tavalisi haiglarõivaid, protesteerib nooruki isa. «Lapse» silmad olevat juba paar aastat väga valgusekartlikud, kodus on ta maganud ainult mitme teki all ahju lähedal ja müts peas.

Paar aastat tagasi oli nooruk hakanud kaebama külmatunde üle, tekkinud valguse- ja helikartus. Nooruki vanemad suhtusid kaebustesse suure hirmuga ja võtsid sellest ajast tarvitusele eespool kirjeldatud abinõud. Vanemate suur hirm ja «arstimisviis» olid nooruki muutnud raskeks neurootikuks. Pärast kolmekuulist haiglaravi lahkus noormees paranenult, lülitus aegamööda taas ellu ja tööprotsessi. Praegu on noormees 27-aastane. Alles hiljuti kurtis ta, et vanemad püüdvat teda veel praegugi mõjutada mitmesugustele ettevaatusabinõudele ja pidavat teda ikka «raskeks haigeks».

KASVATUSVEAD JA VANEMATE ISIKLIK EESKUJULASTE NÄRVILISUSE SOODUSTAJAD.

Laste kasvatamine on nõukogude perekonna tähtsaim ülesanne. Perekonnas toimub lapse iseloomu, teadvuse ja tahte kujundamine; perekonnas omandab laps vajalikud vilumused ja harjumused. Nõukogude pedagoog A. S. Makarenko ütleb: «Õige kasvatus — see on meie õnnelikud vanaduspäevad, halb kasvatus — see on tulevane mure, meie pisarad...»

Kasvatustööd peitub tihti ka laste närvilisuse põhjus.

Iga lapsevanem peab kasvatustöös arvestama laste vanuselisi ja nende närvisüsteemist tingitud individuaalseid iseärasusi.

Nõukogude pedagoogikateadus jaotab lapsed arengu alusel järgmisteks vanuseastmeteks: imikuiga (0—1 a.), sõimeiga (1—3 a.), lasteaiaiga (3—7 a.), noorem kooliiga (7—12 a.), keskmine (12—15 a.) ja vanem kooliiga (15—18 a.).

Kasvatustööd võivad soodustada närvilisuse teket juba imikueast alates. Näiteks kasvatustööd soodustavadki imikueas esineva isutuse, unehäired, väärharjumused jne.

Käesoleva brošüüri raames püütakse kirjeldada ainult üksikuid vanuseastmeid ja neile iseloomulikke närvilisuse vorme.

Lasteaiaaas kohtame sagedamini laste närvilisuse avaldusvormi, jonnit ja kapriisust. Siinjuures peab aga kohe mainima, et jonn ja kapriisus võivad tekkida ka varasemas või hilisemas vanuseastmes.

Jonn on lapse soovide, tahte ja harjumuste kokkupõrge kas täiskasvanute või teiste laste soovide ja tahtega; on lapse kangekaelne püüd oma otsusest või soovist kinni hoida isegi siis, kui ta saab aru oma soovi või otsuse ebaõiglusest, mõttetusest.

Jonnit tekkes on oluline lapse «miniteadvuse» kujunemine, mille taustal arenevad vastuolud. Kolmandaks eluaastaks on laps saavutanud teatud arusaamise ümbritsevast maailmast, omandanud teatud jõu ja osavuse iseseisvaks tegutsemiseks. Sel perioodil kerkib

üha teravamini esiplaanile «mina ise» mõiste, laps soovib ise riietuda, iseseisvalt haarata esemeid, iseseisvalt liikuda tänaval jne., s. o. tegutseda iseseisvalt oma vanemate vendade või õdede, ema ja isa eeskujul. Loomulikult ei saa last alati lasta tegutseda oma soovide kohaselt ja nii tekivad paratamatud vastuolud lapse soovide ning vanemate tahte vahel, mis võivad viia jonnini. K. D. Ušinski nimetab seepärast tabavalt jonnakust kui lapse moonutatud püüdlust vabadusele.

Jonn võib esineda kas aktiivse või passiivse jonnina ning negativismina.

Aktiivse jonni puhul jääb laps kangekaelselt, vaatamata vanemate vastuseisule, oma soovide ja taotluste juurde. Sel puhul võib jonn saavutada oma äärmised avaldusvormid ja minna kuni agressiivsuseni — kisa, jalgade trampimine, peaga vastu põrandat peksmine, ähvardused jne. Näiteks kuueaastane Mall, kes igal õhtul oli harjunud ise oma nägu, käsi ja jalgu pesema, keeldub sellest ühel õhtul põhjendusega, et ta olevat väsinud. Ei aita ema meelitused ega manitsused. Pesemine ema poolt leiab ägedat vastupanu. Mall püüab ema lüüa, hammustada, viskab ennast põrandale ja kisab, ähvardab: «Mul on hing kinni, ma suren kohe!»

Passiivse jonni puhul laps ei reageeri vanemate soovidele ega korraldustele ning vanemate keelust või palvest hoolimata võib pikemat aega püsida oma tegevuse juures. Vanematel õpilastel võib kohata passiivset jonni nn. keeldumise kujul (näit. mõne õpetaja korralduse mittetäitmine).

Negativismi puhul lapsed toimivad vanemate soovidele ja käsule vastupidiselt. Näiteks kui lapsele pakuda mõnda eset või toitu, siis keeldub ta seda vastu võtmast; kui see ese või toit ulatatakse aga mõnele teisele, haarab ta aktiivselt selle järele. Kooliõpilastel võib negativism esineda vaikimise näol, näiteks õpilane ei vasta mõne õpetaja ühelegi küsimusele.

Jonniga sarnanevad mõnes osas kapriisid. Kapriisid lapsed leiavad alati põhjust virisemiseks, hädaldamiseks, nad ei lepi ühegi olukorraga. Kapriiside abil

püüab laps tõmmata tähelepanu enesele, sunnib vanemaid enesega tegelema, enda eest hoolitsema.

Jonni füsioloogiline alus peitub laste närvisüsteemi iseärasustes, pidurdusprotsessi üldises nõrkuses, kiirete erutuskollete tekkes ajukoos ja nende levikus.

Vanemad aga soodustavad jonnini oma kasvatusvigadega. Näiteks viieaastane hellitatud Tõnu viibib vanematega külas. Õhtusöögiks pakutakse putru. Tõnu tõrgub putru söömast, olgugi et ta kodus seda sõi heameelega. Vaatamata ema ja isa meelitustele jääb poiss kangekaelselt oma otsuse juurde. Hiljem nõustub ta putru sööma ainult sel tingimusel, kui ema ulatab talle oma taldriku. Ema täidab silmapilkselt poja soovi. Laps saavutas oma eesmärgi, mis järgmisel korral tingitud seose alusel võib uuesti viia jonnini.

Jonni sagedaseks põhjuseks ongi vanemate liigne järeleandlikkus, olukord, kus vanemad pidevalt lapse soovidele alla jäävad või igat soovi püüavad niiöelda laste silmist lugeda.

Kui jonnakuse põhjuseks on lapse arusaamine oma õigusest, siis on kõige parem laps asetada säärasesse olukorda, milles ta ise tunneks vajadust loobuda oma õigusest. Näiteks laps, kes oma järeleandmatuse ja kiuslikkusega rikub teiste mängu, tuleb ilma karistuse ta mängust eemaldada, lasta tal mängida üksi.

Jonni teket soodustab vanemate poolt oma otsuste sagedane muutmine. Näiteks oletame, et lapsele lubati midagi, kusjuures see lubadus äratas temas kõige elavamaid kujutlusi. Samas aga keeldutakse lubadust täitmast ja hiljem, kui laps vihastub ja nutab, siis lõpuks ikkagi antakse talle see asi, mida ta nii kirglikult nõudis.

Lastevanemad peavad oma otsustes olema alati kindlasõnalised. Mida keelata tuleb, seda keelatagu ilma erandita. Laste soove ei tohi rahuldada jonnini alusel, jonn muutub siis aina tugevamaks ja kangekaelsemaks, laps taotleb oma soove edaspidi ainult jonnini alusel.

Laste jonnini ja kapriiside vältimisel on oluline laste huvitav ja jõukohane tegevus. Kõrvuti mänguga leidku vanemad lapsele jõukohaseid ülesandeid. Mäng ja töö

soodustavad lapse mina arengut, annavad võimaluse «mina ise» kõige paremaks rakendamiseks, väldivad suuri vastuolusid ja jonnit teket. Kapriissust ravitakse kõige paremini tähelepanematusel kapriisi vastu. Kujunevat jonnit on soovitatav algul naljaks pöörata, laps reageerib kiiresti naljale ja unustab jonnit. Jonni «murdmine» füüsilise karistusega ei anna alati soovitud tagajärge, eriti passiivse jonnit, negativismi puhul. Ettekavatsetud kapriissust ja aktiivset jonnit aitab väikelastel kustutada ka vitsakimp.

Keskmine kooliiga, see on murde- ehk puberteediiga. Sel perioodil toimub organismi kasv, algab sisesekretoorsete näärmete tegevuse elavnemine ja suguküpsuse areng. Noorukite psüühikas on esiplaanil tundmused, meeoleolu on sageli muutlik, nad on püsimatud ja kergesti erutuvad; solvuvad tühiste asjade pärast, muutuvad vahel seetõttu kinnisteks ja süngeteks; esinevad konfliktid vanematega. Sel perioodil on endiselt esiplaanil erutusprotsessid, kusjuures kilpnäärme ja sugunäärmete elavnenud talitus suurendavad veelgi kesknärvisüsteemi erutatavust.

Sageli ei saa vanemad aru sel perioodil lapse muutunud käitumise põhjustest ja süüdistavad noorukit ebaviisakuses või hoolimatuses.

Keskmine kooliiga vajab vanemate erilist suhtumist. Vanemad peavad tõsidusega arvestama lapse närvisüsteemi tüüpi ja kujunevat iseloomu.

Kergesti pidurduvad lapsed, melanhoalse temperamendi esindajad, osutuvad eriti solvuvaiks. Vanemate asjatu süüdistus, karm hinnang ebaõnnestunud töö puhul aina süvendab selle nooruki alaväärsustunnet, muudab ta veel kinnisemaks, süngemaks ja saamatumaks. Hukka mõista tuleb neid vanemaid, kes kuuluvad A. S. Makarenko poolt kirjeldatud surveautoriteedi raamidesse. «Kui isa kodus aina mõirgab, on alati vihane, käratseb kõuena iga tühise asja pärast, haarab igal parajal või mitteparajal juhul kepi või rihma, vastab jämedalt igale küsimusele, karistab last iga süüdistuse pärast, siis see ongi surveautoriteet.»

Mõnikord võtab kergesti pidurduva lapse seesmine argus ja häbelikkus niisuguse surveautoriteedi taga-

järjel hoopis uue kuju, laps ise muutub hoolimatuks ja tooreks.

Vanemas koolieas jõuab lõpule suguline küpsemine, nooruk saavutab oma küpsuse, ta muutub täiskasvanuks, tal kujunevad oma tõekspidamised ja veendumused.

Sellest ei saa siiski aru veel kõik vanemad ja nad kohtlevad noori ikka veel lastena.

Siinkohalgi tuleb meelde tuletada A. S. Makarenko sõnu: «Ärge arvake, et te kasvatate lapsi ainult siis, kui vestlete nendega või neid õpetate või neile käsklusi annate. Teie kasvatate neid igal momendil, ka siis, kui teid pole kodus. Kuidas te riietute, kuidas vestlete teiste inimestega ja räägite neist, kuidas rõõmustute või kurvastute, kuidas käitute sõprade või vaenlastega, kuidas loete ajalehte — kõigel sellel on suur tähtsus lapse kasvatamisel. Väiksempi muutus hääletoonis või tunnetes tungib temani, ilma et teie seda märkate. Kui aga olete kodus toores või kiitleja, purjus, või veel halvem kui solvate ema, teete teie juba lastele nii palju kahju, juba kasvatate neid halvasti ja teie halval käitumisel on kõige kurjemad tagajärjed...»

Nii mõnigi laps, kes on jõhker ja toores, kannatab mitmesuguste närvilisuse vormide all, on need kahjulikud käitumisvormid omandanud oma vanematelt.

Väga kahjulikku mõju avaldavad kasvavale lapsele joomarist isa või ema. Alalised skandaalid ja toorused joomarite perekondades kahjustavad lapse närvisüsteemi. Viinastunult muutub nii mõnigi eeskujulik perekonnaisa jõhkraks ja taltsutamatuks. Joobnud isa lärmakus röövib lastelt nende öörahu, nad peavad isegi peitu pugema naaberkorterisse. Ema nutt ja isalt saadud hoobid on aga lapsele raskeks elamuseks. Ja nii mõnigi joomar lapsevanem võib põhjustada oma lapsel raskeid ja kauakestvaid psüühilisi häireid. Tutvagem siinkohal ainult ühe näitega (prof. T. Simsoni andmetel). Niina L., 2 aastat ja 7 kuud vana paigutatakse kliinikusse parema jala nõrkuse tõttu. Haigus algas raskest ehmatusest — öösel tuli koju purjus isa, lärmitstes, peksis aknaklaasid puruks, ähvardas. Laps hakkas

nutma ja karjuma, järgmisel hommikul tekkis parema jala osaline halvatus. Laps oli nukrameelne, nuttis palju. Isast kõneles hirmuga, nimetas teda «onuks». Kartis kõiki võõraid mehi. Kliinikus oli laps nukker, vaikne. Tegeles mängukanniga ja kõneles talle. «Me oleme vaesed, haiged, hirmutatud. Isa on meil joodik.» Öösiti kartis ta üksinda tuppa jääda, ärkas korduvalt kisaga «Onu! Kardan!». Laps paranes alles 4 kuu pärast.

Joomarite lapsed on sageli hajameelsed, kinnised, ärahirmutatud, nad õpivad koolis halvasti ja nende õppeedukus langeb. Veel halvem aga, kui lastele hakatakse maast madalast pakkuma alkohoolseid jooke. Sel juhul kujundatakse neil harjumus ja põhjustatakse alkoholismi. Nooruki aju on eriti tundlik alkoholi suhtes, nende vaimne areng jääb alkoholismi puhul kiiresti maha nendest lastest, kes alkoholi ei tarvita.

MILLISEID NÄRVILISUSE VORME KOHTAME LASTEL KÕIGE SAGEDAMINI?

Unehäired.

Uni on inimese organismi põhilisi elulisi vajadusi. Nii talub loom- kui ka inimorganism nälga palju pikemat aega kui magamatust. Katseliselt on kindlaks tehtud, et toiduta võivad koerad elada 20—50 päeva, hoides neid aga pidevalt ärkvel, surevad nad 10—20 päeva järel, vaatamata sellele, et nad saavad küllaldaselt süüa. Noored kutsikad taluvad unetust veelgi vähem, 4—5 päeva.

Une tähtsus on eriti suur laste normaalsele füüsilisele ja vaimsele arenemisele, nende tervisele ja õppeedukusele.

Närvirakkudes vahelduvad alalõpmata erutus- ja pidurdusprotsessid. Tööpäeva lõpul närvirakud väsivad, närvirakkude kaitseks kurnatuse ja väsimise vastu tekib ajukoos pidurdusprotsesside ülekaal, mis viib füsioloogilisele unele.

I. P. Pavlovi definitsiooni järgi on uni «... suurte poolkerade tegevusetus, puhkeseisund... Uni on kaitsepidurdus, mis on levinud aga poolkerade suurtele aladele.»

Unevajadus on individuaalselt erinev, kusjuures see lastel on tunduvalt suurem kui täiskasvanutel. Terve vastsündinu magab peaaegu kogu päev. Ta ärkab ainult lühikeseks ajaks nälja või muude ärrituste tõttu. Mida noorem on laps, seda vähem vastupidavad on kurnatusele peaaegu suurte poolkerade närvirakud, seda pike-maajalist und ta vajab.

Une täisväärtuslikkus ei sõltu üksnes une pikkusest, vaid ka une sügavusest ja perioodilisusest, s. o. magamaminemise ja ärkamise rütmilisusest.

Ainult sügav uni tagab lapsele täieliku puhkuse, taastab tema jõu ja loob peale magamist erksa enesetunde.

Lapse uni on üldiselt sügavam kui täiskasvanul. Une sügavus on suurem esimestel tundidel, enne ärkamist see väheneb.

On palju põhjusi, mis soodustavad une saabumist ja muudavad une sügavamaks. Terve loomuliku une eelduseks on eelkõige õige päevarežiim. Eriti tähtis on, et lapsed heidaksid magama alati samadel kellaaegadel. Heites magama alati ühel ja samal harjumuseks kujunenud ajal, tunneb laps just sellel kellaajal vajadust une järele ja magama heites uinub ta kiiresti. Nii saavutatakse õige une sügavus ja perioodilisus.

Lastel esineb aga sageli kõrvalekaldumisi normaalsest unest, unehäireid. Võivad esineda nn. uinumishäired, s. t. nad ei uinu öhtul kiiresti magama, lamavad kaua unetult voodis, nende uni on hiljem pinnaline ja nad ärkavad hommikul väsinuna.

Uinumishäirete sagedasemaks põhjuseks on kindla päevarežiimi puudumine. Uinumishäirete all kannatavad esmajoones need lapsed, kes on harjunud magama heitma juhuslikel, erinevatel kellaaegadel. Kindla päevarežiimiga harjunud lapsel võib uinumishäiret esile kutsuda ainult ühekordne kõrvalekaldumine päevarežiimist, ainult ühekordne hilisem magamaheitmine.

Uinumishäiret ja unetust võib põhjustada liigväsimus. Seepärast ei tohi lubada, et lapsed otseselt enne magamaheitmist teeksid väsitavat vaimset tööd.

Uinumishäireid soodustab psüühiline erutatavus. Lapsed ei tohi enne magamaheitmist lugeda erutavaid raamatuid, mängida erutavaid mängu. Tekkinud eru-

tusprotsesside ülekaal segab pidurdusprotsesside levikut ajukoos ja takistab une saabumist.

3) Unumishäireid võib esile kutsuda rikkalik söömine otse enne magamaminekut, samuti liialdamine mõningate jookide (tee, kohv) ja toiduainetega (šokolaad), mis sisaldavad närvisüsteemi erutavat kofeiini.

4) Unumishäiretest on erinevad nõndanimetatud magamishäired. Magamishäirete korral võib laps kiiresti uinuda, kuid ta uni ei ole küllaldase sügavusega — laps magab öösel rahutult, räägib unes või ärkab hirmunult ja kisades. Hirmu ja kisaga ärkamine on tuntud nn. öiste hirmusööstudena. Hirmusööstud võivad öö jooksul esineda korduvalt.

5) Unehäiretena lastel ja noorukitel on tuntud ka nn. kuutõbi ehk lunatism. Lunaanikud tõusevad une ajal voodist ja võivad sooritada täiesti ebateadlikult mitmesuguseid keerulisi liigutusi ja toiminguid. Hommikul ei mäleta nad oma öisest käitumisest mitte midagi. Varem oli rahva hulgas ekslik arvamus, et niisugune haigus on seotud Kuu mõjuga. Tegelikult esineb kuutõbi ka pimedatel kuupaisteta öödel.

I. P. Pavlov tõestas, et kuutõve põhjuseks on osaline uni, mittetäielik pidurdus ajukoos. Teatud ajupiirkonnad, näiteks need, mis juhivad liigutusi, on sel ajal erutus seisundis; teised piirkonnad on aga pidurdatud ja haige magab.

Kuutõbi esineb üldiselt harva, ravi saamiseks on vajalik pöörduda eriarsti (psühhiaatri) poole.

6) Unehäirete all vaatleksin ka öist kusepidamatust ehk enureesi.

Õige kasvatamise ja vajalike harjumuste kujundamise korral kaob tervetel lastel öine voodi märjaks tegemine hiljemalt teisel-kolmandal eluaastal täielikult. Püsib öine kusepidamatus aga hiljem, tuleb seda pidada juba haiguslikuks. Kusepidamatus esineb lapseas üsna sageli, enamasti 5—10 eluaastal ja poisslastel sagedamini kui tütarlastel. Öise enureesi arenmist soodustavad psüühilised traumad, mitte otsarbekohane toit, vedeliku rikkus jne. Urineerimine toimub tavaliselt teatud kellaaegadel, vahel mitu korda öö kestel. Tavaliselt laste uni on sel ajal

sügav. Füüsiline karistus ja hirmutamine öist kusepidamatust ei kõrvalda. Last on vaja psüühiliselt mõjustada, juhtida sõbralikult tähelepanu sellele pahele, karastada spordi ja vesiravi protseduuridega, vähendada öhtuti joodava vedeliku hulka ja sundida enne uinumist korrapäraselt põit tühjendama. Kusepidamatus kestab sageli palju kuid, sugulise küpsemise perioodiks kaob see haigus tavaliselt iseenesest.

Unehäired võivad kaasuda lastel mitmesuguste teiste haiguste kõrvalnähuna; neid võivad põhjustada teravad valud, hingamis- ja vereringehäired jne.

Unehäirete vältimiseks tuleb kõrvaldada kõik need tegurid, mis aeglustavad uinumist, mõjuvad halvasti une sügavusele ja häirivad une pidevust.

Kindla päevarežiimi kõrval tuleb tähelepanu pöörata ka järgmistele asjaoludele. Uinumiseelselt on tarvis vähendada üleliigsete ärrituste juurdevoolu väliskeskonnast. Tuleb hoolitseda selle eest, et ruumis, kus laps magab, ei oleks üleliigset valgust ega müra. Ei saa aga soovitavaks pidada, et laps harjuks magama ainult täielikus pimeduses ja vaikuses. Kui laps on harjunud magama täielikult pimedas toas, võib tema und häirida väiksempi valgus. Lapsi tuleb harjutada magama vastavalt korterioludele niisugustes tingimustes, et lastevanemad laste magamise ajal võiksid erilise piiramiseta jätkata oma vajalikke igapäevaseid toimetusi.

On soovitav, et enne lapse magamaheitmist tuba hästi tuulutatakse. Jahedam ruum soodustab uinumist, liiga soe ja sumbunud õhk põhjustavad rahutut und. Enne magamaheitmist on soovitav jalutada värskes õhus või teha kerget füüsilist tööd. Kiiret uinumist soodustab ka öhtune keha pesemine.

On teada, et uinumist soodustavad rütmilised, monotoonised ärritused. Nii soodustab uinumist rataste ühetooniline müra raudteevagunis, hällilaul, kiigutamine kätel ja hällis. Paljudel vanematel ongi kujunenud tavaks lapsi uinutada kiigutamiseega. Tuleb aga rõhutada, et kiigutamisel on ka oma pahe. Kui last pidevalt kiigutada enne uinumist, siis muutub see tingitud ärritajaks, millela laps edaspidi üldse enam ei uinu.

Isutus.

Toidul ja toitmisel on erakordselt suur tähtsus lapse arenemisel ja tema tervise säilitamisel. Toidu seedimise ja omastamise põhilisi tingimusi on hea isu. Nii kirjutab I. P. Pavlov «... Söögiisu on mao sekretoorsete närvide esimene ja võimas ärritaja.» Kui lapsel ei ole isu, kui ta sööb vastu tahtmist, siis seedib ta söödud toitu halvemini, kõhnub ja muutub vastuvõtlikuks mitmesugustele haigustele.

Isutust peetakse sagedasemaks lapse haiguse tunnuseks. Isutus võib kaasuda mitmesuguste erinevate haigustega, näiteks seedeelundite haigused, nina- ja kurguhaigused jne. Istus on aga ka lapse närvilisuse avaldusvormiks.

Isutuse põhjus võib peituda sageli kasvatusvigades. Teaduslikult on kindlaks tehtud, et hea isu äratamiseks on eriti suure tähtsusega õige toitumisrežiim. Kui me harjutame last iga päev sööma kindlatel kellaaegadel, siis kujundame sellega tingitud refleksi söömisajale. Söömise ajaks algab vajalik seedemahlade eritus ja kujuneb hea isu. Režiimi puudumine toitlustamisel ja söömise ebaregulaarsus põhjustavad aga isu puudumist.

Isu tekkimisel on erakordselt suur tähtsus toidu maitsele ja lõhnale. Imikud on sageli iga uudse toidu vastu väga tõrksad. Näiteks piimasegult ülemineku puhul juurviljatoidule (näit. porgandipüreele), keeldub imik toitu vastu võtmast või oksendab koguni neelatud toidu välja. Et uue toidu maitsega harjumine toimuks häireteta, peab uuele toidule üleminek toimuma pikkajaks ja järk-järgult. Nii on otstarbekohane algul uut toitu (porgandipüreed) lisada vähesel hulgal toidule, millega laps on harjunud (piim). Edaspidi suurendame uue toidu annust järk-järgult.

I. P. Pavlov on rõhutanud, et eriti kiired seosed tekivad just maitse ja lõhnaga, nende seoste kustutamine on väga raske. Nii võib lapse isutus ja vastikus mõne toidu maitse või lõhna vastu kesta ilma nõrgenemata aastaid. Seda vastikust on võimalik kustutada

ainult aktiivselt, s. o. anda toidule uue meeldiva positiivse kinnituse, mis ületaks vastikustunde.

Isutust võib põhjustada toidu välimus, toidu väline sarnasus mõne ebameeldiva ainega. Isutust võib põhjustada ka asjaolu, kui mõne toidu söömine oli varem seotud ebameeldivustega. Näiteks seedehäirete all kannatavaid lapsi toidetakse pikemat aega tummiga. Haiguse möödudes muutuvad aga ka teised toidud, eriti supid, mis väliselt sarnanevad tummiga, lastele vastikuks, ilma et nad neid oleks maitnudki.

Tugevad emotsionaalsed elamused (hirm, viha, tujuetus) võivad samuti põhjustada isutust.

Isutust ei kõrvalda lapsega riidlemine ega söömasundimine. Lapse toitmine ähvarduste, sundimise ja vägivallega võib isutust veelgi suurendada ja seda esile kutsuda juba toidu nägemisel.

Isu tekkimiseks tuleb luua hubane, rahulik ümbrus; puhas, hästikaetud laud; toidule tuleb anda meeldiv välimus ja isuäratav lõhn.

Kogemused on näidanud, et lapsed söövad kollektiivis paremini kui üksinda. Seepärast on soovitatav, et lapsed sööksid perekonnas alati koos täiskasvanutega. Mõnikord on üksikute laste isutust soodsalt kõrvaldanud lapse paigutamine lastekollektiivi.

Väärharjumused.

Positiivsete ja negatiivsete harjumuste tähtsusest inimese elus kirjutas nõukogude pedagoog Ušinski: «Hea harjumus on kõlbeline kapital, mille inimene on pannud oma närvisüsteemi, see kapital kasvab pidevalt ja selle protsente kasutatakse kogu elu...» Halb harjumus aga «... on kõlbeline tasumata võlg, mis oma pidevalt kasvavate protsentidega võib inimese hävitada, halvata tema paremaid algatusi ja viia vaimse pankrotini.»

Laste närvilisus võib avalduda mitmesuguste väärharjumuste kujul, näiteks näpu või mingi eseme imemine, küünte närimine, keha või üksiku kehaosa monotoonne kõigutamine, kehaosade puudutamine jne.

Enamik sellistest väärharjumustest on kujunenud kasvatusvigade tagajärjel. Me võime sageli kohata 5—6-aastasi ja veelgi vanemaid lapsi, kes magama mineku eel kasutavad ikka lutti, imevad sõrme jne.

Neile lastele anti varajases lapsepõlves une saabumise kiirendamiseks imeda lutti, millest hiljem kujunes harjumus ja mida ei hakatud õigeaegselt võõrutama.

Mõningad väärharjumused, nagu mingi kehaosa puudutamine või sügamine, võivad olla tingitud hügieenivigadest (ussnugilised, sügelised, kitsad riided). Ussnugilistest (eriti naaskelsabad) põhjustatud sügelemine tingib sügamisliigutuse, millega omakorda kaasuvad veel unehäired.

On juhtumeid, kus lapsel on kujunenud väärharjumus närvilise kõha kujul. Näiteks läkakõha on ammu möödunud, aga vanemate hoolitsev käitumine ja üleliigne muretsemine juhivad lapse tähelepanu möödunud haigusele ja põhjustavad juba kõha teket reflektorsel ja närvilisel alusel.

Väärharjumusena võib lastel esineda ka onanism, s. o. laps ärritab oma suguelundeid kas kätega või hõõrub neid jalgade abil. Selline väärharjumus võib areneda juba varajases lapseas, kus laps niiöelda mängib oma kehaosadega, hiljem koolieas ja isegi täiskasvanuna esineb selline väärharjumus sugulise erutuse saavutamiseks.

Väärharjumused kujutavad endast mittesoovitavaid tingitud seoseid ehk tingitud reflekse, kusjuures on arenenud püsiv erutusprotsess teatud liigutusstereotüübis.

Väärharjumuste vältimiseks on vajalik esmajoones kasvatus- ja hügieenivigade kõrvaldamine. Väga oluline on lastele sobiva tegevuse leidmine, mis köidaks laste tähelepanu ja pidurdaks haigusliku refleksi teket. Soovitavaks tuleb pidada mitmesugust kehakultuuriga tegelemist. Vanemate laste juures rakendatakse selgitavaid vestlusi. Karistamine ei anna tavaliselt soovitud positiivseid tulemusi.

Hirmud.

Närvilised lapsed kannatavad hirmuseisundite all palju sagedamini kui terved.

Hirm on elutegevust nõrgendav tundmus ehk emotsioon. Hirm mõjub negatiivselt lapse iseloomule, rõhub meeoleolu, langetab ettevõtlikkust ja muudab lapse mitmesugustes olukordades abituks.

Hirmuseisundid kutsuvad esile häireid kogu lapse organismi talitluses: hirmunud laps on kahvatu, nahk on sageli kaetud külma higiga, ta väriseb ja nutab, esineb südamepekslemine, urineerimistung, kõhulahtisus jne.

Hirm võib esineda erinevates avaldumisvormides. Sagedamaks on pimedusekartus, kartus äikese ja tugeva tuule ees; mitmesuguste fantastiliste olevuste (nõiad, tondid, vaimud jt.), ametiisikute (arst, korstnapühkija jt.) kartus jne.

Hirmu tekke põhjused on mitmesugused.

Nii jutustas keegi täiskasvanud meeskodanik, kuidas tal lapsena tekkis Kuu kartus. Lapsena kuulis ta kord, kuidas isa ja ema vestlesid kuutõbistest. Nad toonitasid seejuures, et kuutõve tekke soodustajateks on kuupaiste; rääkisid, kuidas kuutõbised kõnnivad katusel ja ehmatamise tagajärjel võivad katuselt alla kukkuda. Ja nii tekkiski poisil hirm. Ta ei julgenud enam magada, kui Kuu valgustas tuba, ei julgenud kuupaisstel õues liikuda. Hirm püsis aastaid, kuni vanemad selgitasid hirmu põhjuse ja selle vestluse abil kõrvaldasid. Kalduvus hirmule aga jätkus. Kadus küll hirm Kuu suhtes, kuid see asendus hirmuga lahtise kaevu ees.

Hirm saab alguse kasvatusvigadest. Nii põhjustavad hirmu kodus vanemate keskel levinud religioossed igandid. Lastele räägitakse sageli surnud inimeste hingede rändamisest, pahadest vaimudest. Ja vali tuulepuhang või juhuslik kolin õues loob lapsel fantastilise kujutluse surnud onu või vanaisa rändamisest ja põhjustab kas pimeduse või tuule kartuse.

Hirmud tekivad ka vanemate eeskujul. Näiteks 6-aastase Paabu ema kardab äikest ega ole seda

kunagi püüdnud varjata. Järsk vali äikesekärgatus tekitab juba iseenesest kergesti hirmupidurduse, nähes aga ema võpatusi, tema ehmatanud ja kahvatut nägu, valdas Paabut veelgi arusaamatum hirm. Eriti suurenes Paabu hirm pärast seda, kui nad kord emaga ootamatult äikese ajal olid metsas jalutamas. Ema närviline ruttamine, lapse käe rebimine ja muljumine avaldasid Paabusse väga sügavat mõju ja aina süvendasid Paabu äikesekartust.

Lapsed kardavad sageli valgetes kitlites töötavaid inimesi. Hirmu võib siin põhjustada mõni säilinud ebameeldiv elamus. Näiteks laps, kellele haiguse ajal tehti arsti või õe poolt valulikke süsteid või muid ebameeldivaid protseduure, hakkab edaspidi kartma ka teisi valgetes kitlites töötavaid isikuid. Loomulikult süvendatakse hirmu veelgi, kui ema aina sisendab «Kui sa vallatust teed, viin su arsti juurde».

Hirmumehhanismi tuleb vaadelda kui negatiivset tingitud refleksi.

Kuidas vabastada last hirmutundest?

Kui lapsel esineb pimedusekartus ja ta ei julge jääda üksinda pimedasse tuppa magama, siis on esialgu soovitatav, et ema istuks lapse juures. Edaspidi mitmesugusel ettekäandel hakkab ta eemalduma lapsest, kuni lõpuks jäetakse ta täiesti üksinda.

Eelkõige mõjub hästi vanemate eneste rahulik ja julgustav käitumine. Vanemad peavad säilitama välist rahulikkust vähemalt igas olukorras, kasutu on vanematel püüda last julgustada või vabastada hirmust, kui nad ise kardavad.

Kasvatustsümpoosiumis tuleb vältida laste asjatut hirmutamist.

Kõnehäired.

Inimese ja loomade kõrgemat närvitalitlust uurides leidis akadeemik I. P. Pavlov, et nende vahel on hulk erinevusi. Inimese närvitalitluses on kujunenud välja sõnaline ehk teine signaalsüsteem. Sõna ja sõnaühendid signaliseerivad meile alati teatud väliskeskkonnas

olevaid esemeid ja sündmusi; sõna kui tingiv signaal asendab välisesemetelt saadavaid ärritusi. Väliskeskonnast pärinevate ärrituste signaliseerimist sõna abil nimetataksegi teiseks signaalsüsteemiks. I. P. Pavlov kirjutab: «Loomariigi arengu inimfaasis toimus erakordne lisandus närvitalitluse mehhanismidele. Loomale signaliseerub tegelikkus peaaegu eranditult üksnes ärritajate ja nende poolt peaaegu suurtesse poolkeradesse jäetavate jälgede kaudu, mis lähevad vahetult organismi spetsiaalsetesse nägemis-, kuulmis- ja muude retseptorite rakkudesse... See on tegelikkuse esimene signaalsüsteem, mis meil on loomadega ühine. Ent tegelikkuse teise, spetsiaalselt meie signaalsüsteemi moodustas sõna, olles esimeste signaalide signaaliks.»

Kui laps pole kunagi maitsnud sidrunit, siis selle kollase puuvilja nägemisel ei reageeri ta sellele kui millelegi hapule. Pärast sidruni maitsmist aga juba ainuüksi sidruni nägemine või sidruni lõhn kutsuvad lapsel esile süljeerituse — see on esimese signaalsüsteemi tingitud refleks. Kui laps saab teada ka selle puuvilja nime, siis üksnes sõna «sidrun» kutsub esile süljeerituse — see on juba teise signaalsüsteemi tingitud refleks.

Kõnefunktsioon on teise ehk sõnalise signaalsüsteemi talitlusvorm. Inimeste suhtlemine toimub peamiselt kõne abil. Ainult hästi arenenud kõne kaudu saavutab laps normaalse kontakti kollektiiviga.

Kõnefunktsiooni arengut lastel on uurinud I. P. Pavlovi õpilane A. G. Ivanov-Smolenski. Ta eristab neil kõne arenemises kõne-eelse ja kõne tekkimise perioodi. Kõne-eelses perioodis reageerib laps mitmesugustele ärritustele (nälg, valu) ainult lihtsa kisaga. Umbes kolmandast elukuust alates hakkab laps lallama, s. o. oma häälega mängima. Närvikava edasisel arenemisel ja täienemisel, tavaliselt esimese eluaasta lõpul, suudab laps hääldada juba teatud sõna, kasutades seda vastava isiku või eseme nägemisel. Sel perioodil võib laps hääldada ka selliseid sõnu, mille tähendust ta ise ei tea. Järgnevaks etapiks on juba kindlate seoste kujunemine sõnaliste ärritajate ja sõnaliste vastuste vahel, laps

hakkab sõnu sisukohaselt valima ja ise arukalt vastama ümbritsevate isikute kõnetusele.

Kõne omandamine on lapsele tohtu suure tähtsusega ja see võib toimuda ainult tihedas kontaktis täiskasvanute ja teiste lastega. Tähelepanekud on näidanud, et lapsed õpivad lastekollektiivis kiiremini kõnelema kui üksikult olles.

Lapse kõnefunktsiooni arendamises on väga oluline osa teda ümbritsevate inimeste kõnel. Mõned täiskasvanud kasutavad lastega rääkimisel nn. lihtsustatud laste keelt või «pudikeelt».

Siin peitub sageli põhjus, kust lapsed omandavad väärad kõneharjumused. Vastavalt sellele, millises keeles kõnet laps oma ümbruses kuuleb, kujunevad tal välja häälikud, silbid ja sõnad. Lapsega rääkimisel peavad vanemad kasutama alati õiget hääldamist, rääkima selgelt ja kiirustamata.

Lapsed ei omanda kõnefunktsiooni alati ühealiselt. Lapse kõnefunktsiooni arengus võib esineda ka mitmesuguseid häireid, ühed neist on püsiva, teised aga mööduva või taanduva iseloomuga.

Kõnehäired võime liigitada kahte suurde rühma: orgaanilised ja funktsionaalsed.

Orgaanilised kõnehäired tekivad kõneelundite mitmesuguste vigade tõttu (jänesemokk, hundikurk) ja peaju vigastuste tagajärjel, mistõttu takistub teise signaalsüsteemi areng juba varajases lapseas. Raskeks orgaaniliseks kõnehäireks on kurtumumus, kus kõnefunktsioon jääb üldse välja arenemata.

Kõnehäired võivad esineda ka puhtnärvilisel alusel, nn. funktsionaalsete kõnehäiretena.

Närvilistest kõnehäiretest on kõige raskem ajutine kõnevõime kaotus seoses mõne raske psüühilise elamusega (hirm, vanemate surm jne.), kusjuures seda eriti sagedasti esineb sõja ajal. On kirjeldatud ajutist kõnevõime kaotust ka ainult teatud miljöös, näit. koolis laps ei räägi, kodus on temaga võimalik saavutada aga hea sõnaline kontakt.

Ajutise kõnevõime kaotuse puhul leiab teise signaalsüsteemi mehhanismides aset sügav pidurdusprotsess. Ajutisele kõnevõime kaotusele tuleb omistada orga-

nismi kaitsereaktsiooni iseloom vastuseks psühho-traumaatilistele põhjustele.

Ajutise kõnevõime kaotuse puhul vajavad lapsed sõbralikku ja rahulikku kohtlemist, neid on vaja eemaldada ärritavast miljööst. Lastele ei tohi meenutada neid sündmusi, mis olid kõnevõime kaotuse põhjuseks. Lapse ähvardustega kõnelema sundimine ei kõrvalda häiret, vaid süvendab ainult selle püsimist.

Närviliste kõnehäirete sagedasemaks vormiks on kogelemine. Eraldame kogelemise toonilist ja klooni-nilist vormi. Klooniilise vormi puhul esineb kalduvus esimeste häälikute või silpide kordamiseks (k-k-k-ass), toonilise vormi puhul tekib aga rääkimisel lühem või pikem peatus ja rõhk langeb sõna esimesele silbile.

Kogelemine võib olla ka üldine, s. t. tekib sagedamini kas iga kaashääliku või harvemini täishääliku hääldamisel. Mõnikord on kogelemine seotud ainult mõne üksiku hääliku hääldamisega.

Kogelemise puhul kaasub kõnega pealiskaudne hingamine, kõnet saadavad sageli tahtmatud ja ülearu-sed näo-, keele- ja jäsemete lihaste liigutused, punas-tumine jne.

Kogelemise põhjusi on palju, esmajoones tuleb mõelda lapse psüühilistele läbielamustele, hirmule, sageli on selle põhjuseks ka vanemate ja teiste laste eeskuju.

Autoril oli võimalus jälgida massilise kogelemise tekkimist 1956. a. kevadel ühes õpilaste kollektiivis.

Eksamieelsel perioodil tekkis järgimööda kõnehäire üheksal 12—15-aastaselt tütarlapsel. Kogelemine esines toonilist laadi, kusjuures kõigil kaasusid tahtmatud näo- ja keelemuskulatuuri liigutused. Kogelemise «nakkust» ja indutseeritud kulgu soodustas siin esma-joones lastele omane matkimine ehk järeleaimamine, samaaegselt soodustas kogelemist veel hirm eksamite ja samalaadse haigestumise ees. Kogelemine möödus kõigil eksamiperioodi lõppemisel.

Lapsed, kellel esineb kogelemine, vajavad hoolikat ja tähelepanelikku kohtlemist. Kui kogelemine hakkab kujunema, siis on kõige parem esialgu seda nagu üldse mitte märgata. Ei tule lasta korrata neid sõnu, mille

hääldamisel esineb lapsel kogelemine. Kogelemisele ei tohi mingil juhul reageerida pilke ega naeruga, sundimise ega ähvardusega. Kogelevale lapsele tuleb sõbralikus vestluses selgitada, et on tegemist mööduva häirega, tuleb sisendada kõnejulgust.

Et kogelemine sageli on seotud kiire kõnetempoga, tuleb last õpetada kõnelema rahulikult ja pikkamisi.

Kõnehäirete ravimiseks peab pöörduma kõnehäirete eriarsti, logopeedi poole.

Kõnehäired ise põhjustavad omakorda lapse närvilisuse suurenemist, tekitavad argust ja alaväärsustunnet, hirmu ja inimeste pelgust.

KUIDAS VÄLTIDA LASTE NÄRVILISUST

Laste närvilisuse vältimine sõltub suurel määral lastevanemate eneste teadlikkusest ja nende teadmiste oskuslikust ning sihikindlast rakendamisest kasvatusprotsessis.

Laste närvilisuse vältimisel on väga oluliseks teguriks õige ja otstarbekohase päevarežiimi rajamine.

Kindel päevarežiim distsiplineerib last, loob eelduse normaalseks füüsiliseks ja vaimseks arenguks, soodustab tervise tugevnemist ja haiguste vältimist. Päevarežiimi puudumine muudab aga lapsed rahutuks, liigselt erutuvaiks, kaotab söögiisu, tekitab unehäireid, nõrgendab lapse tervist.

Lapse päevarežiimi korraldamisel tuleks lähtuda järgmistest hügieenilistest printsiipidest: 1) lapse mitmesuguste tegevusalade vaheldumine ja doseerimine; 2) tegevuse ja puhkuse vaheldumine; 3) küllaldane uni ja õige toitlustamine; 4) värskes õhus viibimine ja mitmesuguste karastusprotseduuride organiseerimine.

Vanematele ei saa arst anda mingit kindlat režiimi retsepti; sest ühele perekonnale või lapsele sobiv režiim osutub sageli ebasobivaks teisele. Laste vanus, ümbritsev olukord, perekonna suurus, korteri mugavus ja veel palju muid asjaolusid määravad ja muudavad režiimi iseloomu.

Kindla päevarežiimi korraldamine peab algama juba

varajasest lapseest, mis peab lapsele kujunema harjumuseks, mitte aga pealesunnitud põhjendamatuks režiimi täitmiseks.

Õiget režiimi iseloomustab selle järjekindlus ja täpsus. Üldiselt ei tohi lubada erandeid, välja arvatud niisugused juhtumid, kus erandid on tõepoolest paratamatud. Režiiminõuete täitmine on muidugi kohustuslik ka lapsevanemale endale. Kui te nõuate, et lapsed enne lõunalauda istumist kindlasti käsi peseksid, ärge unustage enda suhtes seda nõuet.

Eriline tähtsus lapse närvilisuse vältimisel on öisel unerežiimil.

Unevajadus on sõltuv lapse vanusest. Kui vastsündinu magab peaaegu kogu päeva, siis prof. N. I. Krasnogorski andmeil lüheneb füsioloogilise une tarvidus teisel ja kolmandal eluaastal vähehaaval, kuid ka siis magavad lapsed veel 12 tundi öösel ja 1,5—2 tundi päeval. Kuni kuue aastani peavad lapsed magama 12 tundi, 6—10-aastased lapsed 10 tundi, 10—15-aastased lapsed 9 tundi. Unevajadus suureneb haiguse korral. Kehaliselt nõrk või mõnda rasket haigust põdenud laps peab arusaadavalt rohkem magama kui terve laps.

Mitteküllaldane uni ja magamatus avaldavad suurt kahju lapse tervisele, pidurdavad lapse füüsilist ja vaimset arenemist, vähendavad organismi vastupanu mitmesuguste haiguste suhtes, nõrgendavad närvisüsteemi ja soodustavad närvilisuse teket.

Unerežiimi rikkumine võib erandjuhtudel arvesse tulla alles viimases järjekorras.

Lapse tervise tugevdamisel on oluline tähtsus ka toitlustamisrežiimil.

Toitlustamisrežiimis on vaja lähtuda eelkõige kindlastest toiduaegadest, kindlast söögiaegade arvust ja isegi söögiaegadeks määratud toitude järjekorrast.

Laste söögiajad määratakse umbes kolme-nelja tunni tagant, kokku 4—5 korda päevas.

Toitude õige järjekord loob eeldused seedimisprotsessiks. Nii näiteks tuleb lõunaks anda esimesena sooja, vedelat toitu (puljong, supp), mis soodustab maomahlade teket. Seedemahlade rikkalik eritumine on ettevalmistuseks teise toidu paremale seedimisele ja omas-

tamisele. Magustoit ei nõua enam niivõrd seedeaparaadi tööd, kuivõrd «hellitab» maitseaparaati ja võimaldab lõpetada söömise mõnutundega.

Toiduratsioonide jaotamisel on järgmised nõuded: hommikusöögiks on ette nähtud 20—25% kogu päevast toiduratsioonist, lõunasöögiks 35—40%, õhtuooteks 10—15% ja õhtusöögiks umbes 20%.

Laste ealised iseärasused, nende pidev kasvamine ja arenemine, intensiivne energiakulu ning ainevahetus seavad kindla nõude ka üksikute toitainete vajaduse suhtes.

Laps vajab 1 kg kehakaalu kohta suuremat valkude, rasvade, mineraalainete ja vitamiinide hulka, kui seda on vaja täiskasvanule. 1 kg kehakaalu kohta peab saama laps kuni 8. eluaastani ööpäevas 3,5 g valku, 3,5 g rasvu ja 12 g süsivesikuid.

Närviliste laste toit peab sisaldama rohkem puu- ja juurvilja, soovitatav on piirata mitmesuguseid liha-produkte ja mune. Närvilistele lastele on eriti olulised mineraaloolad ja vitamiinid.

Paljudes perekondades peetakse väga täpselt kinni une- ja toitumisrežiimist, jäetakse aga hoopis tähele panemata, kuidas laps veedab oma vaba aega, kuidas ta puhkab. Lapse õige vaba aja veetmine, mitmesuguste tegevusalade vaheldumine on närvilisuse vältimisel olulise tähtsusega. Sageli on just tegevusetus jonn, kapriissuse, väärharjumuse või mõne muu närvilisuse avaldusvormi põhjuseks.

Eelkoolialise lapse peamine tegevus on mäng. Mängul on aga lapse elus suur tähtsus, samasugune tähtsus nagu täiskasvanul töö. Laste mäng erinevas vanuses on ka erinev. Kui söimeealise lapse mäng on peamiselt lihtsamate tegevuste kordamine, näiteks klotside ritta-seadmine, siis lasteaia-eas tõuseb esiplaanile juba sisuline mäng. Mängides matkib laps küll arsti, küll autojuhti, kassi ja koera. Samas kujutleb ta end lennukina, vehkleb käte ja jalgadega, nagu oleksid need tiivad; samas on ta kiiresti sõitev auto. Mängus ja liikumises muutub laps elurõõmsaks, siin märkame me kõige enam ta sädelevaid silmi, rõkkavaid naerupuhanguid ja hõiskeid. Vanemad peavad mänguprotsessis lap-

sele jätma võimalikult täieliku tegevusvabaduse, kuid ainult selle hetkeni, kui mäng läheb õiges suunas. Kui mäng muutub lapsele pealesunnituks, ebahuvitavaks, tuleb teda aidata uue mängu valikul.

Eelkooliealisele lapsele on aga vajalik mängu kõrval usaldada ka mitmesuguseid jõukohaseid tööülesandeid kodus majapidamistöös. Lapse osavõtt tööst peab algama mängus. Näiteks lapsele tuleb varakult õpetada vastutust puhtuse ja korra eest seal, kus ta mängib. Aegamööda muudetakse töö ülesanded keerukamaks ja laps eemaldatakse mängust. Tähtis on see, et need väikesed ülesanded, mida lapsed täidavad, oleksid tehtud korralikult, et sellised tööülesanded kujuneksid harjumusteks. Lapse tööstiimuliks on selle õige hinnang. Lapsed on hinnangu suhtes väga tundlikud, seepärast ebaõnnestunud töö puhul ei tohi kohe last noomida ega karistada, vaid abistada oma nõu ja vigadele tähelepanu juhtimisega. Hooletus töös on aga lubamatu, eriti kui see kordub. Nii kaob töö kasvatuslik tähtsus ja kujuneb hoopis kahjulik harjumus.

Laste närvilisuse vältimisel tuleb suurt tähelepanu pöörata ka õigele puhkuse organiseerimisele — viibimisele värskes õhus ja kehalisele karastamisele.

Arsti kabinetti siseneb koos emaga 10-aastane kahvatute põskede ja halva toitumusega tütarlaps. Laps kaebab alaliste peavalude ja väsimuse üle. Ema kurdab, et laps on isutu, närviline ja õppeedukus on langenud. Jutust selgub, et juba esimesest õppeaastast alates on laps kohe pärast koolist tulekut asunud õppima. Istus umbes ruumis 4—5 tundi järjest ja läks väsinuna magama. Värskes õhus viibis harva.

Selle nooruki kaebused olidki põhjustatud päevarežiimi rikkumisest, liikumise vähesusest, värskes õhus toimuvate jalutuskäikude, mängude ja spordi puudumisest.

Lapsevanemad teavad, et lapsed, kes viibivad toas ja ei saa värsket õhku, muutuvad loiuks, kahvatuks, magavad halvasti. Lapsed, kes viibivad aga palju värskes õhus, on tavaliselt elavad, hea isuga, magavad hästi.

Lapse karastamisele värskes õhus tuleb asuda juba

imikueast alates, muidugi tuleb seejuures arvestada ilmastikku, vastavat riietust jne.

Õhuvannid on kättesaadavuse tõttu tähtsamaid karastusvahendeid. Õhuvanne on soovitatav alata vaigse ilmaga 15—20°C temperatuuril. Esimeste õhuvannide kestus on 3—5 minutit, mida hiljem järk-järgult suurendada. Alustada kerge riietusega, kord-korralt keha ikka enam paljastades. Külmade ilmadega ei tule õhuvanne katkestada, vaid neid tuleb jätkata ka sügisel ja talvel avatud akendega ruumis. Tähelepanekud näitavad, et närvilistele lastele mõjuvad õhuvannid alati rahustavalt.

Päikesevannide kasulikkust tervendava ja kasuliku ravivahendina tuntakse juba ammust ajast. Päikesevannide kasutamine järgnegu õhuvannidele. Päikesevannide võtmist alustatakse 3—4 minutist, keerates last kord kõhule, kord seljale. Iga päev pikendatakse aega 1—2 minuti võrra kuni 25—30 minutini.

Kui päikesevanne võetakse liiga kaua, võivad tekkida ebasoovitavad tagajärjed kas naha põletuse või muu näol. Nii võib lapsel pärast pikka aega kestnud päikesevanni tekkida väsimus või vastupidi, erutatud seisund unepuudusega. Laps võib muutuda jonnakaks ja närviliseks. Päikesevannid on soovitatav lõpetada vee-protseeduuridega, kümlusega vees.

Edasiselt on tarvis, et lapsed tingimata jalutaksid, mängiks ja tegeleksid jõukohaste sportlike harjutustega vabas looduses. Mõõdukad kehalised harjutused ja jalutuskäigud soodustavad nooruki südame-vereringe süsteemi tööd, avaldavad tervendavat mõju hingamis-aparaadile, ainevahetusele ja närvisüsteemile. Terve närvisüsteem lastel väldib aga iseenesest närvilisuse teket.

*

Kui lastevanemad arvestavad käesolevas brošüüris esitatud väheseidki nõuandeid ja näpunäiteid, suudavad nad vältida laste närvilisust või närvilisuse ilmne-
misel pidurdada selle arengut.

SISUKORD

Laste närvisüsteemi iseärasusi	3
Haigused laste närvilisust soodustavate teguritena . .	9
Kasvatusead ja vanemate isiklik eeskuju laste närvilisuse soodustajad	14
Milliseid närvilisuse vorme kohtame lastel kõige sagedamini?	19
Ünehäired	19
Isutus	23
Väärharjumused	24
Hirmud	26
Kõnehäired	27
Kuidas vältida laste närvilisust?	31

Ару Калюла

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕРВНЫЙ

На эстонском языке

Республиканский дом санитарного просвещения

Тарту, Р. Пялсони 32

Vastutav toimetaja E. Kohandi

Ladumisele antud 9. XI 1960. Trükkimisele antud 28. II 1961. Trükkiaev 2000.
MB-01429. Tellimise nr. 10 382. Hans Heidemanni nim. trükikoda, Tartu,
Ülikooli 17/19. III.

Hind 15 kop.

Hind 15 kop.

A
A-23785

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00366263 4