

Jak připravit dítě do školky

Léta praxe potvrzují slova psychologů. Každý, kdo se těší na jakoukoli záležitost, kdo o ní pozitivně přemýšlí a hovoří, ten se s realitou, která přijde, srovná daleko lépe než ten, kdo od samého počátku je nedůvěřivý, pesimistický nebo se bojí. My dospělí si můžeme vzít na pomoc rozumové zdůvodnění, ale děti řeší situaci pouze na základě pocitů. O to je to pro ně těžší.

Adaptaci jim můžeme usnadnit i tím, že pobyt ve školce prezentujeme jako fakt (já musím chodit do práce, ty do školky, sourozenec do školy), ne jako jednu z alternativ (uvidíme, jak se ti tu bude líbit). Pokud dítě vycítí, že postoj rodičů je nejistý, často zkouší, jestli by si nemohlo vybojovat pohodlnější variantu, která neobnáší ranní vstávání, podřizování se autoritě, režimu a přízpůsobování se ostatním dětem.

Dovoluji si Vám připomenout pár osvědčených a vyzkoušených postřehů, jak pomoci Vaším dětem, které budou do školky vstupovat po prázdninách poprvé.

1. **Nikdy děti školkou nestrašte, nevyhrožujte.**

Nepoužívejte například věty typu:

"Počkej, však tam poznáš..."

"Už si s tebou nevím rady, už aby tě v té školce..."

"Tam budeš muset poslouchat..."

"Však poznáš..."

"No, oni tě tam naučí, to uvidíš..."

"S takovými, jako jsi ty, si tam poradí..."

"Jestli budeš zlobit, tak ti..."

"Já musím do práce a ty do školky."

a podobně

2. **O školce a učitelkách hovořte pouze v pozitivním světle – před dětmi je nikdy nekritizujte, nezpochybňujte – i kdybyste si to třeba mysleli.**

Nepoužívejte například věty typu:

"Ona je taková..."

"No, slyšeli jsme, že ta je na děti moc přísná..."

"Tamta učitelka se nám moc nelíbí."

"Vždyť oni si těch dětí ani nevšimnou..."

"Pět' a měl ze školky jenom strach..."

Připomínky sdělte raději učitelkám, aby se daly problémy řešit. Právě učitelky budou mít Vaše dítě převážnou část dne ve své péči a vlivu! Dítě by je mělo přijímat jako důvěrné známé.

3. **Nepochybujte o Vašich dětech.**

Nemluvte s nimi o pláči, nechuti k jídlu, zvracení a podobně:

"Jestli budeš plakat, tak..."

"Když se ti tam nebude líbit, zůstaneš u babičky..."

"Když jsem já byla malá, tak ve školce vařili nedobré..."

"Jestli ti tam bude někdo ubližovat, tak..."

4. **Říkejte jim o hezkých hračkách, kamarádech, pohádkách, písničkách, výletech a jiných lákavých činnostech, které je čekají.**

"Školka je pro šikovné děti."

5. **Chod'te okolo školky a ukazujte dětem, jak si ty dnešní děti hrají na zahradě, jak jsou veselé a spokojené.**

Využijte 1 až 2 návštěvy školky s dítětem, kdy se (s Vámi za zády) bude cítit bezpečně, přestože vstoupí na „cizí“ půdu.

6. **Vytvářejte dětem klidný denní režim, měňte jej minimálně.**

Nenechte se ovlivňovat a vydírat, pokud se dítě vzteká, pláče, protestuje. Buďte laskaví, ale důslední. Tento klid v rámci daných pravidel se Vám i dítěti v budoucnu velmi vyplatí, dítě se snáze orientuje v tom, co je a co není pro Vás přijatelné.

7. **Zkoušejte krátká odloučení dítěte od maminky.**

Zejména u hodně fixovaných dětí je dobré dohodnout se s kamarádkou a postupně dítě v této oblasti připravovat. Nenechte ale dítě prožít stres z nepřípravené situace, vždycky mu předem vysvětlete, že si odskočíte (do obchodu, před dům, hodit dopis do schránky a podobně).

8. **Učte dítě sebeobsluze (jíst lžící, kousat z krajíce, používat WC – i jinde než doma, umývat si ruce, oblékat a svlékat základní oblečení, domluvit se – vyjádřit potřebu, smrkat a podobně).**

9. **Krátce před nástupem nechte dítě vybrat si v obchodě něco, co bude mít s sebou ve školce (bačkůrky, tričko, tepláky, batůžek, plyšovou hračku a podobně). Stejnou úlohu však může splnit i starší, ale oblíbená hračka či mazlíček.**