

# 10 dobrých rad,

## které usnadní vám i vašemu dítěti vstup 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 už do školky chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
2. **Zvykejte dítě na odloučení**. Při odchodu např. do kina láskyplně řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. dítě potřebuje pocit, 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. **Ved'te dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.
4. Dejte dítěti jasně najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale **ujistěte ho, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má chodit do školky rádo, musí mít k ní kladný vztah. Z toho důvodu nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.
5. Pokud bude dítě plakat, **buďte přívětiví, 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 důvěrného** (plyšáka, hračku, šátek)
7. **Plňte své sliby** – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.
8. udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti**. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byst měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit jen 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.
10. 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.
11. Promluvte s učitelkou **o možnostech postupné adaptace**.

# Co by mělo vaše dítě zvládat před nástupem do mateřské školy

- Znat své jméno a příjmení
- Umět si říci, co chce nebo potřebuje
- Umět nazouvat i vyzouvat obuv
- Vysmrkat se a používat kapesník
- Držet lžičku a umět se najíst
- Při jídle sedět u stolu
- Umět pít z hrnečku
- Používat toaletu (pleny nejsou přípustné)
- Umět si umýt ruce, utřít se do ručníku
- Ujít kratší vzdálenosti během pobytu venku