

# 10 dobrých rad, které usnadní vám i vašemu dítěti nástup do školky



- 1** **Mluvte s dítětem** o tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku nebo si popovídejte s dítětem, které do školky už chodí (mělo by tam ale chodit rádo, aby se vaše dítě nevystrašilo barvitým líčením zlých zážitků). Vyhněte se negativním popisům, jako „tam tě naučí poslouchat“, „tam se s tebou nikdo dohadovat nebude“ apod.
- 2** **Zvykejte dítě na odloučení.** Při odchodu např. do kina láskyplně a s jistotou řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout. Chybou je, vyplížit se tajně z domu. Dítě se cítí zrazené a strach z odloučení se jen prohlubuje.
- 3** **Veďte dítě k samostatnosti** zvláště v hygieně, oblékání a jídle. Nebude zažívat špatné pocity spojené s tím, že bude jediné, které si neumí obléknout kalhoty nebo dojít na záchod.
- 4** Dejte dítěti najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky, ale **ujistěte ho, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak sebedůvěru dítěte. Pokud má dítě chodit do školky rádo, musí k ní mít kladný vztah. Z toho důvodu **nikdy školkou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě ve školce i odpoledne“.
- 5** Pokud bude dítě plakat, buďte **přívětiví, ale rozhodní**. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně, ani ve vzteku po hádce s dítětem.

- 6** Dejte dítěti **s sebou něco důvěrného** (plyšáka, hračku, šátek).
- 7** **Plňte své sliby** – když řeknete, že přijдете po obědě, měli byste po obědě přijít.
- 8** Udělejte si jasno v tom, jak prožíváte nastávající situaci vy. Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Platí tu, že **zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti**. Pokud máte strach z odloučení od dítěte a nejste skutečně přesvědčeni o tom, že dítě do školky dát chcete, pak byste měli přehodnotit nástup dítěte do školky. Případně se dohodněte, že dítě do školky bude vodit ten, který s tím má menší problém.
- 9** Za pobyt ve školce **neslibujte dítěti odměny předem**. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměna pak nedostane. Samozřejmě – pokud den ve školce proběhne v pohodě – chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny nebo kupte nějakou drobnost. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem, dítě by pak hračku vyžadovalo každý den.
- 10** Promluvte si s učitelkou o **možnostech postupné adaptace dítěte** – s dítětem ze začátku můžete jít do třídy, dítě může jít jen na dvě hodiny apod.

PhDr. Simona Hoskocová, Ph.D.  
Filozofická fakulta Univerzity Karlovy v Praze

## CHRAŇTE SVÉ DÍTĚ před infekčními chorobami

Nedílnou součástí vstupu vašeho dítěte do mateřské školy neboli jeho prvního kolektivního zařízení, je i ochrana jeho zdraví. Děti jsou v tomto věku aktivní, doslova osahávají, ochutnávají a objevují svět. Díky tomu jsou vystaveny vyššímu riziku nákazy infekčními chorobami, než když trávily většinu času doma.

O možnostech prevence různých infekčních onemocnění se poraďte se svým lékařem.



## ŽLOUTENKA typu A

Infekční žloutenka typu A neboli hepatitida A je nakažlivé virové onemocnění jater. Nedá se přímo léčit žádnými léky a je při ní povinná hospitalizace a nutná dlouhodobá jaterní dieta. Klidový režim a dieta jsou doporučovány až několik měsíců po propuštění z nemocnice. Od dětí se mohou nakazit i rodiče, kdy se u starších osob zvyšuje riziko komplikací a ve výjimečných případech může dojít i k úmrtí.

Nakazit se žloutenkou typu A je relativně snadné. Virus je totiž velmi odolný a při pokojové teplotě dokáže dlouho přežít kdekoli, ať už na obilbené hračce, v jídle, či nápoji. K jeho přenosu stačí, aby se vaše dítě dotklo úst rukama, ve kterých před chvílí drželo takto znečištěný předmět.

