

## 10 DOBRÝCH RAD PŘED NÁSTUPEM DÍTĚTE DO MŠ

„Milí rodiče, rády bychom vám sdělily několik informací, které by mohly usnadnit vašim dětem adaptaci na prostředí MŠ. Děkujeme, že máte zájem na tom, aby nástup do MŠ byl pro vaše děti a tedy i pro vás co nejhladší 😊“

1. **Mluvte s dítětem o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je**
  - a. můžete využít obrázkovou knihu nebo si popovídat s kamarádem, který už do školky chodí
  - b. vyhněte se negativním popisům např. „Ve školce budeš muset poslouchat.“
  - c. respektujte náš adaptační program a doporučení třídních učitelek
2. **Zvykejte dítě na odloučení**
  - a. při odchodu např. do kina, řekněte dítěti, že odcházíte, kdo se o něj bude v době vaší nepřítomnosti starat a **ujistěte jej, že se vrátíte** (potřebuje získat zkušenost, že se na vás může spolehnout), velkou chybou je “vyplížit” se tajně z domu – dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje
  - b. uče své dítě vydržet po určitou dobu bez vaší přítomnosti v jiném prostředí než doma
  - c. pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní
  - d. rozloučení by se nemělo příliš protahovat
3. **Veďte dítě k samostatnosti, zvláště v hygieně, oblékání a jídle**
4. **Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky**
  - a. ujistěte dítě, že to určitě zvládne
  - b. dejte dítěti s sebou něco důvěrného (např. oblíbeného plyšáka)
5. **Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah**
  - a. nikdy proto školkou dítěti nevyhrožujte – např. „Když budeš zlobit, nepůjdeš po obědě.“
  - b. pokud je dítě první dny plačtivé, je to normální, vždyť prochází velkou změnou
  - c. buďte mu oporou, povzbuzením, ne však lítostiví
6. **Plňte své sliby**
  - a. když řeknete, že přijдете po obědě nebo hned po odpolední svačině, měli byste svůj slib dodržet
7. **Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny**
  - a. dítě by si mělo ve školce postupně zvykat, chodit do ní rádo (ne za odměnu)
  - b. nejvhodnější je slovní popisná pochvala - podpora sebevědomí
  - c. vhodná je také odměna prožitkem např. formou oblíbené aktivity.
8. **Platí, že zbavit se své vlastní úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti**
  - a. děti dokáží velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů
  - b. není-li rodič připraven dát dítě do MŠ, má obavy, přenáší to na své dítě a adaptace je pak zákonitě problematická
9. **Buďte dítěti hlavní autoritou – nenechte dítě sebou manipulovat**
10. **V případě potřeby se poraďte s třídní učitelkou o možnostech postupné adaptace dítěte**

---

### Co by mělo dítě zvládat před nástupem do MŠ?

1. Znat své jméno, reagovat na oslovení
2. Respektovat dospělé, reagovat na pokyny
3. Používat toaletu (dítě je „odplenkované“)
4. Umýt si ruce mýdlem, utřít se do ručníku
5. Umět si říci, co chce nebo co potřebuje
6. Spolupracovat při oblékání a svlékání
7. Při jídle sedět u stolu, nepobíhat s jídlem
8. Držet lžící a umět se samostatně najíst
9. Umět pít z hrnečku / skleničky
10. Použít kapesník / vysmrkat se
11. Ujít kratší vzdálenost během pobytu venku