

# POJĎME SE TĚŠIT DO ŠKOLKY NA KLUKY I NA HOLKY!

Milí rodiče,

co nevidět je tu začátek školního roku. Pro vás i vaše dítě se stane školka další velkou životní etapou. Stejně jako jiné začátky ani začátek ve školce nebývá snadný. Pojďme to společně zvládnout díky laskavému a vlídnému přístupu nás všech.

Co můžete udělat pro snadnější a pohodovější adaptaci svého dítěte vy sami?

- **Povídejte si o školce** – o tom, co tam dítě čeká, na co se může těšit, co tam zažije. Pozitivní motivace dělá divy. Dítě se díky tomu bude do školky těšit a to všichni chceme 😊
- **Společné balení** – zapojte dítě do chystání věcí do školky (seznam potřebných věcí dostanete). Ať si dítě vybere náhradní tričko nebo pyžamko. Díky společnému balení bude také dítě vědět, jak vypadá jeho kartáček nebo bačkůrky.
- **Pomalou a pozvolna** – mějte na paměti, že dítě nastupuje do zcela neznámého prostředí. Pokud chceme, aby dítě vnímalo školku jako bezpečné místo, lepší je ho nechat zvykat postupně (pokud to alespoň trochu jde).
- **Rituál** – vytvořte si spolu s dítětem rituál, který bude jen váš. Může to být objetí, „placák“ nebo zamávání z okna. Dítě vždy musí vědět, že odcházíte. Nemůžete „utéci“ bez rozloučení, proto na něj nikdy nezapomínejte.
- **Režim** – to, co děti skutečně potřebují, je režim a řád. Proto se snažte chodit včas, abychom mohli režim, který ve školce máme nastavený, dodržovat podle plánu.
- **Sliby** – když dítěti řeknete, že ho vyzvednete po obědě, dodržte to. Pro psychickou pohodu dítěte je důležitá důvěra. Nezklamte ji.
- **Kamarád do kapsy** – první dny ve školce mohou vaše děti lépe zvládnout díky své oblíbené hračce. Je jedno, zda je to auto, plyšák nebo fotka vaší rodiny. Přibalte ji dítěti s sebou.
- **Buďte rozhodní a sebejistí** – při loučení z vás musí dítě cítit jistotu. Když neucítí nervozitu, bude důvěřovat prostředí školky, ve kterém stráví většinu dalších dní. Loučení neprotahujte – čím déle trvá, tím je to horší. Věřte, že to spolu s námi vaše dítě ve školce zvládne.
- **Udělejte si čas** – na co? Na dítě a vaše společné hraní. Ať děti nemají pocit, že už na ně se školkou nemáte čas. Dopřejte si společně strávený čas. Sdílejte s dítětem jeho první školkové zážitky! Pro něj je to velká věc.
- **Chodte s dobrou náladou a úsměvem na tváři** – díky tomu budeme mít všichni hezký začátek každého dne 😊

