

# Jak zvládnout nástup do MŠ

## Několik rad pro lepší a klidnější adaptaci dětí

### Co by mělo dítě umět:

1. Hygiena (samostatně používá WC, umí si umýt ruce a utřít, používá kapesník a smrká)
2. Oblékání (oblékne se a svlékne s malou dopomocí, složí si oblečení, obuje si boty)
3. Komunikace (řekne si, co chce a potřebuje, umí se zeptat, co ho zajímá)
4. Stolování (pije z hrnku, umí držet lžící a nají se s ní, sedí u stolu)

### Jak dítěti pomoci zvládnout všechny změny:

(odloučení od rodičů, vstup do nového prostředí, kontakt s neznámými dětmi i dospělými, nový režim i požadavky)

1. Mluvte s dítětem - co ve školce zažije hezkého, jaké to tam je
2. Ujistěte ho, že mu věříte - nevyhrožujte školkou, podporujte ho, že to zvládne
3. Zvykejte dítě na odloučení - pobyty u babičky, kamarádů
4. Ujistěte ho, že se vrátíte - používejte konkrétní údaje o tom, kdy přijдете (po obědě, po svačince)
5. Rozlučte se krátce
6. Pokud dítě pláče, buďte přívětiví, ale rozhodní
7. Dítě za zvládnutý pobyt pochvalte, vyzdvihněte pěkné zážitky
8. Plňte sliby a buďte pravdiví
9. Neslibujte dítěti odměny předem - dítě má pak stres, že je ve školce a ještě i strach, že selže a nezaslouží si odměnu
10. Uvědomte si, jak se cítíte vy - nepřenášejte na dítě svoje obavy
11. Komunikujte s paní učitelkou - často se stává, že dítě při loučení pláče, ale po odchodu rodiče se zapojí do hry a je radostné

**Knihy:** Co mě čeká ve školce - Jiří Sandera  
Connie jde do školky - Liane Schneider  
Poznávej mateřskou školku - Simone Nettingsmeier