

## 1. Jak dítěti pomoci?

- Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít, jaké ho čekají radosti, ale že se mohou vyskytnout i těžkosti. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“.
- Ujistěte ho, že mu věříte, že nástup do školky zvládne a nikdy školkou nevyhrožujte. Dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest.
- Veďte dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že je jediné, které neumí dojít na záchod nebo obléknout kalhoty.
- Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte.  
Vysvětlíte mu, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Každý má své povinnosti - vy práci, vaše dítě školku.
- Zvykejte dítě na odloučení. Při odchodu dítěti s jistotou řekněte, že odcházíte, ale také ho ujistěte, že se vrátíte. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete - po obědě, po svačině - ne jen obecně jako brzy, za chvíli, po práci apod.
- Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (hračku, plyšáka). K překonání zábran z nového prostředí pomůže drobnost, která připomíná domov.
- Rozlučte se krátce. Loučení dlouze neprotahujte, někdy totiž loučení představuje větší problém pro rodiče než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
- Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat, ale neodcházejte narychlo nebo ve vzteku.
- O možnostech adaptace dítěte si promluvte s učitelkou. Příliš dlouhý pobyt s dítětem ve školce nebo dlouhé loučení nebývá tím správným krokem. Dítě ale musí být ubezpečeno v tom, že je máte rádi, i když jste je dali do školky.
- Komunikujte s učitelkou.  
Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
- Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte a pozitivně ho motivujte.  
Neříkejte doma dítěti, že chápete, jaké to muselo být strašné vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo, naslouchejte mu, jaké má zážitky – informace si však nevynucujte.
- Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu. Dítě lépe snáší větší zátěž než nejistotu.
- Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
- Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů, ale přidá se i strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane.

## 2. Co byste nikdy neměli dělat:

- Nenechte se obměkčit - buďte důslední. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
- Nestrašte své dítě školkou. Např. větou „Počkej, ve školce ti ukážou, tam se s tebou nebude nikdo mazlit...“
- Za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.

- Nepřiznávejte lítostivě, že je vám také smutno a že se vám stýská.  
Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také. Rodič musí být dítěti oporou.
- Netvrďte dítěti cestou do školky, že do školky nejdete, že jdete jenom na procházku, na nákup...

### 3. Co by mělo tříleté dítě umět při nástupu do mateřské školy:

#### Hygiena:

- Samostatně používat toaletu.
- Umýt si ruce mýdlem a samo se utřít.
- Používat kapesník a vysmrkat se.

#### Oblékání:

- Obléknout se a svléknout s malou dopomocí dospělého.
- Obouvat a vyzout boty.
- Složit si svoje oblečení.

#### Stolování:

- Pít z hrnku, ze skleničky.
- Držet lžici, umět s ní jíst.
- Při jídle sedět u stolu, udržovat čistotu.

#### Komunikace:

- Říci, co chce, potřebuje.
- Odloučit se na chvíli od rodičů.

#### Jiné dovednosti:

- Zvládat chůzi po schodech.
- Ujít kratší vzdálenost (cca 30 min.).
- Chodit za ruku po chodníku.