**D E S A T E R O**

**pro rodiče před nástupem dítěte do MŠ**

10 dobrých rad, které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do mateřské školy :

1. **Mluvte s dítětem** o tom, co se v MŠ dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které už do MŠ chodí / mělo by se tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků /. Vyhněte se negativním popisům, jako „ tam tě naučí poslouchat,... “ , „ tam se s tebou nikdo dohadovat nebude,... “....
2. **Zvykejte dítě na odloučení** . Při odchodu npř. 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 jídle. 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 obavám, z nástupu do MŠ, ale **ujistěte ho, že** **mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do MŠ rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **nikdy školkou dítěti nevyhrožujte** / dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest/ - vyhněte se vyhrůžkám typu „ když budeš zlobit, nechám tě v MŠ 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 přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.
8. Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situace vy. Děti dokáží velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti**. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do MŠ dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do MŠ bude vodit ten, který s tím má menší problém.
9. Za pobyt v MŠ **neslibujte dítěti odměny předem**. Dítě prožívá stres nejen z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den v MŠ 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 ak hračku vyžadovalo každý den.
10. Promluvte si s učitelkou o **možnostech postupné adaptace** dítěte – dítě může jít domů za 2 hod,....

*PhDr. Simona HOSKOVCOVÁ, Ph.D.*

*Filosofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze*

**Co by mělo vaše dítě zvládat**

**před nástupem do mateřské školy**

* Znát své jméno a příjmení
* Umět si říci, co chce nebo potřebuje
* Spolupracovat při oblékání a svlékání
* Umět nazouvat a obouvat obuv
* Vysmrkat se a používat kapesník
* Držet lžíci a umět se najíst
* Při jídle sedět u stolu
* Umět pít z hrnečku a skleničky
* Používat toaletu / pleny nejsou přípustné /ümět si umýt ruce mýdlem, utřít se do ručníku
* Umět si vyčistit zuby
* Ujít kratší vzdálenost během pobytu venku