



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 pocít, 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. Buďte 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 se selže 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.

