

Codzienne rytuały. Czy warto je pielęgnować?



Żyjemy szybko. Coraz więcej naszej uwagi koncentruje się na tym, jak wykorzystać każdą chwilę, jak wzmocnić swoją efektywność w pracy, szkole, czynnościach domowych, aby nadążyć ze wszystkim, co „wpisaliśmy” w codzienny plan. Odczuwamy satysfakcję, kiedy zdążyliśmy. Jednak mamy kłopoty ze snem, stajemy się coraz bardziej nerwowi, błahe zdarzenia wytrącają nas z równowagi, narzekamy na stres. Jak znaleźć balans?

Rytuały rodzinne – co to takiego?

Każda społeczność ma wypracowane **specyficzne dla siebie rytuały**, czyli pewne zachowania w odniesieniu do czasu i okoliczności (połączone z obrzędami, zwyczajami, tradycją). To nadaje rytm funkcjonowania w czasie. Mała społeczność, jaką jest rodzina, działa podobnie. Codzienne rytuały to **rytm wspomagający rozwój wszystkich jej członków**, wzmacniający poczucie bezpieczeństwa, poprzez budowanie relacji i więzi. **Rytuały porządkują czas**: dzień, tydzień, miesiąc, rok, zatrzymują chwile, aby wzmocnić to, co najważniejsze. Mogą to być

- Rytuały codzienne: sposób, w jaki zaczyna i kończy się dzień w rodzinie, wspólny czas.

To może być sposób na zatrzymanie nakręcającej się spirali pośpiechu. Jednym z najtrudniejszych do zaakceptowania zdań, jakie słyszy dziecko od rodzica, jest: „Pospiesz się!”. Wtedy **wszystko staje się trudniejsze**, niż w rzeczywistości jest. Jeśli zaplanujemy wystarczającą ilość czasu, aby wyeliminować pośpiech, **zyskujemy lepszy nastrój**. Wspólne śniadanie, wspólny obiad, jeśli to możliwe, a na pewno wspólna kolacja, połączona z rozmowami o przyjemnych chwilach dnia. Wieczne pogaduchy, może spacer lub zabawa z psem czy kotem (to także redukcja stresu nie tylko u dzieci, ale i dorosłych), czytanie, słuchanie muzyki, przytulanie na dobranoc.

- Rytuały tygodniowe: np. w weekend.

Weekend to dobra chwila, aby **pobyć ze sobą w rodzinie**. To czas, w którym życie może płynąć wolniej, za to bardziej smakowicie. Zaczynając od leniwego śniadania, może nawet w piżamach? Dzieci to kochają! Indywidualne zainteresowania, aż po **wspólnie spędzony czas**. To może być zarówno wspólne sprzątanie domu, jak pieczenie, gotowanie czy wycieczki, kino, obiad w restauracji. Ważny jest czas, który jawi się w głowach wszystkich członków rodziny jako przyjemny, **czas „ładowania” akumulatorów na cały tydzień**.



- Rytuały miesięczne: związane ze świętowaniem sukcesów nie tylko szkolnych.

To może być ciekawy **rytuał wzmacniający rozwój dziecka**.

Wcześniej umawiamy się z nim, aby w kalendarzu (lub wspólnie, podczas wieczornych rozmów) zaznaczyć to, co było dobre w ciągu dnia, **co dziecko postrzega jako sukces** – zarówno edukacyjny, jak inny (np. pogodziło się z kolegą lub zagrało mecz życia na zajęciach WF). Czas świętowania podsumowujący miesiąc może być wyjściem do kina, na lody lub obejrzeniem wspólnie filmu w domu. Istotne jest, aby było to świętowanie, a nie nagroda materialna. W dziecku wzrasta przekonanie, że to, co jest ważne dla niego, **jest równie ważne dla rodziców i rodzeństwa**.

- Rytuały roczne: świętowanie ważnych dat (urodzin, imienin, rocznic, świąt).

Poczucie bezpieczeństwa to fundament rozwoju. Jednym z elementów wzmacniających są więzi rodzinne. Nie tylko te z najbliższą rodziną, ale także z tą dalszą. Babcie i dziadkowie, ciocie, wujkowie, kuzynostwo. To osoby, które dla dziecka są **punktami odniesienia w świecie**. Są trochę (lub bardzo) inne niż rodzice i rodzeństwo, mają inne poglądy, rytuały, przyzwyczajenia. Pozwalają na weryfikację swojego oglądu świata i akceptację ludzi takimi, jacy są. **Potrzebujemy przyjaźnie nastawionych ludzi wokół**, aby świat miał przyjazne oblicze.

Korzyści dla dziecka

Im młodsze dziecko, tym bardziej uporządkowany czas. To zasada, która ma zastosowanie w wychowaniu od pierwszych dni życia. **Rytuał jest przewidywalny**, zmniejsza liczbę tych chwil, w których rodzi się napięcie: co będzie? Zaczynając od stałej godziny odbierania dziecka z przedszkola (np. powiązania tej chwili z wizytą na przedszkolnym placu zabaw), przez rytualne pytania kierowane do

dziecka po powrocie ze szkoły: „Czego się dzisiaj dowiedziałeś(-aś) w szkole? Co było ciekawe? Co Cię zdziwiło?”. Pozwalają one zainicjować rozmowę o sprawach, które **dla dziecka są bardzo ważne**, bo **dotyczą rzeczywistości**, w której uczestniczy przez wiele godzin w ciągu dnia, bez swoich bliskich. A potem wspólne rozmowy przy przygotowaniu posiłków, w czasie jedzenia i sprzątania.

Nastolatki też potrzebują rytuałów. Trochę „kolczaste”, niemal nieustająco walczące o autonomię, potrzebują stałego wzmacniania, bardzo tęsknią do tych chwil, w których mogą znowu poczuć spokój, pozwolić sobie na **moment utulenia emocji**. Jeśli wcześniej wypracujemy rytuał wspólnych kolacji i przytulania na dobranoc, może pozwolą nam (i sobie) na oddech w tym trudnym dla nich czasie dorastania.

Korzyści dla rodziców

Oczywiście, że korzyści dziecka są ważne dla rodziców. Ale jest jeszcze jeden aspekt. Wypracowane rytuały pozwolą rodzicom znaleźć czas dla siebie, dla budowania swojego związku, ale również dla **indywidualnego rozwoju**. Rytuały to nie tylko większa kontrola nad czasem w ciągu dnia, to przede wszystkim **więcej spokoju w głowie** (wyciszony mózg gadzi nie generuje negatywnych emocji) pozwalającego na lepsze skupienie się na zainteresowaniach, pasjach, hobby. A te pozostaną, gdy dzieci dorosną i zaczną życie poza rodzinnym domem. Nie zostaniecie w pustym gnieździe, tylko zyskacie miejsce na inne wyzwania. Ale to już temat na inny artykuł.

Maria Tuchowska

Nauczyciel dyplomowany, polonista i teolog. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą w placówkach integracyjnych różnego poziomu, edukator, coach, przeprowadziła ok. 600 szkoleń z zakresu kompetencji psychospołecznych nauczycieli, prawa

oświatowego, pracy z dziećmi i młodzieżą z różnego typu zaburzeniami. Specjalizuje się również w tematyce dotyczącej zagadnień związanych z obecnością rodziców w szkole.