

# JAK POMOCI DÍTĚTI ZVLÁDNOUT ADAPTACI NA PROSTŘEDÍ MATEŘSKÉ ŠKOLY



- **Mluvte s dítětem** o tom, jaké to je ve školce, co se tam dělá. Nestrašte školkou (" tam tě naučí poslouchat", " tam se s tebou nikdo dohadovat nebude"...).
- **Zvykejte dítě na odloučení.**
- **Vedte dítě k samostatnosti,** zvláště v hygieně, oblékání a jídle.
- **Vše důležité si řekněte doma,** před odchodem do školky. Neřešte s dítětem v šatně, zda chce jít domů po obědě nebo po spaní. Rozloučení v šatně dlouho neprotahujte.
- **Nepřenášejte na dítě vlastní obavy.** Prožívá-li úzkost z odloučení rodič, přenáší ji na dítě a proces adaptace na nové prostředí se tím komplikuje.
- **Komunikujte s učitelkami.** Pokud si potřebujete s paní učitelkou v klidu promluvit, domluvte si čas, kdy nepracuje s dětmi. Ráda se Vám bude věnovat.
- **Chvalte dítě** za každý pokrok, za každý obrázek či básničku. Motivujete jej k další práci.
- **Dejte dítěti s sebou** něco důvěrného (plyšáka, hračku,...)
- **Plňte své sliby.** Když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.

