

# 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.

Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do mateřské školy už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým lícením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.

2

## ZVYKEJTE DÍTĚ NA ODLOUČENÍ.

Při odchodu např. do kina 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

## VEĎTE DÍTĚ K SAMOSTATNOSTI ZVLÁŠTĚ V HYGIENĚ, OBLÉKÁNÍ A JÍDLĚ.

Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.

4

## DEJTE DÍTĚTI NAJEVO, ŽE ROZUMÍTE JEHO PŘÍPADNÝM OBAVAM Z NÁSTUPU DO MATEŘSKÉ ŠKOLY.

Ujistěte dítě, 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 mateřské škole 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.

(Plyšáka, hračku, šátek).

7

## PLŇTE SVÉ SLIBY.

Když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.

8

## PLATÍ, ŽE ZBAVIT SE SVÉ ÚZKOSTI ZNAMENÁ ZBAVIT DÍTĚ JEHO ÚZKOSTI.

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do mateřské školy dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do mateřské školy. Případně se dohodněte, že dítě do mateřské školy bude vodit ten, který s tím má menší problém.

9

## ZA POBYT V MATEŘSKÉ ŠKOLE NESLUBUJTE DÍTĚTI ODMĚNY PŘEDEM.

Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v mateřské škole bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že se seže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den v mateřské škole 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 vyžadovalo každý den.

10

## PROMLUVTE SI S UČITELKOU

## O MOŽNOSTECH POSTUPNÉ ADAPTACE DÍTĚTE.

S dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.