

Nástup do mateřské školy je pro každé dítě velkou změnou. Některé dítě si lehce zvykne na školku, učitelku i kolektiv, jiné každé ráno pláče a nechce se rozloučit s maminkou nebo tatínkem.

Po nástupu do mateřské školy probíhá postupné zvykání dítěte na prostředí dle jeho individuálních schopností a možností. Nástup dítěte do školky bychom měli všichni vnímat jako mimořádnou událost a měli bychom si vyčlenit na dítě více času.

Desatero pro snadnější adaptaci dítěte:

1. **Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je, co se tam bude dít. Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“ apod.
2. **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu dítěti s jistotou řekněte, že odcházíte, ale také ho ujistěte, že se vrátíte. Dítě ale musí být ubezpečeno v tom, že je máte rádi, i když jste je dali do školky.
3. **Veďte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle.
4. **Ujistěte ho, že mu věříte,** že nástup do školky zvládne a nikdy školkou nevyhrožujte.
5. **Pokud bude dítě plakat, buďte přívětiví, ale rozhodní.** Rozloučení by se nemělo příliš protahovat.
6. **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného.** K překonání zábran z nového prostředí pomůže drobnost, která připomíná domov.
7. **Plňte své sliby, říkejte dětem pouze pravdu.**
8. **Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy.** Platí tu, že zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.
9. **Za pobyt ve školce neslibujte dítěti odměny předem.** Dítě prožívá stres, že je ve školce bez rodičů, případně i strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane.
10. **O možnostech adaptace dítěte si promluvte s učitelkou.** Příliš dlouhý pobyt s dítětem ve školce nebo dlouhé loučení nebývá tím správným krokem na začátku.