**Jak zvládnout v pohodě přechod mezi prázdninami a začátkem školy**

Prázdniny se chýlí ke konci a s nimi končí i rozvolněný časový režim, kdy děti ponocovaly a pozdě vstávaly. V rámci prevence rozladěnosti vyvolané spánkovým deficitem je tedy dobré v posledních prázdninových dnech děti postupně přibližovat ke školnímu režimu.

**Pokud se dětem nebude chtít večer do postele a budou se všemožně bránit, pak nastavte ranní budíček o hodinu dříve, než na který byly o prázdninách zvyklé. Večerní únava se pak dostaví zcela přirozeně.**

**Nástup do mateřské školy**

Jde-li dítě poprvé do školky, často se to neobejde bez pláče a úzkostných pohledů rodičů.

”Každá maminka by si měla uvědomit, že její obavy, jak dítě nástup do školky zvládne, se mohou promítat do jejího chování, aniž by se o nich slovem zmínila. Dítě si dá dvě a dvě dohromady a výsledkem je: „Bojí se máma, asi bych se měl bát taky.“

Je samozřejmé, že obavy a nejistota jsou na místě. Nástup do školky je pro dítě i rodiče (zejména toho, který s dítětem do té doby trávil většinu času), zásadní životní změnou.

Nicméně mlžení ani falešné radostné nadšení situaci nezlepší. Naopak takové chování vyvolá jen další nejistotu.

„Dítě by mělo dostávat pozitivní, ale především pravdivé informace: Ve školce bude spousta dětí, s některými se budeš kamarádit s jinými možná ne. Paní učitelka je prima, ale bude tam pro všechny děti. Na dnu otevřených dveří jsme objevili ve tvé třídě hračky, které se ti líbily, budeš se o ně ale muset dělit s ostatními,” vysvětluje psycholožka Eva Kneblová z www.mansio.cz a dodává:

„Pro dítě je stravitelnější, bude-li dostávat informace průběžně v situacích, kdy se buď samo zeptá, nebo nahrají-li konkrétnímu sdělení okolnosti. Příkladem může být konflikt dětí na hřišti. S dítětem se můžete, samozřejmě přiměřeně jeho věku, pobavit o tom, jak konflikty řešit, když by se samo do podobné situace dostalo a vy byste u toho nebyli.”