

DESATERO PRO TŘÍLETÉ DĚTI

10 DOBRÝCH RAD, KTERÉ USNADNÍ VÁM I VAŠEMU DÍTĚTI NÁSTUP DO MATEŘSKÉ ŠKOLY

1) Mluvte s dítětem o tom, co se v mateřské škole dělá a jaké to tam je. S dítětem si povídejte, může vám být i nápomocná obrázková kniha. Povídejte si s dítětem, hrajte si s ním, věnujte se mu.

Nevychvalujte školku ani školkou nevyhrožujte, držte se reality. Vyhněte se negativním popisům, jako „ tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2) Zvykejte dítě na odloučení již v domácím prostředí. Při odchodu 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) Vedte 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 WC. Ovšem nespěchejte na dítě, dopřejte mu čas, aby zvládlo věci samo. Vysvětlujte dítěti vhodné a nevhodné chování, proč tomu tak je.

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 sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do mateřské školy rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **nikdy mateřskou školou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě v MŠ i odpoledne.“

5) Pokud bude dítě 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 (plyšovou hračku).

7) Plňte své sliby – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít. Vždy vy sami informujte dítě, že bude ve školce spát. Dítě na to bude připravené a neprožije zklamání z toho, že jste ho po obědě nevyzvedli.

8) Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.** Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do MŠ dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do MŠ. Případně se rozhodněte, že dítě MŠ bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9) Za pobyt v MŠ neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v MŠ bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu poté nedostane. Samozřejmě – pokud den v MŠ 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 pak hračku, mls, vyžadovalo každý den.

10) Promluvte si s učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte - s dítětem na začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny, dopoledne apod.