

UUS ALGUS – KUIDAS TOETADA LAST (JA ENNAST) LASTEAEDA VÕI KOOLI NAASMISEL?

Sügise lähenedes tõuseb paljudes kodudes õhku küsimus: kuidas saab minu laps uuesti lasteaia- või koolirütmiga harjuda? Olgu tegu päris esimese sammuga haridusteel või suvepuhkuselt naasmisega – muutused toovad kaasa ärevust nii lastes kui ka vanemates. Lastega töötades näen tihti, kuidas turvalise rutiini kaotus (nt suvepuhkuse ajal) mõjutab tugevalt lapse emotsionaalset tasakaalu. Kuid samal ajal on meil mitmeid võimalusi seda üleminekut pehmendada ja toetada.

Muutus on väljakutse ka heade asjade puhul

Isegi siis, kui laps on rõõmsameelne ja sotsiaalne, võib lasteaia- või koolialgusega kaasneda väsimus, pisarad või soov koju jääda. Väikelaste jaoks on rutiin turvatunde kandja. Kui see muutub, siis võib laps tunda end kontrolli kaotanuna – ja see tunne väljendub käitumises.

Vanema jaoks võib selline aeg tuua kaasa süütunnet, segadust või kahtlusi. Siin on oluline meeles pidada – Sinu rahu on Sinu lapse rahu. Lapsed tunnetavad täiskasvanu seisundit ning peegeldavad seda omal moel tagasi.

Kuidas last toetada?

Loo ennustatav rütm juba enne haridusasutusse naasmist

- Reguleeri une- ja söögikordi varakult sarnaseks sellele, mis hakkab toimuma lasteaias/koolis.
- Mängi lapsega „lasteaeda/kooli minemist“: pane seljakott kokku, kõnni uksest välja ja „mängi“, et oled õpetaja. See loob ennustatavust ja vähendab teadmatuset tekkivat ärevust.

Kõnele lapsele eelseisvatest muutustest lihtsalt ja rahulikult

- Ära ütle: „Nüüd pead jälle varakult ärkama ja minema sinna lasteaeda, tahad või ei!“
- Ütle hoopis: „Peagi algab jälle lasteaias tore mäng ja sõpradega kohtumine. Paneme koos Sinu seljakoti valmis.“

Paku lapsele osalust ja valikuvabadust

Kui laps saab otsustada mõne väikese asja üle (nt millise veepudeli ta seljakotti paneb või mida hommikul selga panna), siis kogeb ta kontrollitunnet – mis vähendab ärevust.

Toeta turvatunde ja seotuse tekkimist

Kasuta hommikuse hüvastijätku juures alati samu lauseid või liigutusi (nt „Teen sulle kolm musitõmmet ja siis kohtume peale uneaega“). Kordus loob turvatunnet.

Mänguterapeudi vaatenurk ja võtted kodukasutuseks

Mäng on lapse keel. Laps ei pruugi osata rääkida oma hirmudest, kuid ta saab neid mängida, korrata ja turvaliselt läbi töötada. Mänguterapeudina soovitan vanematele järgmisi lihtsaid ja toimivaid võtteid:

Mängi „hommikuid“ ja „lasteaeda“

- Luba lapsel olla „lasteaiaõpetaja“ ja Sina ole laps. Laps saab läbi mängu väljendada oma kogemusi ja pingeid.
- Lase lapsel nukkude või loomadega läbi mängida, kuidas nad ärkavad, söövad hommikust ja lähevad lasteaeda. Peegelda: „Tundub, et see karu on täna natuke murelik...“

Käpiknukud või pehmed loomad

- Kasuta nukkusid, et läbi mängida olukordi, kus karu ei taha lasteaeda minna, ja siis aidatakse teda. See aitab lapsel samastuda, ilma et ta peaks end otse avama.

Sensoorsed tegevused rahunemiseks

- Kasutage kodus voolimismassi, liiva, vett, harjamise mängu või muid sensoorsete kogemuste tegevusi, et toetada lapse eneseregulatsiooni.
- Rahulik voolimine, sorteerimine või „liiva sees aarde otsimine“ aitab lapsel keha kaudu emotsioone maandada.

Raamatud tunde mõtestamiseks

- Lugege raamatuid, mis käsitlevad lasteaeda/kooli minekut, kurbust või ärevust. Küsi lapse käest: „Kas sinuga on ka nii juhtunud?“
- Näited: „Marta läheb lasteaeda“, „Tupsu tahab koju jääda“, „Kui kurbust on palju“.

Lapse tunded ei ole probleem – need on infoallikas

Kui laps nutab hommikul või ütleb, et ei taha minna, ei tähenda see, et midagi oleks „katki“ – see tähendab, et ta vajab rohkem turvatunnet ja mõistmist. Küsi vähem „miks sa nii teed?“ ja ütle rohkem „ma saan aru, et sul on raske“, „olen su jaoks olemas“.

Lapse tundeid ei pea eemaldama, vaid koos nendega toimetulemist toetama. Sama kehtib ka vanema kohta – Sina ei pea olema täiuslik, vaid piisavalt toetav.

Kokkuvõte

Tagasi lasteaeda või kooli minek on oluline üleminek, mis vajab empaatiat ja teadlikku lähenemist. Tõhusa toetuse aluseks on turvaline suhe, ettevalmistus ja koos olemine.

Mänguteraapia põhimõtteid saab edukalt rakendada ka kodus – mäng on lapse töö ja tema viis maailma mõista.

Kui tundub, et lapsel on väga raske kohaneda või stress ja ärevus püsivad, siis ärge kartke otsida spetsialisti tuge. Mõnikord piisab vaid paarist toetavast seansist, et taas leida tasakaal.

Allikad ja soovitused edasiseks lugemiseks:

- Juul, J. (2013). *Ei – armastuse väljendus*. Pilgrim.
- Cohen, L. (2008). *Playful Parenting* – kuidas mäng aitab lapsel kasvada ja paraneda.
- Perry, B. D., & Szalavitz, M. (2010). *The Boy Who Was Raised as a Dog*.
- Eesti Lastepsühholoogide Liit – <https://www.lastepsuhholoogid.ee>
- TAI. (2020). *Integreeritud tugiteenused lastele ja peredele*.