

## **Deset 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 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 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. Ved'te dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání, 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 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. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku, šátek, polštářek...)
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 u 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 byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě bude do školky vodit ten z rodičů, který s tím má menší problém.
9. Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá nejen strach 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 paní učitelkou o možnosti postupné adaptace dítěte. S dítětem ze začátku můžete vstoupit do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.

*(Zpracováno dle PhDr. Simony Hoskovcové Ph.D. FF UK Praha)*