



# Rady

*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 ztracené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

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

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.**

Ujistěte dítě, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má chodit dítě do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z tohoto 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 ve vzteku po hádce s dítětem.

## **6 PLŇTE SVÉ SLIBY.**

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

## **7 VYSVĚTLETE DÍTĚTI JIŽ DOMA, ŽE SE HRAČKY DO ŠKOLKY NENOSÍ.**

Něco důvěrného, plyšáka, šátek si může vzít na odpočinek do postýlky.

## **8 PLATÍ, ŽE 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 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 z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach i 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 PODEPIŠTE DÍTĚTI VŠECHNY JEHO VĚCI.**

Malé dítě si svoje oblečení nepozná, podpis nebo značka na nich mu pomůže odbourat obavy ze ztráty či zaměnění.

## **11 PROMLUVTE SI S UČITELKOU O MOŽNOSTECH POSTUPNÉ ADAPTACE DÍTĚTE.**

U dětí, které docházku do MŠ začínají, je možno dohodnout individuální čas pobytu v MŠ po dobu prvních 14 dní.



# Mateřská škola



## CO BY MĚLO VAŠE DÍTĚ ZVLÁDAT před nástupem do školky.

Znát své jméno a příjmení.

Umět si vyčistit zuby.



Používat toaletu (pleny nejsou přípustné).

Umět si umýt ruce mýdlem, utřít se do ručníku.



Spolupracovat při oblékání a svlékání.

Umět nazouvat a vyzouvat obuv.



Umět si říci, co chce nebo potřebuje.



Vysmrkat se a používat kapesník.

Držet lžící a umět se najíst.



Umět pít z hrnečku a skleničky.

Při jídle sedět u stolu.



Ujít kratší vzdálenosti během pobytu venku.

