

# SOOVITUSED LAPSEVANEMALE LAPSE KOHANEMISEL LASTEAIAGA

*Allikas "Tea ja toimetä", nr 38, "Lasteaeda rõõmuga"*

## Tutvu eelnevalt lasteasutusega.

- Tutvu rühma päevakava ja tegevustega.
- Külasta koos lapsega lasteaeda, rühma.

## Tutvusta last juba aegsasti uue olukorraga.

- Räägi talle lasteaiast, uutest mängukaaslastest, toredatest tegevustest ja mängudest.
- Jaluta lapsega lasteaia läheduses, mängi lapsega lasteaia mänguväljakul.
- Võimalda lapsel suhelda ja mängida oma eakaaslastega.

## Harjuta last kodus juba aegsasti uue režiimiga.

- Jälgi, et lapse elukorraldus kodus oleks regulaarne ja kindla rütmiga.
- Hoolitse selle eest, et lapse lõunauinak toimuks iga päev samal ajal.
- Hoolitse selle eest, et juba lasteaeda tülles magaks laps vaid ühe korra päevas.

## Toeta lapse võimet iseseisvalt tegutseda

- Lase lapsel teha kõike, milleks ta on iseseisvalt suuteline.
- Lase lapsel kogeda, et ta saab mitmete asjadega ise hakkama.
- Märka ja kiida lapse edusamme.

## Õpeta last juba aegsasti:

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

## Võõruta lapsel juba aegsasti:

- lutipudelilist joomine uinumisel,
- 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 lastega harjutamise aega nii, et ei peaks ise tööle kiirustama.
- Arvesta võimalusega, et laps võib sind alguses vajada enda kõrvale.
- Jäta laps lasteaias magama alles siis, kui ta on päeva esimese poolega täiesti kohanenud.

- Lapse päev ei tohiks lasteaia alguses olla väga pikk, võimalusel planeeri lapsele ka nädala sees puhkepäevi.
- Ravi laps alati täiesti terveks ja alles siis vii ta uuesti lasteaeda –organism on siis tugevam ja uutele haigustele vähem vastuvõtlik.

### **KUIDAS SAAVAD LAPSEVANEMAD LAST AIDATA?**

- Olge veendunud ja kindlad endas, et lasteaed on teie jaoks antud momendil parim paik. Laps tunnetab seda väga hästi, kui te selles kahtlete. Ta kasutab selle kohe ära ja muudab lahkumise mõlemale raskeks.
- Rääkige lapsele, mis koht lasteaed on, miks lapsed seal käivad, miks teie tahate, et laps seal käima hakkaks.
- Rääkige lähedastele ja tuttavatele lapse juuresolekul, kui tore see on, et meie laps hakkab käima lasteaias.
- Last hirmutab teadmatus. Ärge jätke last teadmatusse! Rääkige lapsele tema päevast lasteaias, mida ta seal tegema hakkab. Näiteks jalutuskäigust, riietumises, kes last abistavad, mida ta teeb siis, kui lõunaunest ärkab jm. Mida täpsem on teie jutustus, mida sagedamini te seda kordate, seda kindlamalt laps ennast tunneb. Kui laps näeb, et tegevused lasteaias toimuvadki nii, kuidas kodus oli räägitud, tunneb ta ennast kindlamalt.
- Rääkige lapsega ka võimalikest raskustest. Näiteks, kelle poole ta võib pöörduda, kui on mure (soovib juua või tahab WC-sse). Selgitage lapsele, et võib-olla ei saa kõike, mida ta soovib esimesel nõudmisel täita. Rühmas on palju lapsi ja vahel tuleb tal olla kannatlik ja oodata oma järjekorda. Võite kodus lapsega kõik võimalikud situatsioonid läbi mängida.
- Õpetage last tutvuma teiste lastega, pöörduma nende poole nimega, küsima mänguasju ja lubama mängida oma mänguasjadega.
- Laps kohaneb kiiremini, mida suurema arvu laste ja täiskasvanutega on tal võimalik olnud igapäevaselt suhelda. Aidake last selles!
- Teadke, et mida paremad on teie suhted rüma personali, teiste lastevanemate ja lastega, seda paremini kohaneb teie laps.
- Olge mõistvad ja kannatlikud teiste suhtes. Täiuslikke inimesi ei ole olemas!
- Lapse juuresolekul vältige kriitilisi märkusi lasteaia või õpetajate suhtes. Mitte kunagi ärge hirmutage last lasteaiaga.
- Kohanemisperioodil toetage last emotsionaalselt. Nüüd olete oma lapsega koos märksa vähem. Seda rohkem püüdke koos olles suhelda, küsida, kuulata, kallistada, lasta lapsel teie lähedal olla.
- Mõelge koos lapsega kodus läbi lihtne lahkumise viis. Leppige selles eelnevalt kokku.
- Kui lapsest lahkumine osutub raskeks, on heaks soovitusena ilmutada enesekindlust, olla optimistlik, teha nalja.

Kui hommikul lapsest lahkumine toimub ikkagi raskustega, siis mõned soovitused:

- öelge lapsele kindlalt, heatahtliku tooniga, et teil on aeg minna,
- kallistage oma last oma tavalisel moel (nagu midagi erilist ei juhtuks) ja minge kohe ära,
- ilmutage enesekindlust ka last õpetajale üle andes, öeldes näiteks, et teil tuleb täna kindlasti lõbus päev,
- öelge lapsele, millal talle järel tulete, kuid olge täpne ja pidage oma lubadusest kinni,
- lahkuge, kui olete hüvasti jätnud!

