

## **KOHANEMINE LASTEAIAS – SOOVITUSI PERELE JA ÕPETAJALE LOETU PÕHJAL**

Koostas Lasteaed Midrimaa õpetaja Viive Villemis

*Kohanemine* on laiem mõiste, millega tähistatakse protsesse, mille vahendusel indiviid tuleb toime välis- ja sisekeskkonna nõudmistega. Kohanemisprotsessid võivad olla rutiinsed, harjumuslikud, kohati ka automaatsed, aga ka teadlikud-tahtlikud ning neid võib analüüsida mitmel tasemel (rakulisel, emotsionaalsel, füsioloogilisel) (Kallasmaa 2003).

Kohanemist lasteaiaga mõjutavad lapse tervislik seisund, varem (kodus) omandatud oskused, lapse suhtlemise ulatus. Mida tuttavamad on lapsele lasteaias olevad inimesed ja olukorrad, seda kergem on tal kohaneda. Kõik kohanemismured seonduvad lapsel õigete tingimuste loomisega (Almann&Kuusmann 1999).

Kõikide suhete lähtealuseks on kiindumussuhe, mis tugineb soojusele, hellusele, julgustamisele. Last armastavast, lapsest lugupidavast kasvukeskkonnast saab alguse usk iseendasse, täiskasvanusse, maailma. Kohanemisprotsessis (sõimerühma või mõnes teises situatsioonis) ei tohi laps kaotada usku teda ümbritsevasse täiskasvanutesse (Reinap&Luuri 2002).

Oluline on laste ja täiskasvanute maailm edukalt kokku sobitada, kusjuures tegusa ja toimiva pedagoogilise töökultuuri kujunemise lähtepunktideks on:

- suhtumine lastesse;
- individualiseeritud kasvatus ja õpetus – lapse iseendaks kasvamise toetamine;
- soodsa kasvu- ja õpikeskkonna loomine (Reinap&Luuri 2002).

Lasteaia töö planeerimine arvestab nii õppeprotsessi (mida laps õpib), õppimise kulgemist (millal õpib) kui ka õppimise piire ehk raame (kus ja miks laps õpib). Tulemusliku planeerimise ja alushariduse kvaliteedi tagamisel on vajalik rõhutada, et lapsed vajavad turvalisust, soojust, armastust, kiindumust, sööki, und, vestlusi

täiskasvanute ja omaealistega, liikumist ja ruumi, aega, valikuvõimalusi, võimalust uurida ja mängida. Nende vajaduste kogemine arendab lastes võimet ja oskust õppida (Almann 2000).

Vanemad peaksid teadvustama endale, et igapäevane lastega tegelemine ongi eeltöö lasteaiaks ja kooliks ettevalmistamiseks. Vastates laste küsimustele nn miks perioodil, toetatakse lapse uudishimu ja teadmisjanu. Tähtis on ka lapse iseseisvuse (ise vastuse otsimine, seoste loomine) ning eneseteenindusoskuste arendamine (Põdra 2002).

Alljärgnevalt soovitusi Sõeri (2004), Niiberg&Linnase (2007) ning Almann&Kuusmani (1999) järgi, kuidas muuta algav lasteaia- või sõimeelu mõnusamaks ning kohanemine kergemaks:

- Kodu ja lasteaia vahelise koostöö aluseks on suhtlemine õpetajaga ning usaldus, positiivne suhtumine nii õpetajasse, lasteaeda kui ka lapse rühmakaaslastesse, üksteise vastastikune tunnustamine.
- Suhtlemine vanematega (vanemate poolt vaadates õpetajaga) peaks kujunema sundimatuks igapäevategevuseks.
- Eelnev suhtlus õpetajaga - isikliku positiivse kontakti olemasolu õpetaja, lapse ning lapsevanema vahel on valutu kohanemise olulisemaid tingimusi.
- Vestlus õpetajaga lapse või lasteaiaiga seotud muredest-rõõmudest, kodustest tavadest.
- Lapse positiivne hoiak lasteaia suhtes - lapsele tuleb seletada talle arusaadavas keeles, mida lapsed lasteaias teevad ja miks seal on tore käia. Samas ei maksa koormata last liigse informatsiooniga. Vanema ebakindel hoiak lasteaia vastu võib mõjutada lapse suhtumist.
- Lapsevanem peaks ennast positiivselt häälestama: "Minu kogemus on minu oma. Minu lapsel on teine elu ja teine kogemus - miks peaks see halb olema?"
- Lapsevanem peaks ette uurima, milline on lasteaia päevakava, et saaksid veidi enne lasteaeda minekut lapse koduse ajagraafiku lasteaia omaga kokku viia. Nii jääb vähemalt ajakava osas päev endiseks.

- Enne esimest lasteaiapäeva tuleks käia koos lapsega lasteaiaga tutvumas. Vaadata üle ruumid, arutada, mida kuskil tehakse. Laske lapsel uurida, avastada ning mängida.
- Esimene tutvumispäev koos lapsega on tähtis, kuid vanema pikemaajalisem osalemine päevakavas (koos lapsega mängimine, söömine vms) ja päevade poolitamine võib kohanemisprotsessi venitada.
- Esimest lasteaiaga harjutamise perioodi ei tasu katkestada vähemalt kahe-kolme nädala jooksul. Mida väiksem laps, seda olulisem on ilma pikkade vahedeta harjutamine. Hiljem võib lasteaias käimise paindlikumaks muuta.
- Sageli on abi sellest, kui laps läheb lasteaeda isaga. Isad on reeglina konkreetsemad ning otsustusvõimelisemad - hommikune hüvastijätt läheb valutumalt.
- Meeles tuleks pidada ka seda, et õhtul vanemaga kohtudes ning koju jõudes võivad lapsed olla üleerutatud, jonnakad, agressiivsed ning nõuda rohkem tähelepanu. See on loomulik viis maandada pingeid, mille põhjuseks on elumuutused.
- Lapsevanem peaks olema tähelepanelik ja kannatlik. Tuleks lihtsalt jälgida last, ta annab ise vihjeid, kuidas teda aidata: kas lubada rohkem joosta, nutta või lihtsalt kaisus olla. Kohanemisperioodil on loomulik lapse lühiajaline arenguline tagasimine käitumises.
- Hoolitsege selle eest, et lapsel oleks hommikul aega ärgata, ärge kiirustage teda kogu aeg tagant.
- Välja kujunenud eneseteenindusoskused (riietumine, söömine, wc kasutamine, pesemine) muudavad kohanemise lihtsamaks ja valutumaks, laps pole nii abitu, saab olla iseseisvam.
- Vanematepoolne aktiivne osavõtt lasteaiariistadest, pidudest, teeb ka lapse meele rõõmsamaks, peo nauditavamaks. Lisaks sellele avaneb võimalus tutvuda rühmakaaslastega, õppida tundma oma lapse sõpru ja nende vanemaid.

Kerge kohanemise puhul lepib laps lasteaiaga 10-15 päeva jooksul. Raskemal juhul võib kuluda 1-2 kuud. Eriti raske kohanemise puhul (laps on tihti haige, kaotab õpitud oskused, ilmneb füüsiline ja psüühiline kurnatus) tuleks nõu pidada psühholoogiga.

Kui lapsele meeldib käia lasteaias, tal on hea läbisaamine õpetajatega ning rühmas valitseb meeldiv ja soe õhkkond, siis suhtuvad ka lapsevanemad koostöösse positiivselt. Samal ajal sõltub aga laste kohanemine lasteaiaga suurel määral vanematest: vanemate positiivsus kandub edasi ka lapsele, teeb kohanemise ja hakkamasaamise lihtsamaks (Allmann&Kuusman 1999).

## KASUTATUD KIRJANDUS

Almann, S. & Kuusman, M. (1999). *Kodu ja lasteasutus koostöös. Lapsevanema ja kasvataja käsiraamat*. Haridusministeerium. Alushariduse õppekava.

Almann, S. (2000). KODU ja lasteasutuse koostöö: planeerimine, läbiviimine ja hindamine. Metoodiline abimaterjal lapsevanemale ja lasteaija õpetajale alushariduse raamõppekava rakendamise toetamiseks. *Tea ja toimeta 15*. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Kallasmaa, T. (2003). Isiksus ja kohanemine. Rmt. Allik, J., Reola, A., Konstabel, K. (Toim.). *Isiksusepsühholoogia*. Tartu: Tartu Ülikooli Kirjastus, 139-168.

Niiberg, T. & Linnas, M. (2007). *Laps läheb lasteaeda*. Tartu: AS Atlex.

Põdra, M. (2002). Koolivalmidus lapsevanemate arvamustes. Rmt. Kons, A. (Toim.). *Tea ja toimeta 20*. Tallinn: Kirjastus Ilo, 18-27.

Reinap, L. & Luuri, J. (2002). Lapse kasvumapp. *Tea ja toimeta 21*. Tallinn: Kirjastus Ilo.

Sõer, K. (2004). Hei hopsti, lasteaed. *Pere ja Kodu*, august.