

## Kuidas aidata lapsel lasteaiaa kohaneda?

Lasteaada minek on lapse elus suure tähtsusega muutus. Lapse kohanemist toetab lasteasutuse ja kodu koostöö, vastastikune usaldus ja lugupidamine.

Koostöö aluseks on pere avatud suhtlemine õpetajatega ning positiivne suhtumine lapse rühmakaaslastesse. Soovitatav on vestelda õpetajatega pere tavadest ja kasvatuspõhimõtetest, lapse individuaalsetest iseärasustest, ootustest lasteasutusele ja muust lapsele olulisest, mis aitaks lapse kohanemisele kaasa.

### Lastepsühholoog Aet Lass

#### NÕUANDED LASTEAEDA MINEKUKS

Lasteaiaa kohanemise aeg on 1-2 kuud. Kauem harjuvad poisid ja eriti kaua harjuvad tundlikud poisid (kui on tundlik ema, on ka tundlik laps). 2-4 aastased lapsed, eriti poisid, on veel emas väga kinni ja peaaegu samastavad ennast emaga, seetõttu tuleb kõike teha pikkamööda ja harjutada kaua. SEE ON NORMAALNE, ET LAPS EI TAHA EMAST LAHKUDA JA NUTAB. See ongi aeg, mil laps hakkab emast eemalduma. Selles vanuses vajab laps palju lähedust. Ära mingil juhul lükka teda endast ära, ega sunni teda kuhugi minema, ega midagi tegema. Alguses on lapsele kõik huvitav ja uus ja alguses võib tunduda, et ta on valmis jääma ja talle meeldib, aga kui ta hakkab aru saama, et ta peabki seal käima, võib tulla emotsionaalne tagasilöökk. Mida teha?

- Laps peab saama lasteaada kaasa võtta iga kord mingisuguse mänguasja, hea oleks kui see oleks tema lemmik- või kaisuloom, kes on talle emotsionaalselt toeks. Räägi lapsele: "... on sinu sõber, ta on sinu oma ja ta aitab sind. ... on sinuga koos niikaua lasteaias kuni emme (peale tudumist ja söömist – parem on öelda konkreetne aeg, siis ta teab oodata) tagasi tuleb.
- KODUS RÄÄKIGE LASTEAIAST OMAVAHEL HÄSTI POSITIIVSELT. Samas ärge eirake lapse negatiivseid tundeid, öeldes, et "ah, mis sa nüüd nutad ja asi pole nii hull". Kui ta ütleb, et ta ei taha minna või et talle midagi ei meeldi, siis ütle: "See ongi alguses natuke raske, aga emme tuleb sulle alati peale tudumist ja söömist järgi ja siis teeme KOOS midagi huvitavat!" Kodus vaadake koos

lasteaiateemalisi raamatuid, püüdke teha kohanemise lihtsustamiseks neid tegevusi, mida tehakse lasteaias.

- RÕHUGE LAPSE SÕPRADEL, püüdke lapsele leida rühmast võimalikult ruttu sobiv kaaslane. Kõige parem oleks kui lapsel oleks üks kindel sõber, kellega nad saaksid hommikul koos minna või kes ootaks teda lasteaias või tuleks talle vastu ja kellega ta saaks alguses mängima panna / hakata.
- Kui pead lapsest hommikul lasteaias lahkuma, siis jäta alati konkreetselt head aega, KALLISTA (ka mängulooma!). Korda hommikul lahkudes alati: “Emme läheb nüüd tööle (mitte koju, isegi kui sa tegelikult sinna lähed!), aga ma tulen tagasi. Tulen ALATI sulle järgi kui oled tudunud ja söönud.” Kui laps tunneb kella, võid talle lasteaia seinal olevalt kella näidata, millal tagasi tuled. Seleta talle, et kell ütleb, millal emme tuleb.
- Lapsele lasteaeda järgi minnes ütle :”Näed, lubasin tulla sulle järgi ja TULINGI! Nüüd ma olen jälle siin.” Kallista teda (ja tema kaisulooma!) kindlasti (lahkumine ja jälleenägemine peaks lapse turvatunde säilimise huvides toimuma alati kallistades).
- PEALE LASTEAEDA OLE LAPSEGA VÕIMALIKULT PALJU IGAL POOL KOOS. Vooli, joonista, mängi, loe raamatut, käi jalutamas jne. PREMEERI LAST KOOS TEGEMISTEGA, MITTE ASJADEGA (ära rõhu äraostmisele – asjad, maiustused)!
- Tehke lasteaias isa-viimise päev ja ema-päev. Kui isa viib, siis tuleks isal lapse psüühika huvides KINDLASTI samu asju arvestada, mida ema iga päev teeb, sest samade asjade tegemine tekitab lapses turvatunde. Isa-päeva hommikul võiks ema enne kodust lahkuda ja ise lapsele head-aega teha ja öelda, et tuleb talle peale tudumist ja söömist jälle järgi.
- Lasteaeda viimise hommikutel – ära kiirusta last tagant (see tekitab närvilisust ja pinget ning juba eelnevalt negatiivset emotsiooni), mõelge välja oma rituaalid, mida igal hommikul läbi teete (võidu riidesse panek, hommikune lauas istumine jne). OLULINE ON, ET MINNAKSE RÕÕMUGA.
- Alguses võiks käia vähe päevi ja päevad võiksid olla lühikesed. Magamisega võiks harjutada võimalikult meeldivalt (aga võimalikult pea, sest tal tuleb seda ju nagunii teha). Kui võimalik, siis võiks lapse vähemalt esialgu ära tuua peale magamist.

- Kui oled kodus, aga laps jäi lasteaeda nutma, ära siiski talle vahepeal järgi mine, vaid ikka siis kui lubatud!
- Õhtul kodus – oluline on, et laps saaks enne magamaminemist vähemalt tund aega isa-emaga koos mängida! Samuti nagu hommikul, peaks lapsel olema kindlad magamaminekurituaalid ja enne magamaminekut (või ükskõik mille tegemist) rõhutada, et “KELL ÜTLEB NÜÜD, ET ON AEG MAGAMA (sööma jne) MINNA”. (See, et “ema käsib magama minna” tekitab rohkem trotsi vanema enda vastu).

**HOIA LAST ALATI, KUI TA SOOVIB, SÜLES, KAISUTA JA KALLISTA TEDA PALJU NING ÜTLE KUI OLULINE TA SULLE ON! ANNA TALLE IGATI MÕISTA, ET TA ON SULLE ARMAS**

Meeldivat koostööd soovides,

Lasteaed Kelluke pere.