

Stabilita prostredia a istoty detského sveta

Medzi základné sociálne potreby patrí **potreba miesta** a potreba limitov – vytvárajú základ pocitu „patrím niekam“.

Každé dieťa by malo mať zadefinovanú svoju posteľ (miesto, kde si líha), svoje miesto za stolom, kde sa je a miesto, kde sa hráva a pripravuje do školy.

Často pomôže, keď sami sebe položíme otázku „Čo pre nás robí **domov** domovom?“ V odpovedi by sa malo vyskytovať miesto, ktoré je natoľko priaznivé, že k príjemným pocitom nepotrebujeme **žiadnu aktívnu činnosť**. Kreslo, v ktorom si môžeme len tak posedieť, vaňa doplná napustená vodou a podobne. Ďalej by mal domov obsahovať **činnosti, ku ktorých realizácii nepotrebujeme nikoho ďalšieho** – napríklad čítanie, práca v záhradke, niektorá z domácich prác, ktoré vykonávame radi. A posledným dielikom je **sebarealizácia**, ktorú vykonávame **v spolupráci s niekým ďalším**. Teda činnosti, ktoré nás pozitívne nasycujú, ale potrebujeme na to ďalšiu osobu, prípadne zviera. Ak máme pojem domov spojený s činnosťami, pobytom v zmienených troch oblastiach, potom sme doma „skutočne doma“. A rovnako by to malo byť u dieťaťa, či každého člena domácnosti.

Podobne silná ako je sociálna potreba miesta je aj sociálna **potreba limitov**. V spoločenskej rovine nám limity poskytujú sociálne normy a zákony. V osobnej rovine nám limity poskytujú **zvyky, stereotypy a rituály**. Tvoria „chrbticu“ dňa, týždňa, mesiaca, života každého z nás. Sú hranicou, ktorá dokáže človeku meniť náladu, byť „tešením sa na niečo“. Zvlášť významné sú zvyky, stereotypy a rituály, ktoré sa odohrávajú počas každého všedného dňa.

Zvykom môžeme označiť také činnosti, konanie alebo správanie, ktoré realizujeme v priebehu dňa, bez konkrétneho časového určenia. Ak dôjde k jeho neočakávanému narušeniu, spravidla sa s takou zmenou pomerne rýchlo vyrovnáme a nasledujúci deň zvyk obnovíme.

Stereotyp je činnosť, ktorú opakujeme každý všedný deň v rovnakom čase. Narušenie stereotypu vyvolá silnejšiu negatívnu reakciu, pretože jeho strata v konkrétnom dni predpokladá ďalšie zmeny, často pre osobu nepopulárne. Nasledujúci deň budeme o to viac dbať na to, aby sme stereotypnú činnosť realizovali.

Rituál je taká činnosť, ktorú vykonávame každý deň v rovnakom čase, pravidelne a rovnakým postupom, technológiami, prípadne naplnenie rituálu dosahujeme stále rovnakými prostriedkami. Narušenie dokáže spôsobiť až hlboké rozladenie, spôsobiť konfliktné situácie.

Ako príklad môžeme uviesť pitie kávy. Ak ju konzumujete niekedy v priebehu dňa, potom ide o zvyk. Ak je pitie kávy realizované v rovnakom čase (napríklad vždy o 15:00), potom ide o stereotyp. Ak sa káva konzumuje v rovnakom čase, ide o úplne rovnaký druh kávy a príprava sa koná vždy rovnakou technológiou, ide o rituál. Narušenie rituálu vždy prináša podráždenosť, niekoľko minút zmätenosti, v ktorých môže dôjsť k chybnému rozhodnutiu, či nevhodnému správaniu.

Rodina by mala mať svoje zvyky, stereotypy a rituály. Sú to akési pevné body v spolunažívaní, pocit poriadku. Deti by mali skrátka vedieť, že veci fungujú v istej postupnosti, o ktorú sa môžu oprieť.

Rovnako, ako deti potrebujú čas, ktorý si môžu vyplňať samé, čas, kedy sa môžu aj trochu „flákať“, rovnako je v priebehu dňa potrebné aj rutina a rituály. Znamenajú totiž skrátenie a zautomatizovanie, pestujú zvyky, ktoré vytvárajú istotu a spoľahlivosť, spájajú slobodu a poriadok, systém. Rutiny zmierňujú chaos a námahu všedného dňa. Spoločne dohodnuté pravidlá a postupy zabraňujú hádkam a výbuchom hnevu, prispievajú k dohode.

Deti potrebujú pevný program dňa, ktorý nemá nič spoločné s rozplánovaním podľa termínového kalendára. **Deti potrebujú opakujúce sa okamihy** – vstávanie, raňajkovanie, čas na hranie, čas na učenie, obed, rituály pred spaním – aby si vypestovali vnútorné hodiny vytvárajúce jednotu lineárneho času, napr. dochvilnosť. Rozlišovanie času, ktorý je daným rozvrhom a času, ktorý si vyplňajú deti. Rodiny by si mali vytvárať svoje vlastné rituály. K nim patrí raňajkovanie, večerné čítanie pred spaním, pomaznanie sa, dôverné chvíľky...

Priebeh dňa vyžaduje začiatok, na ktorý sa človek teší a záver, ktorým končí výchovný servisný program rodičov. Pretože aj rodičia potrebujú čas pre seba, čas na uvoľnenie, sústredenie, aby obnovili svoje sily.

Rodičia majú právo na svoj vlastný čas, na svoju miestnosť, a to predovšetkým večer.

Prirodzene, pri chorobe alebo v stresových situáciách je potrebné prejaviť náklonnosť, poskytnúť deťom ubezpečenie. To je samozrejmé.

Tu ide skôr o situácie, kedy si deti vynucujú predĺženú pozornosť rodičov. „Som smädný.“ „Ešte som hladná“ „Macko mi spadol za posteľ“ „Nemôžem spať“ Ak deti rodičov takýmto spôsobom tyranizujú a robia na nich nátlak, je dôležité, aby rodičia pokojne a rozhodne poukázali na dohodnuté pravidlá.

Zároveň však platí: ak si rodičia vyhradia svoj čas, **aj deti majú nárok na svoj priestor a čas**, napríklad poobede, kedy si môžu odžiť svoju potrebu nudy a ničnerobenia bez toho, aby im to rodičia vytýkali.

Deti potrebujú mať určené, odkedy je pre ne obývacia izba tabu, odkedy sa majú zdržiavať vo svojej izbe. Bude to od ôsmej večer, od deviatej večer, po večerníčku, po spoločnom pozretí večerného seriálu? Jednoznačná odpoveď neexistuje – záleží od veku detí, ale aj od životného štýlu rodiny.

Dohodnutá doba neznamená, že deti musia okamžite spať. Potreba spánku je u každého iná. Niektoré dieťa sa chce ešte pohrať s hračkami, niektoré popozerať knižku, iné sa porozprávať so súrodencom.

Pointou je, že takto vytvárame čas a priestor len pre rodičov a len pre deti. Môžu sa navzájom rešpektovať, dôverovať si a aj v menšom priestore vytvárať akési „zóny súkromia“.