

10 dobrých rad,

které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do školky



1 **MLUVTE S DÍTĚTEM O TOM, CO SE VE ŠKOLCE DĚLÁ A JAKÉ TO TAM JE.**
Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým lícením zých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2 **ZVYKTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ.**
Při odchodu např. do kina laskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocít, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

3 **VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI ZVLÁŠTĚ V HYGIENĚ, OBLÉKÁNÍ A JIDLE.**
Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

4 **DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO PŘÍPADNÝM OBAVÁM Z NÁSTUPU DO ŠKOLKY.**
Ujistěte dítě, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvyšte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **NIKDY ŠKOLKOU DÍTĚTI NEVYHROŽUJTE** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se vyňůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

5 **POKUD BUDE DÍTĚ PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTVÍ, ALE ROZHODNÍ.**
Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

6 **DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNĚHO.**
(Pysáka, hračku, šátek).

7 **PLŇTE SVÉ SLIBY.**
Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

8 **PLAŤÍ, ŽE ZBAVIT SE SVÉ ÚZKOSTI ZNAMENÁ ZBAVIT DÍTĚ JEHO ÚZKOSTI**
Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9 **ZA POBYT VE ŠKOLCE NESLIBUJTE DÍTĚTI ODMĚNY PŘEDEM.**
Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

10 **PROMLUVTE SI S UČITELKOU O MOŽNOSTECH POSTUPNĚ ADAPTAČE DÍTĚTE**
S dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.