

Lasteaiaga kohanemise ABC

Lapse soovid ja soovitused emale-isale

Minu lasteaeda minek on oluline samm kogu meie perekonnale, sest toob kaasa muutused pere igapäevarütmis ja tegemistes. Päevakorda kerkivad uued küsimused nii minu, kui ema- isa jaoks. Minu arengut hakkab pere kõrval mõjutama lasteaia keskkond, rühmakaaslased, õpetajad ning õppe- ja kasvatusprotsess.



Minu toimetulek uues keskkonnas oleneb paljuski sellest, millised on meie pere hoiakud ja ootused lasteaia suhtes. Olulist rolli mängib meie esmatutvus lasteaia ja rühma õpetajatega, sest siis kogetud sõbralik suhtlemine ja keskkond tekitavad emal- isal kindlustunde.

Meie kõigi jaoks on oluline positiivne häälestatus, piisava aja varumine ja rahulik meel. Meie, 1, 5- 4 aastased lapsed, oleme veel emasse-isasse väga kiindunud, seetõttu tuleb kõike teha pikkamööda ja harjutada piisavalt kaua. Ma ei taha ilma ema-isata lasteaeda jääda ja on normaalne, et ma seetõttu nutan. Ma alles hakkam sellega harjuma ja lasteaeda harjutamise ajal vajan kodus palju lähedust.

Väga oluline on ka ema ja isa enda **valmisolek ja kindlustunne**. Kui teie olete kindlad ning veendunud selles, et lasteasutus kuhu ma lähen on mulle hea ning turvaline paik, hakkam mina ka seda uskuma ning kohanemisprotsess sujub paremini.

Lasteaiaga kohanemise aeg on väga erinev ja minu kohanemine võib võtta aega 2-3 nädalat aga ka 2-3 kuud või rohkemgi. Lasteaia inimesed ütlevad, et see on tavaliselt võtab harjumine aega 2 -3 nädalat ja et kauem harjuvad poisid ja eriti kaua harjuvad tundlikud lapsed.

Alguses on mulle lasteaias kõik huvitav ja uus ning võib tunduda, et olen juba kohanenud ja mulle meeldib seal, aga kui ma hakkam aru saama, et nüüd peabki lasteaias käima jääma, võib tulla emotsionaalne tagasilööök.

Kohanemine on valutum, kui me oleme koos teinud koduse ettevalmistuse:

Tutvustage mulle juba aegsasti uut olukorda:

- ✓ Rääkige mulle, mis koht on lasteaed ning miks lapsed seal käivad. Lisaks sellele rääkige omavahel ning lähedaste ja tuttavate juuresolekul, kui tore see on, et ma hakkam käima lasteaias.
- ✓ Rääkige mulle uutest mängukaaslastest, õpetajatest ning toredatest tegevustest ja mängudest lasteaias.
- ✓ Tutvustage mulle juba eelnevalt lasteaeda (nt jalutame koos lasteaia läheduses ja kui lasteaed lubab, siis saame ehk mõnikord mängida lasteaia mänguväljakul).
- ✓ Selgitage mulle, et lasteaias ei saa alati esimesel nõudmisel täita kõike, mida ma soovin, sest rühmas on palju lapsi ja vahel tuleb oodata ning olla kannatlik.

- ✓ Võime koos vaadata lasteaiateemalisi raamatuid ja mängida kodus lasteaeda- kuidas seal hakkab olema, mis seal tehakse, milliseid olukordi võib ette tulla, situatsioone, kui ema-isa käivad vahepeal ära ja tulevad tagasi.
- ✓ Lasteaiast rääkige ja arutlege omavahel ning teiste lähedastega ainult positiivselt nii kujuneb ka minul suhtumine, et lasteaed on tore koht.
- ✓ Leppige lasteaia direktoriga kokku aeg, millal tutvuda lasteaia ja õpetajatega. Kui te mulle õpetajatest räägite, kasutage nende eesnimised.

Tooge minu igapäevaellu lasteaiaaga kohanemiseks vajalikke kogemusi:

- ✓ Kohandage minu kodune päevakava võimalikult samasse rütmi päevakavaga, mis hakkab mul olema lasteaias käies: varajane ärkamine, söögiajad, puhkeaeg, õues olemise aeg, mänguaeg.
- ✓ Looge mulle turvatunne piiride ja kokkulepete seadmisega ning nendest kinnipidamisega, siis on mul oma rühmas koos teiste lastega neist parem aru saada ja kinni pidada.
- ✓ Võimaldage mul suhelda ja mängida võimalikult palju oma eakaaslastega ja aidake luua uusi tutvusi näiteks mänguväljakutel.
- ✓ Emast ja isast eemal olemise kogemuse saamiseks võin vahel jääda vanavanemate, tädi-onu või hoidjaga.
- ✓ Kui mind on vaja millegi uuega harjutada, muutusi teha või millestki võõrutada, siis teeme seda enne lasteaia harjutamist, sest muidu on see mulle mitmekordne läbielamine ja võib olla stressirohke.

Aidake mul loobuda harjumustest, mis hästi lasteaeda ei sobi:

- ✓ Rinnatoidust.
- ✓ Enne uinumist lutipudelist joomisest.
- ✓ Luti imemisest.
- ✓ Süles või kaisus magama jäämisest.
- ✓ Kahe päevaune magamisest.

Toetage minu võimet iseseisvalt tegutseda:

- ✓ Laske mul kogeda, et saan mitmete asjadega ise hakkama- käte pesemine, tassist joomine, söömine, potil käimine, riidesse panemine ja riidest lahti võtmine, üksi voodis uinumine jne)
- ✓ Seda, milleks ma olen suuteline, laske mul endal teha. Sealjuures on oluline, et te märkate ja kiidate minu edusamme.
- ✓ Laske mul iseseisvalt tegutseda ja mängida ilma täiskasvanu pideva juhendamiseta.



Õpetage mind kodus enne lasteaeda minekut:

- ✓ Iseseisvalt kõndima, sest me käime lasteaias rühmaga saalis liikumise ja muusikatunnis, jalutamas ning ka rühmas on mul turvalisem, kui ma juba kõndida oskan.
- ✓ Potil käimist, et ma tahaks ja oskaks täiskasvanu abiga või iseseisvalt potil käia.
- ✓ Iseseisvalt lusikaga sööma ja tassist jooma.
- ✓ Iseseisvalt riietuma, et ma vähemalt prooviks seda teha ja saaks enda riidesse panemisega ja lahti riietumisega täiskasvanu abiga hakkama.
- ✓ Iseseisvalt käsi ja nägu pesema ning neid kuivatama.

- ✓ Enda järel mänguasju ära panema, oma riideid kokkulepitud kohta asetama jne
- ✓ Lihtsamatest palvetest nagu palun ära tee nii, pane, vii, too, läheme, riidesse panema, käsi pesema, õue, magama, sööma jne aru saama.

Ärge muretsege, kui ma sõimerühma lähen, ei pea neid kõike veel täielikult oskama aga kui mulle on need tegevused tuttavad või ma juba ka natuke oskan, siis ei tekita harjumatu tegevus minus segadust ja stressi. Ma olen ju täiesti uues keskkonnas ja uusi oskusi on mul koduses rahulikus keskkonnas koos oma ema ja isaga palju parem õppida ja siis on mul lasteaias kergem.

Käime ära ka perearsti juures, veendumaks, et ma olen terve.

Käes on lasteaeda mineku aeg!

Ema ja isa, palun varuge minu kohanemiseks piisavalt aega ja kannatust, kunagi ei tea kui kaua kohanemine aega võtab.

I etapp (olen lasteaias koos ema- isaga):

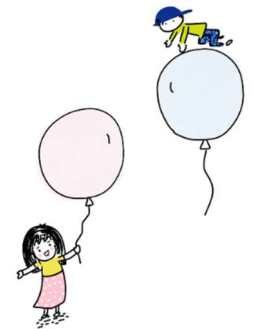
- Palun teeme nii, et harjutamise päevad kulgeksid rahulikult ja nii, et me keegi ei pea kuskile kiirustama.
- Esimesed harjutamis- ja tutvumispäevad võiksime teha siis, kui teised rühma lapsed on koos õpetajatega õues mängimas ja olla seal 1-2 tundi (~ 10:00-12:00)
- Ema-isa, palun aidake mulle tuttavaks saada õpetajate ja teiste lastega.
- Kui ma olen rohkem harjunud, lähme lasteaeda pisut varem, et ma saaksin harjuda oma rühmaruumiga ja oleme seal tasapisi kuni lõunasöögini.
- Kui teile tundub, et ma olen juba piisavalt julge, siis palun julgustage õpetajaid, et nad mind enda ja teiste lastega mängima kutsuksid. Õpetajatel on ebamugav mind teie juurest ära meelitada ja mulle võib see isegi hirmutav olla. Kui ma teistega mängin, võite teie lihtsalt eemal olla ja vaadata kui tubli ma olen.



II etapp (suudan olla juba osa päevast ilma ema- isata):

- Kui ma juba julgelt lähen õpetajate ja teiste lastega mängima ja ka õpetajad leiavad, et ma olen valmis mõneks ajaks lasteaeda üksi jääma, siis lepime kokku, et teie võite vahepeal mujal olla. Öelge mulle kindlasti mis ajaks te mulle järele tulete.
- Palun ärge kunagi hiilige minema, kui ma mänguhoos olen, nii kaotate minu usalduse ja ma ei lase teid enda juurest eemale hirmust taas kogeda olukorda kus te ootamatult kadunud olete.

- Magama jään lasteaeda alles siis, kui ma olen päeva esimese poolega täiesti kohanenud ja harjunud seal olema ilma ema-isata. Psühholoogid ütlevad, et kõige raskem on mul harjuda võõra voodiga ja võõras kohas uinumisega.
- Arutame koos rühmaõpetajatega, mida ma võiks kodust kaasa võtta igatsuse peletamiseks (perepilt, lemmikmänguasi vm) ja uinumise abivahendiks (kaisuloom, lapinukk vm).
- Kui ma lasteaias magamisega juba hakkama saan, siis palun tule esialgu mulle järele kohe peale magamist, umbes kella 15:00 paiku või pisut varem.



III etapp (suudan olla juba terve päeva ilma ema- isata):

- Olen valmis terve päeva lasteaias kõige tähtsamaks ja arendavamaks tegevuseks- mängimiseks ja mulle muudeks olulisteks tegevusteks ilma ema-isata.
- Loomes koos igapäevase hommikuse tulemise traditsiooni:
 - * koos lahti riietumine ja nende kappi riputamine ning lasteaia jalanõude jalga panemine;
 - * räägime mis meid päeval ees ootab: mind tore mängimine sõpradega ja ema-isa lähedased tööd;
 - * öelge mulle kindlasti alati kes ja millal mulle järele tuleb. Kas peale lõunasööki või siis kui magan ära või kui ma peale magamist ära olen söönud või mingil muul ajal. Palun olge alati täpsed ja pidage oma lubadusest kinni. Palun ärge mitte kunagi öelge et te lähete nüüd ära- see hirmutab mind;
 - * kui sul on aeg minna, siis teeme tavalised musid-kallid ja kui meile see meeldib, siis ma lähen aknale ja sa lehvitad mulle sealt.
- Olge lahkumisel enesekindel ja optimistlik. Ärge jääge ootama ja kahtlema, kui ma kurvaks jään- õpetajad lohutavad mind ja see läheb üle. Te võite ju hiljem õpetajale helistada, kui süda valutama jääb.
- Lasteaed on võrreldes koduse keskkonnaga väga tegevusterohke, seal on palju lapsi ja seega lärmakam ja minu jaoks väsitav töö.
- Minu päev lasteaias ei tohiks vähemalt esialgu olla väga pikk ning võimalusel planeerige mulle vähemalt üks puhkepäev töönalas või tulge võimalusel ühel või mitmel päeval varem järele.
- Mulle järele tulles võite kinnitada: „Näed, lubasin sulle järele tulla ja TULINGI! Nüüd ma olen jälle siin.“ Kallista mind kindlasti, sest lahkumine ja jälleägemine peaks minu turvatunde säilimise huvides toimuma alati kallistades.



Minu ootused emale-isale!

- Ärge muretsege, pabistage ega kartke- ma tunnetan teie muret ja hirmu ning hakkasin siis ise ka kartma lasteaias käimist.
- On täiesti loomulik, et mul võib tekkida lasteaiaga harjutamise erinevatel etappidel trotsiperioode: ma võin olla õnnetu, nutta, võivad tekkida unehäired, isutus, võin olla jonnakas, agressiivne, üleerutatud või tavapärasest rohkem väsinud ja klammerdunud. Ema ja isa, palun arvestage sellega ja ärge pahandage minuga. See aga läheb mööda.



- Kohanemisperioodil toetage mind emotsionaalselt. Oleme nüüd palju vähem koos. Oleme siis peale lasteaeda võimalikult palju igal pool koos. Voolime, joonistame, mängime, loeme raamatut, käime jalutamas ja arutame oma päevaste tegemiste üle. Palun lihtsalt **OLE minu jaoks OLEMAS PÄRISILT** (mitte samal ajal telefonis, arvutis, teleka ees) jne. Premeeri mind koos tegemistega, MITTE ASJADEGA (ära rõhu äraostmisele – asjad, maiustused)! Andke mulle igati mõista, et ma olen teile armas!
- Kui mul on raske mõista, miks ma nüüd peangi lasteaias käima hakkama, siis palun seletage mulle nii, nagu see on – „Ema/isa peavad tööl käima, kuigi tahaks väga sinuga koos olla. Ja need päevad, mis ema/isa tööl on, on minu tööks lasteaias olemine. Rääkige mulle, et alguses võib see küll raske olla, aga edaspidi, kui ma harjunud olen, hakkab mulle seal kindlasti meeldima. Saan teistega tuttavaks ja leian uusi sõpru. Ja ema või isa tulevad alati peale minu magamist ja söömist järgi ja siis teeme koos igasuguseid huvitavaid asju.
- Kodus räägime lasteaiaast omavahel alati positiivselt. Samas ärge eirake minu negatiivseid tundeid, öeldes, et ah, mis sa nüüd nutad, asi pole nii hull. Kui ma ütlen, et ma ei taha minna või et mulle seal midagi ei meeldi, siis öelge, et saate aru minu negatiivsetest tunnetest ja et see ongi alguses natuke raske.
- Mind hirmutab teadmatus ja rääkige mulle võimalikult palju, mida ma lasteaias peale mängimise veel tegema hakkam: jalutuskäigud, teatrietendused, peod, muusika ja liikumisetunnid, söömine, riietumine, lõunauni jne. Mida täpsemalt ja sagedamini te seda teete, seda kindlamalt ma ennast tunnen.
- Rääkige mulle ka võimalikest raskustest, näiteks kelle poole ma võin pöörduda, kui on mure: soovin juua või tahan WC-sse või ei soovi enam süüa. Mida ma pean tegema, kui saan haiget? Kellelt küsin, kui soovin mõnda mänguasja? Jne.
- Mulle oluline, et saan öhtul kodus enne magamaminekut vähemalt tund aega ema- isaga koos mängida! Mul peavad olema kindlad magamaminekurituaalid ja kindlasti ei tohi selleks olla ekraanide vaatamine. Pange mind magama kindlatel aegadel, umbes öhtul kella kaheksa ajal, siis saan ma täis oma unevajaduse ja see väldib minu üleväsimise.

Lasteaed ja kodu käsikäes.

- Lasteaia ja minu kodu koostöö on eelduseks, et ma tunneks ennast lasteaias turvaliselt ja minu arenguks luuakse soodsad tingimused nii kodus kui lasteaias.
- Teadke, et mida paremad on teie suhted rühma personaliga, teiste lastevanemate ja lastega, seda paremini kohanen ka mina.
- Ema ja isa, palun tundke huvi minu tegemiste, arengu ja



edusammude vastu. Õpetajad on seda tööd õppinud ja nad soovivad mulle ainult parimat, seega palun uskuge kui neil on minu arenguga seoses soovitusi.

- Hoolitsege selle eest, et ma teaksin oma rühma õpetajate ja õpetaja abi nime, korrake uute mängukaaslaste nimesid, tegevusi lasteaias jne. See aitab mul meenutada möödunud päeva ja annab enesekindlust.
- Pöörduge õpetajate poole küsimuste ja kohanemisega kaasnevate hirmudega. Rääkige neile oma muredest, hirmudest, et ennetada võimalikku valesti mõistmist.
- Tutvume kodus kindlasti kõik koos Lasteaed Pesamuna kodukorraga.

Minu soovitatavad oskused

Minu ettevalmistamisel sujuvaks üleminekuks kodust lasteaeda on emale-isale abiks alljärgnev tabel. See annab ülevaate olulisematest oskustest, mis mul teatud vanuses olla võik, et lasteaias paremini hakkama saada.

Vanus	Sotsiaalne valmisolek	Füüsiline valmisolek	Vaimne valmisolek
1,5-2a laps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ jäljendab täiskasvanut ✓ lepib täiskasvanu eemaldumisega ✓ reageerib oma nimele 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ jalutab käekõrval (käruta) ✓ sööb ise lusikaga, joob tassist ✓ võtab sokid jalast ✓ kõnnib ja täiskasvanu abiga ka trepist üles-alla ✓ kummardub eset maast võtma ja ei kuku 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ reageerib sõnalistele palvetele: anna, pane, viska, lähme, sööma ✓ nimetamisel näitab tuttavaid esemeid ✓ mõistab sõna ei ✓ mõistab ja kasutab lühikesi ütlusi
2-3 a laps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ teab oma eesnime ✓ kasutab viisakussõnu: tere, aitäh, palun, head aega ✓ teab oma sugu ✓ jälgib teisi lapsi, mängib nende kõrval ✓ matkib mängus täiskasvanuid 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ peseb, kuivatab ise käed ja näo ✓ läheb õigeaegselt tualetti ✓ võtab seljast lihtsamad riided ✓ koristab koos täiskasvanuga mänguasjad ✓ kõnnib trepist täiskasvanu abita ✓ lööb jalaga palli, viskab palli endast eemale 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ saab aru lihtsatest küsimustest ✓ suhtleb 1-2 sõnaliste lausetega ✓ kasutab kõnes umbes 50 sõna ✓ nimetab tegevusi pildil ✓ teab mõisteid suur ja väike ✓ teab mõisteid sisse, peale ja alla
3-4 a laps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ teab oma ees ja perekonna nime ✓ mängib ja suhtleb teiste lastega, küsib kaaslastelt mänguasju ✓ ootab oma järjekorda ✓ osaleb dialoogis ✓ arvestab lihtsamate mängureeglitega ✓ kuulab juttu, laulab või mängib (10-15 min) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ sööb-joob iseseisvalt ✓ paneb kinni nõöbid ja trukid ✓ laskub trepist ilma vahesammuta ✓ viskab ja püüab palli kahe käega ✓ kiigub kiigega ✓ kõnnib kikävarvul ✓ sõidab 3-rattalise jalgrattaga 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ räägib endast mina vormis ✓ kasutab 3-5 sõnalisi lauseid ✓ hääldab õigesti häälikuid, erandiks võivad olla r, s, k, õ, ü
4-5 a laps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ tutvustab ennast ✓ teab kodust aadressi ✓ palub vajadusel abi ✓ räägib tunnetest ✓ suhtleb meelsasti teistega ✓ suudab omaette tegutseda 20 min ✓ käitub viisakalt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ hoiab õigesti lusikat, kahvlit ✓ püüab ja pörgatab palli ✓ hoiab ühel jalal tasakaalu ✓ hüppab tagurpidi ✓ oskab 3-rattalise jalgrattaga suunda muuta 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ kõneleb arusaadavalt ✓ jutustab pildi abita ✓ tunneb häälikuid ja üksikuid tähti ✓ tunneb värve ✓ orienteerub ruumis ✓ leiab esemele/pildile paarilise
5-6 a laps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ oskab tutvustada oma pereliikmeid ✓ osaleb vestluses ✓ võtab mängus rolle (n kodumängus isa rolli) ✓ mängudes peab kinni reeglitest, oskab kaotada ✓ oskab teha valikuid, viib alustatud tegevuse lõpuni ✓ kiidab, toetab, lohutab 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ sööb noa ja kahvliga, oskab teha võileiba ✓ riietub abita, oskab siduda paelu ✓ hoiab korras oma välimuse ✓ hoiab õigesti pliiatsit ✓ rebib paberist kujundeid, lõikab ja kleebib ✓ kirjutab oma nime 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ täidab mitmeosalisi korraldusi ✓ jutustab tehtust, sündmustest 3-5 lausega ✓ loeb peast 4-6 realisi luuletusi ✓ orienteerub ajas ja ruumis ✓ võrdleb hulki ✓ eristab kõiki värve ja värvitoone