

Rady rodičům před nástupem do mateřské školy

1. Na docházku do mateřské školy dítě s předstihem připravte. Udělejte si chvílku pohody a v klidu si o všem pohovořte. Dítěti vysvětlete, že si pohraje s novými hračkami, seznámí se s kamarády, naučí se nové básničky, bude cvičit, tvořit, chodit ven. Až si zařídíte věci v práci nebo nakoupíte - tak se pro ně vrátíte. Budete se těšit, až Vám bude o všem vyprávět.
2. Zvykejte dítě na další kamarády, neizolujte je od ostatních vrstevníků. **Zvykejte je na odloučení.** Při odchodu z domu 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. Seznamujte dítě se základními hygienickými návyky (umýt ruce před jídlem, po použití WC...) Buďte mu vzorem a příkladem. Učte dítě pozdravit, poděkovat, umět se podělit o hračku, hrát si společně. **Rozvíjejte jeho sebeobsluhu.** Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které se např. neumí obléknout.
4. Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do mateřské školy, ale ujistěte ho, že mu věříte a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Snažte se navodit pocit, že **do “školky” půjde pro radost**, ne za trest. Nikdy mateřskou školou dítěti nevyhrožujte. Vyhněte se výhrůžkám: „počkej ve školce tě srovnají ...tam tě naučí poslouchat...nikdo se tam s tebou párat nebude...když budeš zlobit, nechám tě tam i odpoledne...” Neopakujte také dítěti stále, že má být hodné.

5. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci Vy. Buďte vnitřně pozitivní, optimističtí. Dítě má velmi citlivé vnímání, vycítí Vaši nerozhodnost a obavy. Je nesnadné se od Vás odloučit, jestliže vidí, že Vás odloučení bolí. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti**. Pokud máte strach z odloučení a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do mateřské školy dát chcete, pak byste měli nástup dítěte přehodnotit. Případně se dohodněte, že dítě do mateřské školy bude vodit ten, který s tím má menší problém.

6. V šatně se s dítětem převlékejte beze spěchu. Pokuste se být klidní, ale rozhodní i když dítě pláče. Buďte přívětiví mluďte na něj s úsměvem a stále mu opakujte, že se pro něj určitě vrátíte. Vysvětľujte klidně několikrát, aby získalo jistotu. Upozorněte dítě na to, že s jakýmkoliv problémem může přijít k učitelce, ta mu pomůže. **Odchod zbytečně neprotahujte, dítě vaši váhavost vycítí a využije ji ke smlouvání. Jestliže jste dítěti oznámili, že odcházíte, v žádném případě se již nevracejte.**

7. Je možné dát dítěti s sebou **něco důvěrného** (např. drobného plyšáka, šátek,...) NENOSTE imitace zbraní, nebezpečné předměty, hlučné, drahé a objemné hračky.

8. Nikdy neslibujte dítěti odměnu předem. Dítě prožívá stres, že je v mateřské škole bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu nedostane. Pokud den proběhne v pohodě, **chvalte dítě**, můžete to jít oslavit nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

9. Domluvte se s učitelkou o případné adaptaci dítěte. Zpočátku např. na kratší pobyt. Zvykání Vašeho dítěte by nemělo být v žádném případě na úkor ostatních. Nezůstávejte ve třídě. Děti těžce snáší, když má někdo ve třídě svou maminku a ony jsou tam samy.

10. Zajímejte se, co dítě ve školce dělalo, jak se mělo. Povzbuzujte ho doma, ať Vás naučí, jak cvičilo nebo co zpívalo. Vypozorujte, co ho ve školce baví, **hrajte si i doma**.

Prosím, dejte zpočátku nám i dětem čas.

Vydržte, i když se hned nedaří, buďte trpěliví,
úspěch se společnými silami určitě dostaví