Rituály u předškolních dětí: Jak důležité je mít laskavě a důsledně nastavené hranice

PhDr. Václav Mertin

Bezhraniční výchova, nevýchova… Pod těmito moderními přístupy se skrývá dobře míněná snaha dopřát dětem volnost a rozvolnit dlouho dané mantinely. Dětem ale tolik neprospívá, jen posiluje jejich nejistotu. Pravidla, rituály, stereotypy a hranice jsou důležité, a dají se přitom předat s úctou i respektem. Jak sladit přístup rodiny a školky? A jak si poradit s dětmi, které na rituálech trvají až příliš?

Každé dítě potřebuje mít v životě co nejvíc jistoty i všeobecný pocit bezpečí. Je mnoho situací, kdy je nejisté v neznámých podmínkách, bojí se, nedaří se mu, potřebuje oporu a pomoc… Přeje si, aby je dospělý podpořil, stál vedle něho. Jednu z dílčích cest k naplnění těchto jeho potřeb představuje například přesvědčení, že dopředu ví, co bude, když…, že události následují tak, jak je zvyklé a že bude mít kolem sebe stále stejné milující dospělé. Neřeším, jak je to důležité i pro dospělé. Nebudu se tedy ani zamýšlet nad tím, že někdy u starších lidí výraznější narušení celoživotních zvyklostí (např. odchod do důchodu, ztráta dlouholetého partnera, přestěhování) může způsobit velkou nepohodu. A nejen psychickou, ale i zdravotní.

Předvídatelnost posiluje jistotu

Jistota posiluje přesvědčení dítěte o **srozumitelnosti a předvídatelnosti** světa a života. Velký problém představuje, když rodiče dítěti něco slibují a opakovaně nedodržují slovo. Nebo když pravidelně, leč zcela nepředvídatelně a bez vysvětlení, možná jen podle aktuálního osobního rozpoložení, mění názory i svá rozhodnutí. Tedy jsou ve svých přístupech **nekonzistentní**. Může přitom z našeho dospělého pohledu jít o naprosté drobnosti. Nezmění výrazněji život ani dítěti, jen mu berou jistotu a důvěru v lidi. Rodiče zejména menších dětí mají šanci tyto své občasné nedostatky napravit množstvím vstřícných činů, takže v dítěti stejně převládne pozitivní postoj a důvěra. Cizí lidé tuto možnost zpravidla nemívají.

> **Dítě má mnohé potřeby, ale jak je uspokojit a naplnit s ohledem na ostatní je musí učit dospělí – ti jim mají předat pravidla a řád života.**

Obecnější přístup, který příliš nevytváří pocit předvídatelnosti a jistoty pro dítě, je tzv. nevýchova od nejútlejšího věku, při které se zřejmě už batole či dokonce kojenec rozhoduje, jak bude jeho život probíhat. Jako kdyby jejich rodiče zapomínali, že jsme i biologické bytosti a je naší povinností **předat dítěti pravidla a řád života**. Dítě přichází na svět s mnohými potřebami, ale jak je uspokojovat a naplňovat s ohledem na existující možnosti rodiny a společnosti, je musejí naučit dospělí. Připomínám, že se tak může dít **s úctou a respektem** k dítěti. Už jsem zmínil, že nejistotu může snižovat, když s dětmi dopředu mluvíme, takže vědí, co bude následovat, co se tedy bude dít. Koneckonců ani dospělí nejsou rádi, když je život něčím překvapí. Pochopitelně příjemné překvapení snášíme podstatně lépe. Ale ani to nemusí být zcela bez rizika. Na druhé straně je třeba dobře znát konkrétní dítě, protože jsou i ta-



kové, které znalost budoucnosti vyvádí z míry, vzbuzuje u nich zbytečné obavy a je proto pro ně lepší, když se všechno dozvídají těsně před událostí.

Stereotypy doma vs. ve školce

Základ jistoty poskytují dítěti rodiče. Každá rodina má vytvořené své vlastní nepsané zvyklosti, zažité provozní postupy neboli **rutiny**. Jejich plnění vyžadují po dítěti. Z hlediska jeho rozvoje si to představuji tak, že dítě si nevědomky, někdy ovšem i pod nátlakem, doma **zvyká na určité postupy**, způsoby chování, postupně je vykonává téměř automaticky, bez většího přemýšlení a odporu a tím má víc volné kapacity na činnosti, které ho baví, nebo které ještě nezvládá, vyžadují jeho zaujetí a větší soustředění, a i z vývojového hlediska jsou důležité. Vytvoření některých dovedností trvá docela dlouhou dobu. Fakt, že dítě začne chodit do instituce, může způsobit, že některé dosavadní domácí zvyklosti jsou „narušovány" zvyklostmi například školky. Někdy jen minimálně, protože rodina i školka jsou v zásadě **kompatibilní v základních postupech**, jen jsou poněkud jiné reálie, jindy je změna výraznější. Je na rodičích i na učitelkách, aby umožnili každému dítěti pozvolna, podle jeho individuálních možností, nicméně s laskavým a trpělivým tlakem, přizpůsobovat se odlišným zvyklostem ve školce a rozšiřovat si tak **přizpůsobování požadavkům světa**.

Dítě všechno ve školce většinou docela dobře zvládne – spoustu věcí okouká od ostatních dětí, s něčím mu pomohou paní učitelky. Něco přijme a naučí se, protože to je úplně nová danost. Navíc od narození se učí přizpůsobovat přístupům dalších pečujících osob vedle maminky. Táta bývá v přístupu částečně jiný, liší se i babičky, sourozenci, pan doktor... Jen nesmíme podceňovat přechodnou nepohodu a případné nezdary, které mohou vyplývat právě z **odlišností ve školce**. Pro některé děti je přijímání nových zvyklostí docela vyčerpávající. Rozhodně je pro přizpůsobování dítěte nevhodná kritika rutinních postupů druhých „institucí", tedy například prarodičů a právě učitelek ve školce. **Zdržet se kritiky** rodičů musejí i učitelky. V této souvislosti se v řadě případů hodí **formativní přístup**, tedy nevtíravá doporučení, co by rodiče nebo prarodiče i učitelky a samo dítě v konkrétních situacích mohli také dělat pro zlepšení. Připomínám rovněž pravidlo *doma je to tak, ve školce, u babičky jinak*. Snad už nemusím zdůrazňovat, že ani dítěti, jež má potíže s přijetím nových zvyklostí, se nevysmíváme, nezlobíme se na ně, nekritizujeme je, nepoukazujeme na ně před ostatními. Dítě nejedná „špatně" schválně, aby nás naštvalo – je na nás, abychom je postupně naučili vhodnějším způsobům. Někdy rodiče vyžadují, aby se školka přizpůsobila dítěti a tomu, na co je z domova zvyklé – všude, kde je to jen trochu možné, by to měla udělat. Alespoň po nějakou dobu. Rozhodně bych nepoužíval argument, že ostatní děti to budou chtít taky – v takovém případě záleží na našem vysvětlení a argumentaci. Jenže instituce a množství dětí v ní omezuje do určité míry možnosti. Navíc, už jsem to zmiňoval, je žádoucí, aby se dítě postupně přizpůsobovalo rozmanitým požadavkům světa. Obvykle to chce trochu času a **hovořit opakovaně s rodiči**. Dítě, které získáme na svou stranu, bývá o něco ochotnější podrobovat se našim požadavkům.

Všeobecně však musíme počítat s tím, že předškolní dítě **jen pozvolna přijímá různorodost**. Vše je pro ně zatím černé nebo bílé, dobré nebo špatné, pravda nebo lež. Dovednost kompromisů, nahlížení na jednu věc z více stran, hledání souvislostí, je ještě několik let před ním. A to ještě po systematickém výcviku. Tak se někdy může stát, že přijme nějaký postup ze školky jako ten jedině správný, protože to říká paní učitelka, kterou má dítě velmi rádo, a snaží se ho prosadit v úplně stejné podobě i doma. Protože přece *paní učitelka to říkala, a tak se to správně dělá!* Samozřejmě to platí i obráceně. Později k některým obvyklým postupům dodávají nejstarší předškoláci: *tohle je pro mrňata.* Vůbec nemohu popřít, že jsou děti, jež se okamžitě přizpůsobí všemu. Někdy to odráží jejich velkou flexibilitu, jindy ale také, že nemají vytvořené žádné pevnější stereotypy, takže jsou ve skutečnosti za mantinely nastavené z vnějšku vděčné. Rovněž jsou některé zvyklé, že dospělé autoritě je třeba se podrobit. Jinak si totiž přizpůsobení vymůže silou.

Rituály: pomoc při výchově i komplikace

V posledních desítkách let obohatilo náš běžný slovník spojený s výchovou

dětí slovo **rituály** a zdůrazňuje se jejich význam při výchově. Osobně vystačím se slovy stereotypy, zvyklosti, rutiny. Zahrnou jak to, že ráno pijeme kakao jedině z modrého hrníčku, tak i to, že na Štědrý večer se před večeří hezky oblékneme a máme vždycky a vlastně jedinkrát v roce kapra a bramborový salát a ve školce si všechny věci ukládáme do skříňky s jahůdkou. Ale jistě rovněž mnohem podstatnější zvyklosti. Některé si ukládáme v sobě, aniž bychom si je uvědomovali – například respekt ke starým lidem, úctu k dětem, ženám...

Mezi dětmi jsou značné rozdíly. Některé je flexibilnější a poměrně snadno se přizpůsobují změnám. Možná je z domova od nejútlejšího věku zvyklé, že jde z ruky do ruky, střídá babičky, chůvy, kamarádky..., stejně mění i prostředí. Takže mu vlastně nic jiného nezbývá. Jiné trvá doslova a do písmene na jednou naučených postupech. K snídani chce vždy stejné jídlo, a navíc pouze na jednom talířku a z jednoho hrníčku. Chce stále jedno tričko, dožaduje se donekonečna opakování jedné pohádky, chce chodit stejnou cestou... Rodiče by mohli vyprávět, když zapomenou vyprat a usušit jedinou oblíbenou mikinu. V takové chvíli bychom nejraději všechny zvyklosti zrušili. Neměli bychom v této souvislosti připisovat velký díl odpovědnosti rodičům, byť nepochybně dílčí roli hrají.

Komplikaci představuje, když se rituály zmnoží a jejich **striktní dodržování** výrazně komplikuje dítěti i všem jeho pečovatelům běžné fungování. Ráno se kvůli zmíněné nevyprané mikině odmítá obléknout a odejít do školky. Ve školce odmítá jíst, dokonce i jít na záchod... Přístup k takovému dítěti vyžaduje **velkou dávku trpělivosti**, zralosti i soustředěné vytrvalosti. Dost často pomáhá zrání samotného dítěte, takže sice ani později nemá rádo změny, ale jakž takž si dá říct a funguje přijatelně.

Děti ve školkovém věku už mají vytvořené mnohé návyky. Zejména u dětí rigidnějších je třeba být trpělivý a jen pozvolna rozšiřovat zvyklosti, které si přinášejí z domova. Není třeba se bát, při laskavém a důsledném přístupu se dítě naučí obojí způsoby. Jen k tomu některé potřebuje víc času.

Většinu návyků je potřeba po celé předškolní období neustále ve školce i doma **pozitivně posilovat**. Platí to i pro pozdější období návštěvy základní školy. Bohužel v tomto období se učitelé i mnozí rodiče rozhodnou, že dítě by něco už mělo umět a neposilují je jako dřív. Takže pak i docela užitečné návyky mají tendenci se vytrácet.

Přínosy nastavování hranic

Dnes poměrně často mluvíme o tom, že výchova řady dětí je **bezhraniční**. A u mnoha dalších jsou mantinely velmi volné. Vlastně takové děti působí dojmem, že žádné návyky, a tedy ani hranice nemají. Co si usmyslí, to je v zásadě možné. A když si to za chvíli usmyslí jinak, respektujeme to také. Ony **nemusejí respektovat téměř nic**. Mimo nukleární rodinu bývá pak takové dítě docela náročné. Zejména v kolektivu, kde se mírně musejí podřizovat všech-





ny děti. Když pak bere ohled pouze na sebe, zvyšuje se pravděpodobnost, že jeho obliba mezi ostatními dětmi výrazně poklesne. Jenže jak takové dítě roste, tak představuje problém i v samotné rodině.

Vytváření hranic je zpravidla náročné, vyžaduje nemalou trpělivost a soustředěnou vytrvalost. Podstatný kus vytváření návyků představuje naše **přiměřená důslednost**. Není třeba zastírat, že ta bývá velmi náročná pro rodiče i učitelky ve školce. Již jsem zmínil, že dodržování hranic představuje pro dítě jistotu a bezpečí. Jistě se jim čas od času vzpěčuje, ale fakticky je za ně rádo. S trochou nadsázky spojujeme hranice s řádem života.

Je žádoucí mluvit s rodiči. Není třeba se přitom nořit do psychologických hlubin, stačí zůstávat na úrovni každodennosti. Jsem přesvědčený, že rodiče budou vstřebávat nejlépe zásady, které jim pomohou usnadňovat běžný domácí provoz. Měli bychom jim ukazovat **výhody běžných stereotypů**, ale i cesty, jak k nim dítě dovádět. Po jídle odnést talíř, svlečené oblečení házet na jedno místo, nejlépe do koše, poprosit, když něco chce, poděkovat… Je však třeba rodičům vysvětlit, že mají být trpěliví a současně si ušetřit některé věty, když dítě často zapomíná naplnit pravidlo. Je zbytečné mít dlouhé vyčítavé projevy, výhrůžky, mnohem ekonomičtější i účinnější je zopakovat instrukci, případně i dítě fakticky dovést, aby ji naplnilo. Slušné chování je zvyk, který získáme dlouholetým nácvikem a upevňováním. Pozitivní cesta je mnohem účinnější než negativní. Trénink dítěti usnadňuje **rodičovský i učitelský příklad**.

> **Stereotypy vytvářejí hranice našeho chování a jednání, pro dítě pak hranice představují také jistotu.**

Důležité je zvykat děti na to, že doma existují jedna pravidla a ve školce částečně i trochu jiná. Pokud se obejdeme bez hodnocení (jedině tahle naše jsou správná), dítě je v nějakém rozumném čase zvládne.

I stereotypy mohou mít výjimky

Stereotypy vytvářejí hranice našeho chování a jednání. A hranice představují pro dítě také jistotu. Byť se mu leckdy nelíbí, má tendenci se proti nim bouřit, hledá způsoby, jak je obejít, fakticky je vítá. Ve skutečnosti i ono trochu cítí, že mu zjednodušují život. Výchova bez hranic spoléhá na to, že dítě si v posledku samo vytvoří hranice. Jenže jak si je má vytvořit, když kromě osobního uspokojení nezná nic dalšího. Na druhé straně **se nemusíme bát výjimek**. Ale musí být zřejmé, že jde pouze a jenom o výjimky, takže nemohou být častější než pravidlo. A důležité je, abychom o výjimkách rozhodli my a ne dítě.

Před rodiči školkových dětí je doba puberty hodně vzdálená, nicméně je dobré být připravený na to, že některé dosavadní velmi přátelsky přijímané rituály (před usnutím předčítáme a povídáme si) dítě na přechodnou dobu výrazně odmítá. Neměli bychom to pak brát úkorně – je to vcelku přirozená reakce na hledání vlastní „dospělé" identity. Proto také od útlého dětství rituály vytváříme, současně dovolujeme dítěti, aby je třeba i s naším souhlasem mírně porušovalo. To si připravujeme půdu pro budoucnost, kdy dítě má větší tendenci bojovat proti ustáleným pravidlům. Jenže když nemá proč bojovat, protože je zvyklé, že mu vysvětlíme, proč něco nejde, povolíme, když je to jen trochu možné, tak jeho odpor nebývá tak silný. Osobně jsem přesvědčený, že u nejmenšího dítěte je vhodné vytvářet stereotypy a jak stárne, tak tyto stereotypy pozvolně rozbíjet, rozšiřovat spektrum přijatelných podnětů. U některého dítěte to jde velmi ztuha, takže to může mírně ztěžovat zapojení do instituce.

Dítěti je třeba **vše vysvětlovat**. Nicméně není realistické očekávat, že vysvětlení a porozumění způsobí změnu. Bez podpory nefunguje tato cesta ani u dospělých. Řád se líp prosazuje laskavě, s úsměvem.

Autor je dětský psycholog a uznávaný odborník se specializací na psychologické poradenství pro rodiče dětí a dospívajících se vzdělávacími a výchovnými problémy.