**Jak dítěti usnadnit nástup do mateřské školy**

O školce je dobré doma předem mluvit, třeba i nad knížkami. Říkat si, jaké to tam bude: dítě potká nové kamarády, vyzkouší si nové hračky, bude si s dětmi společně malovat, zpívat, cvičit, chodit na procházky a na hřiště. Nezapomeňte zmínit i to, že dítěti může být někdy smutno, nebo to, že se třeba občas děti mezi sebou neshodnou – chtějí oba stejnou hračku. Buďte realističtí a neslibujte zázraky. Když teď doma mluvíte o školce, sledujte, jestli nemá dítě z něčeho strach, obavy. Pokud je nějak nesvé a nejisté, dejte mu vědět, že i bát se je v pořádku, není to v lidském světě vůbec nic divného. Bude vědět, že bát se smí – není to žádná ostuda. S tímhle pocitem je pak každý strach hned o něco menší strašák. Zeptejte se, co by mu pomohlo. Co by potřebovalo vědět, aby se nebálo? Nebo co by bylo dobré udělat, aby vše bylo v pořádku? Některé děti například nosí do školky v batůžku malý talisman nebo fotografii maminky a tatínka.

Adaptace na školku

Každé dítě je jiné, některé zvládne adaptaci rychleji, jinému trvá naopak déle. Většinou dítě první dny ve školce zůstává na svačinku, po které odchází domů (cca 9:30). Postupně je další dny ve školce déle až koncem prvního týdne odchází po obědě. „Po spa“ začínají děti chodit domů zhruba po měsíci.

Zvykejte děti na kolektiv i jiné dospělé. Menší problémy s adaptací na školku mívají děti, které jsou zvyklé na kolektiv. Když jsou děti až do nástupu do předškolního zařízení jen doma s maminkou, případně se sourozencem, může jim pak déle trvat, než se mezi ostatními „otrkají“.