

UDK 316.356.2-053.3

Originalni naučni rad

Primljeno: 15.06.2020.

Odobreno za štampu: 02.07. 2020.

DOI: <https://doi.org/10.46630/gped.1.2020.03>

ПОРОДИЧНЕ РУТИНЕ И РИТУАЛИ УСПАВЉИВАЊА ДЕЦЕ – КВАЛИТАТИВНО ИСТРАЖИВАЊЕ¹²

Марија Ђорђевић³

Универзитет у Нишу, Филозофски факултет, Департман за педагогију

Апстракт: Овај рад је део истраживања спроведеног са намером да се открије образац породичних рутина и ритуала успављивања мале деце и утврде извесне правилности или неправилности у извођењу истих. Циљ је био открити породичне рутине и ритуале успављивања деце у савременој породици на нашим просторима. Истраживању је приступљено квалитативном методом, техником интервјуисања, због потребе за целовитијом и широм сликом о овом феномену. Мајке су прилично успешно идентификовале активности којима се редовно баве у последњем сату пре гашења светла, активности које их чине срећним и задовољним, као и активности у којима не учествују увек сви заједно и оне које би могли и пропустити јер им нису у великој мери важне. Најчешћи образац вечерњих активности је: купање, облачење пиџама, прање зуба, и у кревету успаванка, разговор, или прича за лаку ноћ. Анализа интервјуа показује истовремено јединственост, али и разноврсност у карактеристикама и обрасцима породичних рутина и ритуала успављивања деце. Рад је значајан јер представља једно од ретких истраживања на нашим просторима која се на квалитативан начин баве темом породичних рутина и ритуала које су од великог значаја за стабилност и кохезију породице, као и за пружање подршке породици приликом њених очекиваних или неочекиваних транзиција.

Кључне речи: вечерње активности, породичне рутине, ритуали, успављивање

Увод

За многе породице са малом децом, вечерње активности су, у значењу породичних рутина и ритуала, препуне симболичког значења и емоционалног

¹ Рад је настао као резултат рада на пројекту број 360/1-16-5-01, финансираном од стране Филозофског факултета у Нишу, под називом *Унапређивање професионалних компетенција будућих педагога у оквиру основних академских студија педагогије*.

² Ово истраживање финансијски је подржало Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије.

³ marija.djordjevic@filfak.ni.ac.rs

набоја, те врло значајне за стабилност и повезаност породице, за емоционалну климу у породици, као и целокупни развој деце.

Проучавајући рутине и ритуале породице, можемо упознати њену функционалност. Породична функционалност изражава се кроз димензије кохезивности и адаптабилности – која се односи на породичну стабилност, односно спремност породице да се мења. Део те стабилности одражава се кроз рутине и ритуале. У овој повезаности лежи и велики значај породичних рутина и ритуала.

Савремену породицу, у друштву у транзицији, одликује краткотрајна интеракција на дневном, некад и недељном нивоу, а ово углавном услед професионалног ангажовања оба родитеља које не иде на руку породичној повезаности. Када је у питању породица у првим фазама животног циклуса – са малим дететом, рутине и ритуали везани за припремање деце за кревет (енгл. *Bedtime routines*) – односно успављивање – често буду једина прилика током дана члановима породице да заједнички обаве неку активност, да поразговарају, да се друже, шале, па и пољубе (за лаку ноћ).

Квалитативно истраживање организовано је са циљем да се утврде породичне рутине и ритуали успављивања деце у савременој култури. У раду се најпре даје појмовно одређење рутина и ритуала, а затим се истиче значај породичних рутина и ритуала за развој деце и квалитет родитељства. На крају теоријског дела смештени су и редови о досадашњим истраживањима у свету везаним за породичне рутине и ритуале успављивања деце. У оквиру истраживачког рада, квалитативним приступом, бавимо се породичним рутинама и ритуалима успављивања деце, паралелно интерпретирајући резултате.

1. Породичне рутине и ритуали – појмовно одређење

Појмовном одређењу породичних рутина и ритуала приступили смо са позиција системског приступа, према коме је породица систем састављен од компоненти подсистема: партнерског, родитељског, супсистема који формирају деца и индивидуалних супсистема, а истовремено је као целина део еколошког супрасистема са којим размењује енергију и информације. Ови супсистеми се налазе у сталном међусобном односу и понашање неких чланова породице (супсистема) не можемо разумети изоловано од других чланова породице (другог дела супсистема). Минућин и Фишмен (Minuchin & Fishman, 1981) истичу да породица као систем делује кроз трансакционе обрасце који се састоје од поновљених интеракција које утврђују образац понашања.

Проучавајући рутине и ритуале породице, можемо упознати њену функционалност. Међу моделима породичног функционисања истиче се Circumplex модел (Olson & Gorall, 2007), као један од највише провераваних и коришћених у многобројним радовима различитих истраживача. Димензије овог модела су кохезивност, флексибилност као главне и комуникација

као помоћна димензија. Функционалне породичне системе на димензији флексибилности (адаптабилности) карактерише тенденција ка стабилности, одржавању равнотеже, али истовремено и потреба за прилагођавањем одређеним животним околностима, а на димензији кохезивности – постојање повезаности и одржавање релационог заједништва које је негујуће и подржавајуће, али уз истовремено поштовање индивидуалних разлика, што пружа могућности за индивидуални развој и остваривање васпитне функције породице (Matejević i Todorović, 2012).

Породичне рутине и ритуали, као одлика система, део су ширег еколошког система са којим је породица повезана, али истовремено и носиоци идентитета породице. Рутине и ритуали се разликују од породице до породице, не само по својој појавној форми, већ и у начину њиховог спровођења, а посебно у значају који им чланови породице приписују. Разлике, дакле, постоје на нивоу породица исте културе, али се посебно уочавају и на нивоу различитих културних образаца. Свака култура дефинише и преноси специфичне обрасце понашања у односу на различите улоге и односе унутар породице као и на обрасце понашања који се социјализацијским процесима преносе генерацијама у односу на правила понашања у сфери социјалних односа, па и на опхођење према здрављу, хигијени и другим карактеристикама значајним за поједину културу.

Рутине представљају „обрасце интеракција“ (Fiese et al., 2002: 383), јасне и споља видљиве породичне активности, који носе поруку или имају значење – „то морамо урадити“ и „ми то радимо на овај начин“. Рутине се понављају се у континуитету током времена, као какви аутоматизми који олакшавају свакодневно функционисање на нивоу породице (Fiese et al., 2002). Оне се могу појавити „у исто време сваког дана, са истом одраслом особом, на истом месту, у истом редоследу или у било којој комбинацији ових фактора“ (Sytsma et al., 2001: 243). Рутине често укључују инструктивну комуникацију и захтевају додељено време за испуњавање задатака. Старатељи су инструментални у подстицању детета давањем инструкција за започињање низа понашања док дете не може самостално започети и завршити рутину (Wittig, 2005). Захваљујући рутинама, чланови породице знају ко шта треба да уради, када, којим редом и колико често. Такође, деца кроз рутине могу да уче шта је важно, а такве рутине, богате значењима, понекад се могу назвати и ритуалима (Fiese et al., 2002).

Самероф и Фис (Sameroff & Fiese, 2000) сматрају да су породични ритуали најважнији аспекти самосвести породичног кода. Породични ритуали се могу рангирати од најстилизованијих религијских понашања, до свакодневних образаца као што је поздрављање са посетиоцима. Ритуали обележавају почетак и крај живота у породици, али такође регулишу свакодневно понашање. Ритуали имају регулативну функцију у одређивању улога и омогућавању бољих односа у породици.

За разлику од рутина које карактерише инструментална комуникација, ритуале карактерише континуитет у значењу и симболичка комуникација којом

се преноси порука „ово смо ми“ и „овако ће наша породица увек изгледати“ (Fiese et al., 2002). Ритуали подразумевају емоционалну посвећеност и обезбеђују осећај припадања, омогућавају члановима породице да те активности обнављају у сећању.

Када се говори о породичним рутинама и ритуалима, значајно је да се они дефинишу и као активности које обављају најмање два члана породице (Day, 2003: 290). Ово је од значаја због изражене разноликости структуре породице која се може уочити већ и у нашем друштву, посебно у односу на заступљеност једнородитељских породица.

Начини спровођења рутина и ритуала могу се посматрати, на димензији међусобне посвећености чланова породице, од високо структурираних до потпуно хаотичних породица. У том смислу и висока структурираност може имати негативне ефекте, као и хаотичност организације породичног живота – када не постоји предвидљивост догађаја, ни много заједничких активности.

2. Значај породичних рутина и ритуала за развој деце и квалитет родитељства

Рутине представљају најважнију праксу у успешном васпитању деце према мишљењу стручњака (Fiese, 2002). Познавање важности улоге и значаја ових образаца понашања препознато је у развојним саветовалиштима, педијатријским службама – подршка породици да одржи или изгради рутине и ритуале, који су прилагођени развојној фази животног циклуса породице, омогућава свим члановима да учествују у породичном животу и да се развијају унутар својих улога у породици.

У периоду раног детињства деца формирају и усвајају ставове према здрављу и успостављају основне обрасце понашања у вези са одржавањем и очувањем здравља, усвајају технике у вези са хигијеном тела (прање руку, зуба, целог тела) као и хигијеном сна, што представља и основу менталног здравља (Marinković, 2016). Истраживања показују да деца са редовном рутином спавања иду у кревет раније и буде се ређе током ноћи од оних са мање редовне рутине (Seymour et al., 1989). На редован одлазак у кревет и доследне, мирне рутине за успављивање надовезује се побољшани ефекат одлажења у кревет, успављивање, спавање током ноћи и буђење ујутру, што је заузврат повезано са бољим физичким здрављем, понашањем и когнитивним исходима (Hale et al., 2009).

Емоционална везаност и спавање су два комплексна система и њихов развој се одвија истовремено, а интеракција између њих траје читав живот (Adams et al., 2014). Неке студије бавиле су се испитивањем неуробиолошког утицаја учествовања у ритуалима (D'Aquili et al., 1979). Она показују да се током учешћа у ритуалима могу забележити лимбичка пражњења која изазивају осећања топлине и блискости међу људима. Ритуали стимулишу рад обе хемисфере, тако да оне раде заједно, резултат тога може бити дубоко

унутрашње емоционално искуство, које према овим истраживањима посредују у доживљају заједништва и осећању благостања. Психобиолошку адаптацију код деце и позитиван утицај на развој одређених понашања такође осветљавају истраживања о значају и важности породичних рутина (DeCaro & Worthman, 2008; Fiese et al., 2002).

Активности које се понављају имају значајну улогу у подстицању развоја детета, јер на тај начин, свакодневним понављањем, дете усваја структуру, увежбава вештине и упознаје свет социјалних интеракција. Учешћем у њима дете учи о структури и захтевима социјалне интеракције, увежбава и припрема оне вештине која ће му бити неопходне за успешну социјалну размену у ванпородичним контекстима (Vranješević, 2008).

Деца из доследних, структурираних домова ће вероватно показивати саморегулацију и просоцијално понашање у сусрету са неповољним искуствима (Landy, 2002). Како деца уче да реагују на правила и последице, она почињу да осећају контролу над својом околином. Заузврат, њихов осећај контроле који обезбеђује рутина и структура промовише способност да регулишу емоције, контролишу импулсе и да се носе са стресовима живота и свакодневним неприликама (Kliewer & Kung, 1998).

Стручњаци за дечји развој дуго су наглашавали важност рутина и родитељске доследности у подстицању адаптивног понашања деце и породичних односа (Fiese, 2002). Иако се неки родитељи могу плашити да превише структуре може довести до повећане ригидности, психолози наглашавају да успостављање рутина на почетку може створити флексибилност касније у животу (Bradley & Caldwell, 1984). Породичне рутине у корелацији су са вишим нивоом дечје сарадње, социјалне компетентности и усаглашености. Социјална компетенција развијена у раном детињству представља добру подлогу за постизање академског успеха, стабилних односа са вршњацима и добро ментално и физичко здравље (Keltner, 1990), те деца могу да изразе своје емоције и да разумеју емоције других људи (Muniz, 2014). У студији *Head Start* (Schuck & Bucy, 1997) утврђено је да је комуникациона димезија ритуала и рутина значајна за учење, моделовање и усвајање начина социјалног опхођења према ванпородичној средини и сналажењу при сусрету са другим институцијама са којима током одрастања долази у контакт.

Породичне рутине и ритуали значајни су и за квалитет самог родитељства. Наглашавају један важан аспект дечје свакодневице и непосредног окружења које утиче на његов развој, а то су породичне интеракције. Рутине се често описују као неопходна компонента позитивних родитељских пракси и доприносе бољем односу родитеља и детета (Wittig, 2005).

Структура и рутина у окружењу су уобичајена компонента бихејвиоралних програма родитељства. Неколико студија укључивало је имплементацију уобичајених рутина које су родитељима проблематичне попут одласка на спавање или јутарње рутине (Drabman & Creedon, 1979; Sanders et al., 1984). Утврђено је да рутине саме по себи или као компонента мултикомпонентне интервенције – успешно смањују конфликте између деце и родитеља и

проблеме у понашању, као и да повећавају позитивне породичне интеракције (Adams & Rickert, 1989; Milan et al., 1981).

Истраживања на здравим породицама с малом децом показују да мајке с бебама које су имале више предвидљиве обрасце спавања доживљавају себе као више компетентне родитеље, а своје бебе као мање тешке за неговање, бригу и подизање (Chandler et al, 1986). Спрангер и сарадници (Sprunger et al, 1985) открили су да мајке младих беба налазе више задовољства у родитељској улози и осећају више компетентности када постоје редовне рутине у домаћинству.

Фис и сарадници ове налазе тумаче могућношћу догађања трансакције између родитеља и детета у пракси редовних рутина у којима је понашање детета боље регулисано, а родитељи се на крају осећају компетентнијим. Такође, вероватно је да су компетентни родитељи ефикаснији у стварању породичних рутина и да задовољавање рутина пружа осећај компетенције (Fiese et al., 2002).

Маринковић (2016) напомиње да за развојне психологе, али и за практичаре као што су васпитачи, учитељи, наставници, педијатри, социјални радници, психотерапеути и други стручњаци који пружају помоћ и подршку породицама, анализирање и проучавање породичних рутина и ритуала представља значајан прозор у свет породичних интеракција. Посебно у кризним ситуацијама, транзицијским периодима за породицу, било да су у питању очекиване или неочекиване развојне промене, значајно је увидети уобичајене обрасце функционисања породице. Ако ситуација захтева промену, а породица се неадекватно сналази у прилагођавању кроз кориговање постојећих рутина, стручна подршка може бити од великог значаја.

3. Породичне рутине и ритуали успављивања деце у савременој култури

Вечерње рутине (енгл. Bedtime routines) разумеју се као скуп предвидљивих или доследних активности у којима породице учествују сваке вечери последњих сат времена (мање/више) пре гашења светла (Mindell et al., 2015). Разлог због кога се родитељи мале деце данас свесно укључују у успостављање низа редовних активности у последњем сату пре спавања јесте свесност о чињеници да вечерње рутине олакшавају транзицију од будности до сна. Истраживања (Hale et al., 2009) показују да вечерње рутине обично могу укључивати комбинацију мењања пелена или одласка у тоалет, облачење у одећу за спавање, прање зуба, читање приче, певање и пољупце за лаку ноћ.

Варијабилност образаца спавања и буђења условљена је интеракцијом бројних елемената (Galland et al., 2012) као што су дечији темперамент, културни, социјални и породични фактори. Спавање је, како генерално, тако и у раном детињству, резултат сложених био-психо-социјалних утицаја (Tikotzky, 2017). Сазревање мозга, медицински проблеми попут дисања које ремети спавање или хроничних инфекција уха – биолошки су процеси који

утичу на дечији сан, док је утицај распореда активности родитељског рада и похађања школе/вртића на рутине спавања код деце пример социјалног утицаја (El-Sheikh & Sadeh, 2015). Интеракције родитеља и детета током спавања су пресудни психолошки утицаји на дечији сан.

У досадашњим истраживањима, анализа образаца дечјег сна у породичном контексту описује однос родитељ–дете као једну од главних одредница квалитета сна код деце (De Stasio et al., 2018). Осећај сигурности и емоционалне сигурности, условљавајући квалитет дечјег сна, произлази пре свега из стабилних породичних односа (Cummings and Davies, 1996). Важна карактеристика обрасца спавања и буђења јесте успостављање и одржавање редовних рутина спавања (Alfano et al., 2013); Миндел и сарадници (Mindell et al., 2009: 599) дефинишу „рутину за спавање“ као „такву рутину породице према којој родитељи, пре него што угасе светла, укључе своју децу у сличне активности, по истом редоследу“ и аутори истичу њихов значај у промовисању доброг квалитета сна.

Бројне студије показују значај рутина везаних за успављивање, али нам уједно и нуде „рецепт“ добро успостављених рутина из угла стручњака. Једна од таквих студија је имала за циљ смањење проблема са спавањем код деце предшколског узраста (Sanders et al, 1984). Родитељима је речено да пружају доследне ноћне рутине, награде и планирано игнорисање. Ноћна рутина се састојала од инструкције да се започне тиха активност 30 минута пре спавања, као што је читање, напомена за завршетак активности 5 минута пре спавања, и на крају је детету речено да крене у кревет и да родитељ чита причу ако дете пристане. Родитељи су активно игнорисали било какве протесте. Аутори су приметили да су процедуре контроле стимулуса, као што су редовно време за спавање и планиране активности у тишини, повезане с раним почетком спавања. Друга студија је успешно успоставила редовно спавање и смањила учестала ноћна буђења код деце узраста од 1 до 4 године користећи родитељско управљање понашања укључујући доследне рутине за спавање, похвале одговарајућег понашања и игнорисање реметећег понашања (Seymour, 1987).

Према истраживању Де Стасио и сарадника (De Stasio et al., 2018), успављивање деце родитељи сматрају позитивним и интимним моментом (мајке = 80%; очеви = 46%), а 56% мајки и 38% очева је причало о својим рутинама успављивања као позитивним и опуштајућим тренуцима проведеним заједно.

*
* *

Сумирањем наведеног, уочава се да литература о рутинама углавном извештава о повезаности рутина и ритуала успављивања и користи које оне имају за дететов сан, здравље и томе слично. Међутим, објављено је врло мало радова који се баве карактеристикама самих породичних рутина и ритуала успављивања, могућих индивидуалних разлика или (неочекиваних) сличности у овим рутинама и ритуалима у једној култури. Потребно је било спровести

квалитативно истраживање како би се утврдили одговори на питања попут: који образац рутина и ритуала успављивања је присутан у савременој породици, да ли деца неке активности обављају самостално и зашто, у којој мери и у односу на које варијабле породице се карактеристике породичних рутина и ритуала разликују, а у којој мери су сличне, каква је атмосфера у породици присутна у овом последњем сату пре гашења светла у дечијој соби и друга питања.

4. Методолошки оквир истраживања

Истраживање је спроведено са намером да откријемо образац породичних рутина и ритуала успављивања мале деце и утврдимо извесне правилности или неправилности у извођењу истих. Предмет истраживања су, дакле: породичне рутине и ритуали успављивања. Истраживачки циљ био је да се на основу квалитативног приступа утврде породичне рутине и ритуали успављивања деце у савременој породици на нашим просторима.

Узорак овог истраживања је намеран, у циљу целисходне реализације истраживања; њега чине родитељи деце до 7 година старости. Критеријуми за учешће су били да дете живи са оба родитеља и одсуство било којег физичког или менталног инвалидитета. Ово истраживање обухватило је 27 испитаника, старосне доби од 23 до 47 година. Сви испитаници су женског пола, што је очекивано с обзиром на традицију да у нашој култури углавном или бар подједнако мајке успављују децу. У питању су мајке деце узраста од 8 месеци до 18 година, мајке које имају једно, двоје, троје, па и петоро деце. Испитанице су делом из Ниша, делом из околних села и приградских насеља (Нишавски округ). Већина има више, односно високо образовање, док пар испитаница има или средње образовање или постдипломске студије. Већина испитаница у смислу економског статуса наводи просечан приход (ниједна испод).

Истраживању је приступљено квалитативном методом. Коришћена је техника интервјуисања. Као инструмент, полуструктурисани интервју је дефинисан за потребе овог истраживања. Интервју се састоји од 2 дела – социодемографски подаци, а затим полуструктурисани интервју отвореног типа. У оквиру интервјуа, испитали смо редовност у времену одласка деце у кревет, самосталност детета, образац рутина и ритуала (уз помоћ категорија: интерактивне са родитељима, неинтерактивне са родитељима, гледање ТВ-а или видео снимака, вечера, везане за хигијену и вожња). Посебно је било речи о успаванкама и причању или читању прича. Затим је било речи о томе да ли дете поседује неки „списак“ рутина, да ли има одређене мирне активности пред спавање, знак за спавање. На крају је испитана атмосфера у кући пред спавање и задовољство родитеља постојећим обрасцем рутина и ритуала успављивања деце.

Испитивање је спроведено током 2019. године, у личном контакту са сваким испитаником посебно, тачније, испитивач је постављао питања испитанику који се налазио испред њега снимајући разговор на аудио снимку.

Овакав начин интервјуисања дао је могућност да се прецизно евидентирају вербалне, али и уоче невербалне реакције испитаника или неке друге релевантне информације. Интервју је трајао у зависности од броја деце о којима се прича и карактеристика испитаника од 30 до 80 минута, у просеку 60 минута. Сваки испитаник је био слободан да одбије да одговори на питања која су по његовом мишљењу превише задирали у интиму.

Квалитативан приступ пружа могућност дубље анализе проблема истраживања. Сврха употребе интервјуа је потреба за целовитијом и широм сликом о некој појави или проблему, разумевање мотивације циљних група, као и утврђивање фактора који утичу на њихове одлуке. Поред анализе појединачних одговора, разматране су заједничке теме које повезују одговоре свих испитаника, упоређивање добијених података са постављеним задацима и хипотезама, као и са резултатима досадашњих истраживања. Методама дескрипције, дедукције и компарације су изведени закључци о специфичностима обрасца успављивања деце данас.

5. Резултати истраживања и интерпретација резултата

Редовно у исто време

Иако је највећи број интервјуисаних мајки дао потврдан одговор на питање да ли деца иду свако вече у кревет редовно у исто време, идентификована су два различита одговора – и да и не. Уз одговор да иду у исто време, уместо навођења тачног времена, обично се наводи распон времена који може бити пола сата до сат времена (између 21:00 и 22:00 часова).

Мајке које су одговориле негативно, као разлог су навеле нередовност у спавању током дана, или различит интензитет активности којима се дете излаже или бави током дана, услед чега је дете мање или више преморено, па време одласка у кревет увече због тога варира. Примери:

M6 (двоје деце): *Између 8 и 10,99%. Некад се успавају и у 11 увече. Све зависи у колико су се ујутру пробудиле или кад треба да се буде.*

M15 (једно дете): *Не. Варијанта кад иде у вртић, кад не иде у вртић. Јер иде касније на спавање. Кад иде у вртић, иде око пола 9, а кад не иде у вртић око пола 11.*

Самосталност детета

У оквиру овог дела интервјуа, испитали смо колико је дете иначе самостално у облачењу и целокупном спремању за одлазак у кревет, али и самосталност детета у успављивању. Такође, испитали смо да ли деца спавају целе ноћи сама или са родитељима у соби/кревету.

Анализа интервјуа показује да су деца узраста преко 3–4 године прилично самостална у обављању вечерњих активности. Деца овог узраста могу сама да се пресвуку у пицаме, да се умију, оперу зубе. Млађи такође добијају четкице

да они сами „трљају“ зубиће. Старији (предшколци) се сами и туширају. Следи пример:

М4 (троје деце): *Сами се купају, сами перу зубе, разместе кревет, легну, сами обуку пицуме. Млађе не, она не ради ништа сама, осим што једе сама често.*

Овде треба напоменути да се примећује да има родитеља који „немају времена“ да чекају децу да се сама обуку, па их зато они облаче, или разлог буде то да „није фер према најстаријем детету“ да само њега родитељ не облачи:

М2 (троје деце): *Не облаче се саме, старија види да мама пресвлачи бебу, мама пресвлачи средњу, па сада што не би могла и мене, али сад, да јој ја обучем пицуме то и није неки проблем. Не желим да се пошто је она најстарија осећа ускраћено за нешто.*

На питање да ли се дете успављује само, идентификована су два одговора – потврдан и негативан. Деца на овом узрасту се углавном не успављују сама, или бар не у потпуности (овде се мисли на варијанту у којој родитељ евентуално „ушущка“ дете, исприча коју причу, пожели лаку ноћ и изађе). Углавном родитељи остану са дететом у кревету бар док дете не заспи:

М1 (двоје деце): *Ја седим све време док се не спавају, ја морам да седим поред њих. Чак се и после тога буди да провери да ли сам ту – старији, а млађи се одмах спава.*

Деца која се успављују сама, очекивано – спавају сама целе ноћи, спавајући или у својој соби (сами или са братом/сестром), или бар у свом кревету, али у соби у којој и родитељи спавају. Наравно, овде спадају и деца коју успављују родитељи, али опет – не спавају са њима целе ноћи – и то је најчешћа (горе поменута) варијанта.

С друге стране, има доста породица које су се из различитих разлога одлучиле да се организују увече тако да свако од родитеља спава са неким дететом, или цела породица спава у истом кревету:

М26 (двоје деце): *Немају свој кревет, него старији спава са татом у дневној, а млађи са мамом у спаваћој. Кад тата ради увече, онда са мном спавају у дневној.*

М23 (двоје деце): *Имају своју дечију собу, али смо зими сви заједно у дневној, да не би ложили на више места, а лети се вратимо, ми у спаваћу, они у дечију.*

Образац породичних рутина и ритуала успављивања

Мајкама је најпре у интервјуу понуђено да покушају саме да опишу образац рутина и ритуала, да бисмо потом разговарали о појединачним категоријама везаним за образац. Анализа интервјуа показује да је основа обрасца углавном иста у породицама: туширање/купање, облачење пицума, прање зуба и у кревет. У кревету се затим читају или причају приче или се певају успаванке и избор одређене активности у кревету или покрај кревета вођен је дечијим жељама или узрастом. Тако, ако је дете мало, онда се певају

успаванке, ако је предшколац, онда се воде разговори о „животним дилемама“. Типични примери су следећи:

М1 (двоје деце): *Отприлике вечерају око 7 сати, окупају се, онда, идемо горе на спрат, спакујем их, обучем их у пиџамице, кревет, угасим светло, или прво прочитам неку причу, па угасим светло, онда отпевам неку песмицу и онда већ спавају.*

М9 (једно дете): *Обуче пиџаме, иде да пишки, перемо зубе и идемо у кревет. Прво сам причала, па сам схватила да ми је лакше да читам, јер када причам онда се и ја успавам. Ако је ја успављујем, онда тата обавезно мора да дође да је загрли и да каже Лепо спавај, лепо сањај. Ако је он успављује, онда ја обавезно морам са њом неку активност да обавим, да јој прочитам причу... Када завршимо са читањем, ја је загрлим и пољубим и онда је чешкам.*

Мајке пријављују и редовне промене у рутинама у зависности од умора детета, односно спавања током дана:

М16 (једно дете): *Пресвучемо је, оперемо гузу, умијемо је, и онда јој пустимо песмице на компјутеру да гледа, и кад почне да трља очице, покушамо да је ставимо у лежећи положај, ако не иде, настављамо са песмицама. Значи пустимо две три песмице и ако се она окрене на другу страну ја само искључим песмице и легнемо да спавамо. Али ако не спава поподне, онда не мора уопште да слуша песмице, само је ставиш у лежећи положај и она заспи. Уз шиииии.*

Навешћемо и нетипичне обрасце. Наиме, у неким породицама деца се успављују у дневној соби, а онда их родитељи касније премештају у другу собу (и ово је, заправо, њихова вечерња рутина/ритуал):

М6 (двоје деце): *Млеко је обавезно, угаона гарнитура (у дневној соби) је обавезна. Причање приче, успаванке, углавном оне певају мени, или једна другој, загрљај. То је скоро свако вече. Прање зуба обављамо ујутру, а не увече, зато што трљају језик па им се повраћа онда. „Меко, меко, мама кува меко“, то значи да треба да обуку пиџамице, слушају песмице, или певамо успаванке. Слушамо их на телефон, али то је углавном само слика, не и звук, или евентуално нешто на минимум, то је чисто само да гледају док пију млеко. Пригушено је светло, не спавамо у мраку... Спавају у својој соби током ноћи.*

М8 (петоро деце): *Девојчица кад уђе у кућу поподне, пресвлачи се у чисто и увече се уз ТВ успава, па је пребацимо. Дакле сама се успава. То је од друге, треће године. Бебу љуљам, спава са нама.*

Овакви нетипични начини организације могу бити повезани са бројношћу чланова породице, или непридржавањем рутине у дужем временском периоду, као што једна мајка признаје:

М6 (двоје деце): *Ми смо много компликоване, ми имамо једну рутину овде, другу код моје маме, трећу код друге баке. Претерујемо.*

Током даљег процеса интервјуисања сазнаје се да породице имају много више рутине и ритуала које не пријављују зато што забораве или „не знају да су и то ритуали“. Тако, многи схвате да су заборавили да спомену загрљај, као „нешто сасвим нормално“. Онда своје описе употпуњавају новим информацијама, на пример:

M17 (троје деце): *Легнем са синовима тако да ја будем у средини, један са једне стране, други са друге стране, па се онда најчешће дешава да их ја обојицу загрлим, али онда почну коментари: Али, мама, ти више волиш њега, мене не волиш! И онда кренемо да причамо, средњи је расположен за приче о витезовима, о војничким вештинама и борби, а старији више воли да слуша приче из Старог завета. Обавезно се помолимо, углавном ћерку држимо у рукама, старији стоји поред нас, отпевамо 4 или 5 тропара, и они понекад и питају: А, мама кад ћемо да се молимо? Хоће и они понеки да отпевају.*

Као што се из горњег описа да приметити, у питању је свештеничка породица, што је само доказ колико религијски и уопште вредносни ставови могу утицати на рутине и ритуале успављивања деце, што је у складу са претпоставком да имплицитна и експлицитна уверења усмеравају родитељске поступке са децом (Goodnow, 2002). И у осталим породицама мајке пријављују неке специфичне ритуале уз успављивање, односно активности које су специфичне за одређену породицу:

M13 (двоје деце): *Старија има своју молитвицу и онда легне.*

M14 (двоје деце): *Млађа има обичај да ме држи за уво и да се тако успављује.*

Док су рутинске комуникације типично директне и инструменталне, ритуална комуникација је симболична. Употреба надимака, интерних шала и љубавни термини појачавају улогу индивидуе у групи и носе значење унутар породице (Fiese et al, 2006). Примери ритуалне комуникације пред спавање могу бити следећи:

M9 (једно дете): *Ако је ја успављујем, онда тата обавезно мора да дође да је загрли и да каже: Лепо спавај, лепо сањај.*

M7 (двоје деце): *Девојчица има ритуал да пред спавање каже: Да ти шапнем нешто, а онда ме само пољуби.*

Уочава се разлика у успављивању деце различитог редоследа рођења. Мајке се често присећају да су прво дете љуљали, „носали“, углавном до првог рођендана, неке возили у колицима како би се дете успавало, а како је са другим дететом све много другачије. Наравно, ово није правило, али јесте чест случај:

M1 (двоје деце): *Раније смо га мало више носали по кући, па се он онда много навико да га носимо и много дуго успављујемо, ту смо погрешили, кроз кућу, па песмице, па љуљање, то док је баш био мали. Али, вероватно се дете навикне на тако нешто.*

M12 (двоје деце): *Млађи спава сам и успављује се сам. Од првог дана. А са првим сам љуљала... Љуљање је трајало отприлике до пре првог рођендана.*

Многе бебе се успављују уз дојење, односно флашицу. Има и деце која се и са четири године успављују уз флашицу млека, то је њихов „предмет сигурности“, како саме мајке пријављују. Велики број деце има свој класични „предмет сигурности“ – најчешће играчку, или то може бити јастуче, ћебенце, флашица или дуда. Те играчке без којих деца не могу да заспу обавезно имају и своје име: „Боле“ и „Сале“, „Маршал“ (из патролних шапа), „Господин Меда“, „Пиле“, „Мини Маус“, „Нема“ (чупави меда) и томе слично:

M2 (троје деце): *Старија има свог Меду, средња има своју Мини Маус, има их више, али је за сваку подједнако везана, тако да коју год прву нађе, она се успава са њом. Мора да буде Мини, сад небитно да ли је у розе хаљиници, црвеној... Беба још увек нема, има беби пројектор. Старија је имала и цуцлу до годину дана, па је самоиницијативно престала. Беба сиса два прстића, има ту навику од рођења.*

Слушање музике неке мајке пријављују као начин успављивања деце раније, „кад су били бебе“. Једна мајка хвали справицу звану „беби пројектор“ која је у облику звезде, качи се на вртешку, подешавају јој се време, музика, бели шумови, горе пушта слику која се види на плафону. Каже: „добили смо га на поклон, мислили смо да ће бити бачене паре, али вреде сваку пару“. Једна мајка је детету пуштала класичну музику или баш успаванке за децу. Телевизор или компјутер је присутан у собама већег броја деце овог узраста, мада се углавном не користе у сврху успављивања деце. Ипак, мањем броју деце, управо видео-снимци на ТВ-у, компјутеру или мобилном телефону јесу начин на који утону у сан:

M24 (двоје деце): *Ја их ушушкам, изљубим, пожелим лаку ноћ и оставим уз неки цртани на ТВ-у у њиховој соби. Најчешће се тако успављују.*

Већина вечерњих активности у сврху припреме за спавање (до одласка у кревет) везана је за хигијену. Прање зубића је обавезно у готово свим породицама, као и купање, туширање или макар „запирање“, што због хигијенских разлога, што због опуштања деце пред спавање. Неке мајке верују да се дете тако „лакше успава“:

M15 (једно дете): *Обавезна употреба тоалета и прање гузе обавезно свако вече. Из хигијенских разлога. Некако је нормално да се све то опере после целог дана.*

M2 (троје деце): *Купање. То је обавезно, сваког дана. С тим што једног дана им пуним каду и оне се купају целе, а други дан се туширају само. Прво се купа најмања беба, јер се она прва успављује. После средња, па најстарије дете.*

Успаванке

Када деца легну у кревет, не значи да је крај са вечерњим рутинама и ритуалима породице. Једна од најчешћих вечерњих активности тада су успаванке, макар док деца не стасају за приче. Успаванке које родитељи певају својој деци родитељи кажу да знају – или: „из детињства“, или су их: „чули на интернету“. Најчешће успаванке су заправо дечије песме које деца воле, али и праве успаванке за децу. Неке мајке својој деци певају и лирске, народне и духовне песме. Од успаванки које родитељи знају из детињства, најчешће се у породицама пева: „Моја мама дивно прича сваке ноћи“, а од новијих: „Мама воли бебу“ коју су родитељи чули путем интернета. Од успаванки из детињства, родитељи деци певају и: „Лаку ноћ, децо“, „Једног зеленог дана“ („Спавајмо, сањајмо“), „Тихо ноћи, моје злато спава“, „Буји паји“. Остале модерне успаванке

су: „Имам једног меду плишаног“, „Блистај, блистај звездо мала“, „Има једна земља снова“. Дечије песмице које се певају увече деци су разнолике, зависно од узраста детета: „Има једно пиле“, „Миш је добио грип“, „Разболе се лисица“, „Киша пада трава расте“, „Преко брда, преко брега“, „Деда Миле има фарму“, „Ивин воз“, „Била мама кукунка“, „Велика сам, велика“, „Пет малих мајмуна“, или енглеске: „One little finger“. У породицама се могу чути и лирске, односно народне песме: „Јечам жела“, или „Ајде, Като, ајде, злато“. Духовне песме чују се у религиозним породицама које редовно одлазе у цркву на службу. Често се духовне песме бирају у складу са тренутним празницима. Као пример, мајке наводе: „Божих, Божић, благи дан“ и „Створио је Бог“. Тако се и песма „Има једна пећина строга“ као успаванка може чути у породици у којој је мајка дете војног лица, што нас асоцира на ауторитарни стил васпитања, заснован на страху од ауторитета који се, ето, преноси и на избор успаванке.

Начин на који родитељи певају успаванке зависи од потреба детета и могућности родитеља, односно неког њиховог „договора“. Деца којима родитељи певају успаванке, углавном лепо прихватају исте, међутим, дешавају се и ситуације у којима једно дете прихвата, а друго не. У неким породицама и деца (девојчице) једна другој – или родитељу певају успаванке, што је изузетак, наравно. Када родитељи певају, начин певања успаванки може бити сет више различитих песама једна за другом, једна песма поновљена више пута – док се дете не успава, или само једна песма за лаку ноћ, на пример:

М19 (једно дете): *Певали смо успаванку – Драгана Лаковића, Једног лепог дана, то је она баш лагана, баш је за успављивање, само ту једну песму, и то некад иде у недоглед, шалим се, од 10-ину минута, па до пола сата.*

М9 (једно дете): *Ја јој само причам приче, а тата јој пева успаванке. Пре сам и ја певала, али томе није било краја, стално тражи још, па се ми договоримо, може, али само једна, и само једна буде.*

Приче за лаку ноћ

Ретке су породице у којима родитељ и дете „причају током дана доста“, стога је вече идеално време да се надокнади пропуштено. Притом, прича пред спавање, као и успаванка и остале мирне активности имају умирујући ефекат, а прича и додатно поспешује академске способности. Каква ће бити прича за лаку ноћ зависи од креативних способности родитеља, вредносних оријентација и узраста детета, те смо причу за лаку ноћ разврстали у три категорије: читање, причање/измишљање и разговор. Ове категорије су намерно у том редоследу јер су обично повезане са узрастом детета. Деци млађег узраста родитељи најчешће читају, док са предшколцима углавном разговарају о њиховим „животним дилемама“, „праве планове за сутра“ и слично. Очеви – према речима мајки – чешће причају, па и измишљају приче, а то понекад чине и сама деца. У наставку су примери ових категорија:

М1 (двоје деце): *Читам, волим да ме виде са књигом, зато им читам, нису предугачке, то је битно, спремам се да кренем са баснама, зато што*

су кратке и имају поуку, али углавном су то бајке које они воле, оне класичне бајке, Црвенкапа, Снежана, Успавана лепотица, и то су сликовнице. Углавном успем до краја да им прочитам, кад изаберем неку краћу бајку. А кад је дугачка, прескачем да стигнем до краја, својим речима препричам да бих завршила. Глупо ми је да оставим, само што сам почела нешто да причам и да прекидам, мислим да нема смисла.

M17 (троје деце): *Ја волим да причам или приче из Старог Завета, или историју нашег народа – Немањиће. Они се идентификују са ликовима одатле. Зато што ја сама то волим... Тата им прича приче на много другачији начин, ја им причам реално, са историјским чињеницама са неком тужном нотом, онако како јесте, а он ће преокренути причу, уопште им неће испричати те неке делове који би их могли растужити.*

M27 (двоје деце): *Кад их сама успављујем, некад прво проћаскам са старијим ако има неке „животне дилеме“, резимирамо нека дневна дешавања или договорамо сутрашње планове, а некад одмах певамо успаванке.*

Приче за лаку ноћ су најчешће бајке и басне (класичне и модерне), као и „обичне приче“. Ако их родитељи читају оне су углавном у сликовницама, па деца могу да гледају слике док родитељи читају текст. Најчешће се читају/причају басне: „Црвенкапа“ и „Три прасета“, а од бајки: „Пепељуга“. Често се читају и неке приче из свакодневног живота у којима су главни јунаци животиње, па их можемо назвати „савремене басне“: „Церонимо Стилтон“ и „Веселе породице“. Бајке које мајке наводе као пример углавном су оне бајке којих има међу Дизнијевим цртаним филмовима: „Ивица и Марица“, „Снежана и 7 патуљака“, „Успавана лепотица“, „Залеђено краљевство“, „Пинокио“, „Петар Пан“, „Алиса у земљи чуда“ и „Мачак у чизмама“. Осим ових прича, у неким породицама се читају и енциклопедије о животињама и историјске приче прилагођене деци: „приче о Немањићима“ и „приче из Старог завета“ (у облику стрипа). Поједине мајке препричавају цртане филмове, уз додавање нових детаља:

M2 (троје деце): *Причамо, пре смо читали, имамо онај Најлепши ковчег бајки, кад досади траже неке старије приче, на пример обожавају Фроузен, препричам им то, препричам им цртани, траже то, али у суштини немамо нешто обавезно. Некад им причам неку причу коју је мени причала мама, бака, и тако то. Инспирација за смишљање приче ми је у пролазу што видим из цртаног неки инсерт, па то убацим у причу – принцезе у бајци се зову као њих две и онда додајем. Оне, на пример воле да гледају цртани Витешка принцеза, па искористим то, заменим улоге и тако се сналазим.*

Када родитељи и деца читају заједно, та рутина садржи много више од пуког преношења информације. Она може да садржи ушушкавање у столицу за љуљање пре кревета (или у кревету као што је овде чешћи случај) са омиљеном причом, показивање слика, наизменично казивање познатих фраза и давање личног печата на крају приче. На овај начин, време за причу добија форму емоционално позитивног догађаја, а дете посматра читање књига као пријатно, добитно искуство (Rosenkoetter & Barton, 2002) које има потенцијал да поспеши

развој писмености и других повезаних академских вештина (Fiese et al, 2005; Spagnola & Fiese, 2007), што представља темељ за наставак уживања у читању кроз школовање.

Списак активности

Иако је „списак“ активности у свету популарни начин „договарања“ са децом око редоследа рутина за спавање, већина испитаних породица за „списак“ никад није чула. Списак активности имају само две породице у нашем узорку, а једна мајка је вољна да у будућности направи такав списак са дететом:

M1 (двоје деце): *Па нема, али желим да направим. Списак би био као ово сад што сам навела, отприлике, по том редоследу би ишло, вечера, купање, облачење, прање зуба... Подсетник, за њих, да их то мало подстакне, да се држе тих правила, а вероватно и за мене помало. Заједно бисмо га направили. Мислим да је то педагошки, и због њега, он ће да се осећа као да учествује у томе, да ће му бити лакше да обавља те активности. Са старијим, мислим да млађи не би имао стрпљења да слуша то све време.*

M20 (двоје деце): *Дете има списак активности: пиџама, зуби, прича. Спонтано је сам направио.*

M27 (двоје деце): *Има, правила сам га заједно са старијим. Договорили смо се шта мама да нацрта, а затим је и обојио. На њему стоји најпре: Скупљање играчака, што не поштујемо сасвим, осим кад је гро играчака на поду), затим ноша, пиџама, прање зубића, загрљај – у облику срца и књига. Списак нам је дуго стајао на стубу у дневној соби, сада на фрижидеру, али старији и дан-данас воли да дође до списка да провери да ли смо све обавили.*

Мирне активности

Мирна атмосфера пред спавање (уз неку тиху заједничку активност) припрема тело да лакше утоне у сан. Истраживачи указују на позитивну страну рутина који укључују мирне активности, неке студије нуде и доказе који указују да та врста активности пре спавања може бити повезана са квалитетом спавања, хигијеном спавања, и у мањој мери, квалитетом сна (Henderson & Jordan, 2010). Ипак, иако су неки родитељи свесни тога, ту мирну атмосферу често не могу да изведу, а неки су и „дигли руке“. Већина родитеља, кад мало више размисле о питању, пријављује да има кућно правило – да нема увече скакања и викања. Многи родитељи ипак, немају потребу за оваквим правилом, наводећи да су им „деца мирна иначе“, или да „оне нису превише бучне“:

M4 (троје деце): *Кажем да не буду гласни, али то углавном остане на томе. Али заједничку активност немају, то не би ни било тихо, то је сада научна фантастика.*

M27 (двоје деце): *Да, пошто они воле да их тата врти у круг и баца увис, увели смо договор да после 8 сати увече тога нема, углавном ми гледамо ТВ, а њима пустимо евентуално један краћи цртани ако захтевају и они се углавном сами међусобно играју увече пре него што крену припреме за спавање.*

Знак за спавање

Приликом обављања одређеног сета активности, као што су рутина и ритуали успављивања, временом деца почну да реагују на прву од тих активности, јер знају наредне активности, што им, наравно, ствара осећај сигурности. Реакције детета на тај знак веома варирају, неко дете негодује „јер му се не спава“, и „не жели да иде у кревет“, неко нормално прихвата чињеницу да је „време за кревет“, а неко се и радује кад је, на пример, знак за спавање „спремна четкица за зубе“. Знак, дакле, може бити разнолик: прање зуба, мењање јачине светла, скупљање играчака, прелазак у другу собу, пицама, или – врло често – купање/туширање, а најчешће је знак за спавање само родитељево подсећање:

M15 (једно дете): *Кажем: Време је да скупшш играчке, време је за спавање и време је да се обави у тоалету све што треба. Некад прави проблем за скупљање играчака, некад му помогнемо, а некад просто оставимо ту у соби – његовој.*

M15(двоје деце): *Довољно је да се каже, он је мали, а она зна шта следи.*

Присутност рутина на годишњем одмору

Овде није потребно истицати важност одржавања конзистентности успостављених рутина, у оној мери у којој је то могуће и у ванредним околностима. Породице се углавном труде да одрже рутине и ритуале успављивања и када нису код куће, односно када су на годишњем одмору са дететом, на мору, планини, или на селу. Већина мајки говори да су рутине исте. Ипак, неке мајке пријављују да им рутине на одмору нису исте. Најчешћи одговори су слични следећим:

M18 (двоје деце): *На одмору... у суштини јесте, мада су тамо уморнији, на лакше заспе, у суштини као и сва деца.*

Атмосфера пред спавање

Анализа интервјуа показује да, иако неким родитељима вече изгледа прилично: „исцрпљујуће“, „узнемирујуће“ и „напето“, већина истиче „позитивну“ и „опуштајућу“ атмосферу пред спавање. Следе примери:

M1 (двоје деце): *Па, углавном јесте онако позитивна и опуштајућа, али кажем, кад се деси да се старији из неког разлога буни, неће да спава, онда је мало узнемирујуће, кратко, и онда углавном он оде до тате и онда ја останем са млађим и успавам га уз опуштену атмосферу. Али није увек тако. Битно је да угасим светло, јер они неће да се смире док ја не угасим светло, све док је упаљена мала лампица они неће да се смире, причају и тако то, и онда кад се успавају, ја упалим то светло, то је исто битно, значи не спавају у мраку.*

M16 (једно дете): *Кад ја хоћу да је успавам раније да бих се ја одморила, онда је то пакао (каже мајка након што се прво дуго смејала сетивши се тога).*

Мали је број породица у којима се деца успављују у мраку, као што је горе поменути случај. Најчешће је то „пригушено светло“ или „светло пролази кроз светларник“ или „терасу“, односно „полумрак“. Неке мајке додају и разлог – „страх од мрака“.

Атмосфера пред спавање може зависити понекад и од умора родитеља, али много значајнији утицај има заправо дететово реаговање на припреме за спавање. У складу са реакцијом формира се и атмосфера. Иако деца углавном реагују позитивно, добровољно обављајући вечерње рутине и ритуале, а ово нарочито ако их родитељи пусте да сами обављају оне активности које желе, с друге стране се дешава да се нека деца „буне“ и облаче „уз расправу“ са родитељима:

M12 (двоје деце): *То што он жели, то обавља добровољно. Ја кажем: Зуби, он трчи... Међутим, када дође ред на спавање, онда је ту мало убеђивања.*

M2 (троје деце): *Да, добровољно. Средње дете пере косу уз расправу са родитељима, али ово све добровољно. Чак и самоиницијативно, на пример оне мене подсећају – Мама, морамо да перемо зубиће, мама, дођи да нам причаш причу..*

И нека друга истраживања (Kubicsek, 2002) показују да мајке, идентификујући рутине, наглашавају да су то периоди дана које оне једва чекају и исказују позитивне емоције у вези са њима.

Задовољство родитеља

На питање да ли су задовољни рутинама и ритуалима успављивања, мајке су одговориле позитивно у највећем броју случајева: „не знам шта бих мењала“ или „ништа не бих мењала“. Ипак, има и оних који нису задовољни, али верују да тренутно не може боље, „зато што су мали“ или су „такви услови у овом моменту“, али наводећи шта је оно што им понекад смета:

M7 (двоје деце): *Унапредили? Можда нешто. Своју децу не бих мењала. Лети ми смета што не могу људски да их изведем на игралиште увече, они већ куњају, кенкави су. Волела бих да остану дуже лети. Али то не могу да променим.*

M6 (двоје деце): *Не знам шта бих ја ту мењала, немам шта да унапредим. Задовољна сам.*

Из анализе одговора стиче се утисак да родитељи не намећу вештачки рутине и ритуале, већ да се оне развијају спонтано, можда бисмо могли ово тумачити инерцијом, али врло је вероватно у складу са реакцијама детета или целокупне породице на одређене вечерње активности. Ово последње је, заправо, у складу са трансакционим моделом према коме је успостављање породичних рутина део трансакционог процеса у којем на релативну лакоћу с којом се оне спроводе утичу и карактеристике детета као и способности и карактеристике родитеља (Sameroff & Fiese, 2000; Spagnola & Fiese, 2007). Овај модел о коме говоре Фис и сарадници је у равни са екокултурном теоријом (Weisner, 2002) по којој породице активно конструишу поставке за активности које су упоредиве са карактеристикама њихове деце, у складу са породичним

циљевима и вредностима и одрживе током времена (Lucyshyn et al., 2004). Отуд је разумљиво задовољство родитеља успостављеним рутинама и ритуалима.

Закључна разматрања

Ова студија представља квалитативно истраживање породичних рутина и ритуала успављивања деце предшколског узраста у савременој породици на нашим просторима.

Породичне рутине и ритуале ставили смо у контекст димензија функционалности Олсоновог Circumplex модела (Olson, 2000) у оквиру системског приступа изучавања породице. Рутине и ритуали породице представљају израз породичне стабилности – у домену димензије адаптабилности, али и кохезије (повезаности) – у домену димензије кохезивности.

Проучавању породичних рутина и ритуала приступили смо квалитативном методом, техником (полуструктурисаног) интервјуисања, чиме смо дозволили породицама да препознају и истакну оне рутине и ритуале који су им важни. Прилично успешно су идентификовали активности којима се редовно баве у последњем сату пре гашења светла, активности које их чине срећним и задовољним, као и активности у којима не учествују увек сви заједно и које би могли и пропустити јер им нису у великој мери важне.

На основу добијених резултата и интерпретације уочава се истовремено јединственост, али и разноврсност у карактеристикама и обрасцима породичних рутина и ритуала успављивања деце. Како је на почетку постојала претпоставка да ће постојати разлике у обрасцу породичних рутина и ритуала успављивања деце у односу на градску и сеоску средину, у трагању за испитаницима смо преферирали да нађемо што већи број мајки које живе на селу (пошто је лакше било наћи испитанике из града). Међутим, анализа интервјуа није показала значајне разлике у односу на средину. Ово можемо тумачити као последицу глобализације која је захватила не само градове, него и села, те је трансгенерацијско преношење вредности и обичаја, породичних рутина и ритуала надвладано јачином утицаја мас-медија који су многим данашњим родитељима постали доступни инстант „приручници за родитељство“.

Закључци које можемо извући из анализе и интерпретације резултата су следећи:

- Деца обично иду у кревет у исто време, односно између 21:00 и 22:00 часа. Ипак, породице су углавном флексибилне, те у зависности од преморености детета време одласка у кревет померају за раније или касније од уобичајеног.
- Деца су прилично самостална у припреми за спавање, у складу са узрастом. Ипак, најчешће се деца на овом узрасту не успављују сама, или бар не потпуно сама. Углавном родитељи остану са дететом у кревету (макар) док дете не заспи, али има и деце која се успављују сама, те и спавају сама током целе ноћи.

- Образац вечерњих рутина и ритуала је углавном свуда исти: туширање/купање, облачење пиџама, прање зуба и у кревет. Најпре активности углавном везане за хигијену, а затим се у кревету читају или причају приче или се певају успаванке. Избор одређене активности у/крај кревета је усмерен дечијим жељама или узрастом. Тако, ако је дете мало, онда се певају успаванке, ако је предшколац, онда се воде разговори о „животним дилемама“.
- Успаванке које родитељи певају својој деци су оне које родитељи знају или „из детињства“, или су их чули „на интернету“. Најчешће успаванке су заправо дечије песме које деца воле, али и праве успаванке за децу, а неке мајке својој деци певају и лирске, народне и духовне песме.
- Прича за лаку ноћ може подразумевати: читање, причање/измишљање и разговор. Чита се најчешће деци млађег узраста, док са предшколцима родитељи углавном разговарају о разним питањима или о плановима за сутра.
- Иако су неки родитељи свесни да мирна атмосфера пред спавање припрема тело да лакше утоне у сан, ту мирну атмосферу често не могу да приуште, а неки су и „дигли руке“. Ипак, има и породица у којима је атмосфера мирна сама по себи јер деца „нису бучна“.
- Реакције детета на знак за спавање (који је у свакој породици другачији) веома варирају, нека деца негодују, нека нормално прихватају чињеницу да је време за спавање, а нека се и радују кад је, на пример, знак за спавање спремна четкица за зубе. Најчешћи знак за спавање је само родитељево подсећање да је време за спавање.
- Породице се углавном труде да одрже рутине и ритуале успављивања и када нису код куће, односно када су на годишњем одмору са дететом, на мору, планини, или на селу.
- Атмосфера пред спавање је разнолика. Неким родитељима вече изгледа прилично узнемирујуће и напето, док већина мајки говори о позитивној и опуштајућој атмосфери пред спавање. Значајнијом детерминантом атмосфере показује се дететово реаговање на припреме за спавање.
- Мајке су углавном задовољне рутинама и ритуалима успављивања.

Импликације закључака су да постоје правилности у вечерњим рутинама и ритуалима породица, активности које су заједничке многим, али исто тако и појединачне породице могу да се разликују по специфичним начинима на који их практикују и по релативној важности које оне имају у њиховом животу. Ово је важно када говоримо о практичној примени сазнања које имамо о уобичајеним породичним рутинама и ритуалима. Када породица улази у очекивани транзицијски период, породица се може подржати управо кроз спремност и увид породице да мења своје устаљене рутине и ритуале, или да уводи нове који су примерени потребама чланова породице, а да задржи

оне које су значајне у емоционалном смислу за породицу, те је важно да се та подршка схвати као здрав однос породице и социјалних система са којима долази у контакт. Институције у које дете улази морају бити упознате са овим карактеристичним породичним функционисањем како би олакшале уклапање и прилагођавање новим околностима и целокупној породици и њеним члановима појединачно, како би позитиван ефекат био видљив. Важно је и увек размотрити и трансакциону природу породичних односа при процени и дизајнирању интервенција на основу породичних рутина и ритуала, што значи да треба узети у обзир не само специфичности једне породице, него и самог детета као и родитеља, и уважити право и личност деце као равноправних чланова у рутинама и ритуалима породичног живота.

Литература

- Adams, G. C., Stoops, M.A. & Skomro, R. P. (2014). Sleep tight: exploring the relationship between sleep and attachment style across the life span. *Sleep Medicine Review*, 18(6): 495–507.
- Adams, L. A., & Rickert, V. I. (1989). Reducing bedtime tantrums: Comparison between positive routines and graduated extinction. *Pediatrics*, 84, 756–761.
- Alfano, C.A., Smith V.C., Reynolds K.C., Reddy R. & Dougherty L.R. (2013). The Parent-Child Sleep Interactions Scale (PSIS) for preschoolers: factor structure and initial psychometric properties. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(11): 1153–1160.
- Bradley, R. H., & Caldwell, B. M. (1984). The relation of infants' home environment to achievement test performance in first grade: A follow-up study. *Child Development*, 55: 803–809.
- Chandler, L. K., Fowler, S. A., & Lubock, R. C. (1986). Assessing family needs: The first step in providing family-focused intervention. *Diagnostic*, 11, 233–245.
- Cummings, E.M. & Davies, P., (1996). Emotional security as a regulatory process in normal development and the development of psychopathology. *Development and Psychopathology*, 8(1): 123–139.
- D'Aquili, E., Laughlin, C. & McManus, J. (1979). *The Spectrum of Ritual: Biogenetic Structural Analysis*. New York: Columbia University Press.
- Day, R. (2003). Introduction to family processes (4th edition). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- DeCaro, J. A., & Worthman, C. M. (2008). Culture and the socialization of child cardiovascular regulation at school entry in the US. *American Journal of Human Biology*, 20(5), 572–583.
- De Stasio, S., Ragni, B., Boldrini, F., Bevilacqua, F. & Gentile, S. (2018). Parental stress and bedtime routines in toddlerhood. *Anthropological researches and studies*, 8: 75–84.
- Drabman, R. S. & Creedon, D. L. (1979). Beat the buzzer. *Child Behavior Therapy*, 1, 295–296.

- El-Sheikh, M., & Sadeh, A. (2015). Sleep and development: introduction to the monograph. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 80(1), 1–14.
- Fagan, J., & Barnett, M. (2003). The Relationship Between Maternal Gatekeeping, Paternal Competence, Mothers' Attitudes About the Father Role, and Father Involvement. *Journal of Family Issues*, 24(8), 1020–1043.
- Fiese, B. H. (2002). Routines of daily living and rituals in family life: A glimpse at stability and change during the early child-raising years. *Zero to Three, February/ March*, 10–13.
- Fiese, B. H., Eckert, T., & Spagnola, M. (2005). Family context in early childhood: A look at practices and beliefs that promote early learning. In B. Spodek & L. Saracho (Eds.), *Handbook of research on the education of young children* (2nd ed., pp. 393–409). Fairfax, VA: TechBooks.
- Fiese, B. H., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: Contexts for child wellbeing and family identity. *New Directions in Child and Adolescent Development*, 111, 67–90.
- Fiese, B., Foley, K. P., & Spagnola, M. (2006). Routine and ritual elements in family mealtimes: contexts for child well-being and family identity. *New directions for child and adolescent development*, (111), 67–89.
- Fiese, B., Tomcho, T., Josephs, M., Poltrock, S. & Baker, T. (2002). A review of 50 years of research on naturally occurring family routines and rituals: Cause for celebration? *Journal of Family Psychology*, 16(4): 381–390.
- Galland, B.C., Taylor B.J., Elder D.E., & Herbison P. (2012). Normal sleep patterns in infants and children: a systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 16(3): 213–22.
- Goodnow, J.J. (2002) 'Parents' Knowledge and Expectations: Using What We Know', in M.H. Bornstein (ed.) *Handbook of Parenting. Vol. 3: Being and Becoming a Parent*, 2nd edn, pp. 439–60. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Hale, L., Berger, L. M., LeBourgeois, M. K. & Brooks-Gunn, J. (2009): Social and Demographic Predictors of Preschoolers' Bedtime Routines. *J Dev Behav Pediatr.*, 30(5): 394–402.
- Henderson, J.A. & Jordan, S.S. (2010). Development and Preliminary Evaluation of the Bedtime Routines Questionnaire. *J Psychopathol Behav Assess*, 32, 271–280.
- Keltner, B. (1990). Family characteristics of preschool social competence among black children in a head start program. *Child Psychiatry and Human Development*, 21: 95–108.
- Kliewer, W., & Kung, E. (1998). Family moderators of the relation between hassles and behavior problems in inner-city youth. *Journal of Clinical Child Psychology*, 27: 278–292.
- Kubicek, L. F. (2002). Fresh perspectives on young children and family routines. *Zero to Three*, 22(4), 4–9.
- Landy, S. (2002). *Pathways to Competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children*. Baltimore: Brookes Publishing Co.

- Lucyshyn, J. M., Irvin, L. K., Blumberg, E. R., Laverty, R., Horner, R. H., & Sprague, J. R. (2004). Validating the construct of coercion in family routines: Expanding the unit of analysis in behavioral assessment in families of children with developmental disabilities. *Research and Practice for Persons with Severe Disabilities*, 29, 104–121.
- Marinković, L. (2016). Značaj porodičnih rutina i rituala za zdravlje i razvoj dece. U L. Marinković [ur.] *Svakodnevni život deteta, Zbornik radova* (str. 103–114). Novi Sad: Visoka škola strukovnih studija za obrazovanje vaspitača.
- Matejević, M. i Todorović, J. (2012). Struktura porodice, vaspitni stil roditelja i obrasci komunikacije u porodicama sa adolescentima, *Zbornik*, SANU.
- Milan, M. A., Mitchell, Z. P., Berger, M. I., & Pierson, D. F. (1981). Positive routines: A rapid alternative to extinction for elimination of bedtime tantrum behavior. *Child Behavior Therapy*, 3, 13–25.
- Mindell, J. A., Li, A. M., Sadeh, A., Kwon, R., & Goh, D. Y. T. (2015). Bedtime Routines for Young Children: A Dose-Dependent Association with Sleep Outcomes. *Sleep*, 38(5), 717–722.
- Mindell, J.A., Telofski L.S., Wiegand B. & Kurtz E.S. (2009). A nightly bedtime routine: impact on sleep in young children and maternal mood. *Sleep*, 32(5): 599–606.
- Minuchin, S. & Fishman H. C. (1981). *Family therapy Techniques*. Harvard University Press.
- Muniz, E. I., E. J. Silver, R. Stein (2014). Family Routines and Social Emotional School Readiness Among Preschool Age Children. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*. 35 (2): 93–99.
- Olson, D. H. (2000). Circumplex Model of Marital and Family Systems. *Journal of Family Therapy*, 22, 144–167.
- Olson, D.H. & Gorall, D.M. (2007) *FACES IV and Circumplex model, Validation Study*, St. Paul, MN: University of Minnesota.
- Rosenkoetter, S., & Barton, L. R. (2002). Bridges to literacy: Early routines that promote later school success. *Zero to Three*, 22(4), 33–38
- Sameroff, A. J., & Fiese, B. H. (2000). Transactional regulation: The developmental ecology of early intervention. In J. P. Shonkoff & S. J. Meisels [Eds.], *Handbook of early childhood intervention* (2nd ed., pp. 135–159). New York: Cambridge University Press.
- Sanders, M. R., Bor, B., & Dadds, M. (1984). Modifying bedtime disruptions in children using stimulus control and contingency management techniques. *Behavioural Psychotherapy*, 12: 130–141.
- Schuck, L. A. & Bucy, J. E. (1997). Family rituals: Implications for early intervention. *Topics in Early Childhood Special Education*, 17(4): 477–493.
- Seymour, F. W. (1987). Parent management of sleep difficulties in young children. *Behaviour Change*, 4: 39–48.
- Seymour, F. W., Brock, P., During, M., & Poole, G. (1989). Reducing sleep disruptions in young children: Evaluation of therapist-guided and written information approaches: A brief report. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 30, 913–918.

- Spagnola, M., & Fiese, B. H. (2007). Family routines and rituals: A context for development in the lives of young children. *Infants & Young Children*, 20(4), 284–299.
- Sprunger, L. W., Boyce, W. T., & Gaines, J. A. (1985). Family-infant congruence: Routines and rhythmicity in family adaptations to a young infant. *Child Development*, 56, 564–572.
- Sytsma, S. E., Kelley, M. L., & Wymer, J. H. (2001). Development and initial validation of the Child Routines Inventory. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 23, 241–251.
- Tikotzky, L. (2017). Parenting and sleep in early childhood. *Current Opinion in Psychology*, 15, 118–124.
- Vranješević, J. (2008). *Razvojne kompetencije kao osnova prava deteta na participaciju*. Doktorska disertacija. Beograd. Filozofski fakultet.
- Weisner, T. S. (2002). Ecocultural understanding of children's developmental pathways. *Human Development*, 45, 275–281.
- Wittig, M. M. (2005). *Development and validation of the Child Routines Questionnaire: Preschool* (Unpublished doctoral dissertation). Louisiana State University, Baton Rouge, Louisiana.

FAMILY BEDTIME ROUTINES AND RITUALS - QUALITATIVE RESEARCH

Marija Đorđević

University of Niš, Faculty of Philosophy,
Department of Pedagogy

Abstract: This paper is part of a research conducted with the intention of examining the pattern of family bedtime routines and rituals and determining certain regularities or irregularities in their performance. The aim was to discover family bedtime routines and rituals in a modern family. The research was approached by a qualitative method, by the interview technique, due to the need for a more complete and broader picture of this phenomenon. Mothers have quite successfully identified activities that they regularly engage in in the last hour before turning off the lights, activities that make them happy and satisfied, as well as activities that do not always involve everyone together and those that they could miss because they are not very important to them. The most common pattern of evening activities is: bathing, wearing pajamas, brushing the teeth, and a lullaby in bed, or a conversation, or a bedtime story. The analysis of the interview shows at the same time the uniqueness, but also the diversity in the characteristics and patterns of family bedtime routines and rituals. The paper is important because it is one of the few researches in our area that qualitatively deals with the topic of family routines and rituals that are of great importance for the stability and cohesion of the family, as well as for supporting the family during its expected or unexpected transitions.

Keywords: bedtime, evening activities, family routines, rituals

Цитирање чланака: Ђорђевић, М. (2020). Породичне рутине и ритуали успављивања деце – квалитативно истраживање. *Годишњак за педагогију*, 5(1), 35–58.