

DOPORUČENÍ PŘED NÁSTUPEM DÍTĚTE DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

aneb

příprava dítěte na zátěžové situace

- 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 se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením nepříjemných zážitků). Vyhněte se ponaučením typu: „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
- 2.** Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu z domu láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocít, 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.** Ved'te dítě k samostatnosti - v hygieně, oblékání, jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které se neumí například napít z hrnečku, samostatně vyčurat,...
- 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. 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.** Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte narychlo a tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.
- 6.** Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (například plyšáka).
- 7.** Plňte své sliby – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít. 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 třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.
- 8.** Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi rychle vycítit vaši nerozhodnost, obavy. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti. Pokud máte strach z odloučení od 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 do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.
- 9.** Komunikujte s námi učiteli. Ptejte se nás na své dítě, jak se chová v konkrétních situacích. Konzultujte s námi vývojová specifika svých dětí, denní starosti či radosti. I nám tím pomůžete lépe pochopit chování Vašeho dítěte.