**10 dobrých rad, které usnadní vám i vašemu dítěti**

**nástup do mateřské školy**

1. Promluvte si ve školce o **možnostech postupné adaptace dítěte** – vytvořte časový plán podle povahy a připravenosti dítěte, zjistěte, zda s dítětem ze začátku můžete jít do třídy, zda dítě může jít jen na dvě hodiny apod.
2. **Zvykejte dítě na odloučení**. Postupně nechávejte dítě samostatně s blízkou milou osobou, např. u prarodičů, pozvolna zkoušejte přespávání u prarodičů. Vždy láskyplně a s jistotou řekněte, pokud někam odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Neprojevujte nadměrnou vlastní lítost z odloučení a neodcházejte tajně. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.
3. **Několikrát si** jděte budovu a okolí školky prohlédnout, choďte tudy na procházku, **pozorujte děti** při hře např. na zahradě a **vyprávějte si** o tom, jak je hezké mít kamarády.
4. **Povídejte si s dítětem** o tom, jaké to ve školce je, co tam děti dělají. Popovídejte s dítětem, které do školky už chodí, hrajte si na školku doma, střídejte různé aktivity. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
5. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale **ujistěte ho, že mu věříte** a že to určitě společně zvládnete. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Dejte dítěti **s sebou něco důvěrného** (plyšáka, hračku, šátek). Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **nikdy školkou dítěti nevyhrožujte** – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“. **Za pobyt** ve školce dítě **materiálně neodměňujte**, kdyby plakalo, bude smutné a stresovalo by se i touhou po odměně.
6. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. **Zbavte se své úzkosti – nebudete ji přenášet na dítě.**
7. 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. Přizpůsobte svůj denní režim tak, aby ranní odchod do školky byl klidný a příjemný.
8. **Buďte důslední a plňte své sliby** – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.
9. **Veďte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout nebo dojít na záchod. Zjednodušte mu oblečení (místo tkaniček a knoflíků suché zipy ☺)
10. **Rozvíjejte** **slovní zásobu a vyjadřovací schopnosti** dítěte, bude jistější a spokojenější, když se dobře domluví. **Posilujte sebevědomí** dítěte **pochvalou** i za malý úspěch, lépe obstojí v novém prostředí.