

Co je dobré umět před nástupem do mateřské školy

- obouvat a zouvat bačkory a boty (tkaničky zaváže učitelka)
- poznat si své oblečení (i tak vše dítěti podepište jako prevenci záměny a ztráty)
- oblékat a svlékat tričko, kalhoty, ponožky (zpočátku nedávejte dítěti příliš složité oblečení, se kterým si nemůže samo poradit).
- zvládat chůzi po schodech
- samo se najíst lžící, pít ze skleničky
- umývat si ruce mýdlem, utírat do ručníku, ovládat kohoutek, pákovou baterii
- používat kapesník, vysmrkat se
- používat toaletu (naučte dítě říci si, když potřebuje na WC)

Tipy pro rodiče

- Pokud dítě používá plenky, postupně zvykejte dítě na spánek bez plenek, ve školce je již nepoužíváme.
- Oblečení a věci do školky připravujte s dítětem společně - dítě si bude snadněji pamatovat a vše své poznávat. Ukazujte mu, kam jeho věci v šatně nebo ve třídě ukládáte. Pokud to zvládne, nechte jej, aby si vše uložilo samo.

Jak připravit dítě na docházku do mateřské školy

- Povídejte si s dítětem, jaké to v mateřské škole bude, co příjemného bude prožívat společně s dětmi a paní učitelkou, kolik nových kamarádů si najde, co vše se naučí apod.
- Je potřebné poskytnout dítěti dostatek informací, aby se zbytečně neobávalo neznámého.
- O školce doma mluvte hezky. "Nestrašte" své dítě mateřskou školou! Rozhodně by nemělo zaznívat "No počkej, ve školce, tam budeš muset....jak to nebudeš umět, děti se Ti ve školce budou smát..." Dítě by vnímalo mateřskou školu negativně, vytvářelo si zbytečnou bariéru. Naopak usnadníte Vašemu dítěti adaptační období, když budete společně radostně očekávat nástup dítěte do školky. Těšte se s ním, nechte si vyprávět, co vše se mu líbí a co vše z toho bude také ve školce.
- Ujistěte dítě, že do školky bude chodit, aby mělo nové kamarády, s nimi si hrálo spoustu zajímavých her, aby si pohrálo s jinými hračkami než má doma...
- Ujistěte dítě, že ve školce není "odloženo", ale že víte, že mu ve školce bude dobře a bude tam rádo.
- Ujistěte dítě, že se pro něj VŽDY vrátíte, neodcházejte bez rozloučení.
- Vymyslete společně odchodový rituál (pusa na rozloučení, zamávání z okna, „placák“,..)

Co dělat pro usnadnění adaptačního období

- Jako každá změna, i tato vyžaduje čas a trpělivost
- Dítě instinktivně přebírá strachy, obavy a úzkosti svých rodičů, proto připravte na docházku do mateřské školy i sebe. ☺
- Nepomáhá protahování ranního loučení – po Vašem odchodu se dítěte ujme paní učitelka a citlivě zapojí dítě do činností ve třídě.
- Každé ráno s dítětem dohodněte, kdo pro něj přijde a kdy (po obědě, po svačině). Tyto dohody vždy dodržte!
- Není vhodné vytvářet dlouhé pauzy v docházce, protože dítě při každém příchodu "začíná znovu".
- V každém případě se můžete obrátit na paní učitelku a poradit se s ní.
- Každé dítě se cítí sebejistější, zvládá-li péči samo o sebe (oblékání, stolování), proto trénujte nenásilnou formou dovednosti uvedené v prvním odstavci. Paní učitelka dítěti pomůže, ale je pro dítě velkým usnadnění v adaptačním období, pokud může být samostatné v základních věcech.