

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 líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam se s tebou nikdo nebude dohadovat“ apod.
2. **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou 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.
3. **Ved'te děti 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. **Ujistěte dítě, že mu věříte** a že to určitě zvládnete, pokud má případné obavy z nástupu do školky. Zvýšíte 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 výhrůžkám typu, když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne".
5. **Bud'te Přívětiví ale zároveň rozhodní,** pokud bude dítě plakat. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku, po hádce s dítětem.
6. **Dejte s sebou dítěti něco důvěrného** (plyšáka, hračku, šátek).
7. **Plňte své sliby** - když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste přijít.
8. **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 rodičů.
9. **Neslibujte dítěti odměny předem** za pobyt ve školce. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se také strach z toho, že selže a odměnu nedostane. Samozřejmě, pokud den ve školce proběhne v pohodě, chvalte dítě a jděte to oslavit do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak odměnu vyžadovalo každý den.
10. **O možnostech postupné adaptace dítěte promluvte s učitelkou.** Ze začátku můžete jít s dítětem do třídy, dítě může jít jen na 2 hodiny apod.

