

Sotsiaalteaduste valdkond

Narva kolledž

Õppekava „Koolieelse lasteasutuse õpetaja mitmekeelses õppekeskkonnas“

Raili Päll

**LASTEVANEMATE JA LASTE UNERUTIINIDE VAHELISED
SEOSED**

Bakalaureusetöö

Juhendaja pedagoogika ja psühholoogia nooremlektor Anu Leuska MA

Narva 2023

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

Raili Päll

13.05.2023

töö autori allkiri

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Raili Päll (sünnikuupäev, 16.07.1984),

1. Annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) minu loodud teose „Lastevanemate ja laste unerutiinide vahelised seosed“, mille juhendaja on Anu Leuska, reprodutseerimiseks eesmärgiga seda säilitada, sealhulgas lisada digitaalarhiivi DSpace kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
2. Annan Tartu Ülikoolile loa teha punktis 1 nimetatud teos üldsusele kättesaadavaks Tartu Ülikooli veebikeskkonna, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace kaudu Creative Commons'i litsentsiga CC BY NC ND 4.0, mis lubab autorile viidates teost reprodutseerida, levitada ja üldsusele suunata ning keelab luua tuletatud teost ja kasutada teost ärieesmärgil, kuni autoriõiguse kehtivuse lõppemiseni.
3. Olen teadlik, et punktides 1 ja 2 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
4. Kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei riku ma teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse õigusaktidest tulenevaid õigusi.

Raili Päll

Narvas 13.05.2023

SUMMARY

Parents play a big role in shaping children's sleeping habits. Quality sleep is one of the most important factors in a child's development and growth. Rested children are happier and their cognitive abilities are higher. Parents should make it clear what their child's sleeping needs are and ensure that the child has the opportunity for quality sleep. Following a routine gives the child a sense of security and helps them mentally and physically to prepare for sleep.

The topic of the bachelor's thesis is "Relationships between parents and children's sleep routines". The purpose of this research was to find out the sleep routines of families and what are the connections between the sleep routines of parents and 6-7-year-old children. To fulfill the set goal, three research questions were established. Due to the research questions and purpose, a qualitative research method was suitable for conducting the study. For the data collection method, a semi-structured interview was used. A questionnaire with open questions was prepared for the interview.

The research results revealed that parents are aware of factors that disturb children's sleep, such as excessive screen time, overstimulating programs, and eating sweets before falling asleep, and they want to avoid them to ensure quality sleep for children. The study results suggest that parents are unaware of children's need for sleep. It can be concluded from the research results that children are aware of the sleep routines in their family and when it is time to go to sleep. The conversation with the children revealed that children like quiet and peaceful time with their parents in the evenings, and that time spent with their family is important for them. From the gained results, it can be concluded that the families participating in the study have certain sleep routines, and the sleep routines of parents and children are not directly related to each other. At the same time, it can be read from the research results that if the parent does not have specific sleep routines, the lack of them also affects the child.

The sample presented in the study was small, so for future studies, the author of this work recommends studying the topic more broadly and researching parents' awareness of children's need for sleep.

SISUKORD

SISSEJUHATUS	6
1. UNE JA UNERUTIINIDE VAJALIKKUS LAPSE ARENGUS	8
1.1 Une füsioloogia	8
1.2 Une tähtsus lapse arengule	10
1.3 Unerutiinide vajalikkus	12
1.4 Lapsevanemate roll uneharjumuste kujunemisel	14
1.5 Unehäired	15
2. UURIMISTÖÖ METOODIKA	18
2.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused	18
2.2 Metoodika valik ja kirjeldus	18
2.3 Valimi moodustamine	19
2.4 Protseduuri kirjeldus	20
2.5 Andmete analüüsimise meetod	21
3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS	22
3.1 Lapsevanemate teadlikkus laste unevajadusest	22
3.2 Perede unerutiinid	23
3.3 Seosed lastevanemate ja laste unerutiinide vahel	25
3.4 Laste intervjuude tulemused	26
3.5 Arutelu	27
KOKKUVÕTE	31
KASUTATUD KIRJANDUS	33
LISA	36

SISSEJUHATUS

Kvaliteetne uni on lapse arengu ja kasvamise juures üks olulisemaid tegureid. On teaduslikult tõestatud, et magamine on lapse arengu seisukohalt ülioluline. Magamise ajal laps kasvab, teadmised liiguvad lühiajalisest mälust pikaajalisse mällu. Heaks uneks on olulised kodused unerutiinid ja harjumused.

Uneharjumuste kujundamisel on oluline rutiin. Rutiini jälgimine annab lapsele märguande, et on magama mineku aeg ning aitab lapsel nii vaimselt kui füüsiliselt valmistuda magama jäämiseks (Lilleleht & Valberg, 2015).

Kahjuks on tänapäeval palju erinevaid tegureid, mis takistavad lastel uinuda, näiteks kunstlik valgus, aina suurenev nutiseadmete kasutamine, lasteaed ning kellakeeramine (Ockwell-Smith, 2015, lk 48).

Uurimistöö teemaks on leida seosed laste ja lapsevanemate uneharjumuste vahel. Teema on aktuaalne, kuna tänapäeva lastel on tihti uinumisraskused. Põhilised uneprobleemid, mis lastel esinevad, on öösel vanema voodisse minek, rahutu olek, pidev vähkremine. Ekraani vaatamine enne magama minekut aga ei lase lastel uinuda ning magama mineku kellaajad on nihkunud hiliseks (Nõmm, 2017). Ekraanist tulev madala intensiivsusega sinine valgus võib avaldada tõsist mõju une kvaliteedile, kuna takistab melatoniini teket (Wahl jt., 2019).

Nõmm (2017) on läbi viinud uuringu, millega on soovitud välja selgitada eelkooliealiste laste uneprobleemid ja nende seos unerutiiniga lastevanemate hinnangul. Uuringus selgus, et laste uinumisraskused võivad olla tingitud enne uinumist ekraani vaatamisest ning sellest, et lastele ei ole seatud kindlaid magama mineku kellaegu ning magamamineku kellaajad on nihkunud väga hiliseks.

Kvaliteetne uni on lapse arengus väga oluline, kahjuks esineb tänapäeval lastel tihti uinumisraskuseid ning laste uneaeg on lühenenud ja unekvaliteet on langenud. Töö autor on ka ise lapsevanemana kokku puutunud laste uinumisraskustega. Sellest tulenevalt on töö autori eesmärk välja selgitada, kas lastevanemate unerutiinid mõjutavad laste unerutiine.

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks on välja selgitada perede unerutiinid ning seosed lapsevanemate ja 6-7aastaste laste unerutiinide vahel.

Bakalaureusetöö eesmärgist tulenevad järgmised uurimisküsimused:

1. Kui teadlikud on lapsevanemad laste unevajadusest?
2. Millised on perede unerutiinid?
3. Millised seosed on vanemate ja laste unerutiinide vahel?

Bakalaureusetöö koosneb kolmest osast. Esimeses peatükis antakse teoreetiline ülevaade lapse unevajadusest, unerutiini olulisusest ning vanemate rollist lapse uneharjumuste kujundamisel. Teises peatükis antakse ülevaade uurimismeetodist, valimist, eesmärgist ning uurimis protsessist. Kolmandas peatükis antakse ülevaade uurimistulemustest ja analüüsitakse saadud tulemusi.

1. UNE JA UNERUTIINIDE VAJALIKKUS LAPSE ARENGUS

1.1 Une füsioloogia

Veel eelmisel sajandil arvati, et uni on organismi passiivne seisund, kuid nüüdseks on selgunud, et teatud ajupiirkonnad on une ajal aktiivsed. Uni on inimese jaoks sama oluline kui söömine ja joomine. Uneajal organism puhkab ja taastub (Veldi, 2009, lk 15).

Aastal 1952 tegid Kleitman ja Aserinsky uneuuringute ajaloos ühe tähtsaima avastuse. Lapsi magamise ajal jälgides avastati, et uneajal oli perioode, kui silmad liikusid kiirelt edasi-tagasi. Ning ajulained olid sellel uneperioodil peaaegu sama aktiivsed kui täiesti ärkvel oleku ajal. Sellele järgnes periood, mil silmad olid vaikselt paigal ning ajulained olid rahulikud. Need kaks unestaadiumi kordusid teatava regulaarsusega kogu öö. Neid unestaadiume hakati nimetama REM ja NREM-uneks. NREM-une võib jagada neljaks osaks vastavalt une sügavuse suurenemisele (Walker, 2017, lk 55-56).

- Une esimene staadium kestab umbes 1-7 minutit. Toimub üleminek ärkvelolekust uneseisundisse. Selles staadiumis on uni pinnapealne ja inimene ärkab kergesti. Silmaliigutuste aktiivsus väheneb (Veldi, 2009, lk 24-25).
- Une teine staadium kestab umbes 10-25 minutit. Uni on veel pinnapealne aga inimene ei ärka välistele ärritajate tõttu enam nii kergesti. Silmaliigutused puuduvad ja lihastoonus on nõrk. Poole kogu uneajast veedab inimene teises une staadiumis (Veldi, 2009, lk 25). Kehatemperatuur hakkab langema ja pulss aeglustub (Ockwell-Smith, 2015, lk 29).
- Kolmas unestaadium on lühiaegne üleminek neljandasse unestaadiumisse (Veldi, 2009, lk 25-26).
- Neljas unestaadium on sügav uni. See moodustab umbes 20% uneajast. Silmaliigutused puuduvad ja lihastoonus on nõrk. Neljandas unestaadiumis taastub ja puhkab kogu keha kuni raku tasandini (Veldi, 2009, lk 25-26). Pulss ja kehatemperatuur jätkavad alanemist ning keha lõdvestub veelgi. Selle unestaadiumi alguses võivad aset leida unes rääkimine ja unes kõndimine. Unestaadiumi hilisemas osas on tõenäoline näha õudusunenägusid, võib esineda unepaanikat ning voodimärgamist (Ockwell-Smith, 2015, lk 29).

REM-und kirjeldatakse kui unenägude und, mil ajuaktiivsus on peaaegu sama ärkvel oleku ajaga (Walker, 2017, lk 55). Seda perioodi nimetatakse ka kiirete silmaliigutuste uneks, kuna silmad liiguvad kiirelt laugude taga, kuigi lihastoonus on madal. Ainevahetus, pulss ning hingamine kiirenevad. REM uni moodustab täiskasvanud inimesel kuni 20% kogu uneajast (Veldi & Paavle, 2012, lk 25-26). REM-uni järgneb tavaliselt sügavale unele (Veldi, 2009, lk 26).

Õö jooksul on inimesel keskmiselt 4-5 unetsükli, mille moodustavad NREM-uni ja REM-uni. Üks normaalne unetsükkel koosneb une neljast staadiumist ja REM-unest. Esimesele unetsüklile on iseloomulik pikk sügava une periood ja lühike REM-uni (Veldi, 2009, lk 26). Õhtu poole ööd on ühes une tsüklis rohkem sügavat und kui unenägude und, seevastu hommiku poole ööd on unetsüklis üsna vähe sügavat und ja rohkem unenägude und. Unemustrid muutuvad inimese eluea jooksul (Veldi & Paavle, 2012, lk 22).

Inimese unerütm on välja kujunenud evolutsiooni käigus, kuid samas muutub see eluea vältel. Tabelis 1 on näha, et inimese vananedes üldine uneaeg väheneb ning pindmise une osakaal suureneb (Veldi, 2009, lk 32).

Tabel 1. Uni imikueast vanurieani (Veldi, 2009)

	Üldine uneaeg	Pindmise une osa kogu uneajast	Sügava une osa kogu uneajast	REM- une osa kogu uneajast
Imik	13-16 tundi	10-30%	30-40%	40-50%
Laps	8-12 tundi	40-60%	20-30%	20-30%
Nooruk	6-9 tundi	45-60%	15-25%	15-25%
Vanur	5-8 tundi	50-80%	5-15%	15-25%

Täiskasvanud inimene vajab und 7-8 tundi ööpäevas. Sellest 20% moodustab sügav uni, 20% REM uni ning 60% pindmine uni (Veldi, 2009, lk 28).

Enamik unenägudest näeb inimene REM-unes. Arvatakse, et unenäod on seotud päeval toimunud sündmuste ja alateadlike pingetega (Veldi, 2009, lk 26). Unenägude ajal ei tööta teatud biokeemilised protsessid, mida on vaja unenägude mällu talletamiseks, selletõttu ei mäleta inimesed umbes 95% unenägudest. Seega unenäod unustatakse ja inimene arvab end unenägusid mitte nägevat (Aru, 2020, lk 101).

1.2 Une tähtsus lapse arengule

Iga laps on erinev ja mõned vajavad vähem või rohkem und kui teised. Enamus lapsi on siiski sarnaste unevajadustega. Tabelis 2 on näidatud lapse soovituslik uneaeg vanuseti, see võib varieeruda vastavalt inimese unevajadusele (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 18).

Tabel 2. Laste keskmine ööpäevane unevajadus (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 18).

Vanus	Päevauned tundides	Ööuned tundides	Kokku tunde
1 nädalat	4x (kokku 8)	8,5	16,5
4 nädalat	3x (kokku 7)	8,5	15,5
3 kuud	3x (kokku 5)	10	15
6 kuud	2x (kokku 3,5)	11	14,5
9 kuud	2x (kokku 3)	11	14
12 kuud	2x (kokku 2)	11	13
18 kuud	1x (kokku 1,5)	11,5	13
2aastane	1x (kokku 1,5)	11,5	13
3aastane	1x (kokku 1)	11	12
4aastane	1x (kokku 1)	10,5	11,5
5-7aastane		10>	10>

Sündides ei ole laste bioloogiline kell välja kujunenud. See toimib ebaühtlaselt kuni viienda elukuuni. Selle välja kujunedes jõuab laps etappi, kus ta öösel enamjaolt magab ja päeval on üleval. Laste unetsüklid vahetuvad sagedamini ja on lühemad kui täiskasvanul. Lapse uni ei ole sügav. Seda seetõttu, et kohe, kui laps tunnetab ohtu või ebamugavust, ta ärkab. Lapse unemuster soodustab nii füüsilist kui aju arengut (Pantley, 2002, lk 47-48). Arvatakse, et beebide lühikesed unetsüklid aitavad neid kaitsta hällisurma eest (Ockwell- Smith, 2015, lk 31). Kuigi kahe- kuni viie aastased lapsed on suutelised magama terve öö, siis tihti ei suuda nad seda siiski erinevatel, enamasti psühholoogilistel põhjustel, milleks võib olla potitreening, uue õe või venna sünd, lasteaia algus (Ockwell- Smith, 2015, lk 229- 254).

Teadlased usuvad, et beebide ja väikeste laste arenevas ajus tekivad uued närviseed just REM- unes, sest just selles unefaasis on närvistimulatsioon suurenenud (Ockwell- Smith,

2015, lk 28). NREM ehk sügava une ajal organism puhkab ja taastub (Veldi & Paavle, 2012, lk 24).

Toetudes erinevate uuringute tulemustele, kinnitavad uneteadlased, et regulaarne uni võib olla kõige tõhusam vahend lapse arengus. Magamise ajal vabanevad tähtsad hormoonid, tekivad uued närviühendused ja tugevneb immuunsussüsteem. Une ajal elab laps uuesti läbi päeval kogetu ning omandab uusi seoseid. Lapse organismi üldisele arengule on oluline kasvuhormoon, mis eritub lapse organismi just une ajal. Kõige olulisem on sügav uni ajavahemikul 22.00-02.00. See arvatakse olevat kasvuhormooni vabanemise haripunkt (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 12-13). Uni on vajalik mälusisude salvestamiseks. Unes talletatakse mällu päeva jooksul õpitu ja kogetu. Teadlased oletavad, et päeval õpitu salvestatakse esialgu ajutisse mälusüsteemi ja une ajal salvestatakse see ümber pikaajalisse mälusüsteemi (Aru, 2020, lk 93-94). Magades enne õppimist uuendatakse võimet kujundada uusi mälestusi, seega võib öelda, et uni taastab aju õppimisvõime. (Walker, 2017, lk 127-130).

Ärkveloleku ja une rütmi määravaks, kõige olulisemaks hormooniks on melatoniin, mis on tuntud kui „nehormoon“. Melatoniini toodab inimese ajus olev käbikheha. See reageerib valguse kohalolule ning saab pimeduse saabudes signaali hakata tootma melatoniini pannes inimest end unisena tundma. Hommikul saab käbikheha signaali melatoniini vähendamiseks, mis aitab inimesel ennast erksana tunda (Ockwell- Smith, 2015, lk 25-26).

Unepuudus võib mõjutada ka inimese käitumist, kuna tõstab negatiivsete emotsioonidega seotud ajupiirkondade aktiivsust. Magamata ollakse pahurad ja ärritunud. Uuringud näitavad, et magamata inimesed teevad halbu otsuseid ning on riskialtimad (Aru, 2020, lk 88). Uuringutes on selgunud, et lapsed, kellel on halvem unekvaliteet või lühem ööuni, on kognitiivsetes testides saanud madalamad tulemused (Paavonen jt., 2010).

Abel (2022) viis lasteaia õpetajate seas läbi uuringu mille tulemustes selgus, et lapsed, kes magavad lasteaias lõunaund on rahulikumad ja rõõmsameelsemad. Lapsed, kes ei saa piisavalt und ei ole koostööaltid ei õpetajate ega teiste lastega. Veel tõid õpetajad välja, et kodused hirmud ja mured võivad mõjutada ka lõunaund lasteaias.

1.3 Unerutiinide vajalikkus

Unerutiinide all mõeldakse tegevuste kogumit, mis tehakse igal õhtul enne magama minekut samas järjekorras, kindlal kellaajal, näiteks vannitamine, ööriiete selga panemine, muinasjutu lugemine jne. Hiljuti on leitud mitmes uuringus, et unerutiinide rakendamine enne magama minekut aitab lastel lõõgastuda. Etteaimatav rutiin annab lapsele turvatunde ja õpetab, kuidas ise magama jääda (Mindell jt., 2017). Lapsele tuleks aegsasti enne magamaminekut teada anda, et magamamineku aeg läheneb, nii hakkab lapse aju kohanema saabuva sündmuse ehk magamaminekuga (Vuohelainen, 2001, lk 44)

Lilleleht ja Valberg (2015) soovivad õhtusest magamaminekust teha lõõgastav ja rahustav rituaal igava rutiini asemel.

Laste kindlad unerutiinid on vajalikud. Ameerikas, *Eunice Kennedy Shriver* National instituudis läbi viidud uuringus selgus, et lastel, kes lähevad hiljem magama on suurem tõenäosus olla teismeliseeas ülekaalulised (Anderson, jt. 2016). Euroopas viidi sarnane uuring läbi aastal 2011. Lastel kes magavad öösel vähem kui 9 tundi, on suurem tõenäosus muutuda ülekaaluliseks kui neil, kes magavad öösel 11 tundi. Rohkem mõjutab uni koolilaste kui lasteaiaaalist laste kehakaalu (Hensen jt., 2011)

Tähelepanu tuleb pöörata märkidele, et laps on väsinud, siis on õige aeg hakata magama sättima. Enne magama minemist on soovitatav teha kindlaid tegevusi, see annab lapsele märku, et on magama mineku aeg. Et lapsel ei tekiks üleväsimust, ei tohi magama minekuga liialt oodata (Veldi & Paavle, 2012, lk 61).

Üheks unerutiiniks võiks olla regulaarne liikumine. Värskes õhus viibimine vähendab stressi ning soodustab bioloogilise kella uuesti käivitumist nii, et organism soovib õigel ajal uinuda (Veldi, 2009, lk 85).

Enne uinumist ei ole soovitatav süüa raskesti seeditavat toitu, kuna keha kulutab rohkelt energiat toidu seedimisele. Seejärel, kui toit on seeditud, annab see hoopis energiat juurde ja uinumine on raskendatud (Vernik, 2019, lk 90). Laste uneprobleemidega seostatakse erinevaid aineid, näiteks kunstlikud värvained, eriti tartrasiin. Seda enim levinud toiduvärvi, tuntud ka nime all E102, kasutatakse paljudes toitudes nagu jäätised, krõpsud, hommikuhelbed, küpsised, mahlad ja erinevaid maiustused. Enne uinumist tartrasiini sisaldavate toitude tarbimine ei lase lastel uinuda ning võib põhjustada lastel öist ärkamist.

Suhkru tarbimine enne magama minekut mõjutab samuti laste und. Suhkur muudab lapse hüperaktiivseks ning ei lase lapsel uinuda (Ockwell- Smith, 2015, lk 83).

Ockwell- Smith (2015) ütleb, et lapse lasteaeda minnes hakkab ta halvemini magama ja see tuleneb lapse vajadusest vanemaga lähedasem olla. Vanemad soovivad, et laps läheks varem magama, et enne tegusat lasteaia päeva ikka piisavalt und saaks. See võib sageli mõjuda vastupidiselt ning Ockwell- Smith (2015) soovitab tegeleda lähedussuhtega, mis vanemal lapsega on. Ta soovitab magamaminekuaega veidi edasi lükata, et lapsel oleks rohkem aega vanemaga lähedust tunda. Igal õhtul lapse voodi kõrval istumine ja temaga rääkimine aitab hoida lähedussuhet. Tehes sellest rutiini, mis kestab lasteaiaast kuni teismeeani, loob vanem lapsega usaldusliku lähedussuhte ning aitab tal tunda, et tema muresid kuulatakse.

Unerutiinide puudumine võib kaas tuua unehäireid. Üheks selliseks unehäireks on lapseea unetus. Seda esineb 5-10% lastest ja see on seotud piirangute mitte kehtestamisega lapsele. Laps hakkab küsima juua, süüa, pissile, emme- issi kaissu jne ja seda selleks, et magama jäämist edasi lükata. See on kõige sagedasem lapse kolmandal eluaastal. Kui vanem kehtestab piirangud ja jääb endale kindlaks siis unehäire tavaliselt möödub (Veldi, 2009, lk 80).

Peamised põhjused, miks peab lapsevanem lapse unerutiinide kujundamisega teadlikult tegelema:

- Beebid ei oska eristada ööd ja päeva. Esimestel elukuudel ei tooda beebi keha melatoniini. Seetõttu peavad lapsevanemad õpetama beebit ööpäevarütmi mõistma. Rütmi kujunemisele aitab kaasa pimeduse ja valguse reguleerimine, ema rinnapiim ja vanema eeskuju.
- Tervislikud ja eakohased magamaminekutavad annavad lapsele positiivse rutiini ja turvatunde. Tagades lapsele turvalise ja rahuliku keskkonna ning pakkudes lapsele lähedust, uinub laps rahulikult.
- Lapsevanem peab teadlikult tegelema lapse uneprobleemidega. Kuni 80% lastest ei kasva unehäiretest välja. Seetõttu on oluline lapse esimesel kolmel eluaastal kujundada unerutiinid ja tagada lapsele piisav ja kvaliteetne ööuni. Kui uneprobleemid jätkuvad tuleb lapsevanemal pöörduda tervishoiutöötaja poole.
- Lapsevanem peab tundma lapse käitumisest ära väsimuse märgid, kuna laps ise neid ei teadvusta. Väsimuse tundemärkide ilmnemisel tuleb laps leebelt magama suunata.

- Laps peab saama oma eale piisavalt ööund. Lapsevanem peab teadma, kui palju vajab tema laps ööund ja tagama lapsele kvaliteetse ning piisava une. Mittepiisav uni ja unehäired võivad nõrgendada sidet vanema ja lapse vahel (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 14-16).

Unerutiiniks ei tohiks kindlasti olla ekraani vaatamine. Ekraanist tulev sinine valgus muudab laste mõtted ja aju liiga aktiivseks, tekivad keskendumisraskused. Seega teleka või mõne muu ekraani vaatamine vahetult enne lapse uinumist segab ööpäeva rütmi. Soovitav on paar tundi enne uinumist ekraanide vaatamist vältida (Ockwell- Smith, 2015, lk 53).

1.4 Lapsevanemate roll uneharjumuste kujunemisel

Vanematel on suur roll laste uneharjumuste kujundamisel. Uneuurijad usuvad, et lapsevanemad peaksid laste uneharjumusi hakkama kujundama juba beebieas. Beebid häälitsevad ja liigutavad magamise ajal ning ärkavad oma kahetunniste unetsüklite kestel. Kui vanem tõlgendab seda automaatselt toiduvajadusena ning kiirustab last lohutama, ei õpi beebi ise uuesti uinuma. Ka täiskasvanud ärkavad unetsüklite vahel, kuid enamasti nad seda ei mäleta. Kui beebil õnnestub ilma vanema lohutuseta magama jääda on tal ka edaspidi unetsüklite vahel kergem uuesti iseseisvalt uinuda. Seetõttu soovitatakse teha paus ja hetke oodata, et beebi uinuks iseseisvalt uuesti (Druckerman, 2014, lk 72-73).

Ameerikas viidi aastal 2022 läbi uuring milles osales 51 kolme kuni kuue aastast last. Teadlased uurisid nädala jooksul filmitud videosalvestisi pere unerutiinidest. Selgus, et vanemate lähedus lastega, vaiksed tegevused perega ning vähem ekraaniaega enne magama minekut, tõstavad lapse unekvaliteeti ning pikendavad uneaega (Philbrook jt., 2022)

Uuringutest on selgunud ka vanemate seotus laste kortisoolitasemega, mis on tuntud ka kui stressihormoon. Laste kortisooli taset mõõdeti kolmel öhtul enne magama minekut. Tulemustes selgus, et lastel, kelle vanemad veetsid öhtuti nendega rohkem aega, oli kortisooli tase madalam. Lapsed olid rahulikumad, ning vähem stressis. Sellest tulenevalt leiti, et unerutiinid ja vanematega veedetud aeg enne uinumist võib soodustada tervislikku und (Philbrook, 2022).

Oluline on, et lapsevanem oleks välja puhanud. Soovitused lapsevanemale normaalse une kujunemiseks:

- Mine voodisse alles siis, kui oled väsinud. Ära püüa väevõimuga magama jääda.
- Vähemalt kaks tundi enne voodisse minekut väldi kehalist aktiivsust.
- Vältida tuleb raskesti seeditavaid toite, kohvi, alkoholi ning suitsetamist enne magama minekut.
- Digitaalse kella helendav ekraan või kella tiksumine võivad takistada uinumist, seega vii kell magamistoast ära.
- Taga endale mugav magamiskeskkond (Veldi, 2009, lk 84).

Lastel, kelle vanematel on pikemad tööpäevad ning töötavad rohkem, on vähem või pole üldse kindlaid uneharjumusi. Vanemad on peale pikka tööpäeva väsinud ning see mõjutab lastele kehtestatud unerutiinide järjepidevat jälgimist (Craft, jt., 2021). Unepuudus on tõenäolisem, kui vanemate või laste toas on magama mineku ajal sisse lülitatud elektroonilised seadmed ehk televiisor või arvuti (Buxton, jt., 2015).

1.5 Unehäired

Unehäire viitab seisundile, mis mõjutab une kvaliteeti, une kestvust ning mõjutab inimese toimetulekut, funktsioneerimist ärkvel oleku ajal. Pikaajalised unehäired võivad mõjutada inimese vaimset ja füüsilist tervist. Aastal 1979 avaldas American Sleep Disorders Association esimese unehäirete klassifikatsiooni süsteemi. Tuvastatud on enam kui 100 unehäiret. Tänapäeva kasutatakse erinevaid metoodikaid unehäirete kategoriseerimiseks (National Sleep Foundation Veebileht).

Uneprobleeme võivad kogeda kuni 50% lastest. Varajane uneprobleemide avastamine võib ennetada negatiivseid tagajärgi nagu päevane uimasus, ärritus, käitumisprobleemid, õpiraskused (Carter, jt., 2014).

Kõige sagedasemad unehäired lastel on:

- Unelämbus- seda esineb 1-3% lastest. Selle peamiseks põhjuseks on adenoidide suurenemine. Unelämbus võib põhjustada teisi unehäireid nagu öine voodimärgamine, uneskõndimine, unesräkimine, uneterror, segadus ärkamisel ja

hammaste kiristamine. Unelämbuse tõttu võivad lastel tekkida ka keskendumisraskused ning õpperaskused (Veldi & Paavle, 2012).

- Uneskõndimine- uneskõndimist esineb enamasti 4-8 aasta vanustel lastel. See on tingitud erinevatest ärritajatest nagu müra või vajadus minna toaletti. Uneskõndimise ajal on laps pool unes ja ärgates tavaliselt ise ei mäleta episoodist midagi (Veldi & Paavle, 2012).
- Segadus ärkamisel- esineb enamasti lastel enne viiendat eluaastat. Laps ärkab sügava une ajal ja on segaduses, kõne on aeglane ja ta ei suuda aru saada, kus ta viibib (Veldi & Paavle, 2012).
- Uneterror- esineb umbes 3% lastest vanuses 4-8 eluaastat. Uneterrori põhjused ei ole teada aga seda soodustavad palavik ja ravimid. Sellele on iseloomulik mittetäielik äkk-ärkamine nutu või karjumisega. Sellele kaasneb kiire hingamine, südamekloppimine, segadus ja ruumis mitteorienteerumine (Veldi & Paavle, 2012).
- Luupainaja- seda soodustavad erinevad läbielamised 50% lastel, 3-6 eluaastani. Tekitajaks on tavaliselt hirmuunenäod. Laps ärkab täielikult ja enamasti teadvustab episoodi (Veldi & Paavle, 2012).
- Öine voodimärgamine- esineb 14-16% lastest vanuses 5-19 eluaastat. Selle põhjust ei ole teada aga seda seostatakse ebameeldivate mälestustega potil käimise harjutamisest. Veel seostatakse seda adenoidide suurenemisega, millega kaasneb tugev norskamine. Seda võib esineda paarist korrast nädalas kuni mitme korrani öö jooksul (Veldi & Paavle, 2012).
- Rütmilise liigutuse häire- esineb alates 9. elukuust. Seda iseloomustab erinevate keha piirkondade rütmiline liigutamine enne uinumist. Tavaliselt kestab kuni 15 minutit (Veldi & Paavle, 2012).
- Rahutute jalgade sündroom- vajadus liigutada jalgu ja käsi. Ebamugavustunne, lapsed kirjeldavad seda kui sipelgate jooksmise tunne või tigude roomamise tunne jalgadel (Hea une keskus veebileht).

Kui pingeid tekib liiga palju pikemale ajaperioodile, siis võib tekkida üleväsimus, mis võib viia depressioonini. Üleväsimusest tekkinud depressioon võib tabada ka lapsi.

Väsimuse kolm mõõdet on:

- Füsioloogiline väsimus- hea füsioloogiline ehk kehaline väsimus tekib treeningu ja füüsilise töö tagajärjel. Halba kehalist väsimust tekitab liigne treeningukoormus, vale päevakava, ebaterved toitumisharjumused ning magamatus.
- Vaimne väsimus- hea vaimse ehk sotsiaalse väsimuse tagab rahulolu oma saavutatuga, õppimine turvaline kodune kliima. Halva vaimse väsimuse põhjuseks võivad olla lahendamata konfliktid ja tülid, tõrjutus.
- Hingeline väsimus- hea hingelise ehk psüühilise väsimuse annab enese ja teistega rahulolu, head mõtted ja unistused. Halb hingeline väsimus põhjustab halbu mõtteid mida annavad kadedus, alandus, jalusolekutunne jne. Selline mõtteviis tekitab hirne ning viib viimsegi une. (Niiberg & Linnas, 2007, lk 58-59).

Need väsimuse tasandid on omavahel tihedalt seotud. Sageli hakkab üleväsimus ennast tunda andma unetusega. Unetus omakorda tekitab unehäireid nagu hirmuunenäod, sonimine ja öine higistamine (Niiberg & Linnas, 2007, lk 58-59).

2. UURIMISTÖÖ METOODIKA

2.1 Uurimistöö eesmärk ja uurimisküsimused

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada, millised on perede unerutiinid ning millised on seosed lapsevanemate ja 6-7aastaste laste unerutiinide vahel.

Uurimistöö teema valikut mõjutas töö autori kokkupuude lastevanematega, kelle lastel on uinumiskäitumised ning unehäired. Põhilised uneprobleemid, mis lastel esinevad on öösel vanema voodisse minek, rahutu olek, pidev vähkremine. Ekraani vaatamine enne magama minekut aga ei lase lastel uinuda ning magama mineku kellaajad on nihkunud hiliseks (Nõmm, 2017). Seetõttu loodab töö autor välja selgitada, kas lapsevanemate ja laste unerutiinide vahel on seos.

Uurimisküsimused millele vastuseid otsitakse:

1. Kui teadlikud on lapsevanemad laste unevajadusest?
2. Millised on perede unerutiinid?
3. Millised seosed on vanemate ja laste unerutiinide vahel?

2.2 Metoodika valik ja kirjeldus

Uurimisküsimustest ja eesmärgist tulenevalt on uuringu läbi viimiseks sobilik kvalitatiivne uurimisviis. Kvalitatiivne uurimisviis on lähenemine, mis võimaldab uurida inimeste kogemusi nende loomulikus keskkonnas, kasutades konkreetseid uurimismeetodeid. Kvalitatiivne lähenemine võimaldab tuvastada probleeme uuringus osalejate vaatenurgast ning mõista tähendusi, mida need käitumisele või sündmusele annavad (Hennink, jt., 2010, lk 10). Kvalitatiivsele lähenemisele on iseloomulik paindlikkus, korduv tagasipöördumine juba läbitud etappide juurde. Kvalitatiivse andmekogumismeetodi kaudu on võimalik talletada uuringus osalejate keelekasutuse eripära ning anda inimestest ning nende arvamustest sisuka ja detailse pildi (Laherand, 2008, lk 24).

Kvalitatiivse uurimistöö peamiseks andmekogumismeetodiks on intervjuu. Intervjuu võimaldab uurida tundlikke ja diskreetseid teemasid, mis ei pruugi muidu olla kättesaadavad

(Õunapuu, 2014, lk 170). Intervjuu eeliseks on paindlikkus, võimalus andmekogumist reguleerida vastavalt olukorrale. Intervjuu puuduseks peetakse suurt ajakulu (Laherand, 2008, lk 177). Käesolevas uurimistöös on sobivaks andmekogumismeetodiks intervjuu, kuna uuritakse väikest arvu inimesi, küsimused on avatud ja vajalikud on üksikasjalikud vastused (Laherand, 2008, lk 179). Töös kasutati poolstruktureeritud intervjuud. Poolstruktureeritud intervjuu näol on tegemist intervjuu vormiga, mille käigus on võimalik küsimusi ümber sõnastada ning lisada. Intervjueerijalt on võimalik küsida selgitusi. (Õunapuu, 2014, lk 171-172).

Küsimustiku koostamiseks uuris töö autor varasemaid teemakohaseid uuringuid ning tutvus teoreetilise materjaliga. Intervjuu jaoks koostati küsimustik, mis koosnes 26 küsimusest (vt LISA). Küsimused olid jaotatud 4 plokki. Enne põhiküsimusi tutvuti lastevanemate üldandmetega. Küsimused 1-3. Esimeses plokkis uuriti, milline on lastevanemate teadlikkus lapse unevajaduse kohta. Esimene plokk oli jaotatud alaküsimusteks 4-6. Teises plokkis uuriti millised on perede unerutiinid. Teine plokk oli jaotatud alaküsimusteks 7-15. Kolmandas plokkis sooviti leida seoseid lastevanemate ja laste unerutiinide vahel. Kolmas plokk oli jaotatud alaküsimusteks 16-19. Neljandas plokkis esitati küsimusi lastele ning püüti vastused saada kui erinevalt näevad lapsed oma unerutiine vanematest. Neljas plokk oli jaotatud alaküsimusteks 20-26. Vajadusel selgitati küsimust ja esitati täiendavaid küsimusi. Näiteks selgitati, et unerutiini alla mõeldakse tegevusi mida tehakse tund enne uinumist.

2.3 Valimi moodustamine

Käesoleva uurimistöö valimi moodustamisel kasutati eesmärgipärast valimit. Eesmärgipärase valimi moodustavad uurija poolt kindlate kriteeriumite alusel välja valitud indiviidid (Õunapuu, 2014, lk 143). Lähtudes töö eesmärgist valiti valimisse lapsevanemad, kellel on vähemalt üks laps vanuses 6-7aastat. Valimisse kuulusid ka välja valitud vanemate lapsed. Eesmärk oli intervjueerida 8 lapsevanemat ja nende lapsi. Intervjuuga nõustusid 6 lapsevanemat ja nende lapsed.

Uurimuses osalenud lastevanemate taustaandmed on esitatud tabelis 3.

Tabel 3 Uuritavate taustaandmed

Intervjueeritav vanem	Vanus	Lapsi peres	Laste vanused	Intervjueeritav laps	Intervjueeritava lapse vanus
LV1	45	2	4 ja 7	Laps1	7
LV2	40	2	7 ja 14	Laps2	7
LV3	33	2	6 ja 14	Laps3	6
LV4	46	1	7	Laps4	7
LV5	39	4	7, 11, 13, 17	Laps5	7
LV6	43	1	7	Laps6	7

Lapsevanematega võeti ühendust, selgitati uurimustöö teemat ja paluti osaleda uuringus. Lapse intervjueerimiseks küsiti nõusolek nii vanemalt kui lapselt. Lapsevanematega lepitati kokku intervjueerimise aeg ja koht (kontaktne, zoom, Messenger). Hea teadustava (2017) põhimõtetele toetudes teavitati lapsevanemaid, et intervjuus osalemine on vabatahtlik ja intervjueeritavate konfidentsiaalsus on tagatud.

2.4 Protseduuri kirjeldus

Esimesena viidi läbi kontrollintervjuu lapsevanema ja lapsega. Kontrollintervjuu tulemusena muudeti viimase ploki küsimuste järjekorda ning muudeti kolme küsimuse sõnastust. Lapsevanemate ja laste anonüümsuse tagamiseks nimetati lapsevanemad koodiga LV1, LV2 jne ning lapsed koodiga laps1, laps2 jne. Intervjuud viidi läbi kontaktset ja Messengeris ajavahemikus 27.03.-12.04.2023. Kontaktsed intervjuud viidi läbi intervjueeritavate kodus. Videointervjuud viidi läbi lapsevanemate ja lastega, kelle asukoht jäi liiga kaugeks. Lapsevanematelt küsiti 19 ning lastelt 7 avatud küsimust. Vajadusel esitati täiendavaid küsimusi. Kogutud andmeid kasutati ainult uurimustöös. Intervjuudest lühim kestis 30 minutit ning pikim 50 minutit. Laste intervjuud järgnesid kohe vanemate intervjuudele. Lapsed vastasid iseseisvalt, ilma vanema abita. Lastele oli vaja esitada suunavaid küsimusi. Laste intervjuud kestsid keskmiselt 10minutit. Intervjuud salvestati ning transkribeeriti. Transkribeeritud teksti oli 15 lehekülge.

2.5 Andmete analüüsimise meetod

Andmete analüüsimiseks kasutati sisuanalüüsi. Kvalitatiivse sisuanalüüsi käigus püütakse saada ülevaade terviklikust tekstist, püütakse näha intervjuueeritava mõtteavalduste terviklikku struktuuri. Kvalitatiivne sisuanalüüs võimaldab analüüsida varjatud sisu ehk lugeda intervjuueeritava vihjeid ja hoiakuid (Kalmus, jt., 2015). Andmete analüüsimist alustati helifailide korduvast ülekuulamisest ning transkribeeritud teksti ning andmete võrdlemisest. Andmed jagati vastavalt uurimisküsimustele kategooriatesse. Analüüsitulemuste paremaks jälgimiseks on kursiivkirjas lisatud intervjuueeritavate vastused koos anonüümsust tagavate koodidega: *LV1*, *LV2*, *Laps1*, *Laps2* jne.

3. UURIMISTULEMUSTE ANALÜÜS

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli välja selgitada, millised on perede unerutiinid ning millised on seosed lastevanemate ja 6-7aastaste laste unerutiinide vahel.

3.1 Lapsevanemate teadlikkus laste unevajadusest

Esimeses plokis selgitati välja, kui teadlikud on vanemad lapse unevajadusest. Kõik lapsevanemad vastasid, et nad ei ole päris kindlad, kui palju vajab 6-7aastane laps und ööpäevas. Neli lapsevanemat arvasid, et lapsed peaksid magama 10 tundi ning kaks lapsevanemat, et 8-9 tundi. Seejärel sooviti teada saada, mitu tundi magab laps ööpäevas, ning kas selle hulka kuulub ka lõunauni. Kaks lapsevanemat vastasid, et lapse ööuni sõltub nende töögraafikust. Kui vanem on hommikupoolel tööl, magab laps umbes 9,5 tundi. Kui vanem on õhtupoolel tööl, saab laps hommikuti kauem magada, umbes 10-11 tundi. Kolme vastaja lapsed magavad ööpäevas umbes 10-11 tundi. Kolm vanemat vastasid, et lapse ööpäevane uni on umbes 10-11 tundi. Selle hulka kuulub ka lasteaias magatud lõunauni 1,5-2 tundi. Üks vanema vastas, et laps magab umbes 9 tundi, ning lõunaund ei maga juba nelja aastast alates.

LV6: Öösel magab umbes 9 tundi. Lõunaund ei maga juba nelja aastast alates. Samas on tal väga suur unevajadus aga õhtuti ta lihtsalt ei suuda magama jääda.

Järgmiseks uuriti lastevanematelt, millised probleemid võivad lapsel tekkida, kui ta ei maga piisavalt. Kaks lapsevanemat vastasid, et lapsel on raske hommikuti ärgata, kui ta on vähe maganud.

LV6: Kuna ta õhtul ei suuda normaalsel ajal magama jääda, siis tal on hommikul jube raske ärgata, vahest ajame teda mehega kordamööda pool tundi üles. Ühel korral ta ärkas ja läks vannituppa hambaid pesema ja kui ma vaatama läksin, siis ta magas vannitoa põrandal.

Lisaks vastati, et õhtuti võib laps jonnima hakata ja on halvas tujus, aga seda juhtub harva.

LV5: Kui tal üleväsimus tekib, siis tal võib tusatuju tulla peale.

Veel toodi välja, et laps võib muutuda ülemeelikuks ning, et laps hakkab tegema kõiki asju korraga.

3.2 Perede unerutiinid

Teise ploki eesmärk oli välja selgitada, millised on pere unerutiinid. Küsimusele, mis kell läheb laps magama lasteaiapäeval, vastasid pooled lapsevanemad kell 21.30. Lisaks kõlas vastusena, et voodisse läheb laps kell 22.00, aga uinub alles 22.30 või 23.00. Neli lapsevanemat tõid välja selle, et kui laps magab lõunaund, on tal õhtuti raske uinuda ja uinumine võtab aega.

LV3: Voodisse läheb kell 22.00 aga kui ta lasteaias lõunaund magab, siis uinub alles 22.30 või isegi hiljem.

LV6: Voodisse läheb 22.00 aga ta ei jää üldse magama, vahest keerutab voodis kuni 23.00ni. Mina ise olen juba voodis aga kuulen kuidas ta käib aina voodist välja isale kurtmas, küll on vaja pissile ja küll on tal kõhtu tühi või janu.

Seejärel uuriti, mis kell läheb laps magama vabal päeval. Neli lapsevanemat vastas, et vabal päeval läheb laps magama siis kui uni tuleb, aga enamasti 23.00 ajal või veidi hiljem. Kaks lapsevanemat vastasid, et enne südaööd laps magama ei lähe.

LV6: Siis kui uni tuleb aga ega enne kahteist ta küll magama ei lähe. Isegi üheni võib üleval olla.

Järgmisena küsiti, mis kell laps ärkab lasteaiapäeval. Kaks lapsevanemat vastasid, et lapse ärkamine oleneb tema graafikust. Ühel juhul ärkab laps vastavalt siis kas 6.15 või 7.30. Teisel juhul 7 või 7.30.

LV1: Oleneb ema graafikust. Kui ema hommikupoole siis kell 7 aga kui õhtupoole siis 7.30. Aga ega ta väga kauem ei magagi kui 7.30ni.

Lisaks kõlas vastusena veel 6.20, 7.00, 7.30 ja 8.00 või 8.30.

LV4: Ärkame lasteaiapäeval tavaliselt 8 või 8.30. Ta ärkab, paneb riidesse ja kohe läheme välja. Söövad lasteaias kell 9, jõuame täpselt söögi ajaks.

Seejärel sooviti teada saada, mis kell laps ärkab vabal päeval. Vastusteks saadi, et vabal päeval ärkamine oleneb eelmisel õhtul magama mineku kellaajast. Kui laps on õhtul hilja magama läinud, magab ta ka hommikul kauem. Ärkamine vabal päeval varieerub 8.00-10.00ni. Üks lapsevanem vastas, et ei ole vahet, kas on lasteaiapäev või vaba päev, laps

ärkab ikka 7 või 7.30. Ning veel vastati, et laps ärkab siis, kui uni ära läheb, kell 12 vahest isegi hiljem.

Seejärel uuriti laste unerutiine lasteaiapäeval. Lastevanematele selgitati eelnevalt, et unerutiinide all mõeldakse tegevusi vähemalt tund enne voodisse minekut. Vastuseks saadi, et lasteaiapäeval vaatavad lapsed vanematega telekat ning räägivad oma päevast. Vahel mängitakse ka lauamänge. Enamasti joonistavad ja mängivad lapsed omaette või loevad raamatut. Seejärel on hügieenitoimingud ning voodisse minek. Veel toodi välja, et juuakse teed ja süüakse puuvilja. Toodi välja ka enne uinumist telefoni vaatamist.

LV6: Mängib oma toas. Sööb midagi, näiteks banaani. Siis pesu ja voodisse. Voodis võib 15 minutit vaadata telefoni. Ei tahaks seda üldse tunnistada aga tihti venib see aeg pikemaks.

Sellele järgnes küsimus unerutiinide kohta vabal päeval. Vastati üheselt, et vabal päeval kindlaid rutiine peredes ei ole. Samas on laste tegevused samad, mängivad ja vaatavad telekat. Erinevusena toodi välja see, et lastel on võimalus kauem üleval olla.

LV5: Harjumusest on suhteliselt samad tegevused. Mängib, joonistab, vaatab telekat koos meiega. Ei ole kindlaid rutiine, nädalavahetusel on vabam olemine. Magama läheb hiljem.

Lapsevanematel paluti võrrelda unerutiine, kui peres on rohkem lapsi. Üks lapsevanem leidis, et unerutiinid on väga erinevad, kuna laste vanusevahe on suur. Vanem laps toimetab oma toas ja uinub palju hiljem. Kaks lapsevanemat arvasid, et unerutiinid on sarnased. Vanemad lapsed lähevad voodisse samuti 21.30, aga uinuvad hiljem.

LV5: Minu meelest on suhteliselt samad. Vanemad tüdrukud peavad voodisse ka ikka 21.30 minema aga nad jäävad magama hiljem. Loevad raamatut, vaatavad oma koolitöid veel üle, või unelevad niisama ja ootavad und.

Viimaseks tõi lapsevanem välja, et kuna teine laps on noorem ja käib samuti lasteaias, siis on unerutiinid samad. Välja arvatud see, et noorem magab kodus lõunaund.

Lapsevanemad tõid välja erinevaid tegevusi, mis ei lase lapsel uinuda. Lapsevanemad on täheldanud, et vahetult enne voodisse minekut magusa söömine ei lase lapsel uinuda.

LV1: Oleme avastanud, et kommade või noh magusa söömine enne magamaminekut teeb pööraseks. Nüüd üritame peale seitset magusat mitte lubada. Lapsed ise ka juba teavad, tulevad kommi küsima ja ütlevad, et kell ei ole veel seitse, kas võib kommi võtta.

Kaks vanemat olid arvamisel, et ekraani vaatamine võib lapse uinumist häirida. Veel toodi välja, et isaga müramine ergutab last ja see ei lase uinuda. Ning üks lapsevanem tõi uinumist segava faktorina välja vägivalda või kaklemist näitavad multifilmid.

LV4: Need Transformerite mulikad ja muud action multikad ei lase tal magama jääda. Läheb ise ka möllu täis, kui enne magama minekut neid vaatab.

Viimaseks küsimuseks selles plokis oli, kui kaua laps ei vaata ekraani (telekas, tahvelarvuti, mobiil). Ühes peres ei ole ekraani vaatamine lapsele lubatud tund enne uinumist. Kaks lapsevanemat vastasid, et neil on telekas lastetoas ja see mängib kuni lapse magama minekuni.

LV1: Lastel on oma toas telekas ja see mängib kuni magama minekuni. Oleme mõelnud küll, et peaks tund enne magama minekut teleka kinni panema aga siiani ei ole veel seda teinud. Samas ei ole täheldanud, et see magama jäämist segaks.

Ühes peres ei ole umbes pool tundi enne voodisse minekut lubatud telefoni vaadata. Telefonid ei ole õhtuti magamistoas lastele lubatud, see reegel kehtib kõigi laste kohta.

LV5: Eks nad ikka vaatavad telekat enne magama jäämist, suuremad on enamasti ajast telefonis ju. Aga pool tundi enne magama minekut tuleb telefonid elutuppa laadima tuua ja sinna nad jäävad.

Ühel juhul vaatab laps voodis enne uinumist telefoni.

3.3 Seosed lastevanemate ja laste unerutiinide vahel

Kolmandas plokis sooviti leida seosed lastevanemate ja laste unerutiinide vahel. Esimese küsimusega sooviti teada saada, mis kell lähevad lapsevanemad magama. Ühel juhul vastas lapsevanem, et kui laps magab tema juures, siis läheb magama koos lapsega 22.00, aga kui laps magab oma toas, siis läheb magama alles peale südaööd. Kolmel juhul saadi vastuseks 21.30- 22.00. Üks lapsevanem vastas, et läheb voodisse 23.00 või natuke peale seda. Veel saadi vastuseks, et enne südaööd mitte, vahel läheb lapsevanem magama alles kell 1.00.

Seejärel paluti lapsevanemal kirjeldada oma unerutiini. Üheselt kõlas vastusena, et vaadatakse telekat. Kahel juhul lisati veel, et lapsevanem loeb raamatut. Kahes peres

mängitakse aegajalt õhtuti lauamänge. Kuuest neli lapsevanemat vastas, et vaatavad voodis ka enne uinumist telefoni.

LV5: Vaatan telekat. Loen raamatut, no ja ise vaatan ikka telefoni vahel. Aga enamasti olen nii väsinud, et uinun kohe.

Lastevanematel paluti võrrelda enda unerutiini laste omaga. Kõik lapsevanemad leidsid, et unerutiinid on erinevad. Lapsevanemad ärkavad varem ja lähevad enamasti hiljem magama. Ühel juhul vastati, et lapsevanem ärkab varem, aga magama läheb vahel isegi enne last.

LV6: Ikka on erinev, ma ärkan palju varem, kui tema. Aga samas magama lähen ka vahest enne teda. Jääb isaga jaurama. Isa saab ta lõpuks voodisse millalgi.

Veel toodi erinevuseks seda, et lapsevanemad vaatavad voodis telefoni, kuid lapsel see lubatud ei ole.

Viimaseks sooviti teada saada, kuidas lapsevanemad näevad enda unerutiinide mõju lapse unerutiinidele. Vastustes tuli välja, et vabal päeval võivad lapsed vanematega kauem üleval olla. Kaks vanemat lisasid, et kui nemad vaatavad telekat või telefoni, siis lapsed soovivad ka vaadata.

LP2: Ekraani aega on minul palju ja siis lapsed tahavad ka olla ja telekat vaadata.

LP3: Ikka mõjutab vist natuke. Laps saab vähem magada, kuna mina olen kaua üleval ja siis ta tahab ka kauem üleval olla. Kuna mina ise vaatan telefoni, siis laps tahab ka vaadata. Kuna ma olen kaootiline magaja, siis on laps sellega ka seotud.

Kolmel juhul arvasid lapsevanemad, et nende unerutiinid ei mõjuta lapsi, kuna lastel on oma kindlad unerutiinid.

3.4 Laste intervjuude tulemused

Esimeseks küsiti kõigilt lastelt nende vanust. Seejärel sooviti teada saada, kus laps magab. Kuuest lapsest kaks jagavad tuba kas vanema või noorema õega. Neljal lapsel on oma tuba. Kolm last lisasid, et vahel lähevad nad öösel vanemate voodisse.

Küsimusele, mis kell nad magama lähevad, oskasid kõik lapsed vastata. Vastuseks kõlasid 21.30- 22.00. Üks laps vastas, et ta läheb magama kell 23 või kell 00.00.

Seejärel uuriti lastelt, kas nad lasteaiapäeval ja vabal päeval lähevad samal ajal magama. Kõik lapsed vastasid üheselt, et vabal päeval võivad nad kauem üleval olla.

Laps4: *Vabal päeval võin kauem üleval olla. Ühel öösel oli Tipptiibade maraton ja siis ma vaatasin multikaid terve öö.*

Lisaküsimusele, kas ta vaatas terve öö multifilme, vastas laps: *Ei no mitte terve öö aga pool ööd vist küll.*

Lisaküsimusele, kas ema lubas nii kaua üleval olla, vastas laps: *Emme magas, ta ei tea, et ma vaatasin.*

Järgmiseks paluti lastel rääkida, mida nad teevad enne magama minekut. Kõik lapsed vastasid, et vaatavad telekat ja mängivad legodega või vanematega lauamänge. Seejärel lähevad pesema ja siis magama. Kaks last tõid välja telefoni vaatamise enne uinumist. Kaks last kuuest vastasid, et söövad puuvilja.

Laps1: *Vaatan telekat ja koristan. Vahest mängin ja müran issiga, et ta telefoni ära paneks, siis saan temaga möllata. Vahest süüa jäänud aga kui kell on seitse läbi siis emme väga ei luba enam süüa, aga vahest saame ikka ka. Vahest käin pesemas, vahest joon teed. Voodis loen raamatut, või emme loeb muinasjuttu. Emme paneb raadiost muinasjuttu mängima ja siis jääme tuttu.*

Seejärel küsiti lastelt, kas ema ja isa lähevad samal ajal magama. Kuuest lapsest viis vastasid, et ema ja isa lähevad hiljem magama. Ühel juhul vastas laps, et ema läheb tavaliselt enne teda voodisse ja isa on kauem üleval.

Laps4: *Vahest on emme terve öö üleval ja koristab. Vahest läheb palju palju hiljem magama.*

Viimaseks uuriti lastelt, mida vanemad teevad enne magama minekut. Kõik lapsed vastasid üheselt, et vanemad vaatavad telekat. Veel lisati, et enne magama minekut ema koristab ning vaatab voodis telefoni.

3.5 Arutelu

Bakalaureusetöö eesmärgiks oli uurida perede unerutiine ning kuidas on lastevanemate unerutiinid seotud laste unerutiinidega. Lastevanemate ja lastega viidi läbi

poolstruktureeritud intervjuu. Saadud tulemused analüüsi ning saadi vastused uurimisküsimustele.

Esimese uurimisküsimusega sooviti välja selgitada lapsevanemate teadlikkus lapse unevajadusest. Uurimustulemustest selgus, et lapsevanemad on teadlikud, kui palju laps magab ööpäevas, aga ei olnud kindlad, kas see on piisav. Tulemused viitavad sellele, et lapsevanemad ei ole teadlikud, kui palju und vajab laps ööpäevas oma arengu igakülgselt toetamiseks. Koolieelikute ööpäevane une pikkus peaks olema 11 tundi (Pantley, 2002). Uneteadlased kinnitavad, et regulaarne uni on kõige tõhusam vahend lapse arengus. Magamise ajal vabanevad tähtsad hormoonid, tekivad uued närviühendused ja tugevneb immuunsussüsteem. Une ajal elab laps uuesti läbi päeval kogetu ning omandab uusi seoseid (Lilleleht & Valberg, 2015, lk 12-13). Uuringus osalenud laste ööpäevane uni on lasteaiapäeval 9-11tundi. Vabal päeval aga lühem, kuna uuringus osalenud lapsed ei maga vabal päeval lõunaund. Koolieelikutele ei ole enam lõunauni vajalik, aga sellevõrra peaks olema ööuni pikem. Veel selgus, et lapsevanemad on täheldanud teatud muutuseid lapse käitumises, kui laps ei ole saanud piisavalt ööund. Välja toodi tähelepanu hajumine ehk laps tegeleb mitme asjaga korraga. Laps võib hakata jonnima või muutub ülemeelikuks ning hommikul on lapsel raske ärkata. Aru (2020, lk 88) on välja toonud, et unepuudus võib mõjutada inimese käitumist, sest tõstab negatiivsete emotsioonidega seotud ajupiirkondade aktiivsust. Magamata ollakse pahurad ja ärritunud. Paavonen jt (2010) on läbi viinud uuringu, milles selgub, et lapsed kellel on halvem unekvaliteet või lühem ööuni, on kognitiivsetes testides saanud madalamad tulemused. Abel viis aastal 2022 läbi intervjuud lasteaias õpetajatega. Õpetaja vastustes tuli välja, et lapsed kes magavad lasteaias lõunaund on rahulikumad ja rõõmsameelsemad. Lapsed, kes ei saa piisavalt und ei ole koostööaltid ei õpetajate ega teiste lastega. Veel töid õpetajad välja, et kodused hirmud ja mured võivad mõjutada ka lõunaund lasteaias.

Teise uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, millised on perede unerutiinid. Uuringus selgus, et unerutiinid on peredes küllaltki sarnased. Tulemustest selgus, et lasteaiapäevadel lähevad lapsed õhtuti samal ajal magama ning hommikuti ärkavad kindlal kellaajal. Vabal päeval on lastel võimalus õhtuti kauem üleval olla sest hommikuti on võimalik magada kauem. Uuringutes on selgunud, et kindel ja etteaimatav unerutiin aitab lapsel lõõgastuda ning annab lapsele turvatunde (Mindell jt., 2017). Ühe unerutiinina toodi välja perega ajaveetmine ning lauamängude mängimine. Ockwell- Smith (2015) soovib tegeleda lähedussuhtega, mis vanemal lapsega on. Ta soovib lapsega õhtuti aega veeta ning rääkida,

muutes sellest rutiini, mis kestab lasteaiast kuni teismeeani. Nii loob vanem lapsega usaldusliku lähedussuhte ning aitab tal tunda, et tema muresid kuulatakse. Uuringus osalenud laste unerutiini hulka kuulub ka teleka või ekraaniaeg. Ockwell- Smith (2015, lk 53) soovib paar tundi enne uinumist mitte vaadata ekraani, kuna ekraanist tulev sinine valgus muudab laste aju liiga aktiivseks ja võivad tekivad keskendumisraskused. Lisaks võib ekraanist tulev madala intensiivsusega sinine valgus avaldada tõsist mõju une kvaliteedile, kuna takistab melatoniini teket (Wahl jt., 2019). Kõlama jäi veel, et vanemad on teadlikud ekraani kahjulikkusest lapse unekvaliteedile ja nad püüavad ekraaniaega vähendada. Und mõjutavate teguritena toodi välja teatud multikate vaatamine ning magusa söömine enne uinumist. Ockwell- Smith (2015, lk 83) on välja toonud, et suhkur muudab lapse hüperaktiivseks ega lase lapsel uinuda. Uurimusest võib järeldada, et lapsevanemad on teadlikud suhkru negatiivsest mõjust laste unele ja piiravad laste magusa tarbimist enne uinumist.

Kolmanda uurimisküsimusega sooviti välja selgitada, millised on seosed lastevanemate ja laste uneharjumuste vahel. Vastustes selgus, et lastel on kindel kellaeg, millal nad magama lähevad ning lasteaiapäeval peetakse sellest üleüldiselt kinni. Ühel juhul tõi lapsevanem välja, et tema hilised magama mineku kellaajad mõjutavad ka lapse unekvaliteeti, lapsel on hommikul raske ärgata. Uuringust selgus veel, et vanemate töögraafik võib mõjutada laste uneaega. Craft jt (2021) on välja toonud, et lastel, kelle vanematel on pikemad tööpäevad ning töötavad rohkem, on vähem või pole üldse kindlaid uneharjumusi. Vanemad on peale pikka tööpäeva väsinud, see mõjutab lastele kehtestatud unerutiinide järjepidevat jälgimist. Lapsevanemad tõid välja, et nende uneharjumused mõjutavad laste uneharjumusi, kui vanemal ei ole kindlaid magamamineku kellaagu, siis ei ole neid ka lapsel. Samuti tõid vanemad välja, et kui nemad veedavad öhtul aega telefonis, siis soovib seda ka laps. Tulemustest võib välja lugeda et, vanemad ei pea tänapäeval oluliseks lapsele unejutu lugemist. Unejutuaeg annab lapsele võimaluse olla rahulikult, annab võimaluse kehal maha rahuneda. Samuti on see võimalus vanemal veeta lapsega aega. Uurimuses osalenud vanemad loevad lastele unejuttu harva. Selle asemel pannakse muinasjutt mängima telefonist või raadiost. Uurimistulemustest võib järeldada, et osaliselt lapsevanemad ei teadvusta oma käitumise mõju laste unele.

Viimases osas uuriti lastelt, kui erinevad on nende arvates vanemate uneharjumused nende omadest. Suuri erinevusi ei täheldatud. Laste vastused ühtisid enamjaolt vanemate vastustega. Kõik lapsed oskasid vastata, mis kell nad peavad öhtuti voodisse minema. Ühel

juhul selgus, et laps vaatab vahest vanema teadmata öösel multifilme, kui lapsevanem on uinunud. Buxton jt (2015) on täheldanud, et unepuudus on tõenäolisem, kui laste toas on magama mineku ajal sisse lülitatud televiisor. Lapsed tõid unerutiinidena välja oma toas mängimise, vanemaga mängimise, lugemise, teleka vaatamise ning hügieenitoimingud. Laste vastustest nähtus, et lapsed on märganud vanemate telefonikasutust enne uinumist ning nad püüavad vanema tähelepanu võita, et vanemaga rohkem koos aega veeta.

Uurimistöö tulemustest võib järeldada, et lapsevanemad ei ole teadlikud, mitu tundi peaks 6-7aastane laps magama ööpäevas. Samas on lapsevanemad teadlikud unerutiinide tähtsusest. Uuringus osalenud peredes on sisse viidud unerutiinid, mida lasteaiapäevadel ka täidetakse. Vabal päeval lubatakse lastele vabamat graafikut, aga siiski on lastel mingid piirangud seoses magama mineku kellaaajaga. Uurimustöö tulemustest järeldab autor, et lapsevanematel on suur roll laste unerutiinide kujundamisel. Vanemate unerutiinide puudumine võib mõjutada laste unerutiine. Kui lapsevanemal ei ole kindlaid magama mineku kellaaegu, ei ole neid ka lapsel. Kui vanem veedab öhtuti aega telefonis, soovib seda ka laps. Philbrook (2022) on läbi viinud uuringu, mille tulemustest selgus, et lastel, kelle vanemad veetsid öhtuti nendega rohkem aega, oli kortisooli tase madalam. Lapsed olid rahulikumad ning vähem stressis. Sellest tulenevalt leiti, et unerutiinid ja vanematega veedetud aeg enne uinumist võib soodustada tervislikku und. Sellest lähtuvalt teeb käesoleva bakalaureusetöö autor ettepaneku lapsevanematele lühendada nii enda, kui laste ekraaniaega, et veeta öhtuti lastega rohkem kvaliteetaega.

KOKKUVÕTE

Lastevanematel on suur roll laste uneharjumuste kujundamisel. Üks olulisemaid tegureid lapse arengu ja kasvamise juures on kvaliteetne uni. Inimese organism taastub ja puhkab magamise ajal. Puhanud lapsed on rõõmsameelsemad ning nende kognitiivsed võimed on suuremad. Lapsevanem peaks selgeks tegema, milline on tema lapse unevajadus ning tagama lapsele võimaluse kvaliteetsele unele. Seetõttu on unerutiinide järgimine olulisel kohal. Rutiini järgimine annab lapsele turvatunde ja aitab lapsel nii vaimselt kui füüsiliselt valmistuda magama jäämiseks. Lapsevanem peaks jälgima ka enda unerutiini, et tagada kvaliteetne uni nii endale kui lapsele ning jälgima, et ta ei annaks lapsele oma tegevusega halba eeskuju, näiteks liigne ekraaniaeg.

Käesoleva uurimistöö eesmärk oli välja selgitada perede unerutiinid ja leida, millised on seosed lapsevanemate ja 6-7aastaste laste unerutiinide vahel. Selleks, et seatud eesmärk täita, püstitati kolm uurimisküsimust. Uurimisküsimustest ja eesmärgist tulenevalt sobis uuringu läbiviimiseks kvalitatiivne uurimisviis. Andmekogumismeetodiks kasutati poolstruktureeritud intervjuud. Läbi viidi kuus intervjuud lastevanematega ja kuus intervjuud lastega. Intervjuu jaoks koostati avatud küsimustega küsimustik. Enne intervjuusid viidi läbi prooviintervjuu, et tuvastada küsimustiku kitsaskohad. Intervjuud salvestati ning transkribeeriti. Saadud vastused analüüsiti.

Uurimustulemustest võib järeldada, et peredes on kindlad tegevused ja unerutiinid enne magama minemist ja lapsevanemate arvates ei mõjuta nende unerutiinid üldjuhul laste unerutiini. Peredel on välja kujunenud erinevad kindlad tegevused, millega lapsed enne uinumist tegevad. Uurimustulemustest selgus veel, et lapsevanemad on teadlikud laste und häirivatest teguritest nagu liigne ekraaniaeg, üle stimuleerivad saated ja magusa söömine enne uinumist ning neid soovitakse vältida, et tagada lastele kvaliteetne uni. Uuringu tulemused viitavad sellele, et lapsevanemad ei ole teadlikud laste unevajadusest. Uuringutulemustest võib järeldada, et lapsed on teadlikud, millised on nende peres unerutiinid ja millal on aeg magama minna. Vestlusest lastega jäi kõlama see, et lastele meeldib õhtuti vaikne ja rahulik aeg vanematega ning vanematega koos veedetud aeg on laste jaoks oluline.

Saadud tulemustest võib järeldada, et uuringus osalenud peredes on kindlad unerutiinid ning vanemate ja laste unerutiinid ei ole otseselt omavahel seotud. Samas võib uurimustulemustes välja lugeda selle, et kui lapsevanemal puuduvad kindlad unerutiinid, mõjutab nende

puudumine ka last. Töös esitatud valim oli väike, seega edaspidisteks uuringuteks soovitab töö autor uurida teemat laiemalt ning uurida lastevanemate teadlikkust laste unevajadusest.

KASUTATUD KIRJANDUS

- Abel, M. (2022). *Lasteaiaõpetajate valmisolek rakendada alternatiivseid tegevusi väikelaste lõunauinakule lasteaias ühe linna näitel*. Bakalaureusetöö. Narva. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/85939/Abel_bak.pdf?sequence=1&isAllowed=y (viimati vaadatud 07.05.2022).
- Anderson, S. E., Andridge, R., Whitaker, R. C. (2016). *Bedtime in Preschool-Aged Children and Risk for Adolescent Obesity*. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.06.005>
- Aru, J. (2020). *Ajust ja arust*. Kirjastus Argo.
- Buxton, O. M., Chang, A-M., Spilsbury, J. C., Bos, T., Emsellem, H., Kristen L. Knutson, K. L., (2015). *Sleep in the modern family: protective family routines for child and adolescent sleep*. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.002>
- Carter, K. A., Hathaway, N. E., Lettieri, C. F., (2014). *Common Sleep Disorders in Children*. [Common Sleep Disorders in Children | AAFP](#) (viimati vaadatud 21.02.2023)
- Craft, A.L., Maureen Perry-Jenkins, M., Herman, R., M C Spencer, R. (2021). *Parents' Nonstandard Work and Children's Sleep: The Mediating Role of Bedtime Routines*. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jsab016>
- Druckerman, P., (2014). *Prantsuse lastetuba*. Tänapäev
- Hea teadustava (2017) Tartu: Tartu Ülikooli eetikakeskus. https://www.eetika.ee/sites/default/files/www_ut/hea_teadustava_trukis.pdf (viimati vaadatud 12.05.2023)
- Hea une keskus. *Lapse unehäired*. <https://heauni.ee/unehaired/lapse-unehaired/> (viimati vaadatud 21.02.2022)
- Hennink, M., Hutter, I., Bailey, A. (2010). *Qualitative research methods*. SAGE Publications Ltd.
- Hense, S., Pohlabeln, H., Stefaan De Henauw, Eiben., G., Molnar, D., Moreno, L.A. Barba, G., Hadjigeorgiou, C., Veidebaum, T., Ahrens, W. (2011). *Sleep Duration and Overweight in European Children: Is the Association Modified by Geographic Region?* National Library of Medicine-National Institutes of Health. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1120>

Kalmus, V., Masso, A., Linno, M. (2015). Kvalitatiivne sisuanalüüs. Sotsiaalse analüüsi meetodite ja metodoloogia õpibaas. Tartu Ülikool. <http://samm.ut.ee/kvalitatiivnesisuanalyys> (viimati vaadatud 22.04.2023)

Laherand, M-L. (2008). *Kvalitatiivne uurimisviis*. Tallinn: OÜ Infotrükk

Lilleleht, M., & Valberg, Õ. L. (2015). *Meie lapse uni*. Tallinn: Ajakirjade kirjastus AS

Mindell, J.A., Leichman, E.S., Lee, C., Williamson, A.A., Walters, R.M. (2017). *Implementation of a nightly bedtime routine: How quickly do things improve?* <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2017.09.013>

National Sleep Foundation <https://www.sleepfoundation.org/> (viimati vaadatud 21.02.2023)

Niiberg, T., & Linnas, M. (2007). *Laps läheb lasteaeda*. Atlex

Nõmm, J. (2017). *Põlva maakonna eelkooliealiste laste uneprobleemid ja nende seos unerutiinidega lastevanemate hinnangul*. Bakalaureusetöö. Narva. https://dspace.ut.ee/bitstream/handle/10062/57352/nomm_jana_ba.pdf?sequence=1 (viimati vaadatud 26.03.2023)

Okwell- Smith, S. (2015). *Leebe uneraamat*. Ersen.

Paavonen, E.J., Räikkönen, K., Pesonen, A-K., Lahti, J., Komsu, N., Heinonen, K., Järvenpää, A-L., Strandberg, T., Kajantie, E., Porkka- Heiskanen, T. (2010). *Sleep quality and cognitive performance in 8-year-old children* <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.09.009>

Pantley, E. (2002). *Nututa uni*. Tallinn: OÜ Lege Artis

Philbrook, L.E. (2022). *Associations between parental involvement at bedtime and young children's evening cortisol and nighttime sleep*. <https://doi.org/10.1002/dev.22322>

Philbrook, L.E., Aguilar, K., Bohan, A.R., Daza, K.M., Harris, S.L. (2022). *Bedtime parenting practices and sensitivity are associated with young children's sleep*. <https://doi.org/10.1037/fam0001027>

Veldi, M. (2009). *Uneraamat*. Tallinn: Reusner AS

Veldi, M., & Paavle, S. (2012). *Hea une saladus*. Pegasus

Vernik, K. (2019). *Hea Une teejuht*. Pilgrim

Vuohelainen, R. (2001). *Suur uneraamat*. Tänapäev

Wahl, S., Engelhardt, M., Schaupp, P., Lappe, C., Ivanov, I.V. (2019). *The inner clock-Blue light sets the human rhythm*. <https://doi.org/10.1002/jbio.201900102>

Walker, M. (2018). *Miks me magame?* Une ja unenägude vägi. Tallinn: Print Best.

Õunapuu, L. (2014). *Kvalitatiivne ja kvantitatiivne uurimisviis sotsiaalteadustes*. Tartu Ülikool.

LISA

Küsimused

Üldandmed

1. Teie vanus
2. Mitu last kasvab Teie peres?
3. Mis on laste vanus?

Lastevanemate teadlikkus lapse unevajadusest

4. Kas te olete teadlik kui mitu tundi peaks teie laps (6-7 aastane) ööpäevas magama?
5. Mitu tundi teie laps magab ööpäevas? Kas selle hulka kuulub ka lõunauni?
6. Millised probleemid võivad teie lapsel tekkida, kui ta ei maga piisavalt?

Pere unerutiinid

7. Mis kell teie laps läheb magama lasteaiapäeval?
8. Mis kell teie laps läheb magama vabal päeval?
9. Mis kell teie laps ärkab lasteaiapäeval?
10. Mis kell teie laps ärkab vabal päeval?
11. Millised on teie lapse unerutiinid lasteaiapäeval?
12. Millised on teie lapse unerutiinid vabal päeval?
13. Kui on peres rohkem lapsi, siis kas unerutiinid on samad?
14. Millised harjumused või tegevused enne ööund ei lase lapsel uinuda?
15. Kui kaua enne magama minekut ei vaata teie laps ekraani (telekas, tahvelarvuti, mobiil)?

Seosed lapsevanemate ja laste unerutiinide vahel

16. Kuidas te näete enda harjumuste mõju lastele?

17. Mis kell te magama lähete?

18. Kirjeldage oma unerutiini?

19. Kui erinev see on lapse omast?

Küsimused lastele

20. Kui vana sa oled?

21. Kus sa magad?

22. Mida sa teed enne magama minekut?

23. Mis kell sa magama lähed?

24. Kas sa lasteaia päeval ja vabal päeval lähed samal ajal magama?

25. Kas ema ja isa lähevad samal ajal magama?

26. Mida ema ja isa teevad enne magama minekut?