

KUIDAS TOETADA LAPSE KOHANEMIST LASTEAIAS?

Lasteaia algus on suur muutus nii lapse kui ka vanema jaoks. Vanema rahulik ja toetav kohalolu aitab lapsel uue keskkonnaga turvalisemalt harjuda ning enesekindlamalt toime tulla.

1. Mõtle korraks enda rollile

Võta hetk ja küsi endalt:

- ✓ Kas teen kõik endast oleneva, et toetada oma lapse kohanemist lasteaias?
- ✓ Kas küsin vajadusel õpetajalt nõu ja kasutan tema soovitusi oma lapse toetamisel?
- ✓ Kas annan lapsele võimaluse harjutada iseseisvust ka siis, kui see võtab rohkem aega?

Miks see on oluline?

Lapse edukas kohanemine sünnib koostöös kodu ja lasteaia vahel. Õpetajad näevad iga päev paljude laste kohanemisprotsessi ning oskavad märgata, millised võtted võivad just teie last aidata.

KEERA LEHTE

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm
HARIDUS- JA NOORTEAMET
HARIDUS- JA TEADUSMINISTEERIUM
ÕPIME KOOS

2. Kuidas last kohanemisel toetada?

Anna hommikul piisavalt aega

Püüa planeerida lasteaeda minek nii, et ei tekiks kiirustamist ega liigset pinget.

Lase lapsel teha võimalikult palju ise:

- vahetada jalanõud;
- võtta ära õueriided;
- leida oma kapp või koht rühmas.

Ära muretse, kui kõik ei õnnestu kohe täiuslikult. Õppimine toimubki harjutamise kaudu.
Tihti õpetavad väikesed eksimused kõige paremini.

Julgusta oma lapse enesekindlust

Laps jälgib pidevalt vanema näoilmet, kehakeelt ja hääletooni.

Püüa anda talle sõnum:

♡ **„Sa saad hakkama."** ♡ **„See koht on turvaline."** ♡ **„Ma usun sinusse."**

Sinu rahulik pilk, sõbralik naeratus ja kindel olek annavad lapsele julgust uues olukorras toime tulla.

Ole lapse jaoks turvaline ankur

Lapsed tunnetavad väga hästi vanema emotsioone. Kui vanem on rahulik ja enesekindel, saab laps sellest sõnumi, et olukord on turvaline. Kui vanem väljendab ärevust või ebakindlust, võib laps tajuda, et põhjust muretsemiseks on rohkem.

Seetõttu aitab just sinu tasakaalukas kohalolu lapsel:

- rahuneda;
- õpetajat usaldama hakata;
- uues keskkonnas julgemalt tegutseda.

Pea meeles

Laps ei oska veel oma tundeid alati iseseisvalt juhtida.
Ta vajab selleks täiskasvanu abi. Vanema rahulik kohalolu aitab lapsel oma emotsioone paremini reguleerida ja loob turvatunde, mille najal uusi kogemusi vastu võtta.

Mis kasu sellest on?

Lapsele
- ✓ Suurem turvatunne
- ✓ Kiirem kohanemine uue keskkonnaga
- ✓ Rohkem julgust iseseisvalt tegutseda
- ✓ Vähem ärevust ja stressi

Vanemale
- ✓ Sujuvamad hommikud
- ✓ Vähem muret lapse pärast päeva jooksul
- ✓ Rohkem usaldust lapse ja lasteaia vastu
- ✓ Rahulikum päev nii endale kui lapsele

Pea meeles:
Kohanemine on protsess, mis vajab aega. Kõige rohkem aitab last rahulik, järjepidev ja toetav täiskasvanu tema kõrval.

ŠVEITSI–EESTI koostööprogramm

Loonud Haridus- ja Noorteamet Šveitsi-Eesti koostööprogrammi kaasrahastusel.
Vaata rohkem: **harno.ee/opimekoos**.