## Co s sebou do mateřské školy?

**Vše označit nebo podepsat!**

* přezůvky s pevnou patou (nikoliv pantofle, crocsy…)
* pohodlné oblečení do třídy (tepláky, sukni, tričko…)
* náhradní spodní prádlo a oblečení (pro případ polití či jiné nehody)
* převleční na ven, které si dítě může umazat – jiné než do třídy (volte dle předpovědi počasí)
* pokrývku hlavy
* pyžamo, noční košily

## Co byste nikdy neměli dělat…

* Buďte důslední a nenechte se obměkčit. Když už jednou rozhodnete, že půjde dítě do školky, nedejte se přemluvit a trvejte na svém.
* Nestrašte své dítě školkou – „počkej, ve školce ti ukážou“ a za problémy s přivykáním je v žádném případě netrestejte.
* Nepřiznávejte, že je vám také smutno a že se vám stýská. Když zvládnete své emoce vy, dítě je zvládne také.
* Netvrďte dítěti cestou do školky, že jdete na procházku, a nelžete mu o tom, v kolik hodin jej přijdete vyzvednout.
* Neopakujte dítěti pořád dokola, že má být hodné.
* Loučení dlouze neprotahujte, někdy loučení představuje větší problém pro matku než pro dítě, proto je zbytečně nestresujte.
* Neříkejte doma dítěti, že chápete jaké to muselo být strašné, vydržet takovou dobu bez maminky. Naopak vyzdvihněte jeho pěkné zážitky, zahrajte si s ním hru, kterou se ve školce naučilo.

.

## Jak dítěti pomoci…

* Zpočátku volte kratší pobyt dítěte v MŠ.
* Přibalte mu mazlíčka.
* Dovolte potomkovi, aby si s sebou vzal do školky svou oblíbenou hračku.
* Používejte stejné rituály.
* Voďte dítě do školky vždy ve stejný čas a vyzvedávejte je pokud možno ve stejnou hodinu. Používejte konkrétní údaje o tom, kdy je vyzvednete – po obědě, po svačině – ne jen obecné jako brzy, za chvíli, po práci apod.
* Rozlučte se krátce.
* Buďte citliví a trpěliví.
* Vyprávějte si o tom, co dítě ve školce dělalo a co nového se naučilo.
* Ujistěte dítě, že je do školky neodkládáte.
* Vysvětlete mu, že je máte rádi a že nechodí do školky proto, že na ně nemáte čas nebo že s ním nechcete být doma. Každý má své povinnosti – vy práci, vaše dítě školku.
* Komunikujte s učitelkou.
* Možná se dozvíte, že když ze školky po nervy drásající scéně odejdete, vaše plačící dítě se rázem uklidní a jde si spokojeně hrát.
* Potomka za zvládnutý pobyt ve školce pochvalte.
* Pozitivně je motivujte.