

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,... “, adt..
2. **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu například 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. **Ved'te 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 výhrůžkám 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 přijдете 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 zde, **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 tak 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*