

Co natrénovat před školkou?

Už za chvíli bude z vašeho domácího miláčka školkové dítě. Místo s mámou stráví většinu dne s vrstevníky a cizí paní učitelkou. Co všechno byste ještě měli doma stihnout, aby ho nové prostředí nezaskočilo?

Zaměřte se na psychickou i zdravotní připravenost dítěte. Ušetříte trápení sobě i své ratolesti. Dítě by si mělo předem zvykat na pobyt v kolektivu, na odloučení od matky i na potřebu přesně se vyjadřovat. **Mělo by umět požádat, pozdravit a rozloučit se, samo se napít, najíst, dojít na WC a obléknout se.** Jak ho to všechno naučíte?

Nebude to jednoduché

Doma bylo dítě samo. Ve školce se bude společně stravovat, půjčovat si hračky, sdílet koupelnu i záchod. Zatímco doma se nemoci šíří obvykle jen mezi několika sourozenci, ve školce je v jedné skupince deset až dvacet dětí. Není tedy výjimkou, že dříve zdravé děti často onemocní. Zdraví dítěte pomůže udržet i správné oblékání a dodržování hygieny: mytí rukou a používání toaletního papíru po vykonání potřeby.

Je dobré začít dítě zvykat na kolektiv a odloučení od matky.

Problémy s adaptací vyplývají většinou z neschopnosti komunikovat s ostatními dětmi a uspokojit své potřeby bez pomoci matky. Pokud dítě není schopné správně formulovat své přání, narazí na nepochopení. Vyšlete proto prcka předem třeba k babičce nebo za tetou, kde bude muset komunikovat i s někým jiným, ať si na to zvyká.

Abyste to všechno zvládli, nabízíme vám **kalendář praktických rad a tipů**.

- **Začněte trénovat kouzelné věty:** Prosím, dej mi pít. Děkuji za oběd. Jmenuji se ... Jak se jmenuješ ty? Pojd' si hrát! Tyto věty musí dítě opakovaně slyšet, proto je spolu cvičte.
- Udělejte si pár **procházek ke školce**, nejlépe v době, kdy si děti hrají venku na zahradě, aby je váš potomek viděl. Prostředí pro něj nebude tak cizí, až tam půjde poprvé samo.
- **Mluvte o tom**, co všechno děti ve školce dělají, jaké to tam je. Můžete realisticky zmínit, že se zvýší nároky: Budeš se tam oblékat a svlékat sám. Na podzim už to ale budeš určitě umět. **Dítě byste však neměli**

školkou strašit. Určitě neprospějí věty jako: Tam se s tebou nikdo mazat nebude, tam tě srovnají.

- Pozorujte, jak se vaše dítě **chová ve hře s ostatními**, třeba venku na pískovišti. Je vstřícné, nebo ostýchavé? Připojí se ke hrám druhých, nebo je vymýšlí? Temperament byste měli respektovat, agresivní chování ovšem tolerovat nesmíte.
- Pokročte v samostatnosti. Trénujte hlavně **oblékání, svlékání a jedení**.
- Zaměřte se na **hygienu dítěte**, hlavně schopnost dojít si na záchod. Dítě kolem tří let by mělo samostatně zvládnout malou potřebu. Při velké potřebě možná potřebuje pomoc s utřením, ale **i to je třeba trénovat**. Následné umytí rukou by se mělo dít automaticky.
- Ke konci srpna začněte o školce mluvit a **společně se na ni chystat**. Zapojte do příprav i dítě: Jdeme koupit bačkůrky, můžeš si vybrat barvu. Dítě si také může vyzdobit pytel na oblečení.
- Vyzkoušejte **delší výlet a pobyt bez maminky**. Svěřte dítě na pár hodin nebo dní do péče prarodičů, kamarádů nebo jen jednoho rodiče.

A už je to tady... Jste poprvé ve školce! Rozloučení v šatně by mělo být milé, ale rozhodné. Pomůže krátký loučící rituál nebo talisman, třeba oblíbený plyšák. Rychlý útěk ani hodinové scény mezi dveřmi nejsou dobrým řešením. Neslibujte také odměny za pobyt ve školce, aby ji dítě nevnímalo jako něco nepříjemného. To vám ovšem nebrání oslavit první den třeba návštěvou cukrárny.
