

# 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 povídejte 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 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 a strach z odloučení se jen prohlubuje.

## 3. VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI ZVLÁŠTĚ V HYGIENĚ, OBLÉKÁNÍ A JÍDLĚ

Nebude zažívat špatné pocity způsobené 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. 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 výhrůzkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

## **5. POKUD BUDE DÍTĚ PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTIVÍ, ALE ROZHODNÍ**

Rozloučení by se nemělo dlouho protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

## **6. DEJTE S SEBOU DÍTĚTI NĚCO DŮVĚRNÉHO**

Plyšáka, knihu, šátek ...

## **7. PLŇTE SVÉ SLIBY**

Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

## **8. PLATÍ, ŽE ZBAVIT SE SVÉ ÚZKOSTI ZNAMENÁ ZBAVIT DÍTĚ JEHO ÚZKOSTI**

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte následující situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni 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 mu 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 POSTUPNÉ ADAPTACE DÍTĚTE**

S dítětem můžete ze začátku jít do třídy, dítě může jít do školky jen na dvě hodiny apod.