

Esmakordselt hoitud või lasteaeda – kuidas toetada põnni (1,5-3.a.) kohanemist

Õnne Aas-Udam
Psühholoogiline nõustaja, Gordoni perekooli
koolitaja, loovterapeut



Tänased teemad

- Lasteaia/hoiuga kohanemise seosest lapse arenguga. Mis on lapsele praeguses vanuses kõige olulisem
- Mida saab vanem teha, et lapsel oleks kohanemine lihtsam
- Millised märgid viitavad kohanemiskeskustele ja kuidas neid leevendada
- Lasteaiaaga kohanemise seos vanema enesetundega



Arenguetaapid ja nende põhiülesanne E.Eriksoni järgi:

- 1,5-2.a. laps vajab eelkõige turvalisust, et kogeda maailma usaldusväärseks. Turvalisus toetab iseseisvusmist. Selles vanuses kujunenud kiindumussuhe on baasilise tähtsusega ülejäänud elus. (usaldus vs usaldamatus)
- 2-3.a. arenevad autonoomiatunne ja eneseusaldus/teisalt tegevuspiirangute kogemine- seda läbi julgustamise ja piiride seadmise,- ilma et last tõrjutaks või hukka mõistetakse. (autonoomia vs häbi)
- Kõnearengu ja eneseväljendusoskuse seos lasteariaga kohanemisel (raskus end arusaadavaks teha võib tekitada lapses frustratsiooni ja agressiivsust).



Soovitused

- Ole lapse jaoks kättesaadav nii füüsiliselt kui emotsionaalselt, just niipalju, kui ta seda vajab.
- Julgusta ja juhenda lapse iseseisvumispüüdlusi ja algatusi.
- Märka positiivset ja tunnusta lapse sobivat käitumist.
- Piiride seadmisel väldi karistamist ja hirmutamist. Keelamise asemel nimeta, mida võib teha. Vajadusel õpi juurde oskusi, mis aitavad vägivallavabalt piire seada.
- Kommenteeri sinu ja lapse tegemisi, vaadake raamatuid, jutusta lugusid ja julgusta last arutlema – see kõik aitab sõnavaraarengule kaasa.



Soovitused

- Uuri juba ettevalmistusi tehes lasteaia/hoiu soovitusi ja kogemusi asutusega harjutamiseks (esimesed päevad koos õues; paar tundi; siis rühmas mängite koos jne.) Pikenda äraoldud aega tasapisi, n 30 min, siis 45 min, 60 min.
- Külastage lapsega eelnevalt lasteaeda, vestelge õpetajatega, tutvuge lastega. (tehke neist pilti!)
- Tutvu lasteaia päevakavaga ja kohanda juba varakult lapse päevarütm sarnaseks!
- Julgusta last end ise teenindama, nt lusikat käes hoima ja sööma, riidesse panema, oma vajadustest teatama, sh potile küsima
- Räägi lapsele, mis teda lasteaias ees ootab, väljenda end positiivselt.
- Looge oma hüvastijäturituaalid
- Tee esimesest lasteaedamineku päevast igaaastane sündmus (traditsioonid!)



Lugemissoovitused:

- Doris Rübel “Aga miks? Meil lasteaiaas?, Kolibri, 2023
- Kristel Lind “Lood Pajulinnu lasteaiaast”, Kolibri, 2023
- Cecile Juggle “Mina lähen lasteaeda”, Kolibri, sept. 2023
- Aino Pervik “Sinivant läheb lasteaeda”, Tammerraamat, 2014
- “Väike Rebane”, Egmont Estonia, 2009



Soovitused

- Positiivsete seoste loomiseks kujunda hommikud meeldivaks, varu piisavalt aega.
- Arvesta lapse tugevate tunnetega! Nutt on ok.
- Võta peale lastaiapäeva koosolemise aega- arutle päeva üle, kaasa teda argipäeva toimetustesse, loo füüsiline kontakt.
- Väldi salaja ärahiilimist, äraostmist, kauplemist, lapse ebakindluse arvustamist või noomimist. Jäta hüvasti!
- Valmista last eraldi ette enne esimest lõunauinakule jäämist. Luba talle kaasa kodune kaisukaru või mõni muu talle tuttav asi (siirdeobjekt).
- Lapse turvatunde taastamiseks pane talle kappi pilt emast, perepilt või väike pildialbum
- Luba lapsele, et tuled talle järgi n. kell viis- ja tee seda!



Kohanemissündroomi e. stressi tunnused lapsel

- Arengus nõ.tagasimine (varem potil käinud laps hakkab uuesti püksi pissima, tagasilangus kõnes, valikuline mutism, keeldumine söögist või ise söömisest, jne.);
- ebakohane käitumine (ärritub kergemini, lööb, hammustab, jne.);
- somaatilised stressireaktsioonid (muutused unerütmis, kõhuvalu, peavalu, väike palavik, iiveldus, oksendamine, haigestumine viirushaigustesse jne.),
- suurenenud nutukus ja/või hirmukus, klammerdumine vanemasse, jne.



Soovitused

- Päevaplaani ja une olulisus- sama režiim, mis aias; peale aiapäeva on lapsele parim lõõgastus kodus perega toimetamine, mitte külla või huviringi minek.
- Unevõlg mõjutab immuunsust, emotsioonidega toimetulekut, energiataset, isu, taju, kasvamist, õppimisvõimet, arengut. Põnn vajab 12-14 tundi und ööpäevas. Uinub hiljemalt 21.30.
- Paku lapsele iga päev kuni 30 minutit sina-mina aega.
- Võimalusel väldi teisi olulisi muutusi pere elukorralduses.
- Märka lapse vajadusi ja arvesta nendega, ole mõistev tema tujude suhtes- “jonn”, piiride testimine ja enesekeskne käitumine on antud vanuses eakohane (ei oska tundeid kontrollida ega teistega arvestada)
- Võimalusel tee lapsele nädala sees puhkepäevi
- Kui see pole võimalik, mine kord nädalas lapsele varem järele ja ole temaga koos.



Soovitused

- Kui laps väljendab muret, püüa vältida lohutamist, nõu andmist, analüüsimist või mure vähendamist (oh, pole hullu; sa oled lihtsalt väsinud; see küll nüüd mingi mure pole), vaid lase lapsel rääkida, püüa tema tunnetest aru saada ning neid tagasi peegeldada “Tundub, et sa tõesti igatsesid mind täna väga” või “ Sa pahandasid, et Mikk sind lükkas, sest sa said haiget”. Laps vajab eelkõige tunnet, et sa oled teda mõistnud.
- Võta lapsele järele minnes kaasa väike tervislik snäkk.
- Kõikide emotsionaalselt keerukate olukordade lahendamise eest vastutad sina, mitte laps. Lapsel on õigus olla laps.
- Vähenda stiimuleid: õhtuti telekas välja, väldi peale lasteaiapäeva kaubanduskeskuseid- lapse arenev närvisüsteem kuumeneb üle.



Vanema roll

- Lapse valmisolek hoiu/lasteaiaga kohaneda sõltub ka vanema enda valmisolekust lapsest eemal olla. Murelikel ja ärevatel vanematel on raskem lapse kohanemist ja iseseisvumist toetada.
- Teadvusta, kas oled vanemana valmis lapsega seotuse vähenemisega, tema iseseisvumise ja teiste hoolde jätmisega.
- Laps vajab sellel suurel elumuutusel enesekindlat ja rahulikku täiskasvanut, siis tunneb ka laps ennast turvaliselt.
- Kaasa võimalusel isa- sageli on lapsed rahulikumad, kui isa nad aeda viib, sest pole nii ärevad.
- Hoolitse oma vajaduste eest, loo rahulik ja positiivne meeleolu, et lasteaeda minek oleks kõigile asjaosalistele rahulik ja meeldiv.
- Hoolitse oma vajaduste eest- tee seda, mis sinu "tassi täidab" - tegele hobidega, veeda aega üksi, partneri või sõpradega, puhka.
- Kasuta rahu säilitamise ja taastamise harjutusi.



Koostöö lasteaiaaga

- Hea koostöö lasteaiaõpetajatega toetab kohanemist ja probleemide ennetamist. Lasteaed on uus olukord, kus võivad ilmned ka lapse uued küljed ja käitumised. Lapse muutunud käitumine on loomulik. Murede lahendamine on ühiselt kergem.
- Küsi tagasisidet, mida laps päeval tegi, kuidas osales ühistes tegemistes, kuidas end tundis.
- Kuuldes lapse kohta ootamatut või negatiivset tagasisidet, võta seda kui infot, mitte kui süüdistust.
- Leia endale mõni kogenum lapsevanem sõbraks/mentoriks.
- Loo kontakte- playdate
- Osale vabatahtlikuna rühma tegevustes



Täna!

Gordoni perekool: www.sinamina.ee
onneaas.udam@gmail.com

