

# VÕSUKESE UUDISKIRI

## LAPSE KOHANEMINE LASTEAIAGA



Lapse kohanemist lasteaiaga on võrreldud aedniku tööga, kes peab ümber istutama noore puu. Ta teeb seda ettevaatlikult, kaevab puu mullast välja, kus ta on juba mõnda aega kasvanud. Seejärel hoolitseb tema eest armastusega, kastab teda. Kohanedes uue kohaga puu ikkagi kiratseb. Lehed närbuvad. Sama võib juhtuda lapsega, kes harjumuspärasest keskkonnast tuleb talle täiesti uude keskkonda. Uue olukorra harjumine nõuab aega ja kannatlikkust.

### **Kuidas reageerib laps uuele olukorrale?**



**Lapse lasteaeda minemine tähendab minekut uude keskkonda, kus on uued inimesed, kes lapse heaolu eest hoolitsevad.** Enne on lapse jaoks olnud põhiliseks mängukaaslaseks ja hoolitsejaks mõni lähedane inimene. Uues keskkonnas on lapse jaoks **rohkem ärritajaid, mis häirivad tema sisemist tasakaalu.** Võib ilmuda tõkkeid, mis kutsuvad esile psüühilise pinget. Kõige rohkem tekitab lapsel pingeid emotsionaalse kontakti katkemine emaga või mõne teise lähedasega.

Üsna tavaline on, et iga laps reageerib uuele olukorrale omamoodi: mõni, olles tähelepanelikult jälginud hakkab **omiette mängima**; teine teeb seda ettevaatlikumalt, jäädes **kaua vaotleja rolli**, jälgides, mis siis tegelikult toimub; kolmas **kardab lahkuda emast**, lükates tagasi kõik õpetaja ettepanekud selleks, nutab palju ja valjuhäälselt. Põhjused on erinevad ja sõltuvad näiteks:

- lapse isikuomadustest,
- lapse kiindumusest emasse ja pere teistesse täiskasvanutesse,
- täiskasvanute ja eakaaslastega suhtlemiskogemusest,
- kindla päevarütmi olemasolust või puudumisest kodus,
- eneseteenindamisoskuste ja hügieeniharjumustest jpm.

## **Et lasteaed tooks rõõmu**

Lapsed kohanevad muutustega enamasti kiiresti. **Oluline on, et lapsevanemad muutustest lapsele räägiksid.** Rääkige lapsele, mis koht lasteaed on, miks lapsed seal käivad, miks teie tahate, et laps seal käima hakkaks.

## **Enne lasteaeda tulekut**

1. Tutvu aegsasti rühma päevakavaga.
2. Räägi lapsele lasteaiast, uutest mängukaaslastest, mängudest ja tegevustest lasteaias.
3. Võimalda lapsel suhelda ja mängida eakaaslastega.
4. Jälgi, et lapse elukorraldus kodus oleks regulaarne ja kindla rütmiga.
5. Hoolitse selle eest, et lapse lõunauinak toimuks iga päev samal ajal, umbes 13.30-15.00 ja et juba enne lasteaeda tulekut magaks laps ühe korra päevas.

## **Lase lapsel teha asju, milleks ta on ise suuteline ja õpeta juba aegsasti:**

- iseseisvalt lusikaga sööma
- iseseisvalt riietuma
- iseseisvalt käsi ja nägu pesema ning kuivatama
- potil käima
- enda järel mänguasju ära panema

## **Harjuta juba aegsasti lapsel ära:**

- harjumus uinuda süles või kiigutades
- harjumus mängida söögi ajal või võtta mänguasjad söögilauda kaasa
- harjumus lahkuda söögi ajal lauast ja siis uuesti tagasi tulla

## **Varu aega ja kannatust**

- planeeri harjutamiseks aega – hea, kui vähemalt paar nädalat ei peaks kohe tööle kiirustama.
- laps vajab sind alguses enda kõrvale.
- võimalusel jäta laps magama alles siis, kui ta on päeva esimese poolega juba täiesti kohanenud.
- lapse päev ei tohiks olla alguses väga pikk, võimalusel planeeri lapsele nädala sees puhkepäevi.
- kui laps on haigestunud, ravi ta täiesti terveks ja alles siis too uuesti lasteaeda. Ka köha ja nohu on haigused.

## **Kuidas saad oma last aidata, et tal oleks lasteaiaga lihtsam kohaneda?**

- hommikul ütle lapsele kindlalt, heatahtliku tooniga, et sul on aeg minna. Kallista last oma tavalisel moel (nagu midagi erilist ei juhtuks ja mine kohe ära).
- ole enesekindel last õpetajale üle andes (ütle näiteks, et teil tuleb täna kindlasti tore päev).
- ütle lapsele, millal talle järele tuled. Ole täpne ja pea oma lubadusest kinni.
- ära lahku salaja. See kahjustab lapse turvatunnet ning võib põhjustada hilisemat usaldamatust lasteaias suhtes ning liigset vanema külge klammerdumist (ei tea ju millal jälle ära kaob).

### **Mida veel saad teha, et lapsel oleks lasteaiaga lihtsam kohaneda?**

- Kõik lapsed tunnevad end alguses üksi jäetuna. Rääkige lapsele tema päevast lasteaias, mida ta seal tegema hakkab – mängudest, õueajast, riietumisest, uneajast, nendest, kes last abistavad.
- Mida täpsem on teie jutustus ja mida rohkem te seda kordate, seda kindlamalt laps ennast tunneb.
- Rääkige lapsele ka võimalikest raskustest. Näiteks, kelle poole pöörduda, kui on mingi mure (soovib juua, WC-sse, mure suhtlemisel jne). Korrake õpetajate nimesid.
- Selgitage lapsele, et lasteaias ei saa kõike, mida ta soovib, esimesel nõudmisel täita.
- Mida paremad on teie suhted rühma õpetajate, teiste lapsevanemate ja lastega, seda paremini laps kohaneb.
- Lapse juuresolekul vältige kriitilisi märkusi lasteaias või õpetajate suhtes.
- Olge mõistvad ja kannatlikud teiste laste, lapsevanemate ja õpetajate suhtes. Täiuslikke inimesi pole olemas.

**Nüüd näete oma last märksa vähem – püüdke koos olles rohkem suhelda, küsida, kuulata, kallistada. Laske lapsel teie lähedal olla!**

### ***Kuidas suhtuda lapse nutuhoogudesse kohanemise perioodil?***

**Nutuhood kohanemisperioodil on mõistetavad. Põhjused aga erinevad. Miks laps nutab? Nutu põhjustest arusaamine aitab mõista lapse vajadusi ja emotsioone.**



Lapsed kasutavad pisaraid, et vabaneda pingetest. Oluline on nutvale lapsele vastata, mitte teda ignoreerida või karistada. Tähtis on:

- kuulata last,
- aktsepteerida tema nuttu,
- teha kõik endast olenev, et kõrvaldada probleemi olemus.

**Nutu ajal on lapsele vajalik täiskasvanu kohalolek ja tähelepanu.** Talle tuleb anda võimalus väljendada oma valulikke tundeid ilma, et neid tõrjutaks.

### **Mis on lapse nutu põhjuseks lasteaias?**

Kohanemise perioodil võib laps nutta mitmel erineval põhjusel:

- lahusolekust põhjustatud valust,
- stressi (haigus, palju lapsi rühmas, võõrad inimesed lasteaias, uued mänguasjad, peod jpm) kogunemisest,
- kaastunde tekitamiseks,
- tähelepanu saamiseks.

Sõltumata lapse nutu tegelikust põhjusest, vajab ta nutu ajal südamlikku toetust, kuulamist ja aktsepteerimist.

### **Mida õpetajale lapse nutu korral soovitada?**

- Emotsionaalseks turvatundeks võimalda lapsele füüsilist lähedust ja tähelepanu.
- Kuula, mida laps öelda tahab.
- Jää nutva lapse lähedusse.
- Anna lapsele teada, mida sina või ema - isa võivad tunda, kui laps nutab.
- Kui rühmas nutab rohkem, kui üks laps otsusta, kes vajab kõigepealt tähelepanu.

### **Mida lapsevanemale lapse nutu korral soovitada ?**

- Vähenda lapse pingeid, et tal oleks põhjust vähem nutta – võimalda peale lasteaia päeva piisavalt füüsilist lähedust; ole mõistev kui laps on peale lasteaia päeva jonnakam või nutab rohkem. Ta ei tee seda sinu kiusamiseks, vaid tal on vaja pingeid välja elada.
- Analüüsi ennast, millised tunded sind valdavad, kui laps nutab (süütunne, teadmatus, ärevus, viha, kurbus) – laps tajub sinu tundeid ning võib nutta ka seetõttu, et sina ei tunne end hästi.

**Iga võsuke vajab hoolivat aednikku – nii lasteaias kui kodus.**

Kasutatud allikad:

<http://dspace.utlib.ee/dspace/bitstream/handle/10062/16628/Martin.pdf?sequence=1>

[http://www.ramkool.edu.ee/soovitusi\\_kohanemiseks\\_lasteaiaaga](http://www.ramkool.edu.ee/soovitusi_kohanemiseks_lasteaiaaga)

[http://www.kosela.ee/index.php?lang=est&main\\_id=37](http://www.kosela.ee/index.php?lang=est&main_id=37)

[http://www.teatoimeta.ee/Kuidas\\_suhtuda\\_lapse\\_nutuhoogudess\\_213.htm](http://www.teatoimeta.ee/Kuidas_suhtuda_lapse_nutuhoogudess_213.htm)