

MINU LAPSEST SAAB LASTEAIALAPS

TULEVIKU LASTEAED



HEA LAPSEVANEM!

Lasteaeda tulek on suur muutus Teie lapse elus – et laps kiiremini kohaneks, on tähtis, et valmistaksite teda selleks ette.

Käesolev infoleht pakub mõningaid soovitusi, kuidas võiks pere selleks valmistuda, et lapse kohanemine oleks valutum ja kiirem. Mida rohkem on vanem teinud eeltööd, seda edukam ja kiirem on kohanemisprotsess!

KUIDAS LASTEAEDA TULEKUKS VALMISTUDA?

Selleks, et valmistada ette last ja ennast lapse lasteaeda minekuks ja edukaks kohanemiseks, on mõned olulised nipid:

- Tutvuge lasteaia kodulehega ja lasteaia päevakavaga.
- Rääkige juba aegsasti lapsele, et ta läheb lasteaeda ja rääkige ka seda, mida ta seal tegema hakkab. Jalutage lapsega lasteaia lähiümbruses ja näidake talle lasteaeda, kus ta hakkab käima.
- Lapse kuuldes rääkige lasteaiast positiivselt. Mitte ainult vanemad, vaid ka kõik teised lähedased, kes lapsega lasteaeda mineku üle arutlevad. Oma suhtumisega kujundate lapse suhtumise, et lasteaed on väga tore koht.
- Lapsel on kergem harjuda lasteaia päeva rütmiga, kui muudate koduse päevakava lasteaia päevakavaga sarnaseks. Kui lapsel on harjumus joosta söömise ajal lauast ära käia, siis proovige teda sellest harjumusest võõrutada.
- Pakkuge lapsele võimalusi teiste lastega koos olemiseks ja mängimiseks. Käige lapsega külas, kutsuge külalisi koju, käige mänguplatsidel koos mängimas.
- Võimalusel jätke laps mõne lähedase (vanavanemad, tädid, onud) või hoidja hoida, et ta saaks vanematest eemal olemise kogemuse.
- Lubage lapsel olla iseseisev. Laske tal ise riietuda, süüa, pesta käsi ja nägu, käia tualetis (mähketest peaks lasteaialaps olema võõrutatud).
- Harjutage, et asjad, millega ta mängib, tuleb oma kohale tagasi panna. Kiitke last tema edusammude ning iseseisvuse eest.
- Proovige uusi harjutamisi, võõrutamisi ja muutusi mitte teha vahetult enne lasteaeda tulemist või samal ajal, kui hakkate last

lasteaiaga harjutama. See on mitmekordne läbielamine lapsele ja tekitab lapses stressi.

Kui tahate teada, kas laps on valmis lasteaeda tulekuks, siis küsige endalt, kas teie olete valmis. Laps on valmis siis, kui vanemad on valmis.

KÄES ON LASTEAEDA TULEKU AEG, KUIDAS HAKATA HARJUTAMA?

Lasteaiaga harjutamiseks leidke aega, soovitavalt kaks kuni kolm nädalat, sest kunagi ei saa täpselt ette planeerida, kuidas kõik hakkab minema.

- Esimestel päevadel ei tohiks lapse päev olla väga pikk. Piisab mõnest tunnist ning siis võiks laps lõunaund magada kodus, kui tal puudub võõras kohas magamise kogemus. Teisel või kolmandal nädalal, kui laps on harjunud lasteaia hommikuse päevarütmiga, võiks harjutada lasteaias magama jäämist.
- Teid ja teie last tundma õppides selgitab teile õpetaja täpsemalt, kuidas peaks edasi toimima ning millal võiks laps lasteaeda magama jääda.
- Kohanemise perioodil võiksid võimalusel last harjutada lasteaiaga mõlemad vanemad. Isaga üldjuhul kurvastavad ja nutavad lapsed lasteaeda tules vähem.
- Võiksite kujundada oma igapäevase traditsiooni, milline hakkab olema hommikune lasteaeda tulemise rutiin. Tulete koos lasteaeda, aitate lapsel lahti riietuda, teete musid-kallid, annate lapse üle õpetajale ja lahkute. Lapsele on väga raske, kui jääte seisatama,

kahtlema, kas teete ikka õigesti. Kui muretsete, helistage õpetajale ja uurige, kas laps on rahunenud.

- Lapsele järele tulles olge heatujuline. Kallistage last. Paluge lapsel kokku panna asjad, millega ta mängis või aidake tal asjad ära panna. Varuge aega ja laske lapsel ise end riietada, samal ajal võite vestelda, kuidas lapse päev läks. Kui laps ei taha koju minna, siis olge konkreetne ning öelge, et aeg on minna. Ärge jääge mängima, sest teie kujundate lapses harjumuse ja panete paika reeglid.
- Laps kohanemine lasteaiaiga sõltub väga suuresti lapsevanema suhtumisest ja hoiakust. Kui vanem on positiivne, siis läheb ka kohanemine üldjuhul hästi. Kui vanem on mures, pabistab, kardab, siis laps saab sellest väga hästi aru ja ka tema hoiak muutub selliseks.
- Kohanemine võib keskmiselt aega võtta kaks nädalat kuni kaks kuud. Oluline on teada, et igal lapsel esineb mingil hetkel kohanemisel tagasilööki (põhjused on erinevad). See etapp ei kesta kaua ja möödub alati. Olge järjekindlad ja ärge andke alla, vaatamata sellele, et teil on harjutamiseks kulunud rohkem aega, kui olete planeerinud. Õpetajad abistavad teid nõu ja jõuga.
- Mõnel päeval võib laps olla nutusem kui tavaliselt. Võib juhtuda, et otsustate lasteaia juurde tulles, et lähete hoopis koju tagasi. See ei ole lahendus, tulge ikka lasteaeda. Laps võib hoopis saada sellest signaali, et nii saabki koju jääda.
- Lasteaias käimine on lapsele uus kogemus ja tema sees on väga palju erinevaid tundeid. Kõige raskem on talle vanematest eemal olemine.
- Lasteaiaga harjutamise ajal võib laps olla tavapärasest rohkem väsinud, agressiivne, üleerutatud, jonnakas. Arvestage sellega ja ärge pahandage lapsega.

- Igapäevaselt vestelge lapsega tema lasteaiapäevast. Kui päeva tegevused jäävad läbi arutlemata, võib juhtuda, et laps elab oma emotsioone välja nutuhoogudega või on öine uni rahutu. Õhtul peaks olema aeg, mis kuulub vaid teile ja lapsele, koos mängimisele, jutustamisele, kaisutamisele.
- Selleks, et lapsel oleks hea olla, on oluline mugav riietus. Jalanõud peaksid olema kanda toetavad, eest lahtised ja soovitatavalt takjakinnitusega, et laps saaks nende jalga panemisega ise hakkama. Riided peaksid olema lapsesõbralikud, et laps saaks neid võimalusel ja vajadusel ise selga või seljast ära. Riietel võiks sees olla kas nimi, nimetähed või märk, mille abil on võimalik tuvastada, et tegu on teie lapse riidega.

Liikuge samm-sammult ja tundke koos rõõmu väikeste edusammudest!