**Miks laps tegelikult nutab kui vanem ta lasteaeda viib?**

**Õnne Aas-Udam, psühholoog ja Gordoni perekooli koolitaja**

**Lasteaias käimine ei ole väikelapse vajadus.**

See on tingitud adekvaatsetest elulistest teguritest / vanemate otsustest, kirjutab pereportaal [Sina ja Mina.](http://www.sinamina.ee/index.php) Arengupsühholoogid leiavad, et umbes kolm esimest eluaastat ei vaja [laps](http://www.delfi.ee/teemalehed/laps) suurt seltskonda ega sotsialiseerimist. Lapsele piisab talle kõige lähematest pereliikmetest ja turvalisest kodusest keskkonnast, et areneda, küpseda ja kasvada.

Kindlasti on iga muutus lapsele raske, inimlikult vajame kõik stabiilsust ja turvatunnet ning kohanemine muutusega võtab omajagu aega, kellel vähem, kellel kauem- sõltuvalt isiksuse eripäradest (temperament), tugivõrgustikust enda ümber ja teistest aspektidest.

Hea on teada, et kohanemisega kaasnevad stressireaktsioonid- mis võivad väljenduda lapsel justkui arengus tagasiminekuna (näiteks: 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.); kehalised reaktsioonid ehk somaatilised stressireaktsioonid (muutused unerütmis, kõhuvalu, peavalu, väike palavik, iiveldus, oksendamine jne.), suurenenud nutukus, hirmunud olek, klammerdumine vanemasse, jne,

**Lasteaiaga kohanemine**

Miks [väikelaps](http://www.delfi.ee/teemalehed/vaikelaps) nutab, kui vanem ta lasteaeda viib? Teie rahustuseks saab öelda, et see on täiesti normaalne reaktsioon olukorrale, kus laps on aru saanud, et ta peab terve päeva ilma emata hakkama saama. Tal on ERALDUMISÄREVUS. Eraldumine emast, kui oma peamisest turvaallikast, on iga lapse jaoks suur väljakutse. Esimesed kolm eluaastat on baasturvatunde kujunemiseks oluline, et laps ei oleks emast palju eemal, selleks ajaks hakkab juba arenema tema mina-tunnetus, arusaam endast kui eraldiseisvast isiksusest ning arenguliselt suureneb suutlikkus ja ka vajadus emast eraldi/eemal olla (mõnda aega). Seega ühelt poolt on väikelaps valmis maailma avastama minema (nö. valmis ema sülest alla tulema ja minema teise tuppa vaatama, mis seal on), teisalt vajab ta turvatunnet, et tema maailm on stabiilne (nö ema kui turvasadam), mis tähendab, et kui teise tuppa on kiigatud, tullakse kiiresti ema sülle tagasi. Et siis taas minna …

**Nõuanded vanemale:**

* Võimalusel rääkige lasteaia õpetajatega, tutvustage last aiaga ja lastega, käige seal mõnikord mängimas. Igas lasteasutuses on omad reeglid ka lasteaiaga kohanemise ajaks- mõned õpetajad soosivad, kui vanem käib mõnda aega põnniga koos rühmas mängimas, teised eelistavad kohe lapse aeda jätmist jne.
* Hommikuse eraldumisärevuse vähendamiseks saab õpetaja oma panuse anda - kui õpetaja tuleb ise esikusse ja võtab lapse nö üle, ulatab talle käe ja on sõbralik- loob hea kontakti - on ka lapsel lihtsam emast lahti lasta ja rühmaga liituda. Rääkige õpetajaga ja paluge ta appi!
* Sõnastage ümber lapse jutt või kehakeeles väljendatud tunne (näiteks: “Oled tõesti kurb, et pean tööle minema”; “Sind ajab nutma ja teeb õnnetuks, et lahkun” jne.) ning lubage tal nutta. Nutt on pinget maandava toimega ja seetõttu lapsed nutavadki palju. Kui peate ise ära minema, oleks hea, kui õpetaja oleks lapse juures, kuniks ta nutab.

**Kuidas teha kohanemine sujuvamaks?**

Kõik lapsed kohanevad uute elusituatsioonidega. Seda aga erinevalt, kes kiiresti, kes aeglasemalt, kes kergelt, kes raskustega. See sõltub isiksuse eripäradest, ka lapse temperamenditüübist. Üldiselt kohaneb enamus lapsi lasteaiaga poole aasta, aastaga. Olge valmis pikaks perioodiks, rõõmustage, kui laps kohaneb kiiremini- et tunda end uues kohas, uute laste ja täiskasvanute, lärmaka keskkonna ja uute nõudmiste keskel turvaliselt,- see võtab lihtsalt aega.

**Nõuanded vanemale:**

* Tehke võimalusel lapsele lühemaid “töönädalaid” - võimalusel kaks, hiljem üks vaba päev; kui see pole võimalik, siis üritage paaril korral nädalas tulla lapsele varem järele. Suur kollektiiv ja uued reeglid on lapsele väsitavad.
* Leidke lapse jaoks iga päev kasvõi 20-30 minutit sina-mina aega. See tähendab, et pühendute sel ajal täielikult lapsele, lasete temal valida/otsustada, mida koos teete. See annab talle edasi sõnumi- olen armastatud, olen oluline, olen mõjukas. Kinnitage ka verbaalselt oma lapsele iga päev oma tundeid tema vastu ning leidke ja nimetage tema käitumisi, mis teid vanemana rõõmustavad- laps kogeb, et saab hakkama ja see innustab teda uusi asju proovima.
* Olge ise positiivselt häälestatud nii sõimes/aias käimise kui õpetaja osas. Laps tajub intuitiivselt teie ärevust, kahtlusi ja pingeid ning need kanduvad talle üle.
* Kindlasti ärge unustage ka enda vajadusi- kui teie “tass” on täis, on kergem olla piisavalt hea vanem ja lapse vajadusi katta. Tegelege oma hobide ja harrastustega, suhelge oma lähedaste, sõpradega, käige oma kaasaga kohtamas (paarisuhte kvaliteet on hea pere alustala!)- mõneks ajaks ikka leiate oma lapsele hoidja.

Me peame lapsevanematena tegema aegajalt lapsele ebamugavusi tekitavaid otsuseid ja toime tulema lapse pettumuse/frustratsiooni/viha/kurbuse jt. raskete tunnetega ning olema selles lapsele toeks. Lapsed vajavad kohanemiseks aega, mõistmist, ärakuulamist ja tasakaalus vanemat.