

Soovitusi lasteaiaga harjutamise perioodiks

- Alustage varakult – harjutage last olema kodus ilma emmeta, et turvalises keskkonnas tekiks kindlustunne, et ema tuleb alati tagasi. Kodust väljudes öelge, kuhu te lähete ja et tulete varsti tagasi. Lehvitage ka teistele pereliikmetele, kui nad kodust lahkuvad ja kinnitage, et nad tulevad varsti tagasi. Koju jõudes rääkige, et juba olengi tagasi.
- Tutvustage last aegsasti uue olukorraga. Rääkige lapsele lasteaiast, uutest mängukaaslastest, toredatest tegevustest ja mängudest lasteaias. Rääkige lapsele, mis koht on lasteaed ning miks lapsed seal käivad. Lisaks rääkige lähedaste ja tuttavate juuresolekul, kui tore see on, et teie laps hakkab käima lasteaias.
- Tutvustage lapsele juba eelnevalt lasteaeda (nt jalutage lasteaia läheduses, võimalusel leppige lasteaiaga kokku, et saate mõnel korral lasteaia mängualale mängima tulla).
- Võimaldage lapsel suhelda ja mängida võimalikult palju oma eakaaslastega.
- Jälgige, et lapse elukorraldus oleks regulaarne ja kindla rütmiga. Ühtlustage kodune päevakava lasteaiaga (nt. söögi-, une- ja õues käimise ajad), siis on lapsel lasteaia rutiiniga kergem kohaneda.
- Hoolitsege selle eest, et juba lasteaeda tulles magaks laps vaid ühe korra päevas ning et lapse lõunauinak toimuks iga päev samal ajal (u 13.00 - 15.00 vahel).
- Hea oleks ka, kui väikelast harjutataks potil käima ja lihtsamaid eneseteeninduse toiminguid (nt. riietumine, söömine, käte ja näo pesemine ja kuivatamine, mänguasjade enda järelt koristamine jms) ise tegema või selles tähtsas töös vähemalt algatust näitama.
- Laske lapsel kogeda, et ta saab mitmete asjadega ise hakkama. Seda, milleks ta on suuteline, laske tal endal teha. Sealjuures on oluline, et teie märkaksite ja kiidaksite lapse edusamme.
- Võõrutage lasteaeda tulevalt lapselt harjumus süles uinuda, harjumus mängida söögi ajal või võtta söögilauda kaasa mänguasju, harjumus lahkuda söögi ajal lauast ja siis uuesti tagasi tulla.
- Olge ise kindel ja positiivne – oluline on positiivne eelhäälestus, et lasteaed on tore koht. Jälgige ka enda miimikat ja kehakeelt. Vanemate ebakindlus kandub kergelt lapsele edasi ka sõnadeta.
- Kuna last hirmutab teadmatus, siis rääkige lapsele võimalikult palju tema päevast lasteaias (mida ta seal tegema hakkab, nt jalutuskäigust, riietumisest, lõunaunest, mida ta teeb siis, kui lõunaunest ärkab jne). Mida täpsemalt ja sagedamini te seda teete, seda kindlamalt laps ennast tunneb.
- Varuge harjutamiseks aega 2-4 nädalat. Igal lapsel on harjutamisperioodi pikkus individuaalne.
- Esimesel lasteaiapäeval tulge koos lapsega lasteaiaga tutvuma. Vaadake üle ruumid, arutage, mida kuskil tehakse. Lase lapsel uurida, avastada ning mängida.
- Rääkige lapsega ka võimalikest raskustest, näiteks kelle poole ta saab pöörduda, kui on mure (nt soovib juua või tahab WC-sse).
- Järk-järgult pikendage lapse lasteaias oleku aega, jätke teda sinna üksinda.
- Leppige õpetajaga kokku, et kui laps hakkab nutma, võtab ta lapse vajadusel sülle ja hoiab teda. Nii on teil rahulikum lahkuda. Lubage lapsel nutta, see aitab pingest vabaneda. Reeglina rahunevad lapsed pärast vanema lahkumist üsna ruttu. Vanema kohalolek ja pikad läbirääkimised võivad anda põhjust rohkem nutta. Laps mõistab, et mida enam ta karjub, seda kauemaks ema temaga jääb.
- Kui valutav süda ei lase hiljem oma töid teha ja lapse nutt kajab kõrvus, on hea, kui olete küsinud õpetaja/rühma telefoninumbri. Siis saate uurida, kas laps on pärast sinu lahkumist rahunenud. Või paluge õpetajal teile helistada, kui laps on rahunenud.

- On hea, kui lapsel on kaasas mõni turvaline kaaslane kodust. Kas kaisukaru, tekike või muu ese, mis pakub turvatunnet ning on lohutuseks koduigatsuse korral.
- Sageli on abi sellest, kui laps läheb lasteaeda isaga. Isad on reeglina konkreetsemad ning otsustusvõimelisemad - hommikune hüvastijätt läheb valutumalt.
- Esimesel nädalal olge lasteaias lõunasöögini, teisel nädalal olenevalt lapse valmisolekust proovige laps ka lõunaunele jätta. Võimalusel jäta laps lasteaias magama alles siis, kui ta on päeva esimese poolega täielikult kohanenud.
- Lapse päev lasteaias ei tohiks vähemalt esialgu olla väga pikk ning võimalusel planeerige vähemalt üks puhkepäev töönädalas.
- Õhtul vanemaga kohtudes ning koju jõudes võivad lapsed olla üle erutatud, jonnakad, agressiivsed ning nõuda rohkem tähelepanu. See on loomulik viis maandada pingeid, mille põhjuseks on elumuutused. Olge tähelepanelik ja kannatlik. Jälgige last. Ta annab ise vihjeid, kuidas teda aidata: kas lubada rohkem joosta, nutta või lihtsalt kaisus olla. Kohanemisperioodil on loomulik lapse lühiajaline arenguline tagasimineku käitumises.
- Usaldage õpetajaid ja võtke kuulda soovitusi. Rääkige neile oma ootustest ja plaanidest. Samuti muredest ja hirmudest, et ennetada võimalikku valesti mõistmist. Avatud suhtlemine tagab hea koostöö.
- Teadke, et mida paremad on teie suhted rühma personali, teiste vanemate ja lastega, seda paremini kohaneb teie laps. Mainige sageli kodus rühma õpetajate ja õpetaja abi nime, korra uute mängukaaslaste nimesid, tegevusi lasteaias jne. See aitab lapsel meenutada möödunud päeva ja annab enesekindlust.
- Lapse juuresolekul vältige kriitilisi märkusi lasteaiast või õpetajate suhtes. PS! Mitte kunagi ärge hirmutage last lasteaiaga.
- Hommikuse lahkumise viisi võib lapsega koos läbi arutada ja selles eelnevalt kokku leppida (ning on üsna tavaline, et esimestel kordadel ei pea laps lasteaeda jõudes kokkulepetest kinni). Suurt rolli mängib lahkumise juures lapsevanema kindlus ja ka optimism.
- Vanema usk lapse võimesse kohaneda ja tunda rõõmu lasteaiast aitab ning toetab teda sellele raskel, kuid olulisel teel iseseisva elu suunas.

Kui hommikul lapsest lahkumine toimub siiski raskustega:

- Õelge lapsele kindlalt ja heatahtliku tooniga, et teil on aeg minna.
- Õelge lapsele, millal (nt peale lõunasööki; siis kui magad ära ja sööd õhtusöögi ära vms) talle järele tulete, kuid olge täpne ja pidage oma lubadustest kinni. Sellises vanuses laps küll ei tunne kella, kuid ka konkreetse kellaaja ütlemine sageli rahustab last (tekitades igal juhul rohkem kindlustunnet kui teadmatus).
- Kallistage last oma tavapärasel moel (nagu midagi erilist ei juhtuks).
- Ilmutage enesekindlust ka last õpetajale üle andes (sh andke õpetajale teada oma ootustest ja soovidest, kuidas tema saaks teid hommikuse lahkumise juures aidata).
- Lahkuge, kui olete hüvasti jätnud.

Tere tulemast lasteaeda!

Allikas: Tallinna Haridusamet