

JAK USNADNIT DĚTEM VSTUP DO ŠKOLKY

10 dobrých rad, jak usnadnit Vašemu dítěti nástup do školky:

- 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 Vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků – bohužel se to může stát, i když by nemělo). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“ a „tam se s tebou nebude nikdo dohadovat“ a podobně.
- 2) **Zvykejte dítě na odloučení** – při odchodu např. do 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) **Veďte 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 ho, že mu věříte**, když dá najevo obavy z nástupu do školky, dejte mu najevo, že ho chápete a rozumíte mu – ale že věříte, že to určitě zvládne. Zvýšíte jeho sebedůvěru a pokud má do školky chodit rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z tohoto 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) **Bud'te přívětiví, ale rozhodní**, když bude dítě plakat. Rozloučení by se nemělo nikdy příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně bez rozloučení a nebo ve vzteku po hádce s dítětem.
- 6) **Něco důvěrného** – dejte mu sebou něco „jeho“ (plyšáka,..).
- 7) **Plňte své sliby** – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.
- 8) **Zbavte sami sebe úzkosti** – udělejte si sami jasno v tom, jak situaci prožíváte Vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů a platí, že když se strachu dokážete zbavit Vy, tak se ho snadněji zbaví i Vaše dítě. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky chcete dát, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte na tom, že dítě bude vodit do školky ten, kdo s tím má menší problém.
- 9) **Neslibujte odměny předem** za pobyt ve školce. 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, pak 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** - může být pobyt ve třídě zkrácen např. na dvě hodiny apod.

Zpracováno podle PhDr. Simony Hoskovcové, Ph.D. z Filozofické fakulty Univerzity Karlovy v Praze