

# Nашe dítě je poprvé v mateřské škole

## Zde je několik všeobecných rad pro období adaptace.

Začátek docházky do školky je pro děti a jejich rodiče velkou změnou v dosavadním životě. Tato změna s sebou přináší spoustu věcí, pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček vyrovnat:

- vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami
- vstup mezi cizí děti a dospělé
- přizpůsobení se dosud nezvyklému režimu a požadavkům
- komunikace s "novou autoritou" - paní učitelkou
- odloučení od rodičů

## 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.
- **Ved'te 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.**  
Vysvětlete 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 (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.
- **Dítě 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.
- **Pliňte 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.

## 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...**