**DESET 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 popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam 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.

1. **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 ještě prohlubuje.

1. **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.

1. **Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky.**

Ujistěte dítě, 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 výhružkám typu ,,když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne”.

1. **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.

1. **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného.**

Plyšáka, hračku šátek…

1. **Plňte své sliby.**

Když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

1. **Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.**

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokáží velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení 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 do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

1. **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 například do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

1. **Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte.**

S dítětem na začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na 2 hodiny apod.