

## LASTEAIAGA KOHANEMISEST

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

- eelnevalt tutvuge lasteaia kodukorra ja päevakavaga
- ühtlustage kodune päevakava lasteaia omaga
- õpetage lapsele eneseteenindamist ja hügieeniharjumusi
- harjutage last sööma eakohast ja mitmekesisest toitu
- varuge aega ja kannatust lapse järk-järguliseks harjutamiseks lasteaiaeluga, õpetajatega ning teiste lastega
- kujundage endas ja lapses positiivset hoiakut lasteaia vastu

Esimestel päevadel tuleks harjutada lasteaeda minekut, laste ja personaliga kodunemist.

Rühma tegelustes möödub tund või paar, rohkemaks ei ole laps suuteline ennast pingutama esimesel emast lahusoleku päeval. Sellepärast tuleks laps jätta kollektiivi ainult paariks tunniks. Rääkige õpetajaga kohe oma muredest ja tekkinud probleemidest.

Kui **ESIMESE** nädala külastuse aeg piirdub paari tunniga, säästab see kohanejat liigsest psüühilisest pingest.

**TEISEL** nädalal on laps veidi kogenum ja teda võib rühma jätta juba lõunasöögini, kuid mitte veel magamise ajaks. Ainuüksi neljatunniline viibimine rühmakaaslaste tegevusrohkes miljöös on väsitav. Hommiku- ja lõunasöök saavad nende kahe nädalaga igapäevaharjumuseks. Pärast lõunasööki viib ema lapse jalutama ja paneb kodus magama.

**KOLMANDAL** nädalal tutvutakse voodi ja magamiskohaga. Seda kohanemisjärku peetakse kõige raskemaks. Probleemiks võivad saada magamisharjumused. Kui laps on harjunud uinuma mingi mängukanni või kaisupadjaga, siis kollektiivi võib selle kaasa tuua.

**NELJANDAL** nädalal, kui laps on juba kohanenud, võib lasteasutuse uusik olla kollektiivis täispika ema tööpäeva s.o. 8 tundi. Üle 8 tunni ei ole õige sõimeealist last kollektiivis kunagi hoida. Laps väsib õhtuks väga ära ja ei puhka järgmiseks päevaks välja.

Kohanemisperioodil on siiski võimalik lapse haigestumine. Ilma erilise põhjuseta võib lapsel tekkida palavik, nahalööbed, seedehäired. Enamasti on see tingitud närvisüsteemi pingeolukorrast. Laps väsib mängukaaslaste liikumisest, müra- mis tekib laste tegutsemisel, müksudest, teineteiselt mänguasjade äravõtmisest, õpetaja suunamisest. Kui laps jääb koju, taanduvad haigusnähud ilma ravita.

Praktika on näidanud, et sujuva harjutamisega on võimalik säästa lapse närvisüsteemi ja vähendada haigestumist.

## SÕIMELAPS RÜHMAS

Sõimelapse rühma panek on elumuutus, mis vajab nii lapselt kui ka vanematelt ettevalmistusi. Mida, mis järjekorras ja kuidas toimida, et kodulapsest saaks sujuvalt lasteaialaps...? Mida laps peab oskama...? Üldjuhul võetakse lasteaeda lapsi, kes oskavad käia. Ülejäänud oskuste puudumine ei ole takistuseks, kuid...

- Laps peaks teadma, mis on pott. Lapsel peaks olema kaasas vahetuspüksid ja mähkmed. (mähkmeid kasutatakse magamise ja õues oleku ajal).

- Laps peaks teadma, mis on lusikas.

Sõimelapsed söövad ise, õpetajad aitavad teise lusikaga kaasa.

- Last võiks kodus harjutada kõige lihtsamatest palvetest aru saama: pane, vii, too, lähme jne. Ta ei pea ise rääkima, vaid taipama, mida temalt tahetakse.

- Last ei ole tarvis eraldi võõraste inimestega harjutada.

Laste kohanemine sellest, kui tihti on ema last endaga kaasa võtnud või eakaaslaste seltskonda jätnud.

- Rühma ei soovitata panna last, kes on nõrga tervisega ja põeb tihti.
- Last peaks harjutama lasteaiaga tunni kaupa, järkjärgult seda aega pikendades. Sisseelamisperiood võiks kesta vähemalt kaks nädalat. Lõunauinaku peaks laps alguses kindlasti kodus tegema. Psühholoogid väidavad, et kõige raskem ongi lapsel harjuda võõra voodiga.
- Kui vanem tahab, võib ta esimestel päevadel olla koos lapsega.
- On täiesti normaalne, kui pärast nädalast edukat harjutamisperioodi tuleb lapsel tagasilöökk. Laps on muutunud jonnakaks ning ta on arengus paar kuud tagasi astunud. Mureks pole põhjust, see läheb üle.
- Vanemad peavad olema järjekindlad. Kui kord juba on otsustatud laps sõimerühma panna, ei tohi lasta end mõjutada hommikustest haletsushoogudest. Samuti peab õpetajat usaldama. Kiiresti kohaneb sõimeeluga vaid mõni üksik.
- Vanema-lapse igahommikune lahkumine peab olema kiire. Kui sisse seada rituaal, siis võiks see olla optimistlik: kallist või musist piisab, lahkuda võib ehk isegi head aega ütle mata. Kõige vapramalt jäävad lapsed rühma siis, kui tooja on isa.