**PŘED NÁSTUPEM DO MATEŘSKÉ ŠKOLY DOPORUČUJEME**

1. **Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je.**

**Vyhněte se negativním popisům jako „tam tě naučí poslouchat“ apod.**

1. **Zvykejte dítě na odloučení.**

**Například pobyt u babičky, tety, sousedky atp. S jistotou dítěti řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte.**

1. **Veďte dítě k samostatnosti zvláště v hygieně, oblékání a jídle.**
2. **Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky.**

**Ujistěte své dítě, že mu věříte a že nástup do školky zvládne, zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Nikdy školkou dítěti nevyhrožujte.**

1. **Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.**

**Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně.**

1. **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného.**

**Plyšáka, hračku, atp.**

1. **Plňte své sliby.**

**Když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.**

1. **Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem.**

**Pokud den ve školce proběhne v pohodě, chvalte dítě, kupte třeba i nějakou drobnost, ale materiální odměny by se neměly stát pravidlem.**

1. **Platí, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.**

**Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky.**

1. **Doporučujeme adaptační program.**

**Dítě může chodit první týden do školky pouze na dvě hodiny, další týden do oběda a pobyt ve školce postupně prodlužovat.**