**Jak dítěti usnadnit vstup do mateřské školy**

Začátek docházky do školy je pro dítě v každém případě velkou změnou a ta s sebou přináší spoustu pocitů a zážitků, se kterými se musí malý školáček vyrovnat. Vstup do neznámé budovy a do třídy s jejím vybavením a hračkami, než jaké zná z domova, mezi cizí děti a dospělé.

Musí se přizpůsobit dosud nezvyklému režimu a požadavkům a naučit se komunikovat s „novou autoritou“ – paní učitelkou. Každé dítě reaguje na takovou situaci trochu jinak. Pro většinu dětí je to krok  k samostatnosti. A pro rodiče zkouška nervů.

**Jak na to, abychom všichni tuhle etapu života dobře zvládli? Jak dítěti pomoci?**

Každý z rodičů prožívá bolestně odloučení od dětí, obzvláště když víme, že je dítě na nás fixované. Každý rodič prožívá strach, jak to dítě zvládne, co udělá, když bude chtít na záchod, zda si najde kamarády. Ale v tuto chvíli musí zvítězit cíl – chceme dítěti pomoci, aby zvládlo nástup do mateřské školy a osamostatnilo se.

Do školky s pláčem. Rodiče musejí počítat a tím, že děti umějí často hrát „divadlo“.  V takových případech je třeba vydržet. Je dobré se ráno ve školce rychle a jasně rozloučit a předat dítě učitelce.

Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte. Vysvětlete mu, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Každý má svět povinností – vy práci, vaše dítě školku.

Používejte stejné rituály. Voďte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte je pokud možno ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačině – nejen obecné jako brzy, za chvíli, po práci a podobně.

Oceňujte dítě, když něco zvládne, podporujte ho v jeho samostatnosti. Pochvalte ho za zvládnutý pobyt ve školce, pozitivně jej motivujte.

Povídejte si denně o tom, co zažilo, co bylo pro něj ten den v mateřské škole důležité.

Zvyšujte sebedůvěru dítěte. Ujistěte dítě, že to zvládne a že mu věříte. Dítě musí mít k mateřské škole kladný vztah, z toho důvodu nikdy mateřskou školou nestrašíme.
Mluvte s učitelkou. Možná se dovíte, že když po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.

**Co byste nikdy neměli dělat…**

V žádném případě mateřskou školou dítě nestrašíme. Obzvláště v okamžiku, kdy naše ratolest nedělá, co zrovna chceme, ze spousty rodičů vyletí: „Počkej, až půjdeš do školky, tam budeš muset poslouchat“. I jedna věta v afektu může v dítěti vzbudit obrovský strach, co že ho v té školce čeká.

Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do mateřské školy, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.

Nestrašte své dítě školkou – „Počkej, ve školce ti ukážou“ a za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.

Nepřiznávejte, že je vám smutno a že se vám stýská. Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také.

Netvrďte dítěti cestou do mateřské školy, že jdete na procházku, a nelžete mu o tom, v kolik hodin je přijdete vyzvednout. Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.

**Co by dítě mělo zvládnout pro lepší start ve školce.**

Vaše dítě určitě nezvládne všechny následující činnosti před nástupem do školky. Čím víc toho ale bude umět, tím to pro něj bude jednodušší.

**Vydržet bez maminky či tatínka** v cizím prostředí. Postupně trénujte v rodině, později mezi známými. Při odchodu se rozlučte a ujistěte dítě, že se vrátíte.  Rozloučení by se nemělo protahovat. Pokud dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.

**Obléknout se a svléknout**, obout a zout – alespoň částečně, učitelky pomohou.

**Samostatně jíst lžící**. Nechejte dítě jíst samostatně, i když sní méně. A zkuste zařadit k svačince kousek chleba, děti si s ním často ve školce neumějí poradit.

**Pít z hrnečku** – používejte běžný hrníček.

**Umýt si ruce**, utřít se do ručníku.

**Používat záchod**. Naučte děti stáhnout si tepláčky a spodní prádlo a zase ji obléci.

**Vysmrkat se**. Mějte na určitém místě papírové kapesníčky, aby se dítě naučilo samostatně smrkat a nečekalo, až mu někdo utře nos.

**Bezpečně chodit po schodech**. Naučte je pod dozorem správnou chůzi po schodech, především dolů.

**Chodit na procházku**. Nejezděte všude autem.

**Uklidit po sobě hračky**. Každý den můžete trénovat formou hry.

### CO S SEBOU

**Oblečení do třídy** – oblečení by mělo být především pohodlné (tričko, tepláčky, ponožky).

**Přezůvky** – s pevnou patou a světlou podrážkou (ne na zavazování na tkaničku či zapínání na přesku). Nezapomeňte na **náhradní oblečení** (spodní prádlo, ponožky, tepláky, tričko), které uložte do skřínky v šatně.

**Oblečení pro pobyt venku** – z hygienických důvodů je nutné, aby děti měly jiné oblečení do třídy a jiné na pobyt venku. Oblečení volte s ohledem na počasí a roční období. V zimě jsou vhodné pro nejmenší děti palcové rukavice a v letním období nezapomínejte na pokrývku hlavy.

**Polední odpočinek** – je pravidelnou součástí denního režimu školy, pokud bude Vaše dítě ve škole odpočívat, je třeba přinést pyžamo. Pyžamko dítěti podepište fixem na textil. (Stává se, že si děti své pyžamko nepoznají. Pyžamka se dávají rodičům k vyprání 1x za týden, v případě potřeby častěji. Děti si také mohou přinést svou oblíbenou hračku – nejlépe plyšáčka.

**Balení papírových kapesníčků.**

**Oblečení i obuv dětem podepište.**

**Nedávejte do MŠ dětem drahé a drobné hračky, v případě jejich poškození nebo ztráty za ně MŠ nenese zodpovědnost.**

### DESATERO PRO RODIČE

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

**Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by 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“ apod.

**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

**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.

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale **ujistěte ho, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky 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 ve školce i odpoledne“.

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.

Dejte dítěti **s sebou něco důvěrného** (plyšáka, hračku, šátek).

**Plňte své sliby** – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou 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 přesvědčení o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.

Za pobyt ve školce **neslibujte** dítěti **odměny předem**. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane.  Samozřejmě – pokud den ve školce 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.

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.

### CO BY DÍTĚ MĚLO UMĚT

1. Znát své jméno a příjmení, vědět a poznat svou značku ve školce,
2. být zvyklé, že se maminka a blízcí mohou na určitou dobu vzdálit,
3. setrvat v dané činnosti alespoň 5 – 10 minut (děti se vzdělávají, zpívají, malují, vyrábějí atd.),
4. najíst se lžící a pít ze skleničky a hrníčku, umět sedět na židli při jídle,
5. být zvyklé na pestrou stravu (maso, zelenina, ovoce, přílohy),
6. používat toaletu, umýt si ruce, utřít si je do ručníku,
7. vysmrkat se a používat kapesník,
8. obléknout se, svlékat se, obout se (u těch nejmenších samozřejmě učitelka pomůže),
9. poznat si své oblečení (musí být podepsáno, označeno) a uložit jej na své místo,
10. být připraveno na pobyt venku v délce 60 – 90 minut, dle počasí (choďte s dětmi, nenoste je, nevozte v kočárku),
11. vyjádřit své pocity a potřeby, tedy co si přeje a potřebuje,
12. umět se podělit o hračku a uložit ji na své místo,
13. znát pravidla slušného chování a dodržovat je (pozdravit, poděkovat, poprosit atd.).