

## Vaše dítě nastupuje do školky. Nebojte se o ně!

### **1. Ve školce budu bez rodičů**

*Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Zvykáte-li dítě na odloučení, řekněte mu např. při odchodu do kina láskyplně a s jistotou, že odcházíte, ale slibte mu, že se vrátíte. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se zbytečně násobí.*

### **2. Co je to vlastně ta školka?**

*Také jste se báli při nástupu do nového zaměstnání, co Vás čeká? Dítě je na tom podobně. Mluvte tedy s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Ukažte mu nejbližším školku a děti hrající si v zahradě, 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). Zapomeňte raději na negativní popisy, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo mazlit nebude“ apod.*

### **3. To už přeci zvládnou**

*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. Trochu se bojím, ale to přejde...**

*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. Pláču. Pomůžeš mi?**

*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. S medvídkem mi to půjde lépe!**

*Dejte dítěti s sebou něco důvěrného, plyšovou nebo jinou oblíbenou hračku. Dbejte jen na to, aby byla měkká, děti s hračkami rády usínají.*

### **7. Slibte mi to, mamí a tatí!**

*Plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít. Co nemůžete dodržet, neslibujte, zklamání bolí více než pravda.*

### **8. Mamí a tatí, proč jste smutní?**

*Posíláte do školky své první dítě a máte sami větší obavy než Váš potomek? Děti dokáží 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. Školka je moje zaměstnání.**

*Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny. 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 mu zpočátku kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.*

### **10. Už znáte mou učitelku?**

*Promluvte si s ředitelkou, popř. s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte – s dítětem ze začátku můžete jít na chvíli do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.*