



## 10 dobrých rad, které usnadní rodičům i dítěti nástup do dětské skupiny\*

\* Dětská skupina Elánek používá dále označení také jako „školka“

### 1. Cesta do školky

Je důležité, v jaké atmosféře probíhá ranní vstávání a cesta do školky. Vyplatí se raději dítě vzbudit o pár minut dřív, dopřát si ranní pomazlení, na chleba s medem namalovat sluníčko a cestu do školky strávit v nerušeném počítání všech červených aut, která potkáte. Na pohodu dítěte se přenáší i rozpoložení rodiče.

### 2. Prostředí školky

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 už do školky chodí, líbí se mu tam a barvitě líčí všechny zážitky. Vyhněte se negativním popisům jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou dohadovat nikdo nebude“ apod.

### 3. Zvykejte dítě na odloučení

Při odchodu láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocít, že se na vás může spolehnout. Chybou je vyplížit se tajně. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.

### 4. Ved'te dítě k samostatnosti

Zvláště v oblékání, hygieně a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že nezvládne to, co jiné děti.

### 5. Mluvte s dětmi o pocitech

Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale ujistěte ho, že mu věříte, a že to určitě zvládne. Dávejte dítěti najevo, že ve školce není za trest nebo proto, že na





něj nemáte čas. Vod'te jej do školky s tím, že je to pro něj zábava, nový zážitek, příležitost jak získat nové kamarády. Nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest)-vyhněte se výhrůzkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.

## 6. Rozloučení

Pokud dítě bude plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem. Pokud je dítěte pláč k "neutěšení" je lepší dobu odchodu zkrátit a dítě ubezpečit, že si pro něj přijdete.

Při vyzvedávání dítěte ze školky se může stát, že dítě reaguje pláčem. To je naprosto přirozená reakce. Hlavně dítě nelitujte, že muselo být přes den samo bez vás - to mu rozhodně neprospěje! Délka adaptace je u každého dítěte individuální. U někoho může trvat několik dní, u jiného dítěte několik týdnů. Stává se, že se dítě adaptuje naprosto bez problémů a až po měsíci se může objevit u dítěte protest k docházce do školky, nechce se mu vstávat. Buďte proto trpěliví a důslední. Po rozloučení se do třídy opakovaně nevracejte, nemusíte se ubezpečovat, že je dítě v pořádku. Naše tety vědí, co mají dělat.

## 7. Důvěra a klid

Dejte dítěti s sebou něco důvěrného (plyšáka, hračku). Tuto pak může mít v boxíku v šatně, kde na něj počká, nebo použít jako hračku při usínání.

## 8. Sliby

Je důležité, aby dítě získalo jistotu a v prostředí školky se cítilo bezpečně. Dodržujte proto režim školky, hlavně dobu příchodů a odchodů. Pokud slíbíte, že přijdete po obědě, slib dodržte. Dobu spánku nazývejte dobou odpočinku.





## 9. Odměna

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, pochvalte ho a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Odměny by se ale neměly stát pravidlem.

## 10. Adaptace

Nedoporučujeme si dítě odvádět nepravidelně, nebo po několika hodinách, protože pak bude Váš příchod stále očekávat a nebude ve školce klidné a spokojené. Nástup do školky znamená změnu režimu, a pokud se hned od začátku nastaví, že ve školce čekají hodné tety a ostatní děti, ale nepatří tam rodiče, tak je tam dětí ani neočekávají a změnu zvládají mnohem lépe.

Často se stává, že maminky snáší odloučení od dítěte hůře než dítě samotné. Důvěřujte tetám – profesionálkám, kteří mají spoustu zkušeností a jsou na adaptaci dětí připravené. I když se loučíte s plačícím dítětem, neznamená to, že dítě ve školce propláče celý den. Zkuste se usmát, popřát hezký den. Rozhodně dítěti nedávejte najevo, že jste smutní a že může za to, že vás rozrušilo. Po vašem odchodu naše tety dítě zabaví, zaujmou hračkami, hrou a dítě ztratí pojem o čase. Najde si zábavu mezi vrstevníky, zapojí se do her, činností a čas ve školce mu uteče daleko rychleji než vystresované mamince v práci.

V každém případě vás naše tety budou kontaktovat, pokud to bude nutné.

S jakýmkoliv dotazy, připomínky, problémy, náměty se na nás obračejte. Je přeci v našem společném zájmu, aby byly děti ve školce šťastné a spokojené. Jedině tak budou v naší školce děti zdravé a schopné se přirozenou cestou rozvíjet a vzdělávat.

A hlavně.... Chválit, chválit, chválit ☺

