

# Desatero pro rodiče před nástupem dítěte do školky

## 10 dobrých rad, které usnadní rodičům i 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 už do školky 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 dohadovat nikdo 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. Ved'te dítě k samostatnosti** zvláště v oblékání, hygieně 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 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 dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
- 6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného** (plyšáka, hračku)
- 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 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 chodit 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-pochvalte ho a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Odměny by se ale neměly stát pravidlem.
- 10. Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace** dítěte-s dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.