

Třináctero pro rodiče budoucího školáčka.

- 1. Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá. Můžete k tomu použít např. obrázkovou knížku *Jana Susy a Miloše Nesvadby – Naše školka*. Vyhněte se negativním popisům, jako „počkej, tam tě naučí poslouchat“ apod.
- 2. Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu kamkoli láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale vrátíte se. Pusťte dítě na odpoledne k babičce, nechejte tetu, aby ho na chvilku pohlídala. Vymyslete si nějaký rozlučkový rituál, např. štípaná pusa, který dítěti jasně řekne, kdy je loučení konec.
- 3. Ved'te dítě k samostatnosti** zvláště v oblékání, hygieně a jídle. Nebude pak zažívat pocity, že bude jediné, které to neumí nebo je pomalé a uniknou mu hrové činnosti.
- 4. Dejte dítěti jasně najevo, že rozumíte jeho obavám** ze vstupu do nového prostředí, ale ujistěte ho, že mu věříte, že to zvládne. Nikdy mu školkou nevyhrožujte slovy „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne.“
- 5. Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo zbytečně protahovat. Neodcházejte však ani narychlo nebo tajně a už vůbec ne ve vzteku nebo v hádce. Pokud dítě opravdu pláče, zvažte možnost odvést ho domů. Dítě se nebude zlobit na maminku, že ho ve školce nechala, ale ta špatná bude paní učitelka, která ho od maminky odloučila.
- 6. Dejte dítěti sebou něco důvěrného** (hračku, šátek, obrázek).
- 7. Plňte své sliby,** když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste skutečně přijít.
- 8. Ujasněte si, jak se k pobytu svého dítěte ve školce stavíte vy.** Pokud máte obavy z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni, že dítě do školky chcete dát, tak jej tam nedávejte. Dítě velmi dobře vycítí vaše obavy, a pokud se vy nezbavíte své úzkosti, nemůžete zbavit dítě jeho úzkosti. Případně se v rodině dohodněte, že dítě bude do školky vodit ten, kdo s tím má menší problém.
- 9. Neslibujte odměny.** Za pobyt ve školce neslibujte odměnu předem. Dítě prožívá stres z toho, že je ve školce samo a k tomu se může přidat i obava z toho, že selže a odměnu nedostane.
- 10. Domluvte si s učitelkou dobu a délku adaptace.** S dítětem můžete přijít do třídy a pobýt tam hodinu, nebo celé dopoledne a celý první týden po nástupu do školky. Oznamte to svému dítěti, ať ví, co ho čeká.
- 11. Přečtete dítěti jídelníček, ale neodrazujte ho** případnými komentáři typu, „to ty nejíš.“
- 12. Mluvte před dítětem o školce i učitelkách dobře,** pokud vám v tom něco brání, nemusí o tom dítě vědět.
- 13. Opravujte dítětem nesrozumitelně vyslovovaná slova.** Drmolení, patlání a nesrozumitelná výslovnost ho bude handicapovat ve společnosti ostatních dětí.