

# Desatero pro rodiče před nástupem dítěte do školky

**Autor: PhDr. Simona Hoskovcová**

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 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. Školku ale vykreslete reálně.
2. **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu např. do obchodu/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 hygieně, oblékání, smrkání, úklidu 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, polštářek – přiměřených rozměrů, do postýlky se musí vejít i dítě).
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 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 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** – dítěti se postupně prodlužuje doba, kterou tráví v MŠ. Je dobré stanovit si hranici šatny a třídy jako rituál, kdy dál dítě pokračuje samo, byť by to bylo na patnáct minut.