

V životě dítěte je nástup do mateřské školy velkou životní změnou. Ani pro rodiče to nebývá úplně jednoduchá situace •••!

Všichni bychom si přáli, aby zvykání dítěte proběhlo hladce a děti chodily do školky s radostí a úsměvem na tváři. Proto si dovoluujeme nabídnout rodičům

10 osvědčených rad pro pohodový nástup dítěte do školky •••,

1. **Odloučení od rodičů** – je prvním a největším problémem, se kterým se musí každé dítě vyrovnat. Je těžké se na takovou situaci připravit, ale pomůže i pobyt dítěte u prarodičů, tety apod. Pokud má dítě obavy z nového prostředí, ujistěte ho, že to je normální a že v případě potřeby tam pro něj budou paní učitelky. Důležité je dětem věřit a dodat jim tak sebevědomí a sebedůvěru, že pobyt v mateřské škole zvládnou.



2. **Příprava na pobyt ve školce** – S dítětem si o školce hodně povídejte – vždy však v pozitivním smyslu. Vyprávějte mu o tom, co tam bude dělat, že si tam najde spoustu nových kamarádů, naučí se nové písničky, básničky a mnoho jiného. A nezapomeňte mu připomenout, že si pro něj vždy přijdete a po školce budete trávit čas spolu. **Vyvarujte se** výhrůžek typu: „Počkej, až budeš ve školce...!“ Dítě by se zbytečně bálo školky už předem.
3. **Příprava potřebných věcí do MŠ** – Připravujte se na vstup do MŠ společně s dítětem – spolu se těšte, nakupujte věci do školky, společně si chystejte oblečení, batůžek, hračku. Dítě se bude do školky více těšit a také si své věci lépe pozná.
4. **Dodržování rituálů** – Přicházejte do mateřské školy nejlépe v pevně stanovenou dobu. Nastavují se tím „vnitřní hodiny“ dítěte, snadněji si na pravidelný režim zvykne a vytvoří se v něm důvěra a pocit bezpečí. Při vyzvedávání je důležité dodržet slíbený čas (po obědě, hned po svačince atd.), aby dítě získalo pocit jistoty a mohlo se na své rodiče spolehnout.
5. **Kousek domova** - Dejte svému dítěti něco, co mu bude připomínat domov – může se jednat např. o malé plyšové zvířátko, panenku, autíčko... Tato věc pak dítěti pomáhá, aby cítilo jistotu, že rodiče a domov stále existují, i když tam teď zrovna nejsou.
6. **Adaptace** - Dejte svému dítěti čas – každé dítě je jiné a potřebuje různě dlouhou dobu na to, aby si zvyklo na nové prostředí. Pokud to jde, dopřejte dítěti postupné zvykání (prodlužování doby strávené v MŠ) a pamatujte na to, že dítě potřebuje vaši pozitivní energii.

7. **Sebeobsluha** – Rozvíjejte u dětí potřebné dovednosti a návyky sebeobsluhy. Odnaučte své dítě používat pleny, naučte je důkladně si umýt a utřít ruce, vysmrkat se, neodcházet od jídla, používat lžíci a hrneček. Dejte jim prostor k samostatnému oblékání a svlékání. Když tohle všechno zvládne dítě samo, bude prožívat radost z úspěchu a vlastní samostatnosti.
8. **Komunikace** – Aby se předešlo nebezpečným situacím (dítě se bezhlavě rozběhne, chce něčím hodit ...), je třeba, aby dítě rozumělo našim pokynům a okamžitě reagovalo na své jméno. Také by se mělo umět dorozumět jednoduchými větami. Pokud prozatím nemá dostatečně rozvinutou řeč, je dobré tuto skutečnost sdělit, případně předat „slovník“, který nám usnadní porozumění.
9. **Odpočinek** - Dopolední pobyt v MŠ je pro děti psychicky i fyzicky náročný, děti jsou vyčerpané, potřebují nabrat síly a regenerovat. Spánek po obědě působí pozitivně na imunitní systém dítěte. Děti, které doma po obědě nespí, zkuste zklidnit čtenou pohádkou apod.
10. **Trpělivost** – Buďte trpěliví, ale důslední. Nelekejte se, jestli dovednosti Vašeho dítěte nejsou na dané úrovni. Od zápisu do začátku školního roku je ještě dost času vše zvládnout. Trénujte, nacvičujte. Odměnou Vám budou dosažené dovednosti Vašich dětí.



Co dítě v MŠ potřebuje:

- převlečení na zahradu (dle počasí)
- náhradní prádlo dle věku dítěte (kalhotky/slipy, ponožky, tričko, punčocháče/tepláky)
- bačkorky
- pokud dítě zůstává do odpoledne, pyžamo

Všechny věci doporučujeme podepsat.