

## Desatero pro rodiče před nástupem dítěte do školky



**1. Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Vyhněte se negativním popisům.

**2. Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu např. do kina řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Chybou je vyplížit se tajně z domu. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout.

**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. Ujistěte dítě, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Dejte mu také najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky. Nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest).

**5. Bud'te přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně.

**6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného** (plyšáka, oblečení,..).

**7. Plňte své sliby** - když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

**8. Zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.** Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Udělejte si jasno, jak prožíváte nastávající situaci vy. Pokud máte strach z odloučení od dítěte, dohodněte se, že dítě bude do školky vodit ten, který s tím má menší problém.

**9. Neslibujte dítěti odměny předem** za pobyt ve školce. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů, ale i z toho, že sežže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě, pokud den ve školce proběhne v pohodě, chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem.

**10. O možnostech postupné adaptace dítěte** si promluvte s učitelkou. Zpočátku můžete jít s dítětem do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny a podobně.