

Rituály v životě předškolního dítěte



Rituály provázejí lidstvo od nepaměti. A nejen lidstvo, rituály jsou i součástí zvířecí říše. Jde o neměnné opakování určitého souboru způsobů chování, které se předávají z generace na generaci a mají pro člověka hlubší přesah. Jaké místo mají rituály v životě předškolního dítěte, na to se zaměříme v dnešním článku.

MGR. MARTINA VIEWEGOVÁ

Rituály najdeme všude. V každé společnosti, organizaci, firmě, náboženství, v osobním životě, v životě rodiny i různých okultních spolků. Mohou být velmi **jednoduché, časově nenáročné, až velmi komplexní**, trvající několik dní. V každém rituálu je přesně daná sekvence prvků, které jsou předem jasně určené, opakují se a každý má v průběhu rituálu stanovené místo.

” Rituály nás provázejí denně.

Rituály provádíme automaticky, často bez povšimnutí, v běžném životě všichni – například chodíme každý pátek s přáteli na oběd, každou středu navštěvujeme lekce jógy, pokud jsme součástí sportovního týmu, jsou rituály něco, co každý nováček absolvuje a záhy si osvojí. **Rituál se skládá z ceremonie, což je konkrétní způsob chování**, často související se symbolikou, přičemž určitá ceremonie, věc nebo součást rituálu metaforicky ztvárňuje to, o co v daném rituálu jde, s cílem dosáhnout toho, proč se rituál dělá, s čím souvisí.

V případě, že se v životě jedince toto ritualizování stane **posedlostí, člověk se bez něj neobejde**, pravidla narůstají a stávají se složitějšími, pokud je člověk ve stresu, že nějaký postup vynechal nebo neudělal, pak můžeme mluvit o obsedantně kompulzivní poruše. Není to již tak, že by rituál člověku pomáhal, ale člověk se stává jeho otrokem.

Z lineárního času se díky rituálům čas mění na cyklický. Zatímco v linearitě vnímáme čas jako minulost, přítomnost a budoucnost, čas cyklický nás vrací k pravidelnosti, cykličnosti, vrací nás do dob mytických. Jde o podobnost s přírodou. Příroda má své cykly stejně jako život člověka a lidstva. U obou dochází k cyklu spočívajícímu ve vývoji, růstu a zániku, který slouží k očistě, odstranění starého a nefunkčního a následnému znovuzrození.

Tato očista a znovuzrození jsou nejlépe patrné na tzv. **přechodových rituálech**. Jde o rituály související se změnou sociální role – ať už jde o přechod do dospělosti, o sňatky, těhotenství atd. Tyto rituály zpravidla **začínají fází separace od původní skupiny**, následuje jakési pomezí, kdy člověk podstupuje konkrétní rituály, a uzavírají se návratem do původní skupiny, ovšem již v nové sociální roli.

Cílem rituálů je upevnění společnosti a jejích norem, mohou být způsobem, jak začlenit do společnosti nováčky, provést jedince změnami, které souvisejí se životem, ale mohou být i důležitým pomocníkem při změnách, jež na jedince mohou působit destruktivně, jako je třeba úmrtí blízkých osob.

Rituály mohou souviset až s extází, mohou při nich být používány vykuřovadla, omamné látky, součástí může být tanec a hudba. My se nyní zaměříme na **takové rituály, které souvisejí s životem dítěte, a sice předškoláka**. Zpěv, tanec, rytmika, to vše může být a bývá jejich součástí.

Rituály v předškolním věku

Předškolní věk u dítěte končí batolecím obdobím a začíná docházkou do mateřské školy. Vymezuje je třetí

a šestým rokem (některé zdroje uvádějí čtvrtý a sedmý rok). Je to **období, kdy se dítě výrazně mění**. Obecně jde o období, kdy většina dětí navštěvuje mateřskou školu, ačkoli jsou rodiny, které upřednostňují, aby dítě zůstalo doma. **Mnohé rituály nesouvisejí ani tolik s kolektivem, jako s věkem a potřebami dítěte.**

Zatímco rituály, které dítě přebírá zvenčí a jsou socializační, mají spíše pozitivní funkce, rituály, které si dítě vytváří samo, mohou mít někdy opačný efekt. Je tedy důležité i s velmi malými dětmi mluvit, naslouchat jim, případně tyto rituály změnit. Rituál by pro dítě měl být hrou, nikoli stresem nebo zaklínadlem.

Každé dítě potřebuje **dobré, jasné a pevné hranice, lásku a pravidelný režim**. Zatímco láska by měla být něčím absolutním a nezávislým na čemkoli, hranice a jejich změny stejně jako režim s rituály úzce souvisejí. V rámci režimu je nutné, aby byl den

Síla pohádek

Dobře vybraná pohádka adekvátní věku přináší dítěti podobné benefity jako rituál, tedy útěchu, srozumitelnost, hodnoty, symboly apod. Zároveň v něm podporuje schopnost rozpoznat dobro a zlo a oslovuje archetypy, které vymezuje společnost. Na základě pohádek se dítě učí chápat rozdíl mezi dobrem a zlem, hodnou a zlou postavou.

Součástí bývá i zrcadlení a prožívání pocitů. Je důležité číst pohádky společně s dítětem a o těchto pocitech mluvit, pomáhat je dítěti zvědomovat, a pokud se víc bojí nebo má z děje strach, dospělý ho vhodnou formou může provést až ke stavům uvolnění. Často i toto provázení dostane formu rituálu, kdy se dítě opakovaním učí zacházet se strachem, úzkostí a vidí, že každá taková situace odezní a ono samo ji zvládne vlastními silami nebo s dopomocí zpracovat.

dítěte srozumitelně strukturován v souladu s denním rytmem. Jedním z nejtýpějších rituálů je **uspávání dětí** (v pravidelnou dobu) a **čtení nebo vyprávění příběhů** před spaním. Příběhy chce dítě často poslouchat stále dokola – i to je určitá ritualizace jeho světa.

Součástí rituálů, které dítě provádí s rodiči či ve školce, by měla být i **doba, kdy má dítě čas pro sebe** a může si případně vytvářet rituály vlastní. Rituál mu pomáhá vytvářet sebevědomí, usnadňuje chápání světa i mezilidských vztahů.

Rituály pro tělo i duši

Při vývoji dítěte se často soustředíme na jeho intelekt, snažíme se ho naučit cizí jazyk, počítat, psát atd.

Nesmíme však zapomínat, že v tomto období se utváří i fyzická sebedůvěra. Rozvoj fyzických dovedností a schop-

ností bychom tedy neměli opomínat a zanedbávat. **Jednoduchá cvičení, taneční sestavičky, jóga pro děti, rytmické hry**, to vše při pravidelném opakování **slouží jako forma rituálu** a zároveň dítěti pomáhá uvědomit si, jak se s každým opakováním zlepšuje.

” **Čtení pohádek je pro rozvoj dětského světa důležité.**

Při rituálu, ať už postaveném na fyzickém, nebo mentálním cvičení, **se dítě dostává do magického času**. V tomto věku navíc mluvíme o **magickém myšlení**. Symbolika rituálů a svět lineárního bezčasí je něco, co je dítěti vlastní a prospěšné. Nejlepší způsob, jak toto myšlení podpořit a zároveň je dobře ukotvit, je **čtení pohádek**.

Tipy pro rodiče, jak se připravit na školku

- Dítě by se mělo ráno naučit obléct, nasnídat.
- Pokud to jen trochu jde, je vhodné nechat dítě přes den nebo i přes noc u prarodičů nebo kamarádů, aby si zvyklo, že spí i jinde než doma. Udělejte z toho hru.
- Dítě by mělo umět pozdravit, popřát dobrou chuť, poděkovat, poprosit.
- Dítě by mělo umět chodit na záchod a umýt si po něm ruce.
- Dítě by se mělo být schopné samo najíst.
- Vyberte den nebo dny, kdy s dítětem budete chodit na procházku ke školce. Pověďte mu o tom, co uvidíte, s tím že totéž se bude týkat jeho samotného (to, jak si děti hrají na zahradě, jak chodí na procházku apod.).
- Zapojujte dítě do dětských skupin, podporujte ho v prosociálním chování, netolerujte agresivní projevy.
- Dítě si do školky může brát jako ochranu talisman, hračku, šperk apod.
- Pokud má školka adaptační program, využijte ho.
- S blížící se školkovou docházkou je čas na rituály typu kupování bačkůrek, šití nebo koupení pytlíku na věci atd.
- Plňte své sliby v běžném životě i po nástupu do školky – slib vyzvednutí po obědě by měl platit, stejně jako slib vyzvednutí odpoledne.
- Loučení neprotahujte, vytvořte si jednoduchý loučicí rituál v podobě hry, na který se dítě může těšit.
- Upřímně si zkuste odpovědět na otázku, jaké pocity, myšlenky a představy se s tím, že vaše dítě půjde do školky, pojí. Máte z toho horší pocity vy, nebo vaše dítě?



Koneckonců samotné **odchody do školky mohou být spojeny s úzkost a strachem**. Podobně dítě prožívá přechod do školy. I tady rituály, které mohou být postaveny na pohádce, znatelně pomáhají. Spojit nástup do školky s rituálem ovšem doporučujeme i rodičům. I oni sami tento přechod mohou zažívat jako stresové období. Školka **může rodičům i dětem pomoci jednoduchým návodem**, kterým rodiče dostanou například u zápisu nebo jej školka může mít na svých webových stránkách. Každý bod takového návodu se skládá z pravidelných rituálů, které všem pomáhají novou situaci zvládnout.



Rituály ve školce

Každé ráno se děti sejdou a mohou **začít společným kolečkem**, kde se pozdraví a řeknou nebo ukážou si, jak se mají. Toto kolečko slouží ke zvyšování pozornosti vůči ostatním, zvyšování empatie a taky k tomu, aby se dítě naučilo poslouchat ostatní a nemluvit, když mluví někdo jiný.

Předávání slova může být doprovázeno předáváním plyšáka, balonku apod. Úvodní kolečko **může končit společnou písničkou, cvičením nebo nějakým pozdravem**, který si vymyslí děti samotné (mohou se stát opičkami, jež vítají den tím, že dupou, vřeští a ječí).

Ideálním doplňkem jsou rytmická cvičení. Rytmus s rituály úzce souvisí. Dobrý rytmus dne, tedy ve smyslu režimu, podporuje zdravé nastavení dítěte. I malé děti mohou rytmus z různého důvodu ztratit. Může to být způsobeno nenaladěním rodičů, rodina nemusí mít pravidelný režim, nedbá potřeb svých ani potřeb dítěte. Základní potřeba řádu je tak narušena. Školka sice nemůže suplovat rodinu, může však dítěti nabídnout na fyzické úrovni zvonunalezení

kontaktní se sebou samým, se svým rytmem, řádem, se svými potřebami.

Dítě může zažít jinou, zdravější alternativu chaosu, který třeba zažívá doma. Taková situace sama o sobě pro ně může být důležitým poznatkem. Při rytmických cvičeních dítě zažívá různé varianty rytmu, zařazování pauz, může zjišťovat, jaký rytmus mu dělá nebo nedělá dobře, jak na něj působí arytmie. Může se naučit toto cvičení používat ve chvílích, kdy je zaplaveno chaosem.

Celý rok nabízí neomezené možnosti k provádění rituálů, které zároveň mohou být hrou. Velikonoce, Vánoce, příchod jara, léta, podzimu, zimy. Každé narozeniny dítěte ve školce

” Rituály můžeme spojit se hrou.

nebo narozeniny paní učitelky, to vše může být spojeno s radostnými rituály. Je to něco, co se každý rok opakuje a co dítěti dodává pocit jistoty. Pasování předškoláků navíc dětem dodává i pocit vlastní důležitosti a zodpovědnosti.

Rituály jako pomoc v krizi

Součástí života dítěte jsou i nepříjemné události a situace. Jak již bylo uvedeno výše, **rituály jsou skvělým průvodcem a pomocníkem právě v těchto situacích.** Člověk se pomocí rituálu navrácí do mytického času, napojuje se na své předky, na lidstvo samo. Má možnost zažít a uvědomit si, že každou těžkou situaci již před ním někdo prožil, zvládl ji a život šel dál. To dítěti dává víru a důvěru v koloběh života a jeho smysluplnost.

I dětské strachy mohou být ve školce součástí rituálů. Děti se zpravidla bojí podobných věcí, a mohou tedy **například jednou týdně dělat „bubu kolečko“, kde každý řekne, čeho se bojí.** Přitom mohou mít své talismany

a zároveň vymýšlet, jak se před strachy chránit, říkat, co jim pomáhá, zkoušet vymýšlet gesta nebo sekvenci pohybů, které je mohou ochránit.

Přirozený strach

Kromě krizí dítě zažívá i přirozené strachy. Ze tmy, ze zvířat, ze samoty, ze společnosti cizích dětí, z konfliktů, z narození sourozence. Všechno to jsou situace, které jsou přirozené, normální, je důležité o nich s dětmi mluvit a je vhodné v nich použít nějaký rituál (a může to být třeba kouzelné slovo), jenž jim pomůže s přechodem ze subjektivně příjemné do subjektivně nepříjemné situace. Součástí tohoto přechodu může být, jak již bylo zmíněno, třeba talisman.

Pro dítě jsou důležité rituály spojené s běžným dnem i rokem. Jejich smyslem je mimo jiné posilování sounáležitosti s ostatními. Dítě se stává součástí většího celku, než je jeho rodina.

Zapojením těla a emocí pomáháme dítěti posilovat jeho integritu a sebedůvěru. Navíc na vše dohlíží paní učitelka, což je postava, jež je v tomto věku pro děti symbolem jistoty a bezpečí, a pokud se budou moc bát, vždy je může zachránit.

Proč rituál

Rituál posiluje smysluplnost života a světa, poskytuje pocit bezpečí a jistoty, tedy základních potřeb, bez kterých člověk nemá šanci prožít kvalitní život. Pociť bezpečí se zvyšuje s předvídatelností toho, co se bude dít – k tomu

jsou rituály vítaným prostředkem.

Způsob, jakým mateřské školy zacházejí s denním rytmem, pravidelné opakování činností, ač obsažené různých, tak smyslem podobných, pozdravy, dětské kroužky společné jídlo v pravidelném

čase, společné oslavy, společné čtení pohádek, ale i čas na samostatnou hru, to vše přispívá k dobrému a zdravému vývoji dítěte. Ustálený režim a rituály školky přispívají jak k pohodě personálu, tak děti samotné a mohou pozitivně působit na vztah rodičů ke školce. **Pocit bezpečí a předvídatelnosti potřebujeme všichni,** a pokud jsou naplněné, působí uklidňujícím dojmem.

Pocit bezpečí a jistoty, který si dítě vytvoří v dětství, je základnou, na které může vyrůst kvalitní a radostný život. Čím více zdravě sebevědomých dětí s důvěrou k světu vychováme, tím lepší svět vytvoříme. Rituály nám v tomto úkolu mohou být skvělým pomocníkem.

*Autorka působí v centru
Psychoterapie An*

