

DESATERO

pro rodiče před nástupem dítěte do mateřské školy

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 tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
2. **Zvykejte dítě na odloučení.** Při vašem odchodu z domu, např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, 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. **Veďte 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 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 dítě chodit do školy rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z tohoto důvodu **nikdy školkou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáme 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 přijдете 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 u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.** 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 stres z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit nebo kupte nějakou drobnost.
10. Promluvte si s učitelkou **o možnostech postupné adaptace dítěte** – dítě může být ve školce zpočátku pouze kratší dobu (např. dvě hodiny apod.)

