

10 dobrých rad, které usnadní vám i 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 povídejte s dítětem, které do školky už chodí a rádo. Vyhněte se negativním popisům, jako " tam tě naučí poslouchat, tam se s tebou nikdo dohadovat nebude" apod.
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. 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. 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" apod.
5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
6. Můžete dát dítěti s sebou něco důvěrného, většinou plyšáčka.
7. Plňte své sliby - když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

8. Udělejte si jasno, 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 svého dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě bude do školky 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, ale přidá se i 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.

10. Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte. S dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může ze začátku chodit jen na dvě hodiny apod.