

LAPSE KOHANEMINE LASTEAIAGA. SOOVITUSED LAPSEVANEMATELE

Kohanemisega puutub laps kokku sünnist alates. Esialgu tuleb tal kohaneda oma ümbruse ja perekonnaga. Oma käitumisvormid omandab laps esimese kolme eluaasta jooksul. Selle järgi, kuidas laps käitub perekonnas, saab prognoosida tema kohanemist kollektiivis. Kuigi kohanemisprotsessis on kesksel kohal laps ise, mõjutavad tema kiiret kohanemist lastesõimes tema eelnev ettevalmistus ning kodu ja lasteaia koostöö.

Lasteaeda tulek on suur muudatus lapse elus: tuleb eemal olla harjunud keskkonnast ja lähedastest inimestest. Nende asemel tuleb kohaneda paljude uute inimestega (lasteaiaõpetajad, teised lapsed ja nende vanemad), kodust erinevate ruumidega, teise päevarütmiga ning tegevustega. Lapsel on raske, sest puuduvad varasemad kogemused ja teadlik suhtumine asjasse.

Sõim ehk kuni kolmeaastaste rühm on koht, kus laps õpib ise hakkama saama ja teiste seas käituma. Lastesõimes õpib ta suhtlemist ja kollektiivis toime tulemist. Samuti õpib laps sõimes lauakombeid, kaaslastega arvestamist, hügieeni, korra hoidmist jne. Seda kõike tehakse mänguliselt ning loovate tegevuste kaudu. Tulemusteni jõutakse täiskasvanu eeskujul, ühise tegutsemise ning rühmakaaslaste toel. Lasteaias õpetatakse, kasvatatakse ja arendatakse last pidevalt.

Et harjumisaega võimalikult kergeks ja valutumaks muuta, saate teie, lapsevanemad, lapse heaks palju ära teha.

Kuigi esimestel päevadel soovitatakse vanemal lapsega koos lasteaias käia, ei tohiks seda liiga pikaks venitada, nii võib soovitud kasu asemel hoopis kahju teha. On ju eesmärgiks siiski see, et laps veedaks päeva lasteaias vanemata. Pärast mõnda päeva koos olemist võib vanem esialgu minna ära vaid tunniks. Lapsele öeldakse, et ema/isa läheb nüüd ära (tööle, poodi, asju ajama, koju vms) ning tuleb varsti tagasi. Kallistus, lehvitate ning vanem lahkub. **Kindlasti ei tohi salaja ära hiilida kui laps on mänguhoos.** See tekitab lapses usaldamatust ja hirmu, et vanem võib ootamatult kaduda. Kui aga on öeldud, et vanem lahkub ja lehvitate, tuleb otsustavalt ka minna. Isegi kui laps nutma hakkab ning soovib kaasa minna, peab vanem jääma endale kindlaks ja lahkuma. Lapse võtab enda hoolde õpetaja, kes võtab lapse sülle, kaasab ta põnevasse mängu või lohutab muul moel.

Sama käitumine kehtib ka siis, kui jõuab kätte aeg, jätta laps **terveks päevaks lasteaeda üksi.** Vanem räägib lapsele, et tema läheb nüüd ära ning laps jääb õpetaja juurde lasteaeda mängima. Võib seletada, mida laps päeva jooksul teeb (sööb hommikust ja mängib, käib õues, sööb lõunat, magab, mängib veel natuke ja siis tulebki emme), olla optimistlik, et päev tuleb kindlasti tore. Seejärel kallistada, anda laps õpetajale üle, lehvitada ning lahkuda koheselt. Võib ka leppida kokku, et vanem ise helistab mõne aja möödudes õpetajale ning uurib päeva edenemist.

Kerge kohanemise puhul lepib laps lasteaiaiga 10-15 päeva jooksul. Raskemal juhul võib kuluda 1-2 kuud. Eriti raske kohanemise puhul (laps on tihti haige, kaotab õpitud oskused, ilmneb füüsiline ja psüühiline kurnatus) tuleks nõu pidada psühholoogiga.

- Esimest lasteaiaga harjutamise perioodi ei tasu katkestada vähemalt kahe-kolme nädala jooksul. Mida väiksem laps, seda olulisem on ilma pikkade vahedeta harjutamine. Hiljem võib lasteaias käimise paindlikumaks muuta.
- Sageli on abi sellest, kui laps läheb lasteaeda isaga. Isad on reeglina konkreetsemad ning otsustusvõimelisemad – hommikune hüvastijätt läheb valutumalt.
- Meeles tuleks pidada ka seda, et õhtul vanemaga kohtudes ning koju jõudes võivad lapsed olla üleerutatud, jonnakad, agressiivsed ning nõuda rohkem tähelepanu. See on loomulik viis maandada pingeid, mille põhjuseks on elumuutused.
- Lapsevanem peaks olema tähelepanelik ja kannatlik. Tuleks lihtsalt jälgida last, ta annab ise vihjeid, kuidas teda aidata: kas lubada rohkem joosta, nutta või lihtsalt kaisus olla. Kohanemisperioodil on loomulik lapse lühiajaline arenguline tagasiminev käitumises.

Mis juhtub lapse organismiga kohanemise perioodil?

Elkonin märgib, et lapse lasteada tulekuga kohanemise perioodil, toimub lapses teatud sterotüüpide murrang: tuttavast kodusest keskkonnast satub laps harjumatusse, uude keskkonda, kus tema jaoks on palju tundmatut: kindel päevakava, lapsevanemate puudumine, teistmoodi suhtlemine - kõik need muudatused võivad lapse viia pingeseisundisse, mille tulemusena muutub laps isutuks, ilmnevad hirmud, laps keeldub mängimast teiste lastega, on kahvatu jumega, rahutu, põeb sagedamini, kui varem. Kõne areng võib aeglustuda, laps tunnetab rohkem täiskasvanu hääletooni ja miimikat, kui sõnumi tähendust.

Kohanemise edukus sõltub lapse ja täiskasvanu valmisolekust alustada lasteaias käimisega.

Alla kaheaastasel lapsel on lapsevanematest ja kodusest keskkonnast lahkumine raskem. Kolmandal aastal kohanevad lapsed kergemini, sest on uudishimulikumad, kõne areng on kiire, suhtlemiskogemus eakaaslastega suurem.

Teadlased väidavad, et laps võtab uue täiskasvanu omaks läbi ema prisma. Kohates tuttavat, naeratab ema, nii teeb ka laps. Sama kehtib kohanemisperioodil suhte puhul õpetajasse. Lapsele olulise lähiümbruse ja seal viibivate inimeste pingereas on:

- **Esikohal ema ja lapse suhe.** Kohanemisperioodil tuleb sellega arvestada. Tehakse viga, kui püütakse jõuga last emast eemale saada. Sellega võib laps kaotada vajaliku usalduse lähiümbruse vastu.
- Teisele kohale võib seada **lapse ja teised täiskasvanud.**
- Kolmandaks võib nimetada **last ja lähiümbrust.** Sageli on väikelapsele kohanemisperioodil tähtsamad mänguasjad, kui teised lapsed. See võib olla ka konfliktide põhjustajaks. Seega on lapse jaoks oluline oma kindla ruumi ja keskkonna olemasolu.
- Kõige viimasena võib esile tuua suhte **laps ja teised lapsed.**

Tugevdage lapse immuunsust

Lasteaeda tulevad lapsed erinevatest peredest. Nad toovad kaasa viiruseid ja baktereid, millega teie laps ei ole kokku puutunud. Kui lapse immuunsüsteem on küllalt tugev, siis ei nõua haigusi tekitavatele mikroobidele vastupanu suurt pingutust. Isegi kui arvestada uute muljetega seotud suurt emotsionaalset pinget, on karastatud lapsel palju väiksem oht haigestuda. Terved lapsed on aktiivsemad ning nende koormustaluvus on suurem.

Üks kindel näitaja, mille korral ei tohi last lasteaeda tuua, on palavik (temperatuur üle 37°). Samuti tuleb laps koju jätta, kui tal on vesine nohu, laps aevastab tihti või köhib magamise ajal. Viiruse saamise hetkest muutub laps nakkusohtlikuks mõne tunni jooksul. Haiguse peiteperiood kestab 12 tunnist kuni 3 ööpäevani.

Haige lapse koht on kodus!

Õpetage laps nina nuuskama ja köhimise ajal käe selga/varrukate suu ette panema!

On vana tõde, et lapsed haigestuvad kiiresti ja saavad terveks kiiresti. Siiski tuleks sõimeealist last pärast haigussümptomite kadumist hoida 2-3 päeva kodus taastumas.

Suhelge rohkem

Kui soovite, et teie lapsel oleks lasteaia kergem kohaneda, siis tuleb oma käitumisharjumused üle vaadata ja ühineda teiste laste ning nende vanematega mänguplatsidel. Olge aktiivne, käige lastega külas, kutsuge külalisi koju, soetage uusi tutvusi.

Tutvustage lapsele lasteaiaõpetajaid. Üks asi on minna lasteaeda võõraste täiskasvanute juurde, teine kohata seal juba tuttavaid õpetajaid. Leidke aega uurimaks, kes on teie lapse tulevased õpetajad, ja tehke nad lapsega tuttavaks.

Õpetage lapsele eneseteenindamisoskusi

Laps tuleb lasteaeda minekuks ette valmistada, teda suure kollektiiviga järk-järgult harjutades. Tiina Tambaum (1999) toob välja oskused, mida peaks lasteaeda minev laps oskama:

- **Tutvustage last lasteaia päevakavaga** – laps harjub teatud ajal magama, ärkama ja sööma. Kui kodune päevakava erineb oluliselt lasteaia omast, on lapsel keerulisem kohaneda.
- Lasteaeda minev laps peaks **oskama tassist juua ja lusikaga süüa**. Lapsele tuleks õpetada kõikide toitumise oskuste omandamist, et kujundada õigeid toitumisharjumusi. Kui laps pole kodus harjunud sööma suppi, putru või magustoite, keeldub ta ka lasteaias neid isegi maitsmast.
- Saab hakkama **potil käimisega** - laps peab iseseisvalt või täiskasvanu meeldetuletusel ja abistamisel oskama kasutada potti (2 aastane laps on päeval mähkmevaba).
- **Riietumisega** - laps peaks oskama ennast lahti riietada ja täiskasvanu abiga ennast riidesse panna.
- **Varajase tõusmisega ja lasteaeda minekuga** – hoolitsege selle eest, et lapsel oleks hommikul aega ärgata, ärge kiirustage teda kogu aeg tagant.
- **Aru saama kõige lihtsamatest palvetest:** pane, too, vii, lähme jne.

Harjumatu tegevus uues keskkonnas tekitab lapses niigi stressi, lisaks peab ta omandama uusi oskusi. Võõras keskkonnas unustavad lapsed isegi varasemad oskused. Märksa parem on õpetada lapsele uusi oskusi rahulikus koduses õhkkonnas. Siis omandab laps need lihtsamalt ja lasteaias on kergem.

Võõrutage laps lutist ja lutipudelist

Lutist loobuda on vajalik kindlasti enne lasteaeda minekut. Võib ju arvata, et lutt rahustab last lasteaia esimestel päevadel, aga ei arvestata, et seal on ka teisi lapsi, kes on äsja lutist loobunud ja võivad hakata seda uuesti tahtma. Väikestel lastel ei ole kujunenud välja mõisteid „minu” ja „võõras”. Luti jagamine põhjustab aga bakterite levikut.

Rahustuseks on parem anda lapsele kaasa üks pehme mänguasi (kaisukas) ja koos kujutleda, nagu läheks lasteaeda hoopis mänguasi ja laps aitaks tal seal kohaneda. Mänguasi võiks olla läbi aasta üks ja sama. Nii ei teki lapsel harjumust erinevaid mänguasju kodunt kaasa võtta ja teised rühmakaaslased ei himusta neid endale. Lapsed saavad ruttu selgeks, et see mänguasi on just teie lapse turvaline kaaslane.

Mängige kodus lasteaeda

Mäng on lapsele kõige arusaadavam õppimisviis. Kui iga päev mängida läbi olukordi, millega laps lasteaias kokku puutub, siis hiljem lasteaias ta juba teab, kuidas eri situatsioonides käituda. Väikelaps õpib läbi eeskuju ja mängu.

Võimaldage lapsele vaba päev

Kui laps on juba lasteaiaeluga harjunud, toovad vanemad ta tavaliselt 5 päeval nädalas lasteaeda. Soovitatav oleks lapsele võimaluse korral üks päev nädalas “vabaks anda”. Lapse tundlik närvikava vajab samuti puhkust. Hea oleks ka, kui lapse päevad lasteaias ei kujuneks liiga pikaks (8-10 tundi). Nii võib laps muutuda nutuseks ja närviliseks, kergesti haigestuda.

Lapse riietusest lasteaias

Lasteaeda on soovitatav lapsele selga panna võimalikult naturaalsest materjalist riided, et ta keha saaks hingata. Teine oluline omadus lasteaialapse riietel on nende kergesti selgapandavus. Esialgu pole vaja nõöpe, lukke, pandlaid! Nendega ei saa laps ise hakkama ja tal tekib riietumisega negatiivseid kogemusi. Samuti pole lasteaias soovitatavad väga tugevasti üle pea käivad pluusid-kampsunid. Nende selgapanek ja äravõtmine teevad lapsele haiget! Tark lapsevanem paneb lapsele selga lihtsalt üle pea käivad pluusid-kampsunid ja kummipaelaga ümber keha olevad seelikud-püksid. Nii saab laps ISE oma riietumisega hakkama ja see tegevus hakkab talle meeldima.

Magamise ajaks võetakse mänguriided seljast ja kasutatakse T-särki / öösärki.

Lasteaia sisejalatsid olgu mugavad – lahtise varbaosa ja kinnise kannaga, soovitatavalt jalatalda toetavad. Nii saab jalg “hingata” ja kujuneval jalalabal on õige tugi olemas. Õuejalanõud olgu ilmale vastavad.

Ka õueriietus peab olema ilmstikule vastav, sest **käime õues iga ilmaga!**

Ühine soovitus nii toa- kui õuejalatsitele on – jalanõu olgu lapsele PARAS. Mitte liiga suur ega liiga väike. Väikest saabast või kummikut on väga raske lapsele jalga aidata ja jälle jääb lapsel riietumisest negatiivne kogemus.

Sama soovitus – riie olgu lapsele paras - kehtib ka õuekombinesooni-jope-pükste puhul.

Märgistage lapse riided (lapse nimi, nimetäht siseküljele), mille järgi just oma lapse riided ära tunnete. Riiete segiajamine on täitsa võimalik, sest tihti on lastel seljas sarnased riided.

Kasutatud kirjandus:

Külmetushaiguste koduravi. Abi apteegist ja loodusest kogu perele (kodutohtri raamat)

<http://opleht.ee/20745-et-lasteaias-kohaneda-oleks-kerge-soovitused-lapsevanematele/>

http://www.teatoimeta.ee/Soovitusi_kohanemisprotsessi_rahul_212.htm

<http://perejalaps.delfi.ee/vaikelaps/15-nouannet-et-lasteaiaga-harjutamine-laheks-valutult?id=55846854>

http://midrimaa.viljandi.ee/index/images/meedia/dokumendid/kohanemine_lasteaias.pdf

<http://www.kunjalasteaed.ee/index.php?id=22&sub=65>

http://www.orula.ee/?page_id=341

http://www.kosela.ee/index.php?main_id=37&lang=est

Koostatud Sõime arendusgrupi töö tulemusena 2014/2015. õppeaastal.

Arendusgruppi kuulusid: Maris Mägi, Mari-Liis Kasak, Petra Polli, Kristine Uiibo, Heli Kalk, Riina Leesalu.