

10 rad, které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do mateřské školy

1

Mluvte o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je

Ukažte dítěti fotografie, popovídejte si s ním o svých zážitcích. Vyhněte se negativním popisům typu: "Tam tě naučí poslouchat." apod.

2

Zvykejte dítě na odloučení

Při odchodu z domu (např. do kina) dítěti nelžete, že neodcházíte - naopak. Ale ujistěte ho, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je vyplížit se tajně.

3

Vedte dítě k samostatnosti

Dítě vedte k samostatnosti v hygieně, oblékání i v jídle. Nebude pak mít pocit, že je jediné, které se neumí obléknout nebo si připravit oblečení.

4

Dejte mu najevo, že rozumíte jeho případným obavám

Ujistěte ho, že mu věříte a že vše zvládne. Posílíte jeho sebedůvěru. Školkou dítěti nikdy nevyhrožujte, např. "jestli budeš zlobit, nechám tě ve školce i spinkat!"

5

Pokud bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní

Rozloučení příliš neprotahujte. Ovšem neodcházejte ani ve spěchu nebo po hádce s dítětem.

6

Dejte dítěti s sebou něco důvěrného

Oblíbený plyšák, hračka, plenka nebo dudlík, ... To vše může pomoci překonat prvotní strach.

7

Plňte své sliby

Když slíbíte, že přijdete po obědě, přijďte po obědě.

8

Zbavte se své úzkosti - zbavíte jí tak i dítěte

Jen pokud docházku dítěte zvládá v pohodě rodič, je podporou zároveň pro dítě. Udělejte si jasno ve svých pocitech.

9

Za pobyt ve školce neslibujte dítěti předem odměny

Dítě prožívá strach ze selhání a děsí ho strach z toho, že odměnu nedostane. Materiální odměny by však neměly být pravidlem.

10

Promluvte si s paní ředitelkou/učitelkou o možnosti postupné adaptace

Adaptace může proběhnout formou zkrácené docházky či pobytem rodiče přímo ve třídě.