

DESATERO PRO RODIČE PŘED NÁSTUPEM DÍTĚTEM DO ŠKOLKY

autor: PhDr. Simona Hoskocová

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 povídejte s dítětem, které do školy už chodí (mělo by tam ale chodit ráda, aby Vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2. Zvykejte dítě na odloučení.

Při odchodu např. do obchodu/kina láskyplně ale 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 prohlubuje.

3. Ved'te dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle.

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 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 dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

6. Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (oblíbenou plyšovou hračku).

7. Plňte své sliby.

Když řeknete, že přijdete po obědě, tak byste měli po obědě opravdu přijít.

8. Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci Vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. 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. 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 k tomu strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.

10. Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte.

S dítětem ze začátku můžete jít do třídy. Dítě může pobýt ve školce jen dvě hodiny apod.