

## Aidake lapsel kohaneda võimalikult lihtsalt ja valutult

( nõuanded lapsevanemale , Viktoria Saat )

\*\* Edukaks kohanemiseks on oluline **luua lapsel positiivne hoiak** ehk positiivne mulje lasteaiast. Rääkige lasteaiast. Seletage talle arusaadavas keeles, mida lapsed lasteaias teevad ja miks seal on tore käia. Samas ärge last informatsiooniga üle koormake.

\*\* Vanematel on oluline iseendale teadvustada, kas neil endil on lasteaiaga seoses hirme või negatiivseid kogemusi. Vanema ebakindel hoiak lasteaias suhtes võib mõjutada lapse suhtumist ning kohanemisprotsessi.

**Tuleb ennast positiivselt häälestada:** MINU kogemus on minu kogemus, minu lapsel on teine elu ja teine kogemus- miks peaks see halb olema?

\*\* Võimalusel püüdke ette uurida, milline on lasteaiapäevakava, et saaksite

**enne lasteaeda minekut lapse koduse ajagraafiku lasteaiapäeva omaga kokku viia.** Nii on lapsel kergem kohaneda, sest vähemalt ajakava osas jääb tema päev endiseks. Kuid lasteaiaelu eelharjutustega ei tohi üle pingutada. Vale on hakata lapsele rääkima, et kui sa kohe magama ei lähe, riidesse ei pane, saapaid ise jalast ära ei saa jne., siis kuidas sa ometi lasteaias hakkama saad! Sellega te edastate lapsele sõnumi, et lasteaed on üks õudne koht, kus on raske hakkama saada. Tegelikult tulevad paljud asjad, mida laps kodus ei tee, lasteaias iseenesest, sest seal on kambavaim ja puudub ema, kes kõik lapse eest ära teeks.

\*\* Enne päris lasteaiapäeva **minge lapsega koos lasteaiaga tutvuma.** Vaadake üle kõik olulised ruumid, arutage mida kuskil tehakse. Laske lapsel uurida, avastada ning mänguasjadega mängida.

\*\* Suhelge eelnevalt õpetajaga.

**Positiivse isikliku kontakti olemasolu õpetaja, lapse ning lapsevanema vahel on lapse valu kohanemise üks olulisematest tingimustest.**

\*\* Esimesel paaril päeval võiks laps jääda lasteaeda kuni lõunauinakuni. Alati pole hea vanema osalemine lasteaiapäevakavas / mängimine, söömine jne. / harjutamisperioodil. Kõige targem on pidada nõu õpetajaga lapse nn. kohanemisgraafiku üle. Igal õpetajal on selle kohta omadest kogemustest pärinevad soovitusel.

\*\* **Esimest lasteaiapäeva harjutamist ei tasu katkestada vähemalt kahe- kolme nädala jooksul.** Mida väiksem laps, seda olulisem on talle ühtlane, ilma pikkade vahedeta lasteaiapäeva harjutamine. Hiljem, kui laps on harjunud, võib lasteaias käimise graafiku paindlikumaks muuta ( kui on soov last lasteaeda või sõime viia ainult kindlatel nädalapäevadel).

\*\* **Hommikul last lasteaeda viies** öelge talle, et ta jääb nüüd siia teiste lastega ja teie

tulete talle õhtul järele.

Võite **kirjeldada talle päevakava**, mis teda ees ootab ( ta sööb, mängib, läheb õue, magab jne. ). Laps peab teadma, et ta jääb lasteaeda üksi, ilma teieta. Kallistage last ja lahkuge kohe.

**\*\* Reeglina rahunevad lapsed peale vanema lahkumist üsna kiiresti.** Lubage lapsel nutta, see aitab tal pingest vabaneda. Vanema kohalolek ning liiga pikad läbirääkimised lapsega võivad ainult anda põhjust rohkem nutta. Laps mõistab, et mida rohkem ta karjub, seda kauem ema- isa temaga jääb.

**Mõistagi on nutva lapse juurest lahkumine** igale emale- isale raske. Kui valutav süda ei lase pärast oma töid- tegemisi teha ja lapse nutt kõrvus kajab, on hea, kui olete juba eelnevalt igaks juhuks küsinud õpetaja telefoninumbri või paluksite õpetajat teile helistada. Siis saate teada, kas laps on peale teie lahkumist rahunenud. Sageli on abi sellest, kui laps läheb lasteaeda koos isaga. Isad on reeglina konkreetsemad ning hommikune lahkumine läheb mõlema poole jaoks valutumalt.

**\*\* Õhtul vanemaga kohtudes ning koju jõudes võivad lapsed olla ebatavaliselt üleerutatud, jonnakad, agressiivsed ning nõuda rohkem tähelepanu.** See on loomulik viis maandada pingeid, mille põhjuseks on olulised muutused elus ( võõras keskkond, inimesed, uued reeglid jne. ). Olge lapse suhtes tähelepanelikum ja kannatlikum. Jälgige last. Ta annab teile ise vihjeid kuidas teda aidata- kas lubada rohkem joosta, hüpata, jonnida, nutta või lihtsalt kaisus olla. Kohanemisperioodil on loomulik lapse lühiajaline arenguline tagasimineku käitumises.

**\*\* Kerge kohanemise puhul lepitab laps lasteaiaiga 10- 15 päeva jooksul.** Raskematel juhtudel kulub kohanemiseks 1 – 2 kuud. Eriti raske kohanemise puhul ( laps on tihti haige, kaotab omandatud oskused, organismi füüsiline ja psüühiline kurnatus ) tuleks konsulteerida lastepsühholoogiga.

**\*\* Vanema usk lapse võimesse kohaneda ja tunda rõõmu lasteaiast,** uutest sõpradest ning huvitavatest tegevustest aitab ning toetab last sellel raskel, kuid olulisel teel iseseisva elu suunas.