

1. Lapsevanema toetus

- Kodus rääkige lasteaiast omavahel hästi positiivselt.
Samas ärge eirake lapse negatiivseid tundeid, öeldes, et “ah, mis sa nüüd nutad ja asi pole nii hull”. Kui ta ütleb, et ta ei taha minna või et talle midagi ei meeldi, siis ütle: “See ongi alguses natuke raske, aga emme tuleb sulle alati peale tudumist ja söömist järgi ja siis teeme KOOS midagi huvitavat!” Kodus vaadake koos lasteaiateemalisi raamatuid, püüdke teha kohanemise lihtsustamiseks neid tegevusi, mida tehakse lasteaias.
- Laps peab saama lasteaeda kaasa võtta iga kord! selle mänguasja, mida ta tahab. Eriti hea oleks kui see oleks tema lemmik- või kaisuloom, kes on talle emotsionaalselt toeks. Räägi lapsele: “... on sinu sõber, ta on sinu oma ja ta aitab sind. ... on sinuga koos niikaua lasteaias kuni emme (peale tudumist ja söömist – parem on öelda konkreetne aeg, siis ta teab oodata) tagasi tuleb.
- Kui pead lapsest hommikul lasteaias lahkuma, siis jäta alati konkreetselt head aega, KALLISTA (ka mängulooma!) ja lehvita ka akna peal vaatavale lapsele (ütle talle / kasvatajale, et laps läheks akna peale, et siis saab emmele veel lehvitada)! Korda hommikul lahkudes alati: “Emme läheb nüüd tööle (mitte koju, isegi kui sa tegelikult sinna lähed!), aga ma tulen tagasi. Tulen ALATI sulle järgi kui oled tudunud ja söönud.”
- Lapsele lasteaeda järgi minnes ütle: ”Näed, lubasin tulla sulle järgi ja TULINGI! Nüüd ma olen jälle siin.” Kallista teda (ja tema kaisulooma!) kindlasti (lahkumine ja jälleenägemine peaks lapse turvatunde säilimise huvides toimuma alati kallistades).
- Lasteaeda viimise hommikutel – ära kiirusta last tagant (see tekitab närvilisust ja pinget ning juba eelnevalt negatiivset emotsiooni), mõelge välja oma rituaalid, mida igal hommikul läbi teete (võidu riidesse panek, hommikune lauas istumine jne). Oluline on, et minnakse rõõmuga.
- Peale lasteaeda ole lapsega võimalikult palju igal pool koos. Vooli, joonista, mängi, loe raamatut, käi jalutamas jne. Premeeri last koos tegemistega, mitte asjadega (ära rõhu äraostmisele – asjad, maiustused)!

- Alguses võiks käia vähe päevi ja päevad võiksid olla lühikesed. Magamisega võiks harjutada võimalikult meeldivalt (aga võimalikult pea, sest tal tuleb seda ju nagunii teha).
- Kui võimalik, siis võiks lapse vähemalt esialgu ära tuua enne magamist siis mõne aja möödudes peale magamist. Kui oled kodus, aga laps jäi lasteaeda nutma hoiatõpetajaga kontakti kuidas olukord on, tavaliselt rahuneb laps õige pea, aga kui mitte siis tuleb ta koju tuua ning järgmine päev uuesti proovida.
- Seleta lapsele asju nii, nagu need on – “Emme / issi peab tööl käima, kuigi ta tahaks väga sinuga koos olla. Ja need päevad, mis emme tööl peab käima, on sinu tööks lasteaias olemine. Alguses võib see küll raske olla, aga edaspidi kui sa harjunud oled, hakkab meeldima. Saad teistega tuttavaks ja leiad uusi sõpru. Ja emme tuleb sulle alati peale tudumist ja söömist järgi ja siis teeme koos igasuguseid huvitavaid asju.”
- Vanemad ei tohiks kunagi lapse kuuldes rääkida lasteaiast / koolist negatiivselt, sest see jääb lapsele alateadvusesse negatiivse noodina.
- Loo lapsel positiivne hoiak lasteaia suhtes. Seleta talle arusaadavas keeles, mida lapsed lasteaias teevad ja miks seal on tore käia. Samas ära koorma last informatsiooniga üle.
- Teadvusta iseendale, kas Sul on lasteaia seoses hirne või negatiivseid kogemusi. Vanema ebakindel hoiak lasteaia vastu võib mõjutada lapse suhtumist. Tuleb ennast positiivselt häälestada: “Minu kogemus on minu oma. Minu lapsel on teine elu ja teine kogemus – miks peaks see halb olema?”
- Püüa juba ette uurida, milline on lasteaia päevakava, et saaksid veidi enne lasteaeda minekut lapse koduse ajagraafiku lasteaia omaga kokku viia. Nii jääb vähemalt ajakava osas päev endiseks. Kuid eelharjutustega ei tohi üle pingutada. Vale on hakata lapsele rääkima, et kui sa kohe magama ei lähe, riidesse ei pane vms, kuidas sa siis lasteaias hakkama saad! Tegelikult tuleb palju asju, mida laps kodus ei tee, lasteaias iseenesest. Seal on kambavaim ja puudub ema, kes ette-taha ära teeks.

2. Lapsevanema koostöö lasteaiaga

Kui lapsele meeldib käia lasteaias, tal on hea läbisaamine õpetajatega ning rühmas valitseb meeldiv ja soe õhkkond, siis suhtuvad ka lapsevanemad koostöösse positiivselt.

Samal ajal sõltub aga laste kohanemine lasteaiaga suurel määral vanematest: vanemate positiivsus kandub edasi ka lapsele, teeb kohanemise ja hakkamasaamise lihtsamaks. (Allmann&Kuusman 1999).

* Esimene tutvumispäev koos lapsega on tähtis, kuid vanema pikemaajalisem osalemine päevakavas (koos lapsega mängimine, söömine vms) ja päevade poolitamine võib kohanemisprotsessi venitada. Kõige targem on lapse kohanemisgraafiku üle pidada nõu õpetajaga.

* Esimest lasteaiaga harjutamise perioodi ei tasu katkestada vähemalt kahekolme nädala jooksul. Mida väiksem laps, seda olulisem on ilma pikkade vahedeta harjutamine. Hiljem võib lasteaias käimise paindlikumaks muuta.

* Hommikul last lasteaeda viies ütle talle, et ta jääb nüüd siia teiste lastega ja sina tuled õhtul järele. Võid kirjeldada päeva, mis teda ees ootab. Laps peab teadma, et ta jääb lasteaeda ilma sinuta. Kallistage ja lahku!

* Lepi õpetajaga kokku, et kui laps hakkab nutma, võtab ta lapse vajadusel sülle ja hoiab teda. Nii on sul rahulikum lahkuda. Luba 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 oled küsinud õpetaja telefoninumbri. Siis saad uurida, kas laps on pärast sinu lahkumist rahunenud.

* Sageli on abi sellest, kui laps läheb lasteaeda isaga. Isad on reeglina konkreetsemad ja otsustusvõimelisemad – hommikune hüvastijätt läheb valutumalt.

* Õhtul vanemaga kohtudes ning koju jõudes võivad lapsed olla üleerutatud, jonnakad ja agressiivsed ning nõuda rohkem tähelepanu. See on loomulik viis

maandada pingeid, mille põhjuseks on elumuutused. Ole tähelepanelik ja kannatlik. Jälgi 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.

* Kerge kohanemise puhul lepib laps lasteaiaga 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.

* Vanema usk lapse võimesse kohaneda ja tunda rõõmu lasteaiast aitab ning toetab teda sellel raskel, kuid olulisel teel iseseisva elu suunas.

**HOIA LAST ALATI, KUI TA SOOVIB, SÜLES, KAISUTA JA
KALLISTA TEDA PALJU NING ÜTLE KUI OLULINE TA SULLE ON!
ANNA TALLE IGATI MÕISTA, ET TA ON SULLE ARMAS.**