**CESTA K SAMOSTATNOSTI aneb Připravte dítě na MŠ v předstihu**

**Školku začne váš malý předškolák navštěvovat až od podzimu, už teď ale můžete posilovat jeho samostatnost, kterou bude v novém prostředí velmi potřebovat.**

Co je vlastně na nástupu do školky tak náročného? Problém nespočívá pouze v odloučení od maminky, ale především v celkové životní změně. Setkává se s tím (a některé děti poprvé za svůj život), že není středem svého malého světa, že paní učitelka má na starosti více dětí, očekává se od něj určitá samostatnost v sebeobsluze, alespoň samostatné oblékání, stravování i hraní.

**Konec s volností**

Ve většině školek mají děti pevně stanovený program a časový harmonogram, který se dodržuje. Dítě už nemůže spát dokdy chce, musí jíst s ostatními, a ne když má zrovna chuť. Toto může být velkým rozčarováním pro děti, které jsou navyklé na určitou volnost a kterým se rodiče hodně přizpůsobují. Samozřejmě svou roli sehrává i nové prostředí, ve kterém se dítě ocitne, množství nových podnětů a aktivit, i kolektiv, který jej obklopí. Není divu, že všechny tyto změny způsobí nejistotu, na kterou každé mládě reaguje návratem k matce. To je ale problematické ve školce, protože maminka tam není. Tento náročný přechod nejlépe pomůžete svému potomkovi překlenout především svým klidem a sebedůvěrou. Přestože to není jednoduché, věřte, že je-li dítě zralé a na nástup připravené, přirozená zvídavost a společenskost nad nejistotou zvítězí.

***Nástupu do školky přizpůsobte denní režim***

**Pár týdnů před nástupem do školky si zjistěte, jaký zhruba režim ve školce panuje, tedy kdy děti přicházejí, kdy a co jedí, jaké aktivity provádějí a kdy chodí ven. Je-li to možné, přizpůsobte tomu i váš denní režim. Zejména ranní vstávání, doby jídel, odpočinek po obědě a chození ven. Pevný režim dne působí zejména na úzkostnější děti blahodárně a změna nebude tak velká.**

Před nástupem do školky si dobře zjistěte, jak probíhá adaptační období, zda můžete s dítětem ve školce nějakou dobu pobýt a všechno mu ukázat.

Věnujte pozornost motivaci dítěte. Vyprávějte mu, jaké to bylo, když jste do školky chodili vy, co zajímavého jste tam podnikali a s kým jste se kamarádili.

**Adaptační období - jak dítěti pomoci a co byste neměli dělat**

**Nejprve je možné přivést dítě, vše mu ukázat a ve školce s ním pobýt. U některých dětí je třeba společných návštěv i více. Poté může několik prvních dnů zůstávat dítě ve školce krátce, hodinu nebo dvě a pak půldny. "Krize" totiž často přichází až po dvou nebo třech týdnech. Nastupujete-li zpět do zaměstnání, pokuste se dobu nástupu naplánovat tak, abyste mohla tuto adaptační fázi ještě strávit se svým dítětem.**

**Přibalte mu mazlíčka či oblíbenou hračku, používejte konkrétní údaje o tom, kdy jej vyzvednete - po obědě, po svačině - ne jen obecné jako brzy, za chvíli, po práci apod..**

**Rozlučte se krátce, loučení dlouze neprotahujte, někdy loučení představuje větší problém pro matku než pro dítě, proto jej zbytečně nestresujte.**

**Ujistěte dítě, že jej do školky neodkládáte. Vysvětlete mu, že jej máte rádi a že nechodí do školky proto, že na něj nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma.**

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

**Nestrašte své dítě školkou - "počkej, ve školce ti ukážou" a za problémy s přivykáním jej v žádném případě netrestejte.**

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

**Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, a nelžete mo o tom, v kolik hodin jej přijdete vyzvednout.**

**Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné!**

O NÁSTUPU DO MŠ SI MŮŽETE VYPŮJČIT A PŘEČÍST TAKÉ KNIŽNÍ PUBLIKACI - VELMI DOBŘE NAPSANOU - **POPRVÉ V MATEŘSKÉ ŠKOLE**(R.Niesel, W.Griebel)