

# Než půjde dítě poprvé do školky

Pokud jste rodičem, kterému záleží na tom, aby si Vaše dítě odneslo jen pěkné zážitky a nástup do školky, který je pro ně velkou změnou, proběhl hladce, máme pro Vás pár tipů:

## 1. Spokojený rodič = spokojené dítě

Velmi důležitý je váš osobní pocit. Pokud dítě vycítí nejistotu z vás, bude také pochybovat. Musíte být sami přesvědčeni, že školka bude pro vaše dítě přínosem.

*TIP: Aby vaše dítě přeci jen mělo ze školky strach, vyzkoušejte k jeho překonání třeba knížku s tematikou školky (Nechci do školky, První den ve školce), či jiné knihy, které obsahují rady, jak se připravit na první dny ve školce.*

## 2. Povídejte si společně o školce nebo si na ni hrajte

Vysvětlíte dětem, jak to ve školce chodí, co se tam dělá, co nového se tam naučí a jaké tam jsou hračky. Na školku si doma můžete i hrát.

## 3. Ukažte dítěti školku, do které bude chodit

Školku můžete společně navštívit v rámci dnů otevřených dveří, které školky každoročně pořádají.

*TIP: Pokud nestihnete den otevřených dveří, jděte třeba jen okolo, když si hrají venku děti, požádejte o možnost nahlédnutí na zahradu. Určitě Vás nikdo neodmítne.*

## 4. Připravte dítě na odloučení

Právě odloučení je nejčastější příčinou dětských slziček i z důvodu obav, že ho do školky odvedete, a už se pro něj nevrátíte. Proto nikdy neutíkejte ze školky bez rozloučení. Nástup do školky by neměl být prvním okamžikem, kdy je dítě odděleno od rodičů.

*TIP: Trénujte děti pobytem u prarodičů či příbuzných, odoláte více vzájemné nepřekonatelné závislosti.*

## 5. Zvyšujte sebedůvěru dítěte

Ujistěte ho, že to hravě zvládne, a že mu věříte. Dítě by mělo mít ke školce kladný vztah. Proto nikdy dítě školkou nestrašte.

## 6. Naučte dítě co největší samostatnosti

Veďte děti k samostatnosti ve stravování, hygieně i oblékání. Ve školce se bude cítit sebejistěji a klidněji, když tyto základní úkony zvládne samo bez pomoci učitelek.

# Adaptace ve školce

## Tipy pro rodiče:

### 1. Velký význam mají rituály

Zaveďte jednoduchý **scénář, který budete dodržovat**. Voďte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte ho ideálně taktéž ve stejnou hodinu. Jelikož takhle malé děti ještě často neznají hodiny, **používejte konkrétní vyjádření času**, kdy je vyzvednete, např. po obědě, po svačince, až se vospinkají.

***TIP: Co takhle na první dny či měsíce zavést prosté samolepkování? Namalujte si společně obrázek třeba na větší karton od krabice, kam budete za každý zvládnutý den lepit samolepku a velký obrázek školkové docházky tak společně dotvářet. Kreativité se meze nekladou.***

### 2. Motivujte a oceňujte

**Oceňujte dítě**, když něco zvládne, když se něco nového naučí, nešetřete chválou. Pochvalte ho za zvládnutý den ve školce, pozitivně jej motivujte. Nedoporučujeme však odměňovat dárky – děti si rády zvykají! Nikdy neříkejte dětem "Opravdu nemusíš být smutný.", "Podívej se na kamaráda, jak je šikovný!", "Kluci nepláčou, tak toho nech.", "Nezlob, nebo tě tady nechám.". V dětech vyvoláte především pocit nejistoty a snížíte tím jejich sebevědomí.

### 3. Vymyslete talisman s příběhem

Dejte s sebou dítěti do školky talisman a vymyslete společně **příběh, který pomůže zahnat slzičky**, když bude nejhůř. Třeba oblíbený plyšák, kterého když dítě obejmě, maminka to ucítí a vyšle obejmutí zpět.

***TIP: Co takhle vytvořit si spolu originální talisman svépomocí a už u výroby si povídat příběh plyšáčka, který dokáže zahánět smutek a propojovat maminku s dítětem i na dálku. Příběh si můžete vymyslet svůj a talisman bude vyšitý vámi, takže v něm bude něco z vás a navíc do něj můžete zašít třeba společné tajemství.***