

1. **Mluvte s dítětem o** tom, co se ve školce dělá a jaké to tam je. Vyhněte se negativním popisům.
2. **Zvykejte dítě na odloučení**. Při odchodu např. do kina řekněte, že odcházíte, ale ujistěte dítě, že se vrátíte. Chybou je vyplížit se tajně z domu. Dítě potřebuje pocit, že se na vás může spolehnout.
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. **Ujistěte dítě, že mu věříte** a že to určitě zvládne. Zvýšíte tak jeho sebedůvěru. Dejte mu také najevo, že rozumíte jeho případným obavám z nástupu do školky. Nikdy školkou dítěti nevyhrožujte (nemůže mít rádo něco, co mu předkládáte jako trest).
5. **Buďte přívětiví, ale rozhodní**. Rozloučení by se nemělo příliš protahovat. Ovšem neodcházejte ani narychlo nebo tajně.
6. **Dejte dítěti s sebou něco důvěrného** (plyšáka, oblečení,..).
7. **Plňte své sliby** – když řeknete, že přijdete po obědě, měli byste po obědě přijít.
8. **Zbavit se své úzkosti znamená zbavit dítě jeho úzkosti.** Děti dokážou velmi citlivě poznat projevy strachu u rodičů. Udělejte si jasno, jak prožíváte nastávající situaci vy. Pokud máte strach z odloučení od dítěte, dohodněte se, že dítě bude do školky vodit ten, který s tím má menší problém.
9. **Neslibujte dítěti odměny předem** za pobyt ve školce. Dítě prožívá stres nejen z toho, že je ve školce bez rodičů, ale i z toho, že selže a odměnu pak nedostane. Samozřejmě, pokud den ve školce proběhne v pohodě, chvalte dítě a jděte to oslavit třeba do cukrárny. Materiální odměny by se ale neměly stát pravidlem.
10. **O možnostech postupné adaptace dítěte** si promluvte s učitelkou.