

Lastehoidu või lasteaeda minek on lapse elus suure tähtsusega muutus. See on keeruline etapp ka lapsevanemale. Lapse kohanemiseks on vajalik lapsevanemate, lapse ja hoidjate koostöö. See põhineb eelkõige vastastikusel usaldusel ja positiivsel suhtlemisel.

Alljärgnevalt mõned märksõnad, millele tasub mõelda, et lapse kohanemine kulgeks rahulikult. Tavaliselt võtab kerge kohanemine aega 10-15 päeva ja raskemal juhul 1-2 kuud.

1. VANEMAST ERALDUMINE

Aeg – Planeerige harjutamise aeg oma tööplaanidesse. Seda on vaja, et saaksite rahulikult last tuua ja talle varem järgi tulla. Samuti on vaja leida aega õhtul, et olla lapsega koos ja päeva pingeid maha võtta. Laps võib õhtul olla tujukam või jonnakam. Tal on vaja teie lähedust, teie tähelepanu. Leidke lapsega koos talle sobiv rahustav tegevus.

Konkreetsus – Pikad lahkuminekid võivad kohanemist raskendada. Pigem olla konkreetne: rääkida lapsele, mis teda sellel päeval ees ootab, et ta jääb teiste lastega ja teie lähete tööle. Ja kindlasti öelda, millal tagasi tulete (nt peale söömist või magamist). Teha lapsele kalli-musi- pai ja lubada aknalt lehvitada ning siis minna. Olge ise sealjuures rõõmsameelne, kindel ja rahulik, laps tunnetab vanema emotsioone ja need kanduvad temale üle. Vanemad peaksid andma hoidjale võimaluse last lohutada ja rahustada, kui laps üleandmisel nutab. Kui laps tajub vanemate usaldust hoidja suhtes aitab see ka temal uusi lähedussuhteid luua.

Järjekindlus – Esimesed 1-2 nädalat tasub lastehoius käia ilma vaheaegadeta, st. pigem lühemad päevad, kuid kõigil päevadel. Hiljem võib rütmi muuta.

Nutt – see on normaalne ja vabastab lapse pingest. Lubage tal nutta. Pikk kohalolek võib teha lahkumise keerulisemaks. Aga tunnetage oma lapse valmisolekut. Kurb laps vajab siiski tuge ja hoolivust. Mõnikord arvavad vanemad nutvat last hoidu jättes, et teevad talle sellega kuidagi liiga. Laps näitab enamasti oma rahulolematust uue situatsiooni ja muutusega läbi nutu. Siiski ei tähenda see, et ta ei kohane uue olukorraga. Tihti lapsed, kes nutavad vanemate lahkudes rahunevad kiirelt pärast ukse sulgumist ning hakkavad mängima. Ka täiskasvanud tunnevad end uues olukorras ebakindlalt, kuid neil on rohkem võimalusi selle väljendamiseks. Laps väljendab oma ärevust peamiselt läbi nutu. Nutt näitab lapse ärevust, mitte seda, et talle lastehoius ei meeldi.

Turvaelement – 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.

2. UUS KESKKOND

Ettevalmistus – et üleminek tuttavast keskkonnast uude oleks sujuv, oleks hea last veidi ette valmistada. Hea oleks järgida lastehoiule sarnast päevakava (söömise ja magamise aegu). Tutvuge koos lastehoiu ruumide ja õpetajatega. Rääkige, mida hoius tehakse, kuidas lapsed seal käivad. Võite tasapisi ka kodus harjutada last sellega, et ema käib ära (poes) ja tuleb siis tagasi. Harjutage ka eneseteenindamisioskusi (ise söömist, riietumist, potil käimist), nende tegevustega hõlpsamalt toimetulemine muudab lapse enesekindlamaks.

Rutiin – Lapsele sobib rutiin, see teeb uue olukorra lihtsamaks. Seadge sisse hommikused kindlad tegemised (hambapesu, kammimine). Oluline, et seda tehakse kiirustamata (reaalsuses raske, kuid vajalik). Hoiust tulles tehke midagi koos: lugege, joonistage, mängige. Siis laps teab seda ühist koos olemist oodata.

Tagasilöök – See tuleb ühel hetkel kõigil, kellel suuremal, kellel vähemal määral. Algas võib olla uus ja huvitav, aga kui laps saab aru, et nii jääbki, siis võib tekkida vastuseis ja laps keeldub hoidu tulemast. Olge kannatlik, jääge rahulikuks ja uskuge, et laps on võimeline kohanema. Ärge seadke kiireid eesmärgi, et nädala pärast on laps kohanenud. Liikuge samm-sammult ja tundke koos rõõmu väikeste edusammude pärast.

3. SOTSIAALSED SUHTED

Lastegrupiga liitumine ja suhete loomine eakaaslastega on järjekordne väljakutse lapsele. Väikesed lapsed on enamasti „egoistlikud“. Grupiga liitudes õpivad nad oma „egoismiga“ toime tulema: näiteks, et mänguasjad ei ole ainult neile, vaid neid tuleb teistega jagada. Neil tuleb ka õppida oma järjekorda ootama. Lapsed õpivad toime tulema kadedusega täiskasvanu tähelepanu pärast. Nad õpivad ka teineteist aitama. Grupis olemine on nende esimene sotsiaalsete oskuste õppimise ja grupiliikmeks olemise ning grupi reeglite teadasaamise võimalus. Täiskasvanute abiga on lastel võimalik toime tulla kohanemisperioodiga kaasnevate emotsioonidega ja saada positiivseid sotsiaalseid kogemusi.

MÕNED ASJAD, MIDA EI OLE SOOVITAV TEHA:

- *Ära hiilida, kui laps on mänguhoos.* See on mugav vanemale, aga ebameeldiv kogemus lapsele ja võib õõnestada usaldust. Laps võib hakata edaspidi vanemat „valvama“, et ta enam ära ei kaoks.
- *Eirata lapse tundeid.* Laps peab aru saama, et tema tunded on olulised. Püüdke teda mõista ja tema tundeid peegeldada. Näiteks öelge: ma saan aru, et sa oled kurb, et sa tahaksid emmega olla. Ärge öelge, et ei sobi või ei tohi nutta, siin ei ole midagi hirmsat. Siis tunneb laps, et te ei mõista teda. Pigem öelge, et praegu on raske, aga on vaja harjuda, sul tuleb tore päev.
- *Rääkida negatiivselt lastehoiust ja õpetajatest* ega tuua oma kunagist ebameeldivat lasteaia kogemust näidiseks. See ei aita kuidagi kaasa lapse hoiuga kohanemisele. Usaldage õpetajaid ja uskuge, et tänapäeval on kõik lapsesõbralikum.
- *Premeerida last mänguasjadega, maiustustega.* Pigem leidke ühist aega, et midagi koos teha. Lähedus ja koosolemine on lapsele olulisem.

MIDA VANEM TUNNEB?

Kui laps alustab lastehoiust käimist, tuleb tal toime tulla mitmete väljakutsetega. Uue paigaga kohanemisega aitavad toime tulla eelkõige lähedussuhe vanematega ja vanemate abi. Eriti oluline protsessi mõjutaja on vanemate ja hoidjate koostöö ja omavaheline usaldus. Vanemate jaoks on lapse hoidu panemine sageli raske otsus, mis toob endaga kaasa ärevuse ja mure lapse pärast. Vanemad võivad muretseda selle üle, kas nende lapse eest hoolitsetakse piisavalt ja kas ta saab hoius olles piisavalt tähelepanu ja lähedust. Vanemate jaoks on lapse hoidu viimine seotud ka ühe etapi lõppemisega suhetes lapsega. See võib tekitada vanemates ärevust ja kurbust lapsest lahkumisel.

Vanemad peaksid meeles pidama, et eraldumisprotsess ei ole raske mitte ainult lapsele, vaid ka neile endale. Kui vanemad on valmis laskma oma lapsel maailma avastada, tunneb ka laps end rohkem valmis seda tegema. Väikesed lapsed elavad emotsionaalses sünkroonsuses oma vanematega. Kui vanem on last hoidu tuues rahutu ja ärevil, siis laps tunneb end samuti. See ärevus takistab aga lapsel uue keskkonna uurimist ja avastamist.

On kõige olulisem, et lapsevanemad on endas kindlad ja positiivselt meelestatud lastehoiu suhtes. Siis tunneb seda ka laps ja kohanemine on meeldiv kogemus kõigile. Koostöö ja usaldus pere ja hoidjate vahel on selle aluseks.

Tutvustage hoiuga harjutamise põhimõtteid ka lapse vanavanematele ning teistele lähedastele. Nad tunnevad end siis teid abistades kindlamalt ning saavad hästi hakkama, kui teavad, kuidas last hoidu tuues käituda ja mida vältida.

Uskuge oma lapse võimesse kohaneda, hakkama saada ja lastehoiust rõõmu tunda!

