

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, 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.
3. Ved'te 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 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 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 a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli nástup dítěte do školky přehodnotit. 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 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 ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.

■ Co by Vaše dítě mělo zvládat před nástupem do MŠ

- Samostatně se najíst lžící
- Pít ze skleničky, umět přijímat tuhou stravu
- Vydržet sedět při jídle u stolu
- Zvládat základní hygienické návyky
 - samostatně si umýt ruce,
 - umět si pustit vodu,
 - utřít se do ručníku,
 - používat WC – umět si dojít včas, nepoužívat pleny
- Používat kapesník, umět se vysmrkat s pomocí dospělého
 - zvládat základy sebeobsluhy
 - alespoň si obléknout kalhoty a obout si bačkory
- Zvládnout chůzi po schodech
- Poznat si svoje věci
- Mluvit jednoduchými větami, vyjadřovat svá přání a obavy
- Být schopné zaujmout se hrou či činností alespoň po dobu 5 minut
- Zvládnout odloučení od rodičů

