**CO BY DÍTĚ MĚLO UMĚT, NEŽ NASTOUPÍ DO ŠKOLKY,**

**ABY BYL POBYT V MŠ CO NEJJEDNODUŠŠÍ?**

* Znát společenské zásady a pravidla (zdravení, kdy si umýt ruce, u jídla se sedí, spory se neřeší bitím atd. I když je děti nebudou zpočátku dodržovat, je dobré, aby už je měly uloženy z rodiny, pravidla školky a soužití kolektivu se budou učit postupně).
* Zvládat změny prostředí i činností (trénujte záměrně změny, a jestliže se při nich dítě necítí dobře, bojkotuje je, pomozte mu, aby pochopilo jejich smysl a přirozenost, děti jsou velmi konzervativní).
* Vydržet bez rodičů v cizím prostředí (postupně trénujte v rodině, později i mezi méně známými lidmi).
* Být oslovitelné, tedy reagovat na svoje jméno i v kolektivu a rušnějším prostředí.
* Obléknout se a svléknout, obout a zout (alespoň částečně, učitelky i děti určitě pomohou).
* Poznat si svoji značku, kterou je označeno místo pro uložení jeho věcí.
* Poznat si svoje oblečení a obuv.
* Samostatně jíst lžičkou (i když sní méně).
* Pít z hrnečku, sklenice (používejte běžný hrnek).
* Umýt si ruce, utřít se do ručníku.
* Používat záchod (naučte děti stáhnout si tepláčky a spodní prádlo a zase si ho obléct, naučte je i utírat se, i když po stolici se to děti učí později).
* Vysmrkat se (mějte na určeném místě papírové kapesníčky, aby se dítě naučilo samostatně smrkat a nečekalo, až mu někdo utře nos).
* Bezpečně chodit po schodech (nenoste děti v náručí, naučte je pod dozorem správnou chůzi po schodech, především dolů).
* Uklidit si po sobě hračky (každý den mžete trénovat úklid formou hry).
* Chodit na procházku (odložte kočárek, nejezděte všude autem).
* Komunikovat (požádat o pomoc atd.).

**JAK MŮŽEME DĚTEM POMOCI?**

* Jít příkladem.
* Pomoci jim budovat zdravé sebevědomí: podpořit jejich silné stránky a připravit možnost zažít si úspěch.
* Dávat dětem možnost výběru, ale nezatěžovat je rozhodnutím, které přísluší dospělým.
* Chceme-li něco po dětech, požadavky musí být pro dítě srozumitelné.
* Ukázat si společně, jak se daná činnost dělá, dát návod.
* Důvěřovat dítěti.
* Podpořit dítě, kontrolovat ho vhodným způsobem: popsat, co vidím.
* Nekomentovat neúspěch, oceňovat i dílčí pokroky.
* Nastolit pravidla a důsledně je dodržovat.
* Nastavit vhodné výchovné prostředí pro dítě.
* Rozpoznat silné a slabé stránky svých dětí.
* Motivovat děti, stimulovat jejich vnitřní motivaci.
* Spolupracovat s dětmi a nebojovat.
* Podporovat pozitivní vztahy v rodině.
* Naslouchat a učit se vzájemné empatii.
* Otevřeně komunikovat.
* Učit děti rozeznávat emoce a ovládat je.
* Učit děti přiměřeně se prosadit, ustoupit, odpustit.

MÁMO, UŽ TO ZVLÁDNU SAMO! (Markéta Skládalová, ALBATROS MEDIA a.s. 2016)