

Co by (nejen) vaše dítě mělo zvládnout – a proč z toho nedělat vědu

Nástup do školky je velká změna. Pro dítě. Pro vás. Pro celý rodinný provoz. Ale nebojte – nejde o výkon, jde o přípravu. A klidně i s úsměvem.

1. Adaptace: Loučení s objetím (a bez scény)

Dítě má ve třech letech přirozenou potřebu potkávat jiné děti. A školka je pro to skvělé místo. Možná se vám při prvním loučení zlomí hlas. Možná si dítě popláče. To je v pořádku. Ale školka není trest – je to začátek nové kapitoly. Dítě potřebuje vrstevníky jako vy kávu po probdělé noci.

Co pomáhá a co můžete udělat, aby to nebylo peklo?

-  **Trénujte odloučení** - krátké návštěvy u babičky, s tátou ven, spaní u tety. Zvykne si, že když zmizíte, taky se zase vrátíte. A hlavně: že to přežije!
 -  **Nastavte režim** - dřívější vstávání, snídane u stolu, večer včas do postele. Vstávání v 10 hodin dopoledne je fajn... ale školka začíná dřív. Zkuste doma trénovat školkový rytmus ještě před nástupem.
 -  **Těšte se spolu** - mluvte o školce – co se tam děje, na co se těšíte, kdo tam bude, co dítě ve školce čeká – hračky, děti, písničky.
 -  **Důvěra a důslednost** - být klidní, důslední – dítě si nejvíc bere z vašeho postoje. Slíbíte, že odejdete a vrátíte se po svačince? Tak to tak udělejte. Ne že se budete po dvou minutách vracet, protože “plakal smutkem” – to dítě spíš zmate. Dítě potřebuje jistotu. Ne oscarové drama.
-

2. Sebeobsluha: Nejsme hotel, ale zvládneme pomoci

Dítě není robot a učitelka není obsluha na pokoj. Ale s trochou tréninku to půjde.

Co by dítě mělo (aspoň trochu) zvládnout?

- Bačkory about, kalhoty natáhnout.
 - Poznat si oblečení (pomáhejte mu pojmenovávat věci).
 - Jít na záchod, spláchnout, umýt a utřít ruce.
 - Smrkat do kapesníku, ne do trička.
-

3. Jídlo: Lžící, s klidem a bez nahánění

Nemusí jíst všechno. Nemusí všechno milovat. Ale:

- **Napít se z hrnku.**
- **Jíst lžící (ne rukama nebo z podlahy).**
- **Sedět u stolu, dokud ostatní jedí.**

Rodiče si můžou jídelníček prohlédnout. Děti nejsou nuceny do jídla, ale ochutnat je fajn.

4. Venku: Boty do bláta a chůze za ruku

Děti budou venku. Často. A pravděpodobně se ušpiní. Takže:

- Oblečení = pohodlné, klidně „na zničení“.
 - Trénujte chůzi za ruku, zůstat s dospělým, nevybíhat.
 - Učte respekt k okolí – žádné GTA, žádné schovky za keřem.
-

5. Odpočinek: Spánek není povinný, klid ano

Po dopoledni plném aktivit přijde lehátko, pohádka a odpočinek. Dítě **nemusí usnout**, ale:

- Nemělo by rušit ostatní.
 - Může mít oblíbeného plyšáka.
 - Mělo by pochopit, že lehátko ≠ trampolína.
-

Na závěr?

Nedělejte si hlavu, když dítě něco ještě nezvládne na jedničku. Důležité je, že se snažíte. A že mu pomáháte s láskou, důvěrou a trochou humoru.

 **Tým školky** vám drží palce.