## Pár rad, které mohou přispět k lepší adaptaci dítěte v Dětské skupině Mašinka

1. **Mluvte s dítětem** o tom, co se v dětské skupině dělá a jaké to tam je (velmi podobné jako v mateřské škole). Můžete si k tomu vzít obrázkovou knížku, prohlédnout si prostory virtuálně, ukažte dítěti své fotografie z dětství a povídejte si s ním o tom. 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 dětské skupiny, 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 dětskou skupinou dítěti nevyhrožujte** (dítě nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest) – vyhněte se výhrůžkám typu „když budeš zlobit, nechám tě v dětské skupině i odpoledne".
5. Pokud bude dítě při rozloučení v dětské skupině 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** (plyšovou hračku, šátek).
7. **Plňte své sliby** – když řeknete, že přijdete 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 přesvědčení o tom, že dítě do dětské skupiny chcete dát, pak byste měli přehodnotit jeho nástup. Případně se v rodině dohodněte, že dítě bude vodit ten, který s tím má menší problém.
9. Za pobyt **neslibujte dítěti odměny předem**. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je v dětské skupině bez rodičů a zvyká si na nové prostředí. Přidá se strach z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě – pokud den 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. Respektujte postupnou **adaptaci dítěte**.