🌟 DS SVĚTÝLKO 🌟
Doporučení pro rodiče:
💔 Jak usnadnit dítěti nástup 💔

---

1. **Maminka s tatínkem v klidu? „I já budu“😊.**

   Dítě z vás vycítí sebemenší neklid. Ujistěte ho, že se nemá čeho bát a brzy opět přijdete (např. jdu jen něco koupit) 😊.

2. **Trénujte odloučení předem:** Již před nástupem do DS nechávejte dítě občas hlídat babičkou, dědečkem nebo kamarádkou (osvědčený tip).

3. **Mluvte o dětské skupině pozitivně:** Vyprávějte si o hračkách, dětech a tetičkách. Nikdy DS nepoužívejte jako hrozbu („počkej, tam tě naučí poslouchat“).

4. **Loučení neprotahujte:** Dlouhé loučení plné objímání a ujišťování situaci zhoršuje. Obejmutí, pusinka, „přijdu po obědě“ (přijdu brzy), odejít – jasně, stručně (po zvládnutí předešlé adaptace).

5. **Nikdy neutíkejte tajně:** Odchod bez rozloučení narušuje důvěru dítěte v návrat rodiče.

6. **Společný rituál:** Vymyslete si krátký rituál při předávání (např. zamávání z okna, plácnutí dlaněmi). Vždy dodržte čas návratu (pojem času), který jste slíbili (např. přijdu „po spinkání“).

7. **Přibalte kousek domova:** Oblíbená hračka, usínáček nebo dečka dají dítěti pocit bezpečí (vůni domova).

8. **Otevřená komunikace:** Sdělte nám vaše zvyky (usínání, co máte v oblibě, z čeho máte obavy...). Sdílejte i skutečnost, že se dítě špatně vyspalo.

9. **Odpolední relax:** První týdny jsou pro dítě emočně vyčerpávající. Po vyzvednutí neplánujte velké nákupy ani návštěvy. Buďte spolu a odpočívejte, sdílejte zážitky z prožitého dne. 😊

= DOPORUČENÝ SEZNAM VĚCÍ DO ŠKOLKY =

OBLEČENÍ A OBUV

- *Pohodlné převlečení (tepláčky, punčochy)*
- *Dostatek náhradního oblečení (spodní prádlo, trička, tepláčky)*

- *Dle potřeby – čepice, nákrčník (šála), rukavice*
- *Pláštěnka, nepromokavá bunda s kapucí, gumáky*

- *Pevná obuv na přezutí do školky*
- *Pyžámko – záleží na Vás, některé děti spí pouze ve spodním prádle a tričku (košilce) a některé děti mají pyžámko*

HYGIENICKÉ POTŘEBY

- *Pleny (ti, co je potřebují 😊) – můžete přinést celý balík, my si ho podepíšeme a až budou pleny docházet, dáme Vám vědět*
- *Pokud jste zvyklý na své speciální ubrousky a krém na zadeček, můžete si donést, ale u nás je vše k dispozici.*
- *Na léto – opalovací krém*
- *Zubní pasta, kartáček, kelímek – Nechám čistě na Vašem uvážení – pokud si budete přát a jste zvyklý s děťátkem zoubky před spaním vyčistíme.*

STRAVOVÁNÍ, PITNÝ REŽIM

- *Lahvička, kelímek na pití – ve školce máme plastové hrnečky, můžete si donést vlastní jen pokud budete chtít*
- *Bryndáčky máme také ve školce, ale pokud je Vaše děťátko zvyklé na svůj osobní a ostatní odmítá, není problém donést si vlastní (některé děti bryndáček nepoužívají vůbec)*
- *Mlíčko – pokud má děťátko před spaním mléko – můžete nám ho donést i s lahvičkou.*

TVOŘENÍ

- *Zástěrka, staré velké tričko – s dětmi budeme často vyrábět, malovat a bohužel se neubráníme nějaké té barvičce na tričku. Záleží čistě na Vás, zda donesete nějakou omyvatelnou zástěrku na tvoření, nebo staré tričko, ale také nemusíte vůbec nic* 😊

OSTATNÍ

- *Pokud má někdo např. krém na ekzém, není s tím žádný problém – krém můžete donést (podepsaný) a děťátko Vám během dne namažeme*

- *Plyšák, hračka, dudlík, usínáček, polštářek – pokud má Vaše děťátko nějakou oblíbenou hračku, věc ať už na spinkání, nebo během dne, může si donést co bude chtít* 😊

Upozornění pro Vás – malá autíčka, figurky a drobné hračky NENOSIT!
Dítě by mohlo hračku spolknout!