

# Denný režim a pravidlá

## POPIS

Režim je súčasťou každodenného života človeka od narodenia až do dospelosti. Už novorodenec a rodič si navzájom vytvárajú režim, naladia sa na spoločné fungovanie. S režimom sa ďalej dieťa stretáva v predškolskom veku v materskej škole. Nastupujúci prvák si zvyká na nové úlohy a činnosti, strieda si osvojovanie poznatkov a hru. Ak by sme pokračovali ďalej, i v dospelosti, aby človek spokojne fungoval, prijíma režim práce, domáceho chodu.

Samotný pojem režim v nás môže vzbudzovať nepokoj, odpor alebo pociťujeme tlak v súvislosti s jeho významom. Avšak psychologický význam režimu u detí je v tom, že vytvára pre dieťa bezpečné prostredie. Ohraničuje široký svet mnohých možností a situácií. Vymedzuje priestor, v ktorom si zažíva dieťa predvídateľnosť. Vie, čo má očakávať od sveta a čo sa očakáva od neho, tým nadobúda vo svojom prežívaní pocit istoty a bezpečia. Režim sa do praxe pretavuje formou zavedenia rituálov, pravidiel a zadávaním hraníc dieťaťu.

Naopak, situácie bez pravidiel na prvý pohľad prinášajú do života dieťaťa slobodu a voľnosť, ale na druhej strane vytvárajú v dieťati neistotu, nepredvídateľnosť sveta, prežívajú neúčelnosť svojho správania alebo nevedú dieťa k prežívaniu zodpovednosti za seba či svoje správanie.

## MOŽNÉ PRÍČINY VZNIKU A PRETRVÁVANIA

Nikdy nie je príliš skoro, ani príliš neskoro uvažovať o pravidlách a hraniciach vo výchove. Problematický je postoj, pokiaľ sa pravidlá nezavádzajú alebo sa zavedené pravidlá nedodržia. Rodič obvykle vníma viacero prekážok pri stanovovaní hraníc. Uvedomuje si, že disciplína je vyčerpávajúca, bez ohľadu na vek dieťaťa. Môže vnímať, že disciplína je pokladaná za opak lásky alebo nastupujú obavy, že po treste ho dieťa prestane mať rado. Prípadne rodič nechce, aby sa dieťa cítilo doma ako v škole.

V pozícii rodiča potom vyvstáva otázka, akým spôsobom tieto pravidlá a režim presadzovať. Vymedzujú sa rôzne spôsoby výchovy, ktoré následne odrážajú spôsob používania, resp. nepoužívania pravidiel. Pri autoritatívnom postoji rodič využíva svoju dominanciu. Riadi dieťa, predkladá svoje nároky bez ohľadu na jeho zrelosť a na komunikáciu s dieťaťom vzniká iba malý priestor. Na druhej strane je liberálny postoj rodiča. Vyznačuje sa benevolenciou rodiča, ktorý kladie málo požiadaviek, dieťa má bezstarostný život, chýba mu však kontrola a sociálna zodpovednosť. Iným príkladom je hyperprotektívny (príliš ochranársky) typ výchovy, kedy sú potreby dieťaťa na prvom mieste bez rozlišovania dôsledkov. Za optimálne riešenie sa považuje demokratická

výchova, pričom postoj rodiča sa snaží o porozumenie dieťaťu, predpokladá komunikáciu medzi nimi. Rodič vytvára pravidlá a vyžaduje od dieťaťa zodpovednosť a rozhodovanie primerane jeho zrelosti.

## VÝCHOVNÉ CHYBY

V úlohe rodiča, ktorý nastoľuje pravidlá, ako sme vyššie uviedli, je dôležitý postoj pri zadávaní pravidiel. Uvedieme niekoľko príkladov výchovných postojov a ich možné negatívne následky, pokiaľ sa objavujú veľmi často.

Rodič, ktorý sa snaží dieťa ovládať si vyžaduje prevažne poslušnosť, trestá, prezentuje, že je vždy v práve on a nie dieťa. Vyvoláva tak u dieťaťa odpor a stavia ho do bojovej pozície. Vyvoláva v ňom pocity úzkosti, dieťa sa vzdáva a nezvnuťorňuje si predkladané pravidlá, ale ich robí zo strachu. Rodič, ktorý zase ľutuje dieťa a berie na seba všetku zodpovednosť, učí dieťa ľutovať samého seba. Môže sa cítiť neschopné alebo neustále očakávať starostlivosť od okolia. Pri snahe rodiča o dokonalosť tkvie riziko v tom, že dieťa sa cíti ustavične hodnotené. Učí sa kritizovať seba aj iných, môže sa cítiť nepostačujúce, stáva sa perfekcionistom a pod. Pokiaľ rodič svojím prístupom dáva najavo, že na ňom ako na autorite nezáleží, ustupuje požiadavkám dieťaťa alebo sa cíti previnilo pri zadávaní hraníc, učí tým dieťa nerešpektovať potreby druhých a dieťa sa stáva sebeckejším.

Pri rešpektujúcom prístupe si rodič uvedomuje svoju pozíciu zodpovednosti za výchovu, snaží sa byť trpezlivý a vyžaduje od dieťaťa zručnosti primerane jeho veku a porozumeniu. Dieťa je povzbudzované k žiaducemu správaniu, podporované v rozhodnutiach za seba, za svoje konanie. Zažíva, že je vnímané a dôležité, rovnako aj rodič.

## NÁPRAVA A RIEŠENIA

Uviedli sme význam režimu, možné chyby (v jeho prevedení do) praxe a teraz prinášame niekoľko podnetov, ako sa pustiť do vytvárania režimu dňa:

- Skôr, ako začnete vytvárať režim, popremýšľajte, ako sa darí vám dodržiavať vlastný režim a či to, čo plánujete zaviesť, viete udržať aj vy ako dospelí.
- Pri zavádzaní režimu alebo pravidiel je vhodné najprv podporiť seba, ako rodičov. Dôležité je, aby ste v tom boli obaja rodičia ako jeden tím, dosiahli zhodu v nazeraní na zavedené pravidlá. Deti budú skúšať u jedného z rodičov, či to nepôjde inak. Rozhodne sa podporíte aj tým, že si spíšete režim dňa a pravidlá, ktoré už máte zavedené. Uvedomíte si, koľko ste ich úspešne zvládli zaviesť doteraz. Ukáže vám to, že ste schopní zavádzať pravidlá. Ďalej získate obraz o tom, čo by ste chceli ešte do zoznamu doplniť, prípadne zmeniť.
- Pokúste sa vnímať svoje deti a ich schopnosti, či dané pravidlá budú schopné zvládnuť vzhľadom k veku.
- Určite sú pravidlá, ktoré sú nevyhnutné a o ktorých nie je vhodná diskusia (ubližovanie sebe alebo iným, ničenie vecí a pod.). V ostatných oblastiach pristúpte s deťmi k veku primeranému rozhovoru. Ideálne je, ak sa deti spolupodieľajú na vytváraní pravidiel, znižuje to u detí odpor a zvyšuje aktivitu.

- Zakomponujte do režimu aj činnosti, kde je priestor pre výber aktivity, voľnosť, tvorivosť, priestor pre relax. Učí to deti ako narábať s časom, priestorom pre oddych.
- Zavádzajte režim a pravidlá postupne. Nemusí byť vo vašich silách a časových možnostiach na začiatku trvať na všetkom naraz. Vytýčte si iba pár pravidiel, ktoré povieťe sebe i deťom a doprajte im čas sa u vás „udomáčniť“. Pokiaľ nebudú zvládnuté, neodporúčame prechádzať k novým. Či sú deti a vy na ne prispôsobené adaptované, spoznáte podľa toho, že im už nemusíte venovať žiadny čas. Idú akosi plynule a bez upozorňovania.
- Ak je to nevyhnutné, odmeňte seba alebo deti, že ste sa danými pravidlami riadili. Nie je cieľom, aby ich dodržiavanie bolo vždy za odmenu. Odmeny by vám mohli dodať v ťažkých časoch elán pokračovať.
- Pripravte sa na dôsledné plnenie pravidiel aj tým, že si každú požiadavku alebo rituál sami pred sebou zdôvodníte. Ľahšie sa vám vnútorne ustojí odpor, ak budete vedieť, prečo to vlastne celé robíte (ak vyžadujete uloženie do postele v nejaký čas - je to preto, aby ste na druhý deň zvládli všetky aktivity; ak vytvoríte večerný rituál rozhovoru s deťmi pred spaním - je to preto, aby ste deťom prejavili blízkosť a pomohli im spracovať si zážitky z dňa).
- Opakujte pravidlá deťom počas dňa jednoduchým „pripomenutím“. Môžete si pravidlá niekam zaznačiť, aby ste sa k nim vedeli spoločne vracieť.
- Zadávajte pravidlá s rešpektom voči dieťaťu. Najprv pomenujte správanie, ktoré nie je v zhode s tým, na čom ste sa dohodli, ale ktoré práve vidíte a je prítomné. Ideálne hovorte na dieťa bez emócií, iba vecne skonštatujte, čo práve dieťa robí („Vidím, že rozhadzuješ hračky.“). Uznajte pocity dieťaťa, ktoré má pri danej situácii, že vnímate, že je z toho rozčúlené, unavené, znechutené a pod. („Si rozčúlený, rozčúlená!“). V dieťati to vzbudzuje pocit porozumenia a prijatia. V poslednom kroku dieťaťu pripomeňte pravidlo a krátkou vetou pomenujte, čo od neho očakávate, aby spravilo („Hračky sa nehádzu“. V neskoršom veku „Poďme sa porozprávať, čo sa ti stalo čo sa stalo“).

Vyzbrojte sa dôslednosťou a láskavou prítomnosťou.

## ODPORÚČANIA

Režim umožňuje zastabilizovanie dieťaťa a napomáha k zvládaniu výchovy. Záverom by sme chceli poukázať na situácie, pri ktorých je zavedenie režimu obzvlášť dôležité pre rodiča i dieťa:

- pri deťoch s problémovým správaním (nepozornosť, hyperaktivita, agresivita),
- pri zmenách v živote detí (napr. sťahovanie, zmena školy, narodenie súrodenca),
- pri stresových situáciách (napr. záťaž v škole, choroba),
- pri rodinných problémoch (napr. rozvod, striedavá starostlivosť).

### Literatúra:

DINKMEYER D., McKAY G. D. 2008. *Efektivní rodičovství krok za krokem, Praha. Portál. 2008. 141 s. ISBN 8073674458.*

KONÍČKOVÁ J., *Aký typ výchovy využívate?. Eduworld.sk - Portál o vzdelávaní a sebarozvoji. [online]. [cit. 2020-03-29]. Dostupné na internete: <<https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/351/aky-typ-vychovy-vyuzivate>>*

LANDRETH G. L. 2012. *Play Therapy: The Art of the Relationship*. Routledge. New York. 2012. 442 s. ISBN 978-0-415-88681-9.

LEE. N., LEE. S. 2011. *Kniha o rodičovstve*. Pezinok. Vydavateľstvo Familiaris. 2011. 474 s. ISBN 978-80-89-428-06-9.

