***Desatoro pre rodičov novoprijatých detí.***

1. **Hovorte s dieťaťom o tom, čo ho v materskej škole čaká, čo sa tam robí a aké je to tam.**

Hovorte s dieťaťom o to, čo sa robí v MŠ, aké je to tam. Môžete si k tomu vziať obrázkovú knižku, alebo sa porozprávať s dieťaťom, ktoré do MŠ už chodilo (malo by tam chodiť rado, aby sa Vaše dieťa nevystrašilo opisom negatívnej emočnej skúsenosti). Vyhnite sa  negatívnym popisom ako „tam ťa naučia poslúchať“, „tam sa s tebou nik nebude dohadovať“ a pod.

1. **Zvykajte deti na odlúčenie.**

Zvykajte dieťa na odlúčenie. Pri odchode z domu – napríklad do obchodu, láskavo a s istotou mu povedzte, že odchádzate, ale ubezpečte ho, že sa vrátite. Dieťa potrebuje pocit, že sa na Vás môže spoľahnúť. Chybou je, vytrácať sa tajne z domu. Dieťa sa cíti zradené a strach z odlúčenia sa u ňho viac a viac prehlbuje.

1. **Veďte deti k samostatnosti**

Veďte deti k samostatnosti hlavne pri hygiene, obliekaní a jedle. Vaše dieťa v primeranou sebaobsluhou nebude zažívať pocity, že sa nevie obliecť, alebo zajť samostatne na toaletu. Nebude vedome zadržiavať nutkanie k prirodzenej životnej potrebe. Aj Vy ste to zvládli, zvládne to samostatne  i Vaše dieťa.

1. **Dajte dieťaťu najavo, že rozumiete jeho obavám z nástupu do MŠ**

Dajte dieťaťu najavo, že rozumiete jeho prípadným obavám z nástupu do MŠ, ale ubezpečte ho, že mu veríte a že to určite krásne zvládne. Zvýšite tak jeho sebadôveru. Pokiaľ má Vaše dieťa chodiť do materskej školy rado, musí k nej mať kladný vzťah. Z tohto dôvodu nikdy sa  MŠ nevyhrážajte (dieťa nemôže mať niečo rád, čo mu predkladáme ako trest). Vyhnite sa vyhrážkam typu „keď budeš hnevať, plakať, nechám ťa v tam aj popoludní, budeš tam spať a pod...“).

1. **Pokiaľ dieťa bude plakať, buďte prívetiví, ale rozhodní.**

Pokiaľ zbadáte, že Vaše dieťa plače, buďte k nemu prívetivý, ale rozhodný. Lúčenie s dieťaťom by sa nemalo predlžovať. Samozrejme, neodchádzajte ani príliš rýchlo či tajne, alebo v hneve či po hádke s dieťaťom. Dieťa prežíva emočnú disbalanciu z odluky od Vás, potrebuje upokojiť a dôveru, že ste stále pri ňom. Zmotivujte svoje dieťa, aby vošlo do triedy za svojim kamarátom, o ktorom už rozprával, za svojou obľúbenou hračkou a pod. Vždy si nájde motív, o ktorom ste sa so svojim dieťaťom rozprávali z predchádzajúcich zážitkov v MŠ.

1. **Dajte dieťaťu so sebou niečo dôverného.**

Dajte so sebou dieťaťu obľúbenú hračku, plyšiačika, knihu, šatku... a pod. Takýto prirodzený fyzický  kontakt s domovom mu pomáha mať istotu, že patrí do Vašej rodiny. Práve obľúbená hračka môže byť mediátorom k sprostredkovaniu rôznych príjemných  zážitkov, využite to vo svojich rozhovoroch s dieťaťom napr. pri vstupe do triedy. Dieťaťu sa prihovorte, aby ukázalo svojmu plyšáčikovi kamaráta, hračky a pod. Takto zaujaté dieťa rýchlo zabudne na svoj ranný plač.

1. **Splňte vždy svoj sľub, dieťa Vám dôveruje.**

Snažte sa vždy splniť svoj sľub, ktorý ste svojmu dieťaťu dali. Dieťa Vám dôveruje. Ak mu sľúbite, že pre ňho prídete po obede, dodržte to. Dieťa celé dopoludnie žije v dôvere, že na obed odíde, jeho sklamanie z nedodržania sľubu na ňom zanecháva silné citové stopy, ktoré sa prejavia na aj druhý deň, kedy dieťa plače a neverí Vám.

1. **Vyjasnite si ako prežívate nastávajúce situácie Vy.**

Vyjasnite si, ako prežívate situáciu Vy. Deti dokážu veľmi citlivo poznať prejavy strachu oboch rodičov. Platí tu, že zbaviť sa svojho strachu či úzkosti,  znamená zbaviť dieťa jeho strachu a úzkosti. Pokiaľ máte strach z odlúčenia od dieťaťa a nie ste skutočne presvedčený o tom, že dieťa do materskej školy chcete dať, mali by ste nástup do MŠ oddialiť. Prípadne sa dohodnite, že dieťa do MŠ bude vodiť ten, ktorý s tým má menší problém.

1. **Za pobyt dieťaťa v MŠ nesľubujte dieťaťu odmenu dopredu, deti si nekupujte.**

Za strávený deň v MŠ nesľubujte svojmu dieťaťu dopredu odmenu. Dieťa prrežíva stres nielen z toho, že si musí zvykať na nové prostredie, kolektív, učiteľky bez rodičov. Pridáva sa i strach z toho, si nezlyhá a odmenu potom nedostane. Samozrejme, pokiaľ strávený deň v MŠ dieťa zvládne v pokoji, pochváľte ho, choďte ho osláviť na jeho obľúbené miesto, kúpte mu drobnosť, ktorá mu práve tento deň pripomenie, nech sa s drobnosťou pochváli aj iným. Materiálne odmeny by sa však nemali stať pravidlom. Dieťa by si ich vyžadovalo pravidelne denne.

1. **Porozprávajte sa otvorene s učiteľkou, vedia čo prežívajú rodičia i deti.**

Prehovorte si s triednymi učiteľkami o dieťati, o jeho návykoch, o Vami navrhovanej postupnej adaptácii na prostredie MŠ tak, aby ju dieťa zvládlo v pokojnom prežívaní, s pocitom  istoty, že v triede na ňho čakajú jeho noví kamaráti a láskavé pani učiteľky.