**Lasteaiaga harjutamine meie lasteaias **

Lasteaeda tulek on kogu pere jaoks suur muutus, millega kohanemine võib võtta aega paar päeva või paar kuud. Aeg sõltub lapsest aga ka vanemast. Mida rohkem on vanem teinud eeltööd seda edukam ja kiirem on kohanemisprotsess.

Meie lasteaias algab harjutamise periood tavaliselt augusti teisel poolel, mil lapsed kohtuvad rühmakaaslaste ja õpetajatega. Harjutamiseks on meie lasteaias ette nähtud kolm nädalat.

**Esimesel nädalal** on rühm lahti hommikupoole, et lapsed ja nende vanemad saaksid õpetajatega ja ruumidega tutvuda ning lapsed toas ja õues mängida. Sellel ajal ei küsita veel kohamaksu. Lapsed ja nende vanemad/saatjad on rühma oodatud 9.00. Rühmas viibitakse umbes paar tundi. Lapse vanem/saatja on ainult vaatleja, kes pakub turvatunnet oma lähedal olekuga, sekkumata tegevustesse. Vajadusel julgustab ja suunab last õpetajaga suhtlema, mänguasju võtma või oma soovidest õpetajat teavitama. Mida kiiremini hakkab laps rühma töötajaid usaldama, seda varem võib vanem/saatja rühmast lahkuda. Jätke õpetajale oma telefoninumber, et vajadusel saaksite enne kokkulepitud aega lapsele järele tulla. Pärast paaritunnist mängu suundutakse koju.

**Teisel nädalal**, saab soovi korral lapse toidukirja panna. Menüüst saab vaadata, mis päevadel on lapsele meelepärased toidud, mis talle kindlasti maitsevad. Hommikusööki pakutakse 8.20. Nüüd on vanem/saatja juba pikemat aega lapse nägemispiirkonnast väljas. Soovitusi, millal on õige aeg lahkumiseks, jagavad õpetajad, kuid tavaliselt võib seda teha juba paari päeva möödudes. Kui laps ei suuda rahuneda, teavitab õpetaja vanemat ning vanem saab lapsele järele tulla. Nuttev laps paneb ka teised lapsed vanematest puudust tundma ja muudab nende harjumise aja pikemaks. Siin on koht õpetaja ja vanema koostööks. Pärast lõunasööki, kui laps ei ole nõus lasteaias pikutama, võib temaga koju puhkama minna.

**Kolmandal nädalal**, kui laps sööb juba lasteaias lõunat, on paras aeg teda lõunase magamisega harjutada. Harjumise periood võib olla lapsele stressitekitav, seega on soovitatav lapsele pärast lõunaund võimalikult kiiresti järele tulla, et lasteaiapäev väga pikaks ja algus väsitavaks ei kujuneks.

**Mõningad soovitused paremaks alguseks**

* Laiendage lapse suhtlusringi, jättes ta mõneks tunniks lähedase inimese hoolde. Harjutage last sellega, et ema käib ära ( nt poes) ja tuleb siis tagasi. Nii õpib laps kontakti katkemist emaga paremini üle elama.
* Sujuvaks üleminekuks uude keskkonda, on last hea ette valmistada lasteaiale sarnase päevakavaga.  Kui ärkveloleku- ja uneaeg ning söögikordade kellaajad lapse kodus kattuvad lasteaia päevarežiimiga, siis on lapsel füüsiliselt kergem kohaneda uue keskkonnaga. Seepärast on ka hommikune aeg harjutamiseks kõige parem – laps on puhanud, tal on kõht täis ning ta on valmis uuteks kogemusteks.
* Andke lapsele kaasa tema lemmikmänguasi või kaisukas. See annab vajaliku turvatunde ja emotsionaalse toe. Nii ei tunne laps end võõras kohas üksi, vaid on koos oma sõbraga.
* Õpetage laps iseseisvalt sööma, riietuma, potil käima.
* Olge ise rõõmsameelne, rahulik ja kindlameelne. Laps tunnetab vanema emotsioone, need kanduvad temale üle ning väljenduvad käitumises.
* Olge järjekindlad. Esimesed paar nädalat tasub lasteaias käia ilma vaheaegadeta, st. pigem lühemad päevad, kuid kõigil päevadel. Hiljem võiks võimalusel olla nädalas üks terve või poolik vaba päev.
* Kui laps talub vanema lahkumist, ei ole lahkumisega soovitav venitada. Olge konkreetsed: rääkige lapsele, mis teda sellel päeval ees ootab, et ta jääb teiste lastega mängima ja emme-issi lähevad tööle. Öelge lapsele, millal talle järgi tulete (nt peale söömist või magamist).
* Kui laps kurvastab, siis andke lasteaiaõpetajale võimalus teda lohutada ja rahustada. Nad teevad oma igapäevast tööd, usaldage rühma personali. Kui laps tajub vanemate usaldust õpetaja suhtes, aitab see ka temal uusi lähedussuhteid luua.
* Lapse nutt ei tähenda halba – see on tema jaoks normaalne viis oma emotsioone väljendada ja pingest vabaneda. Nutt näitab lapse ärevust, mitte seda, et talle lasteaias ei meeldi. Tihti on nii, et kohe kui vanem lahkub, siis laps rahuneb ja hakkab mängima.
* Alguses võib lasteaias käimine olla lapse jaoks uus ja huvitav, aga kui ta saab aru, et nii jääbki, siis võib tekkida vastuseis. Olge kannatlik, ärge seadke kiireid eesmärke (nt. et ühe nädala pärast on laps kohanenud). Liikuge samm-sammult ja tundke koos rõõmu väikeste edusammude üle.

Lapse lasteaias veedetud aeg on teile mõlemale kasulik. Laps viibib eakohases arendavas keskkonnas ning teie saate tegeleda täiskasvanule oluliste asjadega. See on äärmiselt tähtis, sest nii saate olla lapsega koos puhanud, rõõmsameelne, kannatlik ning armastav vanem!

Kohtumiseni Kadrina Lasteaias Sipsik!

