

# 10 dobrých rad,

které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do školky



**1** **MLUVTE S DÍTĚTEM O TOM, CO SE VE ŠKOLCE DĚJÁ 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 lícením zých zážitků). Vyhnete se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

**2** **ZVYKNETE 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 JIDLE.**  
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.**  
Ujistěte dítě, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvyšte 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 vyhružkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

**5** **POKUD BUDE DÍTĚ PLAKAT, BUĎTE PŘÍVĚTVÍ, ALE ROZHODNĚ.**  
Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neoddrázejte ani nangho nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

**6** **DEJTE DÍTĚTI S SEBOU NĚCO DŮVĚRNĚHO.**  
(Přušáka, hračku, šátek).

**7** **PLŇTE SVĚ SLUBY.**  
Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

**8** **PLATÍ, ŽE ZBAVIT SE SVĚ ÚZKOSTI ZNAMENÁ ZBAVIT DÍTĚ JEHO ÚZK**  
Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě p projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně př čení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do 5 Případně se dohodněte, že dítě do školky bude 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 Přidá se strach z toho, že se seže 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 hračku vyžadovalo každý den.

**10** **PROMLUVTE SI S UČITELKOU O MOŽNOSTECH POSTUPNĚ ADAPTAČE DÍTĚTE**  
S dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.

PhDr. Simona Hoskovcová, Ph.D., Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Pra