

## **Jak připravit dítě na školku**

Vstup do mateřské školy je pro vaše dítě a celou rodinu velká událost. I letošní září nastoupí do mateřské školy další generace tříletých dětí. Rodiče se ptají, co mají děti umět, než nastoupí do školy. Musíme si uvědomit, že tříleté dítě by mělo mít z rodiny vypěstované určité hygienické a společenské návyky. Pro příklad uvádíme nejčastější oblasti, které mohou zkomplikovat nástup do mateřské školy.

**Adaptace dítěte – ve třech letech je dítě připravené vykročit za bezpečný kruh rodiny a navazovat nové kontakty s vrstevníky, které potřebuje ke svým hrám. Školka umožňuje postupnou adaptaci, zvykání si od rodiče. To, že dítě pláče, je zoufalé z odpoutání od milované osoby, je běžné, u každého dítěte různě dlouhé. Pro dítě a rodinu je dobré:**

- Krátkodobě dítě zvykat na odloučení od matky (k babičce, tetě)
- dítě zvykat na změnu režimu – vstávání, pravidelnost i když nechce
- vyprávět si o dětech, o školce, těšit se na školku
- vztah k dítěti budovat na důvěře, být důsledný, nenechat se citově vydírat

**Sebeobsluha dítěte (s dopomocí učitelky se počítá)**

- obout bačkory, obléknout si kalhoty
- poznat svoje věci, pojmenovat oblečení
- používat záchod (ne nočník), spláchnout
- umýt a utřít si ruce
- smrkat do kapesníku

**Jídlo – rodiče mají možnost se předem informovat o jídelníčku, který je sestaven podle zásad zdravé výživy. Dítě dostane na talíř tolik, kolik sní, může si přidat, není stresováno povinným dojídaním. Dítě však má zvládnout:**

- napít se z hrníčku
- jíst lžící samostatně
- u jídla sedět u stolu
- umět držet chléb v ruce

**Pobyt venku – děti chodí na procházky do blízkého okolí školky nebo pobývají na zahradě. Při hře se děti umažou, dobré je proto volit oděv, který mohou znečistit. Děti zvykejte na:**

- chůzi za ruku na určitou vzdálenost
- nevybíhat do silnice
- zdržovat se u dospělé osoby

**Odpolední odpočinek – každý si potřebuje po náročné práci odpočinout. Učitelka zklidní děti pohádkou. Dítě není nuceno usnout, může odejít na toaletu, nesmí však rušit ostatní. Pro klidný odpočinek může mít sebou oblíbeného plyšáka. Pro dítě je dobré vědět:**

- lehátko je určeno pro odpočívání
- nerušit ostatní při odpočinku

**Nestrašte děti větami typu „když budeš zlobit, nepřijdu pro tebe.“**

**Nikdy neslibujte, co nemůžete splnit „půjdeš po obědě“ i když víte, že ne.**

**Spolupracujte s učitelkou, buďte připraveni na pochvaly ale i nedostatky dítěte.**