Pedagogická fakulta
Faculty of Education
Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
University of South Bohemia in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Kvalitativní výzkum rituálů ukládání dětí ke spánku

Vypracoval: Lenka Kučerová
Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

České Budějovice 2014

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Dačicích, 31. března 2014 Lenka Kučerová

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, Mgr. Janu Vaňkovi, za cenné rady, připomínky a pomoc při vypracování mé bakalářské práce. Dále bych ráda vyjádřila poděkování své kolegyni Mgr. Soně Novákové za povzbuzování při mém studiu; svým dcerám Barunce a Terezce za ohromnou podporu, synovi Vítkovi za pomoc s obrazovým materiálem, své matce za trpělivost a v neposlední řadě i všem zkoumaným rodinám – za jejich ochotu, důvěru a sdílnost.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zabývá kvalitativním výzkumem spánkových rituálů dětí v předškolním věku a tím, jak se liší v závislosti na příslušnosti k určité etnické skupině a národnosti. V teoretické části jsou vysvětleny pojmy jako rituál, spánek a výchova. Tato část se dále zaměřuje na různé vývojové teorie, styly výchovy a spánkové rituály. V praktické části jsou popsány spánkové rituály osmi zkoumaných subjektů (sedm rodin různé národnosti a jedna mateřská škola) na základě metody rozhovoru. Cílem této práce bylo popsat spánkové rituály dětí předškolního věku a zjistit, jestli jsou mezi jednotlivými národnostmi (etnickými skupinami) rozdíly.

Klíčová slova:

Spánek, spánkové rituály, archetypy, pohádky, výchova, dítě předškolního věku.

Abstract

The following bachelor paper deals with the qualitative research of the sleeping rituals of preschool children. The research is primarily concerned with the differences in these rituals influenced by the nationality or ethnicity of the subjects. The theoretical part is focused on defining the basic terms, such as ritual, sleep or education. This part is also concerned with various developmental theories, education styles and sleeping rituals. In the research part, sleeping rituals of eight families of different nationalities or ethnicities and one nursery school are described. This research information was acquired by a research interview. The aim of the bachelor paper was to describe sleeping rituals of preschool children and discover potential differences between individual nationalities or ethnic groups.

Key words:

Sleep, sleeping rituals, archetypes, fairytales, education, preschool child.

Obsah:

Úvod 6

1. Teoretická část 8

1. 1. Dítě předškolního věku 8

1. 2. Emoce u dítěte předškolního věku 9

1. 3. Vývojové teorie 11

1. 4. Sigmund Freud: koncepce duševního vývoje 11

1. 5. Erik Homburger Erikson: osm vývojových stádií na základě konfliktu a krize 12

1. 6. John Bowlby: teorie připoutání (attachment theory) 13

1. 7. Výchova 14

1. 8. Styly výchovy 15

1. 9. Pojem rituál 16

1. 10. Rituály, které si dítě samo vytvoří 18

1. 11. Pojem spánek 19

1. 12. Fáze spánku 20

1. 13. Spánkové rituály 22

1. 14. Pojem archetyp 26

1. 15. Archetypy v pohádkách 27

2. Metodologie 29

2. 1. Cíle a výzkumné otázky 29

2 2. Kvalitativní výzkum 29

2 3. Zakotvená teorie 30

2 4. Výběr vzorku 31

2 5. Metoda rozhovoru 31

2 6. Typy kódování 32

3. Praktická část 32

3. 1. Rodina č. 1 32

3. 2. Rodina č. 2 36

3. 3. Rodina č. 3 39
3. 4. Rodina č. 4 43
3. 5. Rodina č. 5 47
3. 6. Rodina č. 6 51
3. 7. Rodina č. 7 55
3. 8. Mateřská škola 60
4. Závěr 64
4. 1. Závěr bakalářské práce 64
4. 2. Sebereflexe 65
4. 3. Diskuse 68
Seznam použité literatury: 71
Seznam příloh: 75

Úvod

Na následujících stránkách představím práci s názvem Kvalitativní výzkum rituálů ukládání dětí ke spánku, jejíž hlavním cílem bude čtenáři představit a analyzovat diverzitu rituálů, jež jsou v relativně[1] etnicky, národnostně i kulturně rozmanitém prostředí České republiky užívány k uspávání dětí předškolního věku.

Toto nikoli snadné téma jsem si vybrala především proto, že se jako vědoucí pedagožka mateřské školy v posledních letech zaměřuji právě na multikulturální výchovu a snažím se nejen sama sebe, nýbrž i své svěřence neustále vzdělávat v oblasti antidiskriminace menšin a právě multikulturality, jejichž role je na základě současných procesů globalizace a univerzalizace stále na vzestupu a stává se zásadním tématem společenských i vědeckých diskusí.

Práce již se pokusím předložit, bude mít proto velmi užitečný a využitelný výstup – bude jednak prakticky, jednak vědecky relevantní, jelikož nejen její závěry, nýbrž i její celkový obsah tvořený důslednou kvalitativní analýzou v terénu získaných rozhovorů i pozorování vhodně doplněný teoretickým podkladem, budou prakticky využitelné jak pro rodiče i pedagogy, kteří v nich naleznou četné podněty týkající se pro ně vhodného či nevhodného modelu uspávání jejich dětí, zároveň ale budou moci sloužit jako podklad pro další zpracování tématu multikulturality a národnostní či etnické problematiky menšin žijících v České republice[2], o kterémžto tématu je stále tristní nedostatek relevantní literatury. Tato práce si v sobě zároveň jako bonus nese silný akcent psychologického a sociologického prvku, což jsou impulsy, které jsou schopny akademický text z oblasti předškolní pedagogiky posunout o úroveň výše a dodat mu jednak potřebný společenský kontext, a jednak jej učinit platnějším, relevantnějším a využitelnějším s dopadem na více vědních oborů – což je jedním z požadavků kladených na seriózní akademický text.

[1] Ačkoli žije v České republice množství etnických, kulturních i národnostních skupin lišících se více či méně od většiny občanů české národnosti, přesto je Česká republika sociálními i humanitními vědci pokládána za jednu z nejhomogennějších zemí Evropy – potažmo světa.

[2] Např. pro sociální či kulturní antropology, religionisty, sociology, psychology či vědecké pedagogy.

Těchto proklamovaných cílů se pokusím dosáhnout prostřednictvím precizně navržené struktury a formy celé práce. Nejprve se budu věnovat teoretickému vymezení pro práci zásadních konceptů, jež zároveň uvedu do kontextu. Další kapitolu teoretické části věnuje metodologii textu, v níž vymezím otázky, metody, cíle, postup a charakteristiku dat, na nichž bude postavena celá praktická část dané práce. Tato praktická část se bude podrobně věnovat popisům zkoumaných rodin a rituálům ukládání dětí ke spánku v nich identifikovaných přičemž

bude obsahovat též precizní analýzu daných rituálů především s ohledem na jejich kulturní, národnostní či etnickou odlišnost. Po praktické části bude následovat část závěrečná, ve které se kromě obecného závěru o získaných datech a zjištěních objeví též má vlastní sebereflexe a diskuse literatury obdobným tématům se věnující.

1. Teoretická část

1. 1. Dítě předškolního věku

Tomuto důležitému období[3] předchází období batolete a následuje období mladšího školního věku. Dítě se výrazně zlepšuje v řečových, kognitivních a motorických dovednostech a je již většinou odpoutáno od rodičů a plně připraveno socializovat se s jinými dětmi, tedy nastoupit do mateřské školy. Podle Pavla Říčana se předškolní období vyznačuje živostí a odvahou fantazie dítěte.

Co se týče tělesného vývoje, nezanedbatelnou roli zde hrají tělesné individuální rozdíly – děti, které jsou vyšší a váhově těžší, obstojí v kolektivu lépe než ty, které mají křehčí tělesnou konstituci. Drobnější děti jsou také v tomto období často plaché a stydlivé, hůře se začleňují do kolektivu. Obecně platí, že chlapci jsou vyšší a těžší než dívky, což se však později obrátí. Pokud jde o tělesnou přitažlivost, už v předškolním období mají atraktivnější děti více výhod, zejména co se týče přízně dospělých[4]. Je dokončen vývoj dominance hemisfér, tedy laterality, avšak mozek u těchto dětí ještě není plně vyvinut a imunitní systém je nevyzrálý. Děti nejsou výrazně pohyblivější, avšak jejich pohyby se stávají rychlejšími, pohotovějšími a přesnějšími. A opět zde platí, že dítě, které je rychlejší a obratnější, bude mít mnohem lepší pozici v kolektivu (Říčan 2006: 120). V tomto věku už si je dítě plně vědomo svého pohlaví a své chování přizpůsobuje své sexuální identitě.

Dítě již chápe základní matematické úkony, je například schopno napočítat do deseti a rozumí rozdílu, že tři je méně než pět, avšak vše hodnotí pouze tak, jak to samo vidí, tzn. vizuálně. Říčan upozorňuje, že i přesto, že se mnoho rodičů snaží ze svého dítěte vychovat matematického génia tím, že ho učí náročnější matematické úkony, dítě pouze porozumí přesně tomu, co ho rodič naučil, ale na podobné úkoly už stejně nestačí. Zatímco matematické myšlení nelze příliš urychlit, rodiče mají velký vliv na vývoj řeči svého potomka – tím, že budeme dítěti pravidelně předčítat, mluvit s ním a odpovídat na jeho otázky, se mu značně rozšíří slovní zásoba (Říčan 2006: 122). Ta by měla mít rozsah jeden tisíc až tři tisíce slov.

[3] Tři až šest let věku dítěte.

[4] Děti si v kolektivu všímají pouze vážnějších fyzických vad, např. rozštěpu patra.

Pro myšlení předškoláka, tedy období, které je příznačné otázkami typu *co, kdo, proč, jak*, je charakteristický tzv. *kognitivní egocentrismus*, kdy dítě vše posuzuje podle sebe a nedokáže pochopit, že jiní lidé mají odlišné názory a předpokládá automaticky, že víme všechno, co ví ono. Dalším rysem myšlení dětí v tomto období je *magičnost*. Jedná se o pokřivené, poněkud naivní vnímání světa, které je v určité míře přítomno i u dospělých jedinců. Podle Aleny Plhákové je jedním z hlavních vlastností magického myšlení tzv. *synkreze*, neboli tendence spojovat různorodé prvky v globální, celistvý útvar. To se projevuje tím, že dítě předpokládá příčinnou souvislost věcí, mezi kterými souvislost není, například že dítě neuposlechne rodiče a rozbije se mu autíčko. Magické myšlení lze dále charakterizovat pomocí tzv. *principu pars pro toto*, což je záměna části za celek (Plháková 2007: 302). Myšlení v tomto věku má také rysy *antropomorfní*[5], kdy dítě přisuzuje neživotným věcem lidské vlastnosti[6] (Říčan 2006: 123, 124).

Paměť dítěte mezi jeho třetím a šestým rokem je charakteristická mimovolností – dítě si pamatuje samo, aniž by se muselo snažit; zapamatuje si především okamžiky a situace, které na něj udělaly dojem – tedy ty, které má spojeny se silným citovým prožitkem.

1. 2. Emoce u dítěte předškolního věku

Steve Biddulph ve své knize *Proč jsou šťastné děti šťastné* vysvětluje pojem emoce jako charakteristické soubory tělesných počitků, které zakoušíme v určitých situacích. Mohou přitom mít různou intenzitu a délku trvání, avšak pociťujeme je neustále, nikdy nás neopustí. Existují čtyři základní typy emocí: *hněv, strach, smutek a radost*. I přesto, že tři z nich jsou negativní, mají v našem životě pevné místo a bez nich bychom se neobešli, protože mají vliv na náš pocit štěstí[7] (Biddulph 1997: 56).

Úkolem každého rodiče je pomoci svému dítěti zvládat všechny tři negativní emoce. Malé děti mají nejčastěji problémy zvládat svůj hněv, se kterým se obvykle snaží vypořádat tím, že do něčeho (popřípadě někoho) udeří. Rodiče by své potomky měli již od batolícího věku učit s těmito negativními emocemi pracovat, tedy najít

[5] Tzn. polidšťovací.

[6] Např. auto má hlad.

[7] Například díky strachu známe pocit bezpečí apod.

rovnováhu mezi pasivitou a nezvladatelnou zuřivostí. Nejdůležitější přitom je, aby dítě o svých pocitech nahlas mluvilo – dalo je najevo slovy, nikoli agresivním chováním. Měli bychom je pobízet, aby své pocity zdůvodnily a aby nahlas vyslovily, co vlastně chtějí[8]. Při takovém rozhovoru je přitom důležité dítě ujistit, že jej opravdu posloucháme (Biddulph 1997: 58-59).

Další negativní emocí, se kterou se dítě musí naučit pracovat, je smutek. Nejpřirozenější reakcí na smutek je pláč. Pokud dítě pláče, měli bychom být v jeho blízkosti a dát mu citlivě najevo, že ho máme rádi a jeho smutku rozumíme. Někdy se však stane, že si dítě naši přítomnost nepřeje, což je také naprosto v pořádku a měli bychom to tolerovat. V každém případě bychom měli dítě nechat vyplakat – pláč mu uleví a pomůže mu vyrovnat se s tím, co ho trápí (Biddulph 1997: 62).

Pokud jde o zvládání strachu, tato emoce je pro nás životně důležitá. Dítě by mělo vědět, že není dobré příliš důvěřovat cizím lidem; na druhou stranu příliš velký strach z navazování kontaktů s novými lidmi také není žádoucí – dítě se pak může například obávat rozhovoru s paní učitelkou a jinými lidmi, ke kterým nemá důvěru. Aby se dítě naučilo správně používat svůj strach, je především nutné, abychom s ním o jeho pocitech mluvili a naučili ho o strachu přemýšlet, tedy ujasnit si, jestli jde o strach z něčeho reálného či nikoli. Pokud jde o strach z reálného, avšak nepravděpodobného, vysvětlíme mu, že je malá pravděpodobnost, že se jeho obavy skutečně naplní, a vymyslíme s ním „plán," aby se opět cítilo bezpečně. Jde-li o obavy z něčeho nereálného, ihned mu to vysvětlíme a ujistíme ho, že se nemá čeho bát. Jestli-že dítě svůj strach skrývá, měli bychom si s ním o jeho trápení důvěrně promluvit a situaci vyřešit (Biddulph 1997: 63).

Problém může nastat, když dítě začne zneužívat svých emocí a používá je jako nástroj k manipulaci rodičů, aby dosáhlo svého. Každá základní emoce má v tomto případě svůj falešný protějšek, neboli emoci, o které dítě ví, že v rodiči vyvolá kýžený efekt. Podle Biddulpha je naučeným protějškem hněvu *vztekání*, u smutku je to *skleslost* a u strachu *plachost*. Rodiče by měli být schopni rozpoznat, zda jde o emoci skutečnou, nebo pouze předstíranou, kterou dítě používá k vydírání, a adekvátně pak na chování svého potomka reagovat (Biddulph 1997: 64).

[8] Místo toho, aby pouze mluvily o svých negativních pocitech a co jim vadí.

1. 3. Vývojové teorie

Předtím, než můžeme mluvit o vývojových teoriích dítěte, je nutné nejprve vysvětlit pojem *vývoj*.

Tento termín má v různých oborech různý význam. Podle předního českého odborníka v oblasti psychologie Pavla Říčana se v obecné rovině jedná o změnu, „při které organismus nebo jiný vyvíjející se objekt získává nové vlastnosti, přičemž si ponechává dosavadní…" a dále „se stává složitějším vnitřně (vztahy mezi jeho částmi) i navenek (vztahy mezi ním a jeho okolím)." V neposlední řadě se také objekt vývoje postupně stává autonomnějším (Říčan 2006: 20).

Mluvíme-li o *vývoji* jako o změně lidského jedince, může být pojem definován jako řada zákonitých změn, které nastávají v zákonitém pořadí. To ovšem neznamená, že každá změna, kterou člověk v průběhu jeho života projde, může být nutně označována za změnu vývojovou – musí jít o změnu *zákonitou*. Pokud tedy například člověk utrpí vážné zranění při autonehodě, díky němuž přijde o dolní končetinu, tuto životní změnu pochopitelně nelze považovat za změnu vývojovou (Říčan 2006: 21).

Vývoj každého lidského jedince prochází třemi stádii – vzestupným (nevratný proces, jedná se o zdokonalování a obohacování jedince), stacionárním (jedinec neprochází výraznou změnou) a sestupným (nevratný proces; úpadek, orgány slábnou, dochází k značnému omezení, které vede až k fyzickému a mentálnímu úpadku) (Říčan 2006: 22).

Zatímco definice pojmu *vývoj* je mezi psychology poměrně jednoznačná, existuje mnoho různých vývojových teorií, z nichž některé zcela zásadně ovlivnily vnímání vývoje lidského jedince.

1. 4. Sigmund Freud: koncepce duševního vývoje

Mezi nejčastěji citované psychology, kteří svou teorií výrazně přispěli do dějin psychologie, bezesporu patří zakladatel psychoanalýzy Sigmund Freud a jeho koncepce duševního, někdy také nazývanou *psychosexuálního,* vývoje. Podle Freuda hrálo ve vývoji nejdůležitější roli tzv. *libido* – životní energie spojovaná s principem slasti. Jak připomíná profesor pedagogické psychologie Rudolf Kohoutek, Freud rozdělil vývoj do

pěti hlavních fází neboli etap, přičemž v každé z nich vzniká pocit slasti dráždění jiné části těla. Tyto fáze jsou: orální, anální, falická, latentní a genitální.

Během orální fáze, která zhruba odpovídá prvnímu roku dítěte, jsou zdrojem slasti ústa, které dítě používá nejen k přijímání potravy, ale i k poznávání okolního světa. Zdrojem požitku v tomto období je tedy sání a kojení.

Následuje fáze anální, odpovídající období batolete[9]. Během této etapy si dítě postupně utváří vztah k sobě samému a učí se sebekontrole. Pocity slasti získává především z procesu vyprazdňování střev.

Třetí stadium, falické[10], se podle Freuda vyznačuje fixací na vlastní pohlavní orgány a na rodiče opačného pohlaví. V tomto období dochází k tzv. *oidipovskému komplexu*, kdy dítě začne žárlit na rodiče stejného pohlaví.

Fáze latentní trvá od šestého do dvanáctého roku dítěte a podle Freuda jde o období relativního klidu, kdy nedochází k výraznému vývoji libida. Oidipovský komplex je v této fázi vývoje již obvykle vyřešen tím, že se dítě identifikuje s rodičem stejného pohlaví a naopak „zřekne se“ vztahu s rodičem opačného pohlaví. Později, během puberty, dochází opět k obnovení pozitivního vztahu s jedinci opačného pohlaví, což postupně vyústí v první partnerské vztahy.

Poslední fázi Freud nazval genitální. Jde o období, kdy je pro dítě stejně důležité uspokojení cizího objektu jako uspokojení vlastní a oidipovský komplex je již zcela vyřešen. Pokud tomu tak není a dítě stále podvědomě zůstává fixováno na rodiče opačného pohlaví, dochází k potížím s autoritami a poruchám pozornosti, neklidu a dalším neurózám (Kohoutek 2010).

1. 5. Erik Homburger Erikson: osm vývojových stádií na základě konfliktu a krize

Německo-americký psychoanalytik tvrdil, že člověk musí během každé fáze svého vývoje úspěšně vyřešit určitý psychosociální konflikt, což vede k růstu ega a rozvoje

[9] Jeden až tři roky věku dítěte.

[10] Tři až pět let věku dítěte.

ctnosti a umožňuje plynulý přechod do další vývojové fáze. Za podstatně důležitější než rozvoj libida přitom považoval sociální aspekty vývoje a rozvoj vlastní identity.

První fáze[11] se podle Eriksona vyznačuje hledáním důvěry a závislostí na matce. Konfliktem je právě přítomnost či absence důvěry v životě dítěte. Během druhé fáze[12] se dítě snaží vyrovnat s novým pocitem nezávislosti. Pokud se mu to nedaří, trápí ho pocity studu a pochyby. Třetí fáze odpovídá stádiu falickému, jedná se o konflikt mezi vlastní iniciativu a pocity viny. Dalším vývojovým stádiem je fáze, kdy dítě bojuje mezi pocity snaživosti a méněcennosti[13]. Pátou fází je rozpor mezi vlastní identitou a zmateností nad svou rolí[14], šestou fázi[15] provází konflikt mezi intimitou a izolací, pro sedmou fázi[16] je charakteristický rozpor mezi generativitou, neboli touhou po početí, a stagnací. Poslední, tedy osmá fáze[17] se vyznačuje vnitřním bojem mezi integritou „já“, čímž Erikson myslí přijetí vlastního života, a zoufalstvím a strachu ze smrti (Kohoutek 2010).

1. 6. John Bowlby: teorie připoutání (attachment theory)

Anglický psychoanalytik a psychiatr John Bowlby vycházel nejen z poznatků svého předchůdce Sigmunda Freuda, ale také z darwinismu. Bowlby zformuloval základní principy *teorie připoutání* neboli přimknutí, tedy že matky, které se svým kojencům věnují a reagují na jejich potřeby, ve svém dítěti vypěstují pocit bezpečí. Dítě své matce věří a cítí se bezpečně, což mu později umožní nebát se poznávat svět a důvěřovat okolí, stejně jako navozovat funkční vztahy s dalšími lidmi. Aby z dítěte vyrostl duševně zdravý jedinec, je nutné, aby se mu již od narození dostávalo vřelého a láskyplného přijetí od matky[18]. U dítěte se projevuje tzv. vazbové chování (attachment behaviour),

[11] Nula až jeden rok.

[12] Jeden až tři roky.

[13] Šest až dvanáct let.

[14] Dvanáct až dvacet let.

[15] Dvacet až třicet let.

[16] Třicet až šedesát let.

[17] Šedesát let až smrt.

[18] Popřípadě trvalé náhrady za matku.

jímž je například pláč a křik, kterým si říká o pozornost matky, která by měla obratem reagovat[19] a dítěti tak zajistit pocit bezpečí.

Problém však nastane, pokud matka na svého potomka nereaguje, popřípadě reaguje nevhodným způsobem. Jestliže matka na pláč či jiné projevy dítěte nereaguje, vytváří se tzv. vyhýbavá vazba a dítě se naučí potlačovat své negativní emoce. Pokud matka někdy na dítě reaguje a někdy ho ignoruje, jedná se o úzkostně ambivalentní vazbu, kdy dítě pláče či křičí velmi intenzivně. Je-li matka pro dítě zdrojem bezpečí i nebezpečí, mluvíme o dezorientované vazbě, která u dítěte způsobuje přehnanou úzkost (Bretherton 1992: vlastní překlad).

1. 7. Výchova

Psychologický slovník manželů Hartlových definuje pojem *výchova* jako „záměrné, více či méně systematické rozvíjení citových a rozumových schopností člověka, utváření jeho postojů, způsobů chování, v souladu s cíli dané skupiny, kultury apod.“ (Hartl, Hartlová 2000: 680)

Jan Čáp zdůrazňuje důležitost komplexnosti výchovy a také fakt, že i přes to, že se nám některé výchovné metody a prostředky v minulosti mnohokrát osvědčily, neznamená to, že budou účinné stále a u všech dětí – vždy záleží na konkrétních podmínkách a situacích, ale především na dítěti samotném (Čáp 1990: 104).

Výchova může být podle Vladimíra Jůvy, autora knihy *Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium,* intencionální (přímá), tedy úmyslné působení pedagoga či vychovatele na jedince, nebo funkcionální (nepřímá), čímž se rozumí „ovlivňování rozvoje osobnosti vhodně adaptovaným prostředím.“ (Jůva 2001: 48). Psycholog dále definuje výchovu jako činnost permanentní, která nekončí dovršením osmnáctého roku života, ale naopak pokračuje po celý život, a univerzální, tedy nejedná se o záležitost jedné instituce (rodina, škola) – její působení vychází z mnoha dalších organizací a společenství, jako například z médií. Mezi faktory, které ovlivňují

[19] Např. hlazením, krmením, kolébáním.

proces výchovy, patří pedagog[20], vychovávaný jedinec[21] a výchovné prostředky[22] (Jůva 2001: 49, 55).

Matějček pro změnu upozorňuje, že navzdory tomu, že většina rodičů považuje výchovu za jednostrannou záležitost, tedy působení rodiče na dítě. Ve skutečnosti se jedná o oboustranný, vzájemný vztah, kdy dítě nejen že je vychováváno, ale také svým způsobem „vychovává" své rodiče, kteří jsou tak často nuceni měnit názory a uvědomovat si nové souvislosti na základě kontaktu se svým dítětem (Matějček 1994: 19-20).

1. 8. Styly výchovy

Čáp cituje nejpoužívanější rozdělení výchovných stylů podle K. Lewina[23], a to styl autokratický, liberální a integrační. Pro styl autokratický je charakteristické časté používání trestů, dominantní postavení vychovatele, přehnané nároky a neakceptování přání a potřeb dětí. Tento styl výchovy u dětí zvyšuje agresivitu a z dětí vychovává bud submisivní jedince, nebo naopak jedince neschopně respektu k autoritám. Liberální styl se vyznačuje velkou mírou svobody vyjádření dětí, vychovatel nekontroluje plnění úkolů, téměř nebo vůbec neřídí, nemá autoritu. Tento styl je zpravidla nejlépe hodnocen samými dětmi, nejvhodnější je však styl integrační, při němž vychovatel neklade velký důraz na přikazování, ale místo toho podněcuje iniciativu a vychovává příkladem, dětem rozumí a chápe jejich potřeby. Integrační styl z dětí vychovává sociálně zralé osobnosti a nepotlačuje jejich individualitu (Čáp 1990: 105).

Způsob, jakým rodiče vychovávají svého potomka, je ovlivněn mnoha faktory, rodiče budou například tíhnout k podobnému stylu výchovy, jaký znají od svých rodičů, popřípadě, pokud se s výchovou ze strany vlastních rodičů příliš neztotožňovali, budou dávat přednost stylu zcela opačnému. Dalším faktorem, který při rodičovské výchově hraje podstatnou roli, je vliv prostředí – pokud budou matčiny přítelkyně či sousedky

[20] Který je iniciátorem a organizátorem procesu, hodnotí jeho výsledek a popřípadě proces modifikuje.

[21] Je nutno brát v potaz jeho fyzické i psychické předpoklady.

[22] Vyučování, hromadné sdělovací prostředky, umění, hra, sport atd.

[23] Jedná se však o typologii značně zjednodušenou a vyhraněnou a v mnoha případech nelze mluvit ani o jednom z níže uvedených stylů.

uplatňovat styl liberální, bude matka, ať již vědomě či podvědomě, cítil tlak okolí a své dítě bude vychovávat ve stejném stylu (Čáp 1990: 113). Dále musíme vzít v potaz i individualitu a temperament rodiče, který přirozeně ovlivní způsob, jakým se bude chovat ke svým dětem[24].

Ať již vychováváme dítě jakýmkoli stylem, vždy je nutné si uvědomit, že mohou nastat určité problémy, například pokud bude dítě vyrůstat v rodině, kde matka bude zastávat určitý styl výchovy, zatímco otec bude k dítěti přistupovat naprosto rozdílně. Podobně je tomu i v případě, kdy je dítě zvyklé na určitý styl výchovy, který zastávají rodiče, jakmile se však ocitne se svými prarodiči, vše je jinak – prarodiče mají často tendenci svá vnoučata rozmazlovat a spíše tíhnou k liberálnímu stylu. Tyto situace jsou pro děti naprosto běžné, aby se však dítě vyhnulo pocitům zmatku a nejistoty, je podle Jana-Uwe Roggeho nutné zachovávat určité zásady, děti by například měly vždy vědět, na koho se mohou v té které situaci obrátit, a měly by mít pojem o tom, kdo je za co zodpovědný. Stejně tak by nikdy nemělo dojít k situaci, kdy spolu rodiče soutěží o přízeň svého potomka a podbízí se mu nebo před ním dokonce ponižují svého partnera. Takové chování může podle Roggeho vést k problémům dítěte s loajalitou (Rogge 2005: 62).

1. 9. Pojem rituál

Podle autorek knihy *Malé děti potřebují rituály* si lidé ve většině případů pojem rituál stále spojují se šamanstvím, tančením u ohně a oslavováním bohů, popřípadě s černou magií. Jen málokdo si přitom uvědomuje, že rituály nás provázejí celým životem a setkáváme se s nimi denně, ať už se jedná o ranní rituál čištění zubů či večerní sledování televize. Potřeba rituálů, které značně zjednodušují náš život, je pro lidstvo tak zásadní, že prakticky není možné představit si fungování člověka, v jehož životě nemá žádný takový rituál místo (Kunze, Salamander 2011: 9).

I psychoterapeutka Gertrud Kaufmannová-Hubertová ve své knize *Děti potřebují rituály* připomíná, že lidé si nejčastěji pod pojmem rituál představí náboženské či

[24] Např. cholerik může mít blíže k autokratickému stylu, zatímco flegmatik spíše ke stylu liberálnímu.

světské ceremoniály, jakými jsou například mše nebo korunovace krále. Všem rituálům je však společné to, že probíhají podle určitých předem daných pravidel, která jsou neměnná. V minulosti plnily rituály svou funkci především v krizových situacích v životě člověka, tzn. když měl člověk z něčeho strach a obavy, například z nepříznivého počasí, které znamenalo špatnou úrodu. V takových chvílích se lidé obraceli na bohy pomocí rituálů plodnosti. Z pohledu analytického psychologa C. G. Junga jde o chování archetypické, které je přítomno v životě každého člověka i dnes, a to právě především v době krize, ať už jde o krizi individuální nebo celonárodní, kdy potřebujeme překonat strach ze změny či z neznámého. Kaufmannová-Hubertová také připomíná, že rituály jsou nesmírně důležité především v životě dětí, které „mají mnohem blíže k nevědomí a citům než dospělí“ (Kaufmannová-Hubertová 1998: 9- 10).

Pokud si děti v raném věku zvyknou na určitý rituál, který se jim líbí, budou se ho i v budoucnu dožadovat. Když se však jako rodič rozhodneme z nějakého důvodu provést změnu a „to či ono udělat trochu jiným způsobem,“ ihned narazíme na problém. Dítě bude protestovat a hlasitě se dožadovat rituálu, na který je zvyklé a který mu poskytuje pocit bezpečí a jistoty. Nezřídka kdy se stává, že si dítě rituál zachová až do období dospívání nebo dokonce do dospělosti a dále ho ve více či méně pozměněné formě praktikuje (Kaufmannová-Hubertová, 1998, str. 17, 18). Podle Kaufmannové-Hubertové jsou rituály v předškolním věku dítěte důležité zejména při zvládání stresu z kontaktu s novými lidmi, navazování vztahů s vrstevníky, odpoutávání se od osob blízkých, překonávání strachu, vypořádávání se s oidipovským komplexem a novým požadavkům týkajících se školy (Kaufmannová-Hubertová, 1998, str. 35).

Je však důležité si uvědomit, že ne všechny rituály jsou nutně pozitivní. Některé mohou fungovat i jako vývojová brzda, tzn. že negativně zpomalují vývoj dítěte. Protože je jednou z funkcí rituálu správné vypořádání se s vývojovou krizí dítěte, rituál by měl ze života dítěte po odstranění příčiny oné krize postupně vymizet – svůj úkol již splnil. Dalším případem, kdy může mít rituál u dítěte negativní charakter je, když krize u dítěte naopak přetrvává a rituál se stává nutkavým – dítě ho potřebuje k překonání strachu z jakékoli nové situace, což pochopitelně brzdí jeho přirozený vývoj. Pokud je dítě rodiči nebo například svým učitelem nuceno vykonávat určité rituály proti své vůli, rituál tak ztrácí svou pozitivní funkci a naopak se stává jakýmsi znásilněním, které si

dítě nese až do dospělosti. Takovým příkladem může být situace, kdy rodiče nutí svého potomka se modlit, ale pro dítě tento rituál nemá žádný význam, nic mu neříká, je to pouze prázdný pojem. Tento přístup se přenáší i do dospělosti, kde se odrazí negativní vztah k modlitbě pouze na základě toho, že rodiče kdysi jedince k modlení nutili (Montoussé, Mare, Gilles Renouard 2005: 60-61).

V knize *Přehled sociologie* autoři zdůrazňují hlavní funkci rituálů, tedy že rituály jsou především soubory rolí. V minulosti, ale i v dnešních primitivních společnostech, se s rituálem většinou setkáváme ve formě různých náboženských obřadů, zatímco v moderní společnosti představuje soubory postojů, gest a promluv opakujících se při specifických příležitostech. Hlavní funkcí rituálů je připomínat hodnoty a ideály skupiny či jednotlivce, stejně jako upevňovat nerovnost vztahů mezi zúčastněnými. V tradičních společnostech jsou rituály stabilní a prakticky neměnné, platné pro všechny členy komunity a to po velmi dlouhá období. Pro moderní společnost je však typická určitá stratifikace, a protože ji tvoří velké množství různých sociálních skupin, které mezi sebou soupeří o nadřazenost svých hodnot, vyznačují se v moderní době rituály svou nestálostí a proměnlivostí – lze je popírat i zcela odmítnout (Montoussé a Renouard, 2005: 103-104).

1. 10. Rituály, které si dítě samo vytvoří

Psycholog Jan-Uwe Rogge ve své knize Rodiče určují hranice připomíná, že existují rituály, které si dítě samo vytvoří, aby mu byly oporou v období náročných změn. Takové rituály Rogge charakterizuje následujícím způsobem: musí být odlišné od činnosti normálního dne[25]. Dítě rituál provádí opakovaně (každé ráno) a má pocit, že proměňuje něco neobvyklého na něco obvyklého, a to mu poskytuje pocit jistoty. Takový rituál má velice často smyslový charakter – dítě vnímá sebe a rituál jako jediný celek – a pevně daný začátek a konec (Rogge 2005: 179).

[25] Např. dítě se každý den do školky převleče za upíra, což mu pomáhá překonat strach z nového prostředí a nepřítomnosti matky.

1. 11. Pojem spánek

Spánek můžeme definovat jako přirozený stav opačný k stavu bdělosti, v jehož průběhu se střídají různé fáze, které je možno od sebe rozpoznat například pomocí EEG vyšetření[26]. Důležitost spánku spočívá především v tom, že zprostředkovává odpočinek nejen pro lidské tělo, ale i pro mozek (*Spánek*). Psychiatr Karel Hynek definuje spánek jako fázický, periodicky se opakující stav určitého aktivačního stupně CNS a dodává, že spánek je jednou z forem vědomí, opakem bdělosti, naprosto nezbytný pro správné fungování lidského těla i psychiky (Hynek 2001). To, jak je pro nás spánek životně důležitý, potvrzují i nesčetné vědecké výzkumy, které dokazují, že bez spánku člověk umírá rychleji než bez potravy – již po několika dnech se dostaví halucinace a organismus umírá na vyčerpání.

To, že spánek je psychosomatický stav, který se vyznačuje značným snížením fyzické i psychické aktivity, však neznamená, že se jedná o stav úplné tělesné i psychické pasivity. Během spánku v mozku probíhají mentální aktivity, z nichž nejdůležitější je snění. Také některé lidské smysly jsou částečně v pohotovosti, například sluch – mozek si vybírá, které zvuky jsou pro dotyčného natolik důležité, aby se kvůli nim musel probudit, například matku snadno probudí pláč jejího dítěte, zatímco hukot vlaku ve spánku často vůbec neuslyší (Plháková 2007: 87-88).

Za střídání bdění a spánku jsou zodpovědné naše vnitřní biologické hodiny (tzv. cirkadiánním rytmem), nastavené na 25 hodin a ovlivněné střídáním dne a noci. Proto je pochopitelné, že člověk, který pracuje v noci, má problém usnout během dne – pro lidské tělo je to nepřirozené. Rytmus potřeby spánku a bdění se však během života proměňuje, například dítě se nenarodí s již vrozeným cirkadiánním rytmem, ale během dne i noci se u něj neustále střídají cykly spánku a bdění. Nepravidelné střídání těchto cyklů je hlavním důvodem nespavosti dětí v noci. Tento rytmus se ustálí nejdříve v šesti až devíti týdnech věku miminka, většinou to však trvá značně déle a dítě si osvojí své biologické hodiny až kolem čtyř až pěti měsíců (Pantley 2012: 41-43).

[26] Záznam spontánní bioelektrické aktivity lidského mozku.

1. 12. Fáze spánku

Spánek není stejnoměrný stav klidu. Než začne celý proces usínání a následně spánek, velice často se dostaví zívání, signalizující, že je tělo unavené a připravené k odpočinku. Jedná se o „stereotypní vrozené chování“ projevující se „otevřením úst, na něž navazuje hluboký nádech, krátké přerušení dýchání a výdech.“ S každým zívnutím se tělo okysličuje, což je právě hlavním důvodem, proč se zívání objevuje právě před spaním[27], ráno po probuzení[28], ale také když člověk pociťuje nudu a pasivitu[29]. Samotný proces zívání není možné přímo zastavit, je však možné jej částečně potlačit, jakmile jednou nastane (Plháková 2013: 46-47).

Zatímco někteří lidé usnou téměř okamžitě, jiní k tomu potřebují i dobu delší než půl hodiny. Doba mezi bdělým a spánkovým stavem je tedy různá, avšak celý proces přechodu mezi těmito stavy (proces usínání) probíhá vždy stejně: nejprve jsou přítomny velké fyzické pohyby, doprovázeny změnou polohy těla. Ty jsou vystřídány prohloubeným dýcháním a pomalým zavíráním očí. Jedinec se dostává do stavu klímání či dřímoty, které je někdy doprovázeno svalovými škuby, jež mohou v závislosti na své intenzitě dřímající osobu i probudit. V průběhu celého procesu se postupně snižuje tepová frekvence, svalové napětí a krevní tlak (Plháková 2007: 89).

Na základě toho, jak se naše mozková aktivita v průběhu spánku mění, rozlišujeme dvě hlavní fáze spánku – NREM a REM. Každý člověk po usnutí prochází čtyřmi stadii NREM fáze.

Během stadia 1 (tzv. hypnagogické stadium) dochází k procesu usínání (viz výše). Jedná se o přechodnou fázi mezi stavem bdění a stavem spánku. Pokud měříme mozkovou aktivitu jedince během této fáze pomocí EEG, objeví se na přístroji nepravidelné theta vlny (3-7 Hz, nízká amplituda). První stadium trvá pouze pět až deset minut, může však také proběhnout během jediné minuty.

Pro stadium 2 (tzv. lehký spánek) je charakteristická klesající tělesná teplota a tepová frekvence. Pohyby očních bulbů, jež byly přítomny během prvního stadia,

[27] Tělo je unavené a k probuzení potřebuje více kyslíku.

[28] Člověk je rozespalý a zívání přispívá k rychlejšímu probuzení.

[29] Zívání přivádí člověka zpět do bdělého stavu a zvyšuje pozornost.

postupně ustávají. EEG stále zobrazuje theta vlny, avšak s vyšší frekvencí (11-15 Hz, nízká a střední amplituda). Druhé stadium trvá asi 20 minut.

Stadium 3 a 4 (tzv. pomalovlnný spánek, delta spánek) nastává přibližně 20 minut po usnutí a na EEG se zobrazí jako pomalé delta vlny (méně než 2 Hz, vysoká amplituda). Hluboký spánek, tedy čtvrté stadium, nastává tehdy, když delta vlny tvoří více než polovinu EGG. Dokud tomu tak není, nachází se jedinec stále ve třetím stadiu. Tato fáze spánku se vyznačuje vymizením pohybů očních pohybů a dalším poklesem srdeční a dechové frekvence.

Po čtvrtém stadiu následuje opět stadium 2. REM fáze (etapa rychlých očních pohybů) nastává až po 70-90 minutách spánku a celkem tvoří asi 25% celkové času stráveného spánkem. Během jednoho spánku tak člověk projde čtyřmi až pěti REM fázemi, které se postupně prodlužují, zatímco NREM fáze se naopak zkracují. K přirozenému probuzení dochází během poslední REM fáze, která trvá celých 30 minut, někdy i více. Během REM fáze se značně zvýší srdeční frekvence a pohyb očních bulbů. EEG ukazuje velmi podobné hodnoty jako u bdělého člověka, liší se pouze pravidelností mozkových vln (převládají beta a theta vlny). Člověk v této fázi spí velice tvrdě, je tedy velmi obtížně ho probudit. Dochází k téměř naprostému svalovému uvolnění, člověk je bezvládný a téměř paralyzován. Pro tuto fázi spánku je typický výskyt snů, které se sice objevují i během NREM fáze, nejsou však tak časté a živé a bývají kratšího trvání (Plháková 2013: 39-42).

Spánkové fáze u dětí jsou stejné jako u dospělých jedinců, jsou však značně kratší a je jich mnohem více. U miminek je častější fáze lehkého spánku a to především ze dvou důvodů: z vývojového hlediska tento cyklus usnadňuje fyzický i psychický vývoj dítěte; dalším důvodem je přežití – když miminko spí pouze lehkým spánkem, je pro ně snadné se probudit v případě diskomfortu nebo pocitu hladu atd. (Pantley 2012: 43).

REM fáze, tedy fáze neklidného spánku, se u miminek projevuje nepravidelným dýcháním, naprostým uvolněním svalů, rychlými očními pohyby a nejrůznější mimikou, zrcadlící se miminku v tváři. Během této fáze pracuje podvědomí miminka na plné obrátky – především třídí fakta, které dítě během dne zaznamenalo. NREM fáze u malých dětí je typické pravidelné dýchání a obličej bez jakékoli mimiky. Svaly dítěte

jsou napnuté, což se projevuje například sevřenými pěstičkami. Během této spánkové fáze se uvolňuje růstový hormon (Gravillon 2008: 11-13).

1. 13. Spánkové rituály

Rituály před spaním jsou velice důležitou součástí dne každého dítěte a to především proto, že fungují jako přechod mezi dnem a nocí, mezi bděním a spánkem, jsou vlastně jakýmsi emocionálním ochranným prostorem, jenž slouží k tomu, aby si dítě utřídilo čerstvé zážitky a vytvořilo si od nich určitý odstup tak, aby se mohlo zbavit veškerého stresu a zapomenout na případné konflikty, které prožilo během dne (Műllerová 1998: 21).

Hlavním předpokladem k tomu, že se večer dítě uloží ke klidnému spánku, je přítomnost pestrých rituálů i v průběhu uplynulého dne, které dítěti dodají pocit bezpečí a jistoty. Dítě by mělo nějaký čas strávit venku na čerstvém vzduchu a pokud proběhne den bez větších konfliktů, večeře nebude příliš pozdě a večer proběhne bez stresu, šance na klidnou nic se tím podstatně zvyšuje.

V závěru dne je dobré věnovat se s dítětem klidným činnostem, jako je například hraní deskových her nebo kreslení či psaní do deníku za asistence rodiče[30]. Kufmannová-Hubertová ve své knize uvádí příklad osmiletého chlapce, který v noci sice bez problémů usnul, ale po hodině se vždy probudil a dál nemohl spát. Chlapci nakonec pomohl až následující rituál: každý večer před spaním nakreslil obrázek, ať už něčeho, co během uplynulého dne prožil, nebo strašidelných postaviček. Obrázek si poté prohlédl jeho otec a pečlivě jej uložil do desek. Chlapec tak najednou cítil lásku otce, který jinak trávil celé dny v práci, a s ní i pocit bezpečí. Ke spánku se tak mohl ukládat s pýchou a vědomím, že má otcovu pozornost, a mohl po celou noc klidně a nerušeně spát. Tento příklad jen potvrzuje, že pokud jde o čas strávený s dětmi, mnohem podstatnější než kvantita je kvalita času (Kaufmannová-Hubertová 1998: 75). Po společných zábavných aktivitách by měla následovat společná večeře, jejíž funkce by kromě nasycení hladu měla být také zpracování zážitků z uplynulých hodin a to v otevřeném rozhovoru s rodiči během jídla. Dítěti bychom neměli zakazovat během

[30] Obě aktivity pomáhají utřídit si zážitky, které dítě během den prožilo.

jídla mluvit, spíše naopak – rodinné večeře, kdy se u stolu na konci dne sejde celá rodina a každý má co říct, jsou pro dítě velice důležité (Kunze, Salamander 2011: 46).

Než rodiče připraví koupání, dítě může vybrat knížku, ze které mu bude rodič číst pohádku před spaním.

Jelikož teplá voda uvolňuje a unavuje, koupání bychom měli zařazovat vždy na večer jako přípravu na spánek. Celý proces je pro dítě nesmírně důležitý a to nejen z důvodu dodržování hygieny, ale především kvůli intimitě a smyslovým prožitkům, které dítě při koupání prožívá. Malé děti mají mnohem větší potřebu fyzického kontaktu, kterou jim rodiče částečně uspokojují přebalováním a právě koupáním. Důležité je hlazení a omývání žínkou, které dítě uvolní a dodá mu pocity něhy a blízkosti, ale také hraní nejrůznějších vodních her, které by však měly mít spíše klidnější charakter, aby se dítě před spánkem příliš nerozdovádělo, ale naopak uklidnilo – můžeme dítě omývat veselými barevnými houbami, které jsme vystříhali tak, aby měly podobu zvířátek nebo kytiček; zajímavou hračkou ve vaně je i slámka na tvoření bublinek nebo kuchyňská šlehací metla, kterou lze použít na vytvoření větší pěny, či kuličky do koupele (pro děti), které můžeme s dítětem pozorovat, jak se postupně rozpouští (místo kuličky lze použít i kostku ledu). Pokud dítě pláče při mytí vlasů, je vhodné zařadit další rituály, například kreslení obrázků ze šamponové pěny na kachličky nebo vytváření účesů z mokrých vlasů. Další alternativou je také společná rodinná koupel, kterou můžeme například završit společně strávený víkend (Kunze, Salamander 2011: 47).

Po koupeli by mělo následovat usušení, masáž a krémování, které v dítěti ještě umocní pocit intimity a něhy ze strany rodiče. Použijeme-li kromě krému ještě dětský olej, bude mít dítě pocit, že se mu dostává nadměrné pozornosti a dotyků. Při masáži je nutné postupovat velice opatrně a s patřičnou péčí – dětská záda jsou křehká. Můžeme si s dítětem zahrát hru na počasí, kdy bude dítě vymýšlet různé druhy počasí a my mu budeme podle toho bubnovat či třít záda (Kunze, Salamander 2011: 48).

Je velice důležité, aby dítě nevnímalo spánek jako trest, tedy abychom se vyvarovali vět typu „A za trest půjdeš okamžitě do postele!“. Při samotném odchodu na kutě je nutné dítě do pokoje doprovázet, aby mělo pocit bezpečí a jistoty. Před uložením si děti na posteli rády samy upravují plyšová zvířátka a polštářky, aby se jim ve svém

království lépe spalo. Ne každé dítě se zajímá o plyšová zvířata, je však velmi praktické i velmi malým dětem postupně dávat do ručiček předmět, který mohou při usínání a během spánku držet nebo se s ním mazlit. Když si na něj dítě za čas zvykne, poskytuje mu pocit jistoty a je vhodným pomocníkem na cesty, kdy je dítě vystaveno cizímu prostředí a důvěrně známý předmět mu tak pomáhá cítit se v bezpečí. Pocit bezpečí v noci navozuje také pohádková postel s nebesy (Kunze, Salamander 2011: 49). Tento druh postele, stejně jako plyšová zvířátka nebo polštářky, zjednoduší dítěti stresující přechod z kolébky, která je svým uzavřeným tvarem podobná matčině děloze a dítě se v ní tak cítí mnohem bezpečněji, do otevřené postýlky.

Některé děti se také uklidní a připraví na spánek společným houpáním na houpacím křesle. V každém případě však platí, že pozitivní kontakt pár minut předtím, než jde dítě spát, posílí jeho pocit, že u rodiče najde vždy bezpečí, jistotu a podporu a tento pocit je pro každé dítě stěžejním předpokladem k tomu, aby se začalo vnímat jako samostatná osobnost a mělo důvěru ve své schopnosti (Kast-Zahn, Morgenroth 2011: 55, 56).

Předčítání pohádek před spaním je v mnohých rodinách samozřejmostí, neměli bychom však podcenit výběr příběhu. Vyvarovat bychom se měli především pohádkám se smutným koncem, komplikovaným příběhem nebo příliš dramatickými postavami, kdy potom večerní pohádka ztrácí svůj smysl a dítě místo poklidné přípravy na spánek spíše znejistí. Pokud dítě vysloví přání, že by rádo slyšelo příběh, který už ten den slyšelo několikrát, je důležité obrnit se trpělivostí a oblíbený příběh opět povědět či přečíst – budeme překvapeni, s jakou přesností si dítě pamatuje detaily a ihned zpozorní, když v příběhu něco malinko pozměníme. Dítě dokáže ocenit, když budeme pohádku místo čtení z knihy občas sami vyprávět, popřípadě můžeme do procesu dítě přímo zapojit tím, že bude vymýšlet příběh s námi. Další variantou na čtení klasické pohádky je vyprávění různých příhod z doby, kdy bylo dítě mladší, popřípadě další veselé historky od příbuzenstva. Můžeme také s potomkem probrat naše pocity pohovořit si s ním o tom, jakou radost nám dnes udělalo apod., dítě se tak již odmala učí mluvit o svých pocitech. Pozor však na výčitky těsně před spaním – rozhovor o našich pocitech i o pocitech dítěte by měl být pozitivní. Po pohádce (nebo místo ní) může přijít na řadu další spánkový rituál – ukolébavka nebo písnička na dobrou noc, na

kterou děti často vzpomínají i celý život. Ta by měla být konejšivá, monotónní a pokud možno přímo od rodiče, aby dítě slyšelo důvěrně známý hlas, který navodí pocit jistoty a bezpečí a postupně ukolébá k spánku (Kunze, Salamander 2011: 49-51).

V případě malých miminek, které špatně spí, se doporučuje metoda, která k nám přišla z Ameriky: stanovit dobu, pokud možno těsně před usnutím rodičů, kdy dítě každou noc nakrmíme, a to bez ohledu na to, kdy naposled pilo nebo jestli již spí. Poté by se děťátku už nemělo budit, a pokud se samo s pláčem vzbudí, měli bychom mu dát šanci, aby se samo uklidnilo. Je nutné snažit se za každou cenu vyhnout dalšímu krmení – můžeme dítě kolébat, zpívat mu, hladit ho, povídat si s ním, či se s ním dívat na televizi. Láhev s mlékem by měla být až tou poslední možností, jak dítě uspat. V takových případech by měl k dítěti vstávat otec, protože pokud ho bude chovat maminka, dítě ucítí její hruď a bude se dožadovat mléka (Kast-Zahn, Morgenroth 2011: 46-47).

Existují však také rituály, kterých bychom se měli za každou cenu při ukládání dítěte do postele vyvarovat. Nedoporučuje se například dítěti méně než 30 minut před spaním dávat láhev, uléhat s ním do postele ve stejnou dobu, uspávat ho dudlíkem, vozením v kočárku nebo dokonce v autě, či ho nosit v náručí po pokoji – dítě si na tyto rituály velice brzy zvykne a i v pozdějším věku bez nich vůbec neusne, což následně vyžaduje dlouhý proces odvykání si a spoustu trpělivosti ze strany rodičů (Kunze, Salamander 2011: 51).

Dalším problémem, se kterým se často rodiče dětí, kterým se nechce spát, musí potýkat, je vytyčení a následné dodržování pevně daných hranic. Dítě musí pochopit, že rituály jsou neměnné a mají každý večer stejnou podobu, proto když je dítě zvyklé na jednu pohádku před spaním a dožaduje se další, je nutné ho odmítnout, aby si uvědomilo pravidla. Podobně je tomu tak i v případě, kdy si dítě chce ještě chvíli hrát a za každou cenu se snaží spánek oddálit. I tehdy si musíme stát za svým a dítěti připomenout jeho večerní rituály. Čím častěji budeme posouvat hranice, tím menší sílu budou uspávací rituály u dítěte mít. Přitom je zároveň důležité postupovat každý večer podle stejného pořadí a dodržovat rituály přibližně ve stejnou dobu s tím, že večerní rituál má svůj pevně daný konec, který si dítě musí uvědomit. Tím může být například pusa na dobrou noc a zhasnutí světla. Rodič by neměl dát najevo nejistotu, tím, že se

bude svého potomka vyptávat, jestli už může zhasnout nebo opustit pokoj (dítě by mělo již od šestého měsíce věku po společném hraní s rodičem usínat v pokoji samo). Některé děti se cítí mnohem klidněji, pokud necháme dveře od pokoje mírně pootevřené (Kast-Zahn, Morgenroth, 2011: 56, 59).

Jedním z dalších důvodů, proč děti večer nechtějí usínat, je to, že rodiče nechají dítě ráno dlouho spát[31] nebo dítě ulehne k odpolednímu spánku příliš pozdě[32]. Dále je nutné dbát na to, aby dítě strávilo v postýlce opravdu pouze ten čas, kdy spí (Kast-Zahn, Morgenroth, 2011: 76-78).

Klinický psycholog dr. Friman přišel s originálním způsobem, jak nenásilně přimět dítě ke spánku. Ve svém „kartičkovém" experimentu dával chlapcům kartičku s jejich jménem, kterou mohli beztrestně vyměnit za jednu cestu ze svého pokoje k rodičům (opuštění postele však muselo mít důvod, např. napít se, přijít si pro pohlazení atd.). Výsledkem bylo dříve či později vymizení pláče a jiných problémů s usínáním, není však zcela jasné, co stojí za úspěchem Frimanovy metody – jestli je to fakt, že si děti možná šetří kartičku na později, a mezitím usnou; kartička jim možná dodává pocit jistoty; anebo možná, že když již není opuštění ložnice zakázáno, přestává být tak přitažlivé (*Jak udržet děti v posteli,* 2009).

1. 14. Pojem archetyp

Termín archetyp je možno definovat jako jakýsi vrozený symbol či pravzor, který je uložen v lidském nevědomí a je nám proto těžko představitelný – jedná se o psychickou zkušenost celého lidstva. Lukáš Berta, autor internetových stránek o výkladu snů, zdůrazňuje, že se nejedná o obraz – ten je pouhým výsledkem archetypu. Berta dále vysvětluje, že „archetyp je něco jako šablona, která definuje podobu vznikajících obrazů v naší mysli" (Berta). Archetypy představují obsahy kolektivního nevědomí (někdy také nazývaného jako objektivní psyché).

Alena Plháková ve své knize *Učebnice obecné psychologie* archetypy definuje jako vrozené vzorce imaginace a cítění, které zprostředkovávají intuitivní poznání (Plháková

[31] Pokud dítě ráno spí příliš dlouho, je nutné ho každý den probudit ve stejnou ranní hodinu – za pár týdnů si zvykne a začne se v tuto dobu budit samo.

[32] Před nočním spánkem by dítě mělo být vzhůru alespoň čtyři hodiny.

2007: 51). Profesorka psychologie dále připomíná, že podle otce analytické psychologie – Carla Gustava Junga – je v našem nevědomí uloženo tolik archetypů, kolik existuje typických situací v životě. Pokaždé, když se dostaneme do určité situace, která odpovídá jednomu z archetypů, onen archetyp se v našem nevědomí zaktivuje a projeví se jako obraz, emoce či jako podnět k určitému jednání (Plháková 2007: 252).

Jung rozlišoval čtyři základní archetypy: *Stín, animus, anima a persona.* Stín představuje naše druhé já, naše alter-ego. Často jsou to všechny naše vlastnosti, které jsou ve společnosti neakceptovatelné a zavrženíhodné, to však neznamená, že se vždy nutně jedná o vlastnosti negativní. Pokud vystoupí z nevědomí do našeho vědomí, jsou zdrojem úzkosti.

Animus označuje mužské kvality uložené v nevědomí ženy, zatímco anima je archetyp ženy, který v sobě nosí muž, je to archetyp života. Jedinec každého pohlaví v sobě tedy nosí i povahy opačného pohlaví. Tak jako všechny archetypy, i animus a anima má své pozitivní a negativní aspekty.

Archetyp persony funguje jako naše vnější maska, kterou ukazujeme světu. Jsou to naše vlastnosti, které si myslíme, že jsou nám vlastní a pod nimiž nás zná i naše okolí. Je to jakýsi most, který spojuje nás a společnost (kolektivní nevědomí), odpovídá tedy naší společenské roli, ale často je velmi vzdálená od našeho skutečného Já (Berta).

1. 15. Archetypy v pohádkách

Zatímco například v mýtech a bájích jsou praobrazy překryty kulturními a dalšími detaily, což vede k tomu, že jsou čtenářem hůře uchopitelné, archetypy v pohádkách jsou zobrazeny v jejich nejjednodušší a nejpřesnější podobě tak, aby byly přístupné i dětem. Marie Vágnerová ve své *Vývojové psychologii I* upozorňuje na fakt, že pohádky odpovídají typickému způsobu uvažování a prožívání předškolních dětí. Při poslechu pohádky se dítě může spolehnout na to, že mu bude realita podána ve zjednodušené formě, kde dobro vždy zvítězí nad zlem a svět má pevně danou strukturu řád[33], což v dítěti vzbuzuje pocit bezpečí a jistoty (Vágnerová 2005: 186). Podle Marie-Louise von

[33] Postavy jsou vždy buď jasně dobré, nebo zlé, vždy jsou však jasně vymezeny.

Franz, bývalé žačky C. G. Junga, spočívá význam pohádek „v souhrnu jejích motivů, jež jsou vzájemně svázány nitkami děje“ (Franz 2011: 15). Franz dále vysvětluje, že v podstatě všechny pohádky usilují o totéž – snaží se popsat jednu psychickou skutečnost (kterou Jung nazýval *bytostné Já*; jde o „psychický celek individua a paradoxně i regulující centrum celého kolektivního nevědomí“), jenž je však natolik komplexní, že není možné ji pochopit a odhalit ihned. Je k tomu zapotřebí mnoha stovek pohádek, které dítě musí vyslechnout opakovaně (Franz 2011: 16).

V různých pohádkách se přitom objevují různé archetypy, zatímco některé jsou v nich potlačeny. To ovšem neznamená, že by některé pohádky měli nižší hodnotu než ty, v nichž se výrazněji objevuje jiný archetyp. Archetypy není možné hierarchicky rozdělovat – každý ovlivňuje všemi směry celé kolektivní nevědomí (Franz 2011: 16-17).

Jan Kalina v časopise *Moje psychologie* vysvětluje pohádkové archetypální postavy: archetyp moudrého starce pomáhá přenést pozornost na cíl. Nemusí se přitom jednat přímo o osobu starce – tímto archetypem může být i například moudrá sova, čaroděj nebo žebrák, který za kousek chleba hrdinovi poradí.

Archetyp dítěte lze vysvětlit jako princip dítěte v nás. Jsou to ty naše vlastnosti, které nám zůstaly z dětství, a v pohádkách je zastupují postavy jako trpaslík nebo Malý princ. Často se v příbězích objevují spontánně a na zvláštních místech.

Negativní vlastnosti, ze kterých máme strach – tedy archetyp stínu – reprezentují strašidelné bytosti, jako například čert. Stejně jako je v životě dítěte důležité poprat se s jeho negativními vlastnostmi, i v pohádce musí vyhrát dobro nad zlem a strašidelná bytost je nakonec poražena.

Archetyp anima je v pohádkách znázorňován jako krásná žena, pro kterou by každý muž udělal téměř cokoliv (často je jím princezna, o kterou se uchází princ), může jím však být i čarodějka nebo bohyně.

Naproti tomu archetyp animus bývá v pohádkách ta postava, ke které ženská hrdinka vzhlíží a obdivuje ji. Většinou je to tedy krásný princ nebo silný bojovník.

Archetypem matky nemusí vždy být hodná pohádková maminka nebo sudička. Je nutné si uvědomit, že i tento archetyp má i svou negativní stránku, kterou může být zlá macecha, zákeřná baba jaga. Ve většině pohádek se však matka objevuje jako osoba,

jejíž hlavní funkcí je hrdinu ochraňovat, popřípadě mu usnadnit přechod do dospělého života.

Panna je nositelkou rituálů a ženskou silou, která uvádí na scénu hrdinu, jenž povstává z dítěte. Jde o postavu, kterou reprezentuje nevinnost a čistota, proto se v pohádkách objevuje v podobě rusalky, víly nebo Sněhurky.

Nejvýraznějším pohádkovým archetypem je postava hrdiny. Jde o archetyp, jenž představuje cestu lidského vědomí – hrdina překoná všechny úskalí a překážky, stejně jako člověk musí na cestě životem překovat mnoho výzev, než se z něj stane dospělý jedinec. Hrdinou může být jakákoli postava - princ, válečník, hloupý Honza, sedlák, kupec nebo i dítě (Kalina 2009).

2. Metodologie

2. 1. Cíle a výzkumné otázky

Cílem dané bakalářské práce je identifikace rozličných, rodiči i učitelkami v mateřských školách používaných, forem spánkových rituálů dětí v předškolním věku, a to především s důrazem na kulturní identitu etnických i národnostních menšin žijících v České republice.

K dosažení vytyčeného cíle je třeba si stanovit konkrétní výzkumné otázky. Pro účely dané práce se relevantními jeví následující dvě otázky:

1. „Jaké jsou rituály související s ukládáním dětí předškolního věku ke spánku?“
2. „Mají etnické a národnostní skupiny žijící v České republice vlastní kulturní identitu do těchto spánkových rituálů se promítající?“

2 2. Kvalitativní výzkum

Se zřetelem ke zvoleným výzkumným otázkám i definovanému cíli práce se jeví jako nejvhodnější zaměřit se na kvalitativní analýzu výzkumu. Výsledků tak nebude dosahováno skrze využití statistických metod či jiných způsobů kvantifikace (Hendl 2008: 48), nýbrž skrze analýzu různých typů promluv, názorů i chování zvoleného vzorku. Důležitým atributem je účast výzkumníka v přirozeném prostředí a podmínkách zkoumaného vzorku.

Pro kvalitativní výzkum je charakteristické prvotní určení výzkumného tématu, a na základě něj určení výzkumných otázek. Úkolem výzkumníka je poté vyhledávání a analýza informací, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek. Výzkumník se seznamuje s novými lidmi (výzkumným vzorkem) a pracuje přímo v terénu (Hendl 2008: 48). Při zkoumání situací reflektujících každodennost jedinců získává výzkumník se vzorkem dlouhý a intenzivní kontakt (Hendl 2008: 49).

V případě dané bakalářské práce tedy budu na základě výše uvedeného výzkumného tématu a otázek participovat v přirozeném prostředí vybraného vzorku rodin ukládajících děti ke spánku jednak jako pozorovatel, a následně se aktivně zapojím prostřednictvím rozhovoru s rodiči představujícími vybraný vzorek.

2 3. Zakotvená teorie

V kontextu dosažení validity (Miovský 2006: 255-258) výsledku zvoleného typu bakalářské práce se jeví nejpřínosnější formou kvalitativního výzkumu použití metody tzv. zakotvené teorie. Jedná se o specifický výzkumný postup, kdy se nezačíná volbou teorie, jež je v práci dále testována, nýbrž teorie je odvozována teprve až během procesu zkoumání vybraného jevu (v tomto případě rituálů ukládání dětí ke spánku). Teorie je postupně objevována, rozvíjena a testována prostřednictvím sběru dat z přirozeného prostředí vybraného vzorku a jejich důslednou analýzou (Hendl 2008: 245).

Cílem výzkumu vycházejícího ze strategie zakotvené teorie je určitý návrh teorie pro vymezené fenomény ve stanoveném kontextu. Taková teorie je potom zakotvena především v datech, jež budu získávat během studia v terénu[34] a participací na běžném životě výzkumného vzorku. Pozornost výzkumník věnuje především jednání a interakcím sledovaného vzorku a procesům probíhajícím v daném prostředí (Hendl 2008: 123).

Veškerá relevantní data pro vznik cílové teorie představující výstup z této bakalářské práce tak budu sbírat v rámci svých opakovaných návštěv ve

[34] Jedná se o druh tzv. terénního výzkumu, kdy je výzkum realizován v prostředí, v němž cílové skupiny žijí a pohybují se (Miovský 2006:104).

vybraných rodinách, kde budu provádět tzv. otevřené zúčastněné pozorování[35] rituálů ukládání dětí ke spánku, což následně doplním daty získanými metodou rozhovoru (viz níže).

2 4. Výběr vzorku

Jak již bylo výše několikrát zmíněno, výzkum budu provádět v přirozeném prostředí předem specifikovaného výzkumného vzorku. Pro identifikaci tohoto vzorku jsem zvolila tzv. metodu prostého záměrného neboli účelového výběru, jež spadá pod množinu nepravděpodobnostních metod výběru výzkumných souborů (Miovský 2006: 130). Metoda účelového výběru je charakteristická postupem, kdy cíleně vyhledáváme účastníky pro jejich specifické vlastnosti – kritériem výběru je právě specifická vlastnost či stav jedince či skupiny (Miovský 2006: 135-136), v mém případě se bude jednat o kritérium náležitosti do etnické či národnostní menšiny žijící v České republice[36] a zároveň o kritérium existence rodiny s dítětem v předškolním věku.

2 5. Metoda rozhovoru

Data o povaze, formě a typu výše specifikovaných rituálů, získaná metodou pozorování, následně validuji a doplním pomocí metody kvalitativního rozhovoru s rodiči náležícími do vybraného vzorku. Celý rozhovor, v němž kladené otázky jsem pečlivě a uvážlivě vybírala a formulovala, bude za účelem dostání kritérií validity, reliability a objektivity nahráván na diktafon.

Pro účely vedení rozhovoru následujícího vzápětí po provedení pozorování a vedeného s rodiči dětí v předškolním věku v jejich přirozeném prostředí se jeví jako nejvhodnější typ polostrukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami. Charakteristikou takového druhu rozhovoru je příprava určitého schématu okruhů otázek, jejichž podobu i pořadí je možné v reakci na konkrétní situaci zaměňovat, není nutnost dodržovat striktní znění či pořadí otázek. Důležité je však dodržovat tzv. jádro rozhovoru – tzn. minimum témat a otázek, které tazatel probrat vždy musí (Miovský

[35] Blíže viz např. Miovský 2006: 153-154.

[36] Na základě tohoto kritéria jsem si vybrala vždy jednu rodinu zastupující konkrétní etnickou/národnostní minoritu.

2006: 159). Zároveň otázky směřují k otevřeným odpovědím, z nichž lze nejlépe získat kvalitativní data.

2 6. Typy kódování

Pro porozumění a rozkrytí výzkumníkem sesbíraných dat směrem k interpretaci, konceptualizaci a jejich integraci ve výslednou teorii, je zapotřebí provést tzv. kódování. V dané práci budu využívat tři pro zakotvenou teorii typické druhy kódování, přičemž vyjdu z analýzy dat prostřednictvím otevřeného kódování, jenž tkví v lokalizování pro výzkum relevantních témat v nashromážděných datech a v přiřazování jim označení. Skrze axiální kódování zjišťující existenci vztahů mezi v otevřeném kódování identifikovanými kategoriemi a koncepty se poté přesunu až k závěrečnému kódování, jehož smyslem je dosažení integrace výsledků v identifikaci hlavních témat, jež budou ústředními body vznikající teorie (Hendl 2008: 246-252).

3. Praktická část

3. 1. Rodina č. 1

a) Charakteristika rodiny

Matka: švédské národnosti, v České republice žije 10 let

Otec: rodilý Čech

Dítě ve věku: 5; 10, v České republice žijící od narození, plynně hovořící česky i švédsky

b) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Dominantním rituálem, který se v dané rodině úspěšně vyskytuje již tři roky, je pravidelné večerní cvičení matky na rotopedu[37]. V rozhovoru matka uvedla, že vykoupané dítě sleduje každý večer v sedm hodin kreslené pohádky[38] v českém jazyce na konkrétní televizní stanici, přičemž je ve svém dětském pokoji. Po pohádkách se dítě

[37] Viz foto č. 1.

[38] Nejraději má pohádku s názvem Šmoulové.

přibližně ve čtvrt na devět hodin večer přesouvá do ložnice svých rodičů, kde dostane políbení na čelo, pohlazení po tváři, a následně usíná v bezprostřední blízkosti matky sportující na rotopedu.

Poslední tři roky matka dětem pohádky nečte ani nevypráví. Uvedla však, že dvěma starším dětem dříve pohádky četla – ve švédštině a ze švédské knihy. Dítě si absenci pohádek nahradilo usínáním s plyšovou hračkou, ke které si vytvořilo silné emoční pouto a bere ji s sebou často i na cesty či do mateřské školy.

Je třeba zmínit, že ukládání dítěte ke spánku je přítomen vždy pouze jeden z rodičů. Matka uvedla, že se s manželem po určitých intervalech střídají, přičemž nepřítomný rodič má většinou mimo domov svůj vlastní program[39]. Na z kontextu vyplývající otázku, zda tento model jakési „střídavé péče" dětem vyhovuje, odpověděla matka bez zaváhání kladně s tím, že děti si na tuto formu usínání zvykly v době, kdy s nimi byla matka doma sama a otec pobýval pracovně v sousední zemi. Matka zdůraznila, že děti mají naopak problém usnout v přítomnosti obou rodičů – každý z rodičů má totiž v určitých detailech odlišnou představu o průběhu usínání, v důsledku čehož jsou při uspávání oběma rodiči děti zmatené a nevědí, kterému z nich dát přednost.

Volnější režim usínání má dítě povolen v pátek a v sobotu – tedy ve dny, po kterých ráno nevstává do mateřské školy. V tyto dny nemusí ulehnout ke spánku striktně ve čtvrt na devět hodin večer, nýbrž smí z postele v dětském pokoji sledovat pohádky v televizi i déle. Zároveň dostane misku, do které mu matka namíchá několik druhů bonbónů a sladkostí, se kterými dítě smí dle vlastního uvážení hospodařit a nakládat. Na z kontextu vyplývající otázku, jak s touto důvěrou rodičů dítě zachází, odpověděla matka tak, že si dítě této možnosti váží a ještě jí nikdy nezneužilo.

[39] Např. sport, posezení s přáteli, pracovní cestu, apod.

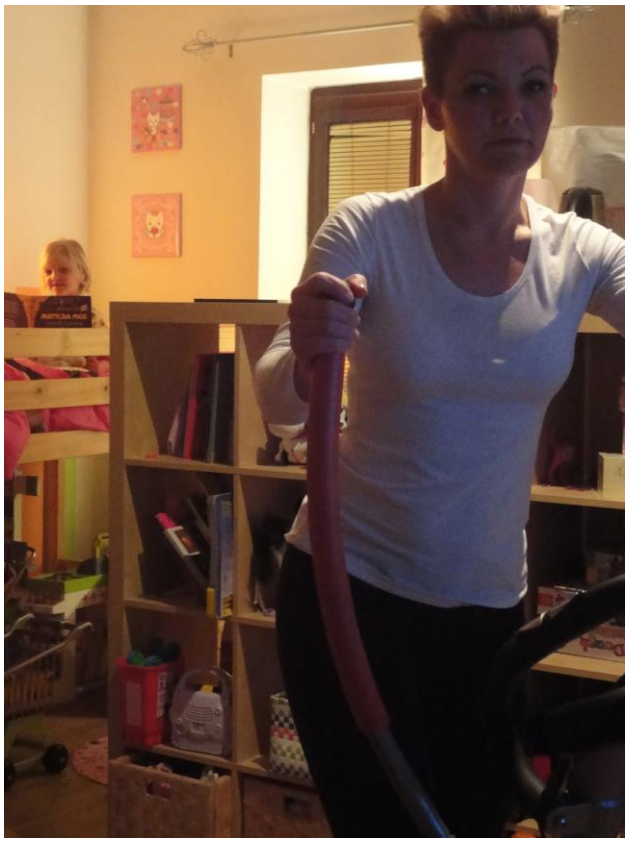

Foto č. 1: Rituál cvičení matky na rotopedu

c) Identifikace kulturní identity ve spánkových rituálech

Terénního výzkumu v dané rodině jsem se zúčastnila v období zimních olympijských her v ruském Soči, kde měli v hokejovém turnaji Češi i Švédové svá horká želízka v ohni. Jelikož je Švédsko hokejovou velmocí a jednou ze zemí, ve kterých má lední hokej dlouhou a bohatou tradici, čekala jsem, zda budou děti tuto situaci jakýmkoli způsobem spontánně reflektovat i v mé přítomnosti. Téměř okamžitě po mém příchodu děti opravdu přiběhly a počaly matce vzrušeně hlásit průběžné skóre právě probíhajícího zápasu – ovšem jednalo se o souboj hokejistů České republiky proti soupeřům ze Spojených států amerických. Z tohoto faktu se dá usuzovat, že děti si výrazným způsobem osvojily sounáležitost s českým národem a z nikoli nepodstatné části své osobnosti se cítí býti Čechy.

Nikoli bezvýznamnou část identity však děti přejímají od matky Švédky. Matčino pravidelné večerní cvičení je charakteristikou zdravého, uměřeného a vyváženého životního stylu, v jehož propagaci bývají severoevropské země těmi nejaktivnějšími

zastánci. V rámci tohoto dominantního rituálu, jež má pro usínání dítěte[40] zcela zásadní význam, lze tedy identifikovat silné prvky švédské kulturní identity.

Také v absenci čtení či vyprávění pohádek dětem je možno identifikovat prvky přicházející do rodiny z odlišné kultury. Jak je známo, český národ se na počátku 19. století obrodil na bázi kultury – prostřednictvím česky psaných a vyprávěných pohádek, povídek, básní, slovníků a divadelních her. Již od této doby se český národ identifikuje především se svým jazykem a s vlastní kulturou. Vyprávění pohádek dětem se tak stalo naprosto běžnou záležitostí plnící jednak osvětovou, a jednak vzdělávací, sebe-identifikační, ale i kulturní a expresivní roli.

Naopak usínání dítěte s plyšovou hračkou je prvkem, který lze identifikovat jak v České republice, tak ve Švédském království. Dítě navázalo silné emoční pouto k hračce s podobou kočky, kterou mu těsně po narození dovezli matčini rodiče – od té doby dítě s hračkou nejen denně usíná, nýbrž ji s sebou bere i na cesty, výlety a jiné příležitosti, při nichž opouští domov a cítí se nejistě. Jakkoli je usínání dítěte s plyšovou hračkou světově běžná a rozšířená záležitost, švédský kulturní rozměr tomuto konkrétnímu rituálu dodává fakt, že dítě danou hračku dostalo od švédských prarodičů, a jistě si na ně prostřednictvím kontaktu s hračkou často vzpomene, čímž si podvědomě vybaví i mnoho jejich typicky švédských kulturních rysů. Nikoli bezvýznamné se v tuto chvíli jeví dodat, že dvě starší děti se pochlubily i svými plyšovými hračkami, které pojmenovaly typicky českými jmény[41] a pouze jedinou pojmenovaly švédsky[42].

Poměrně specifický je model vlastního rozhodování dítěte o penzu dobrot, které od rodičů dostává každý pátek a sobotu. Je faktem, že takovýto model výchovy kladoucí důraz na svobodu rozhodování, vůle a uvážení dítěte, přichází v posledních několika letech i díky otevřenému prostoru Evropské unie do české společnosti z vyspělých a konsolidovaných západních liberálních demokracií, které nezatížené

[40] Ve skutečnosti však zvuk rotopedu poslouchají i ostatní dvě děti ze svých pokojů a bez něj by dle slov matky neusnuly.

[41] Např. Honza, Máňa, atd.

[42] To však jen kvůli nelichotivému pojmenování hračky, která svou barvou připomíná hovínko, potažmo kvůli vyhnutí se údivných reakcí ostatních dětí či jejich rodičů.

desítkami let nedemokratické manipulace s právem vnímají osobnost dítěte a jeho rozvoj liberálněji[43] a pokrokověji. Takovýto prvek výchovy, kdy je dítěti již v útlém věku svěřena důvěra k rozhodování o určitých banálních záležitostech, má pozitivní vliv na pozdější samostatnost dítěte a jeho tvůrčí schopnosti. Matka závěrem rozhovoru dokonce sama potvrdila, že takovýto model výchovy převzala od svých švédských rodičů.

3. 2. Rodina č. 2

a) Charakteristika rodiny

Matka: vietnamské národnosti, v České republice žije 15 let, nehovoří česky

Otec: vietnamské národnosti, v České republice žije 15 let, hovoří lámanou češtinou

Dítě ve věku: 4;6, v České republice žije od narození, nehovoří česky

b) Charakteristika prostředí zkoumané rodiny

Získat svolení ke vstupu do přirozeného prostředí tohoto vzorku nebylo vůbec snadné. Vybraná rodina zatvrzele lpěla na tom, že si do svého soukromí cizí element ani pro akademické účely nepustí. Situace se změnila až ve chvíli, kdy se rodině nepodařilo z kapacitních důvodů umístit dítě do mateřské školy – a jako vedoucí učitelka jedné ze školek spadajících pod dotyčný právní subjekt jsem navrhla vstřícné řešení, na což rodiče reagovali vděkem vyjádřeným i v explicitním pozvání na mnou žádaný výzkum.

První návštěva rodiny ovšem kýžený výsledek, ani pro výzkum potřebná data nepřinesla. Nevědouc tradičních oslav vietnamského nového roku[44], vyrušila jsem rodinu z jejich velice významného svátku, který je pro daný národ charakteristický svou konzervativní rodinnou atmosférou, vychutnáváním si skromné a srdečné pohody rodinného kruhu za občasného konzumování rýžových pudinků a modlení u oltářů na nejvyšším místě v bytě.

[43] Tzn. především s důrazem na roli a ochranu lidských práv.

[44] 30. ledna 2014 začal Rok Koně.

Výzkum byl úspěšný až při dalším pokusu, kdy jsem konečně získala kýžené povolení k návštěvě obydlí rodiny pocházející z Vietnamu. Pro vykreslení kulturního, sociálního i psychologického kontextu dané národnostní menšiny, což je pro tento výzkum relevantní informací, je nezbytné zmínit fakt nezvyklé skromnosti, střídmosti a naprosté imateriality života dané rodiny. Zásadním postřehem je také fakt, že matka s babičkou se po dobu mé návštěvy stáhly do ústraní[45], přičemž komunikoval pouze otec dítěte a především bratr dítěte, který jej fakticky vychovává.

Proniknout do uzavřené komunity nebylo ani v nejmenším snadné, během své návštěvy se mi však podařilo získat si důvěru zkoumané rodiny a navázat s ní poměrně vřelý vztah, o čemž svědčí i upřímná snaha o pohostinnost[46], jíž mi rodina projevila svou úctu.

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Bratr dítěte uvedl, že dítě si jde každý den po večeři hrát k němu do pokoje, kde společně sledují animované pohádky. Jakmile bratr pozná, že je již dítě unavené[47], vypne pohádky a dítě odvede rodičům, kteří jej ukládají ke spánku.

Dítěti není třeba vyprávět ani číst pohádky, bratr výslovně zmínil, že před spaním mu není třeba ani počítat ovečky, dítě totiž usíná velmi rychle a bez problému ihned poté, co jej rodiče uloží do postele. Dítě přitom nevyžaduje, aby byl ukládání ke spánku přítomen konkrétní rodič, je mu jedno, zda jej uspává matka, otec, či oba zároveň. Na dotaz, zda dítě usíná s nějakou hračkou, uvedl otec, že si dítě na plyšové ani jiné hračky příliš nepotrpí a raději usíná samo – podotkl, že dítěti nabízel ke spánku plyšovou hračku, což však dítě opakovaně odmítalo.

Z nastíněného rituálu však existuje i výjimka. Jedná se o soboty, kdy k rodině přijíždí babička dítěte, která dítě sama ukládá ke spánku a pravidelně mu zpívá tradiční

[45] Zde je možno identifikovat tradiční konzervativní rys asijských rodinných hodnot, ve kterých má společensky vyšší postavení muž.

[46] Např. pravý vietnamský čaj či jiné typické pochutiny.

[47] Tato doba se dle bratrových slov pohybuje okolo 10-15 minut.

vietnamskou píseň[48]. V tomto případě dítě neusíná tak snadno jako v jiných dnech – rádo by si místo spánku déle užívalo babiččiny přítomnosti, na kterou je poměrně vřele citově fixováno.

d) Identifikace kulturní identity ve spánkových rituálech

Jak jsem již naznačila výše, přirozené prostředí života vietnamské menšiny žijící v České republice se od běžných českých rodin poměrně radikálně liší – což má neoddiskutovatelný vliv na vývoj dítěte především v předškolním věku, kdy se utváří jeho osobnost. Analýza tohoto prostředí uvádí v kontrast skromnost, přirozenost a preferenci nemateriálních hodnot s moderním konzumním stylem života mnohých Evropanů. Ačkoli se tento fakt asijské identity a obecně sdílených rodinných hodnot nepromítá přímo do koncepce ritualizace ukládání dítěte ke spánku, nepřímo si lze všimnout zajímavého faktu – ačkoli dítě vyrůstá ve velice skromném prostředí a vystačí si s velmi málo hračkami, chybějící materialismus bez problému vykompenzuje blízkost širší semknuté rodiny a důraz na tuto rodinnou pospolitost; spokojenost dítěte s takovým modelem je patrná v naprosto bezproblémovém usínání. Dalo by se říci, že prostřednictvím této formy výchovy je dítě v určitých aspektech života svobodnější – a to např. i v situaci, kdy k usínání nevynucuje žádnou hračku či zvukovou kulisu.

K absenci četby pohádek při ukládání dítěte ke spánku jsem se již vyjádřila v analýze předchozího vzorku (Rodina č. 1), přičemž dané závěry lze použít i na tento případ. V tomto bodě je tedy zřetelně identifikovatelná kulturní odlišnost národnostní menšiny žijící v cizí zemi. Ohledně vietnamské kulturní identity zkoumané rodiny je třeba též zdůraznit, že rodina, ačkoli žijící v České republice patnáct let, na jejím území legálně podnikající a děti české školy navštěvující, nepřejala příliš český životní styl ani příliš z kulturních rituálů[49]. Rodina si stále udržuje, chrání a rozvíjí své tradice, a je na ně pyšná.

[48] V době výzkumu byla babička dítěte přítomna, ovšem stejně jako matka odmítla komunikovat a vzdálila se do ústraní. Píseň jsem tedy zachytila na diktafon z nahrávky na internetu, kterou na mou prosbu otec dítěte pustil (viz Přílohy).

[49] Nemám však na mysli právní řád, po stránce právní jsou vietnamské komunity v České republice přizpůsobivé a snažící se zapadnout.

Bez povšimnutí nemůže zůstat fixace dítěte na babičku, která rodinu navštěvuje pravidelně, přičemž za tímto účelem dojíždí z poměrně vzdáleného českého města. Tato skutečnost velice silně evokuje české tradice, kdy mají děti víkendy často spojené s návštěvou svých prarodičů. Citová vazba dítěte k prarodičům je již z povahy věci často odlišná od vazby k rodičům – prarodiče výchovné praktiky rodičů mnohdy usměrňují a vnouče se nezřídka kdy i nevědomky pokoušejí rozmazlovat. Není sporadické ani v České republice, že se dojmy nabytému dítěti nechce v přítomnosti prarodiče spát, a výjimkou nebývá ani ukládání vnoučete prarodičem.

3. 3. Rodina č. 3

a) Charakteristika rodiny

Matka: britské národnosti, v České republice žije 10 let, hovoří lámanou češtinou

Otec: rodilý Čech

Dítě ve věku: 2;3, v České republice žije od narození, zatím nemluví

b) Charakteristika prostředí zkoumané rodiny

S matkou britské národnosti jsem se seznámila díky bývalé kolegyni, jejíž syn se s ní oženil. Ačkoli již žije v České republice desátým rokem, dělá jí stále velké potíže domluvit se česky - proto jsem se rozhodla, že pro účely výzkumu a přesnost získaných dat bude vhodnější vést s matkou rozhovor v anglickém jazyce, což se následně ukázalo jako dobrý krok, jelikož matka se zcela uvolnila a přirozeně se rozhovořila.

Za cílem matku si otevřít ovšem stála usilovná snaha. Britové mají pověst poněkud rezervovaných a odtažitých lidí a i vybraná matka při úvodní společenské konverzaci vedené v českém jazyce působila velmi odtažitým a nepřístupným dojmem, což se mimo jiné odráželo i v její neverbální komunikaci. Pochybnosti, zda se bude Britka schopna otevřít a umožní nahlédnout do svého rodinného života, se ukázaly zbytečné, jakmile počal být rozhovor veden angličtině. Nepřístupná žena se okamžitě proměnila v ochotnou a vstřícnou matku.

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Předspánkové rituály tohoto vzorku jsou specifické především v jednom bodě – dítě pravidelně potřebuje odpolední spánek, ke kterému je matkou ukládáno každý den přibližně ve stejnou dobu. Signálem blížícího se odpoledního odpočinku je pro dítě pravidelné přebalení a následné převlečení do pyžama. Matka čte dítěti pohádky z knížek, přičemž během jednoho uspávání stihne přečíst pohádky z průměrně šesti knih[50], které si předem dítě samo velice důsledně vybere. Důležité je upozornit, že knihy jsou v anglickém jazyce a matka dítěti čte anglicky.

Při usínání drží dítě svou plyšovou hračku s podobou jaguára. Matka ovšem podotkla, že dítě na hračku není citově fixováno a v průběhu patnácti minut by usnulo bez problémů i bez hračky. Ve výjimečných případech, kdy se dítěti nechce spát, se matka vrací do ložnice a čte další dvě pohádky, po kterých dítě již vždy usíná.

Večerní uspávání probíhá velmi podobně. Jedním z rituálů před večerním usínáním je však teplé mléko, které matka dítěti hodinu před usínáním ohřeje, načež se dítě s mlékem posadí do obývacího pokoje, opře se o oblíbený polštář a zabalí do oblíbené deky[51] [52], přičemž sleduje příběhy o zvířatech na britské televizní stanici. Matka upozornila, že tento rituál si dítě vytvořilo samo a dodržuje jej s železnou pravidelností. Hlavním pilířem uspávání dítěte jsou však nehledě na denní dobu příběhy, a to jak v televizní, tak v knižní podobě. Někdy matka dítěti před spaním místo puštěného televizního pořadu čte dětské říkanky či zpívá ukolébavky, které jej uklidní a naladí na spánek[53]. Poté se jde dítě osprchovat.

---

[50] Viz foto č. 2.

[51] Pokaždé na naprosto stejné místo na pohovce.

[52] Viz foto č. 3.

[53] Jeho nejoblíbenější je populární britská lidová říkanka „Twinkle, Twinkle, Little Star," kterou rád zpívá za doprovodu televize či CD přehrávače:

Twinkle, twinkle, little star,
How we wonder what you are.
Up above the world so high,
Like a diamond in the sky.

Pro účely výzkumu je též důležité zmínit, že matka s otcem se při ukládání dítěte pravidelně po dvou dnech střídají. Matka však sama zdůraznila, že metody uspávání užívané jejím manželem jsou od těch jejích poměrně odlišné – manžel dítěti čte, avšak podle matky ne tak procítěně a něžně jako ona, a dítě spíše rozdovádí, což před spánkem není žádoucí. Matka dodala, že i když dítě ukládá manžel, dítě stejně vyleze z postele a jde dát matce polibek na dobrou noc.

Matka uvedla, že poslední dobou má dítě problémy s neklidným spánkem a nočními můrami. Pokud se dítě v noci s pláčem vzbudí, donese se mu matka sklenici vody, drží jej za ruku, zpívá mu již zmíněnou oblíbenou uspávanku, a přitom jej hladí po vlasech, načež dítě během pár minut usíná.

Foto č. 3: Rituál pití mléka v dece

Foto č. 2: Chlapcovy oblíbené knihy

When the glorious sun has set,
And the grass with dew is wet,
Then you show your little light,
Twinkle, twinkle, all the night.

When the golden sun doth rise,
Fills with shining light the skies,
Then you fade away from sight,
Shine no more 'till comes the night.

d) Identifikace kulturní identity ve spánkových rituálech

Jak jsem již naznačila výše, na samém počátku terénního výzkumu tohoto vzorku se vyskytla určitá forma pochybnosti o možnosti získat relevantní a přesná data. Nutno je též dodat, že já sama jsem k danému vzorku přistupovala s jistou dávkou skepse na základě obecně sdílených informací o psychologickém charakteru Britů[54]. Ve skutečnosti ovšem komunikační i emoční bariéry padly okamžitě poté, co počal být rozhovor veden v rodném jazyce matky. Matka později sama vysvětlila, že se i navzdory manželovi a jejich společnému dítěti se v České republice stále cítí sama, dodnes se nevyzná v české mentalitě a sama pociťuje, že její neznalost českého jazyka[55] ji izoluje od ostatních. Ačkoli se na první pohled tento fakt nejeví nijak související s rituály usínání dítěte, je třeba všimnout si hlubší dimenze, kterou v sobě matčin postoj nese – vychovává dítě v prostředí, které je pro ni cizím, se kterým se neztotožnila a necítí se v něm spokojená; takovéto matčino citové rozpoložení se na dítě nevědomě přenáší a existuje zde velká pravděpodobnost, že ani dítě si k prostředí, ve kterém vyrůstá, nevytvoří blízký vztah, snad se v něm i bude cítit nepřirozeně, ba až nespokojeně. Takováto situace potom může mít přeneseně vliv i na ztížené usínání dítěte – není neznámým faktem, že dítěti se lépe usíná v prostředí, ve kterém se cítí přirozeně, spokojeně a co možná nejvíce doma.

Dítě ovšem usíná poměrně bez problému a nepotřebuje k tomu ani blízkost žádných hraček. Matka je přesvědčena o tom, že je to právě pravidelnost a rutina, díky které se dítě cítí v bezpečí a ona tak nemá sebemenší problémy s jeho uspáváním. Tento fakt dle mého názoru potvrzuje právě popsanou teorii o tom, že dítěti chybí zakotvení v momentálním společenském prostředí, což vnímá skrze matku, a hledá si pocit sounáležitosti a identity v ritualizaci pravidelně se opakujících předspánkových úkonů.

V předchozích kapitolách jsem se podrobně věnovala významu rituálu čtení pohádek před spaním. V této rodině dochází k pravidelnému čtení pohádek dítěti, což evokuje určitou podobnost s českými tradicemi a českým prostředím, ovšem nedá se

[54] Velice zjednodušeně řečeno bývají často považováni za chladné a nepřístupné osoby akceptující pouze společensky nutnou konverzaci (např. o počasí).

[55] Stejně jako fakt, že je velmi náročné domluvit se v České republice anglicky.

z toho automaticky vyvozovat domněnka, že se britská matka identifikuje s českými tradicemi. Tuto domněnku by vyvracel již samotný fakt četby pohádek v anglickém jazyce a z anglických knih – přestože matka namítá, že anglické knihy upřednostňuje skrze jejich interaktivní povahu[56]– působení matky na dítě i v průběhu uspávacích rituálů značí notnou dávku vlivu britské kulturní identity a snahu o potlačení identity české, což dítě samozřejmě nevědomě reflektuje. Zásadní roli pohádek v tomto vzorku vysvětluje matka vzpomínkami na své dětství, kdy jí před spaním její matka neustále četla. Fakt přenosu úspěšně vyzkoušených modelů výchovy a zkušeností z generace na generaci je u matek poměrně častým jevem, a to bez ohledu na jejich národnost, etnicitu či kulturní odlišnost.

Z pozorování i rozhovoru vyplynulo, že matka se příliš neřídí mateřskými příručkami a moudrými knihami, nýbrž spíše mateřským instinktem, což ovšem není ani v českém prostředí nic neobvyklého a tento jev bych se pod rozdílnost kulturních mentalit podřadit rozhodně neodvažovala. Stejně je tomu se snahou matky co nejcitlivěji reagovat na náladu a potřeby dítěte.

Dalším bodem, kde nalézt odlišnosti národnostních menšin identifikovat nelze, je iluze vševědoucí a pro blaho dítěte vše obětující matky fixující se na dítě a na svou představu o jeho výchově takovým způsobem, že často přehnaně kritizuje drobně rozdílnou představu o jednotlivých aspektech výchovy artikulovanou svým mužem a otcem dítěte.

3. 4. Rodina č. 4

a) Charakteristika rodiny

Matka: české národnosti, romské etnicity, v České republice žije od narození, hovoří česky i romsky

Otec: neznámý

Dítě ve věku: 3;2, v České republice žije od narození, hovoří česky

[56] Jsou plné hrajících tlačítek, vysouvacích obrázků, atd.

b) Charakteristika prostředí zkoumané rodiny

K danému zkoumanému vzorku jsem se dostala na základě doporučení starosty malé obce poblíž mého bydliště, který má s romskou komunitou velmi dobré vztahy. Kontaktovat vybranou rodinu ovšem nebylo vůbec jednoduché – podařilo se mi sice od dětí konkrétní rodiny získat telefonní kontakt na matku, nicméně číslo se ukázalo být nesprávné. Se záměrem rozhovor domluvit jsem se tedy bez předchozího ohlášení rozhodla rodinu osobně navštívit.

Poměrně rychle se mi podařilo navázat kontakt a získat důvěru zkoumaného vzorku. Komunita mě přijala vřele. Děti dokonce žadonily, abych za nimi přijela i znovu, a osmiletý chlapec mě nepřestával prosit: „Pani, dovezeš čokoládu! Pani, ještě přijeď!“ Ačkoli jsem s úsměvem přikyvovala, v duchu jsem si slibovala, že se do daného prostředí již nikdy nevrátím. Po rozhovoru jsem se z všudypřítomných hlasitě se projevujících dětí cítila velmi vyčerpaná, ale hřál mě pocit zisku relevantních dat pro výzkum. Ten ovšem zmizel, jakmile jsem zjistila, že záznam na diktafonu pořízeného rozhovoru včetně tradiční romské ukolébavky je vymazán. Pravděpodobně se to nedopatřením povedlo jednomu z dětí, které zvídavě osahaly vše, co jsem si s sebou přinesla.

Rozhovor se tak po třech týdnech k radosti všech členů komunity odehrával znovu. Osmičlenná romská rodina žije v bytě 2+1, přičemž malé místnosti obývají tři dospělí a pět dětí. Součástí rodiny je též malý pes, o kterého je velice dobře postaráno a zcela mu vyhovuje i rodinná atmosféra v bytě – mnoho ruchu, permanentně a velice hlasitě hrající tradiční romská hudba, mnoho lidí divoce se pohybujících na poměrně malém prostoru, a všudypřítomný alkohol[57].

Musím objektivně konstatovat, že i přes své předsudky vůči romskému etniku si mě rodina získala svou srdečností a pohostinností; na základě této vlastní zkušenosti jsem tak na tuto menšinu částečně změnila názor[58].

Výzkumný rozhovor probíhal s matkou rozvětvené rodiny, která vychovává své vnouče narozené její dceři ve 14 letech. Jelikož se matka rodiny obávala, aby její dcera

[57] Základní školou povinní chlapci byli během mé návštěvy vysláni do obchodu pro několik kartonů piv; sami k mému překvapení z lahví od piva pili – ačkoli ty již byly naplněny vodou.

[58] Samozřejmě v pozitivním slova smyslu.

neskončila v ústavní péči, o vnouče se již od jeho narození stará, zatímco pravá matka se v současnosti v rodině nevyskytuje a o své dítě nejeví zájem.

Zaujalo mě, jaký respekt mají romské děti ke svým rodičům. Poslouchají je na slovo a pravidlem je, že nejstarší dcera vždy prostírá, nosí jídlo na stůl a o celou rodinu se během jídla stará, čehož jsme byly svědkem. Rodiče by se však na oplátku pro své děti rozdali a jsou pro ně opravdu na prvním místě. Pokud mají jakýkoli problém, pro otce i matku je samozřejmostí se svých potomků zastat a ochránit je. Zároveň jim prý koupí, co jim na očích vidí. Otec je zaměstnaný, při naší nedělní návštěvě se však v podnapilém stavu rozhodl (podle vlastních slov již tři dny nejedl, pouze popíjel alkohol), že druhý den do práce nepůjde a místo toho bude slavit[59].

Rozhovor s romskou rodinou byl velice náročný, o to jsou však pro mne zjištěné informace cennější, a jsem ráda, že jsem měla díky svému výzkumu možnost nahlédnout do tak uzavřené komunity a poznat její pospolitost, srdečnost a odlišnou kulturu.

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Po večeři, která zpravidla proběhne do sedmi hodin, má vnouče zakázáno po bytě jakkoli pobíhat či jíst sladkosti. Nastává čas koupání, při kterém si dítě s babičkou hraje s kačenkami, a společně zpívají písně. Po koupeli je již čas jít do ložnice, kde babička zpívá nejoblíbenější ukolébavku dítěte „Spi děťátko, spi," popřípadě tradiční romskou píseň „Palaláte"[60]. Při samotném uspávání babička dítě hladí po vlasech a zůstává s ním v pokoji, dokud si není jistá, že klidně spí.

Pokud mělo dítě dříve problémy s usínáním, babička jej uspávala chováním v náručí a následně si s ním lehla do postele. Pokud se dítě probudilo znovu během noci, měla babička připravenou flašku s teplým mlékem, kterým dítě nakrmila.

[59] Nepodařilo se mi ani otázkami zjisti, co.

[60] Palalate, Palalate, memerav
kajzorálen, kajzorálen melaka mav
Palalate, Palalate memerav
kajzoráles, kajzoráles melaka mav.

V současnosti se dítě v noci občas probudí[61] s nutkáním si s babičkou hrát. Pokud se však dítěti nechce ani usnout, vezme ji babička ven na čerstvý vzduch, kde se spolu prochází a dítě se unaví.

d) Identifikace kulturní identity ve spánkových rituálech

V přirozeném prostředí života daného výzkumného vzorku[62] panuje neustálý chaos, hluk a živelnost. Proto jsem byla překvapena, s jakou pravidelností, přesností a jemností probíhá uspávání dítěte. Dítě je pro zástupce této etnické menšiny nejen proklamačně, nýbrž skutečně opravdovým předním měřítkem všeho, což se před mýma očima promítlo ve snaze dát dítěti veškerou potřebnou péči a pocit lásky, blízkosti a identity v okamžicích ukládání ke spánku. Dítě tuto snahu všech členů rodiny[63] intenzivně vnímá a oplácí jim vysokou mírou autority a úcty. Tato vzájemná téměř až komunitní rodinná sounáležitost, cit pro rodinu, a štěstí dítěte reálně na prvním místě jsou typickým rysem kulturní identity etnické menšiny Romů. Ačkoli je tato menšina v současné době intenzivně kritizována většinovou společností České republiky, ve skutečnosti by se v míře pozornosti upřímně věnované a využité dítěti mohla nemalá část této většinové společnosti od romské menšiny učit. Dítě je spokojené, veselé, vnímá širokou rodinu, na niž se může kdykoli spolehnout a obrátit, v níž má oporu, jistotu a bezbřehou lásku. Tato fakta se nepřímo projevují i ve sledovaných uspávacích rituálech, které ve skutečnosti téměř neexistují – nemají své opodstatnění, jelikož dítě se cítí ve své rodině tak přirozeně a spokojeně, že nemá zapotřebí ukotvovat se jinde.

Několik drobných rituálů se však i v tomto vzorku objevuje, a jedním z nich, jenž zaujímá nejen při uspávání dítěte dominantní postavení, je zpěv. Tento fakt potvrzuje skutečnost, že Romové jsou velice kulturně nadané etnikum, které je především na své písně a tance velice hrdé. Občané identifikující se s českou národností mají ke své kultuře též velice blízko, ovšem při uspávání dětí dávají mnohem spíše přednost čtenému či prozaicky mluvenému slovu, zpěvu využívají podstatně méně. Když už se

[61] Pravidelně kolem druhé hodiny ranní.

[62] A celkově většiny zástupců romské etnické menšiny žijící v České republice.

[63] O dítě pečují výrazným způsobem i jeho ostatní příbuzní z široké rodiny.

česká rodina rozhodne uspávat dítě pomocí ukolébavky, často se jedná i o ukolébavku počeštěnou a převzatou z jiného jazyka či o píseň sice českého avšak moderního původu, málokdy využívají starých českých písní.

Přes všechno výše popsané se rituály, které tento vzorek k uspávání dítěte využíval, nijak výrazně nelišily od rituálů užívaných českými rodinami. Na tomto místě je tedy možno a vhodno konstatovat, že tato romská rodina se ve výchově dítěte předškolního věku poměrně výrazně identifikovala s českými zvyky a pokud se v něčem odlišuje[64], rozhodně to není dítěti k neprospěchu.

3. 5. Rodina č. 5

a) Charakteristika rodiny

Matka: české národnosti

Otec: české národnosti

Dítě ve věku: 2;3, v České republice žije od narození

b) Charakteristika prostředí zkoumané rodiny

Sehnat pro výzkum vzorek české rodiny se ukázalo být zdaleka nejnáročnější – zatímco menšiny žijící v České republice byly většinou velice ochotné a rády přispěly svými zkušenostmi, české rodiny (které jsem ve většině případů oslovovala přímo v mateřské škole, kde působím, existovala již tedy mezi námi jistá důvěra) si chránily své soukromí, a trvalo velice dlouho, než se mi podařilo najít vstřícné rodiče, kteří by byli ochotni povykládat o spánkových rituálech svého dítěte.

Pro tento výzkum není nepodstatné si uvědomit právě zmíněnou nedůvěru Čechů vůči svému, ač nikoli neznámému, okolí. V textu výše jsem již nastínila všeobecně známou chladnou a odtažitou charakteristiku Britů – ovšem paradoxně mně naprosto neznámá matka britské národnosti souhlasila s prováděným výzkumem velice ochotně na rozdíl od množství oslovených českých rodičů, některé z nichž jsem dokonce sama před čtyřiadvaceti lety v mateřské škole učila. Tento fakt mě objektivně

[64] Např. důraz na písně.

překvapil. Dle mého názoru z něj však nejde usuzovat na obecnou charakteristiku české národnosti či českých rodičů, vypovídá pouze o přehnané úzkostlivosti některých moderních mladých párů, které se na své první a jediné dítě nejen s ohledem na širší znalosti globálních rizik nadstandardně upínají.

Po dlouhých peripetiích se mi však nakonec podařilo najít velice vstřícný a ochotný mladý manželský pár, díky jehož výjimečné spolupráci se mi i přes počáteční neúspěšné snahy o získání materiálu k výzkumu podařilo zapracovat do své práce velice užitečná, hodnotná a relevantní data. Ochota a pohostinnost těchto rodičů je zvlášť patrná v kontrastu s výše zmíněnou nedůvěrou a nezájmem prve oslovených manželských dvojic.

Rozhovoru se zúčastnili oba dva rodiče, kteří se v odpovědích vhodně doplňovali.

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Nejprve matka popsala odpolední ukládání dítěte ke spánku – po příchodu z procházky se rodina naobědvá, po obědě dítě matce pomáhá s úklidem a umýváním nádobí. Aby dítěti po obědě vytrávilo a lépe se mu spalo, uklízejí též společně hračky. Následně se chlapec převleče do oblečení na spaní, které se při odpoledním spánku liší od oděvu užívanému ke spánku večernímu[65].

Po použití nočníku následuje nejoblíbenější aktivita dítěte – velmi rádo po celém bytě přibližně pět minut pobíhá nahé, bije se přitom do hrudi a vesele křičí: „Jéééé!“ Když je dítě opět oblečené a přebalené, postaví se na iluzorní „startovní čáru“ v obývacím pokoji, matka počítá do tří, načež se jí dítě rozeběhne do náručí a ona jej ujistí, že zítra se tento rituál bude opět opakovat[66]. Matka vysvětluje, že tento rituál zavedla proto, aby se její dítě na odpolední spánek těšilo.

Matka dítě uspává v závěsné houpačce, ve které dítě usíná vždy ve stejné poloze – s rukami pod tělem – přičemž mu matka zpívá ukolébavku Černé oči, jděte

[65] Odpoledne spí dítě v punčocháčích a tričku, večer již v pyžamu.

[66] Dítě toto ujištění přímo vyžaduje.

spát[67]. Poté, co dítě usne, přenáší jej matka do velké postele. Odpolední spánkové rituály probíhají každý den přibližně ve stejnou dobu[68].

Večerní uspávací rituály probíhají podobně jako ty odpolední. Kolem šesté hodiny se rodina vrací z procházky a dítě si ještě chvíli hraje. Po večeři si matka se synem kreslí či tiská s dětskými tiskátky, aby se před spaním zklidnil, a následuje večerníček v přítomnosti otce. Po večerníčku sledují s otcem kresleného Krtečka a s matkou uklízejí hračky. Když je dítě spokojeno s úklidem, jde si vyčistit zuby – samo si k umyvadlu přistaví stoličku a za matčiny asistence provádí ústní hygienu. Poté se vysvleče, použije nočník a opět nahé divoce pobíhá po místnostech, často i se svými rodiči[69], především s otcem, který si čas se synem velice užívá.

Když se dítě unaví, je čas na večerní koupel[70]. Dítě je zvyklé, že matka se vždy schová v koupelně za dveře a ono ji má za úkol hledat. Ve vaně si dítě hraje s gumovými hračkami a jeho nejoblíbenější zábavou je manipulace se šampony, které upřednostňuje před všemi ostatními hračkami. Dítě nemá rádo umývání vlasů, matka si s ním proto kvůli odvedení pozornosti vykládá o právě uplynulém dni. Matka přitom se dítětem již od útlého věku používá speciální miminkovskou znakovou řeč.

Matka v pokoji otevře okno a spolu s dítětem odchází ohřát láhev s mlékem. V poslední době si dítě láhev ohřívá samo – z matčiny náruče otevře mikrovlnou troubu, stiskne tlačítko „Start“ a čeká, až mu matka řekne, že může láhev vyndat. Mléko si dítě vypije v závěsné houpačce, poté mu dá otec polibek na dobrou noc. Dítě chodí spát s radostí a před ukládáním neprotestuje. Matka mu většinou opět zazpívá ukolébavku Černé oči, jděte spát. Při uspávání dítě někdy drží matčin palec.

Dříve se rodiče snažili dítěti číst před usnutím pohádky, ovšem dítě vždy tak pozorně naslouchalo a soustředilo se, že nemohlo usnout[71]. Dalším důvodem, proč pohádky nebyly úspěšné, je fakt, že dítě vždy musí usínat při tmě a při čtení bylo nutné nechat rozsvíceno.

---

[67] Dle matky se jedná o jedinou ukolébavku, kterou sama zná, dítě je na ni tedy zvyklé a vyžaduje ji.

[68] Od 12:30 do 13:00

[69] Ti jsou ovšem oděni.

[70] Viz foto č. 4.

[71] Podobně dítě rozptylují v posteli i hračky, proto spí bez nich.

Otec dítě uspává pouze během víkendů a ve výjimečných případech, kdy matka není doma. Dítěti zpívá jiné ukolébavky než matka, přičemž dítě dává přednost písni s názvem: Když mě brali za vojáka.

Foto č. 4: Rituál koupání

Foto č. 5: Zklidnění v matčině náručí

d) Analýza identifikovaných spánkových rituálů

Z výše popsaného textu je jasně patrné, že celý den dítěte má svůj pevně stanovený režim a je kompletně ritualizován. Na jednu stranu je tento přístup k výchově dítěte v lecčems pozitivní a má mnoho kladných stránek, např. ukotvení dítěte v rodině, vytvoření hlubokých citových vztahů s rodiči, navyknutí na pravidelný režim a v neposlední řadě v rituálech kotvící pocit bezpečí, jistoty a identity, na druhou stranu má stoprocentní ritualizace dne i některé nikoli bezvýznamné negativní konotace. Dítěti může vysoká míra ritualizace v útlém věku imponovat, jelikož se cítí jistě, bezpečně a předvídatelně. Ovšem neexistující skulina pro jakékoli překvapení, pro spontaneitu a pro vlastní kreativitu dítěte ochuzuje vývoj dítěte a jeho rozvoj o množství vlastností a schopností, jež mají pro člověka především v dospělosti zásadní

význam. Nalinkováním rituálů od rodičů se dítě neučí samostatnosti a žije v domnění, že jej na světě nemůže nic překvapit.

Ze všech užívaných rituálů mají pro dítě největší význam rituály hrou, při kterých může dovádět a řádit. Dítě očividně oplývá velkým množstvím energie, jejíž přebytek má ze sebe potřebu dostat o což se aktivně snaží i rodiče. Celý denní režim je utvořen tak, aby se dítě aktivně zabavilo. Odhalení této potřeby dítěte rodiči a přizpůsobení tak energickému potomkovi denní program je však dle mého názoru až přehnané. Zdá se, že dítě je tak zvyklé na neustálou zábavu, hru a pozornost rodičů, což se projevuje i v jeho neschopnosti usnout v přítomnosti hračky, která jej nutí k dalšímu pokračování ve hře, nebo za poslechu pohádky, což jej v mysli opět vybízí k hrám.

Závěrem bych ještě zmínila jeden moment, který mě v ritualizaci usínání dítěte tohoto vzorku velice zaujal – jde o výběr odlišného oděvu pro odpolední a večerní spánek. Tento fakt shledávám velice vhodně nastaveným, jelikož dítě je (ačkoli na základě oděvu) nuceno činit a uvědomovat si zásadní rozdíl mezi spánkem odpoledním a večerním. Bude mu tedy mimo jiné dělat menší problémy v pozdějším věku od spánku odpoledního upustit – děti spící v pyžamu i odpoledne nemusejí snadno pochopit, proč se odpoledního spánku musejí vzdát, když večerní spánek i se stejným oděvem zůstává nezměněn.

3. 6. Rodina č. 6

a) Charakteristika rodiny

Matka: nizozemské národnosti, hovoří holandsky, anglicky, česky

Otec: nizozemské národnosti, hovoří holandsky, anglicky, česky

Děti ve věku: 5;9 a 7;5, hovoří holandsky, anglicky, česky

b) Charakteristika prostředí zkoumané rodiny

Možnost zahrnout do svého výzkumu rodinu pocházející z Nizozemí se mi naskytla díky mé kolegyni z mateřské školy, která žije ve stejné vesnici jako vybraná

výzkumná jednotka, a s ní se též přátelí – holandské rodině mě tedy ochotně doporučila, čímž bylo snazší získat si v rodině pro výzkum tolik potřebnou důvěru.

Manželský pár mladšího středního věku žije v České republice již X. rokem a za tu dobu se otci podařilo stát velice úspěšným podnikatelem – vlastní rekreační kemp navštěvovaný především Nizozemci, pracuje tedy pouze přes letní sezonu. Matka je v domácnosti, stará se o dvě děti předškolního věku, a v době mého výzkumného rozhovoru očekávala narození třetího potomka.

Otec i matka mě přijali velice vlídně a ochotně mě nechali nahlédnout do jejich soukromí. Dokonce mi sami nabídli, abych se celého uspávacího procesu jejich dvou dětí zúčastnila, což jsem ovšem za účelem zajištění co největší objektivity a co nejmenší vlastní ingerence do svého výzkumu musela s lítostí odmítnout. I přesto se mi ovšem s danou rodinou podařilo navázat poměrně vřelý přátelský vztah, což v dnešní době není běžnou záležitostí a svědčí to mimo jiné o tom, že se rodina poměrně silně identifikovala s českým prostředím a cítí se ve zdejší společnosti bezpečně. Do rodiny navíc dochází česká chůva, nikoli osoba jiné národnosti snažící se v dětech vzbudit sentiment či touhu po rodné vlasti.

Faktem, který naopak poukazuje na zachovalou část nizozemské identity, je identifikace prostředí, ve kterém tato rodina žije. Jedná se zrekonstruovaný zámeček, ve kterém je dominantním prvkem všudypřítomnost dřeva a naopak neexistence plastového vybavení či plastových hraček. Je objektivní realitou, že národy Beneluxu patří mezi země s nejvyšší kvalitou života na světě, přičemž míra této kvality se posuzuje mimo jiné dle vztahu k životnímu prostředí, v kterémžto aspektu se mají Češi ještě mnoho co učit.

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Uspávací rituál začíná okolo půl osmé hodiny večerní, kdy se matka s dětmi posadí na pohovku v prostorném obývacím pokoji a v holandštině jim předčítá pohádky[72] – mimochodem celý proces uspávání probíhá v mateřském jazyce rodičů. Matka se přitom do role vypravěče vžívá a při předčítání živě gestikuluje rukama a

[72] Viz foto č. 6.

pracuje se svým hlasem i mimikou. Po pohádkovém intermezzu děti převezme otec, který si s nimi jde vyčistit zuby a dohlíží na převlékání do pyžama[73], zatímco matka uklízí hračky. Po večerní hygieně jsou děti zvyklé pár minut divoce skákat po posteli rodičů.

Po dovádění na posteli děti opět převezme matka, která zdůrazňuje, jak je důležité, aby se o uspávání dělili oba rodiče z toho důvodu, aby si děti nezvykly pouze na jednoho z nich a potom se jej stále nedožadovaly, a odvede je do dětského pokoje, který obě děti sdílí. Matka upozorňuje, že kolem osmé hodiny večerní už má ráda děti uložené. Spějí na dvoupatrové palandě[74] a v pokoji je pouhých 14 stupňů, přičemž děti si stále stěžují, že je jim příliš horko a vyžadují otevření okna.

Když se děti položí do postele, matka se k nim posadí a společně se modlí. Poté si vykládají o zážitcích z uplynulého dne, zhodnotí jeho klady a zápory, dají si polibek na dobrou noc a obejmou se. Potom, co matka z pokoje odejde, děti si ještě zpravidla půl hodiny hlasitě povídají. Rodiče mají o všem přehled - veškerý zvuk monitorují pomocí babyphonu.

Po večeři, která proběhne většinou kolem šesté hodiny, už mají děti zakázáno konzumovat jakékoli sladké pokrmy či mlsy, včetně slazených nápojů. Mezi večeří a čtením pohádek jsou zvyklé sledovat televizní večerníček, jinak se však o televizi příliš nezajímají.

Na dotaz, zda se rodiče při uspávání svých dětí inspirovali odbornou literaturou, řídí se radami přátel nebo rodiny, či se spoléhají pouze na vlastní intuici, matka odpovídá, že vše vyplynulo naprosto přirozeně. Matka se chová tak, jak to sama cítí, co sama považuje za vhodné a především dbá na důslednost – pokud ví, že druhý den budou muset děti brzy vstávat, uloží je ke spánku dříve, což považuje za zdravý rozum. Dle svých slov nerozumí matkám, které se až příliš inspirují odbornou literaturou na téma uspávání dětí.

[73] Mladší potomek má již poněkolikáté zlomenou ruku, proto potřebuje při převlékání asistenci.

[74] Starší nahoře.

Foto č. 6: Rituál četby před večerní hygienou

d) Identifikace kulturní identity ve spánkových rituálech

Poměrně nezvyklým se jeví fakt, že rodina nezavedla rituál uklidnění dětí před spánkem, což většinou bývá masově praktikovaným prostředkem pro klidnější spánek. Jistou variantou tohoto chybějícího prvku je jeho paradoxní opak, kdy děti těsně před usnutím divoce skáčí po posteli. Touto fyzickou aktivitou se však natolik unaví, že posléze nemají problémy s usínáním. Přesto je však možnost nočních děsů či neklidného spaní větší, než kdyby se děti před usnutím uklidnily a pohodově naladily. Tento prvek ovšem není možné připisovat odlišné kultuře či národnosti, jedná se čistě o individuální styl výchovy jedné rodiny.

Zajímavým a pro tuto rodinu dominantním rituálem je pravidelné večerní modlení. Jedná se o národnostně identifikační prvek – ačkoli je množství českých rodin stále věřících a rodiče se se svými dětmi před spánkem či před večeří pomodlí, v Nizozemí, v kolébce protestantismu, má víra hlubokou tradici a jinou hodnotu než ve většinově ateistické České republice. Právě tento prvek může být mimo jiné oním důležitým článkem uklidňujícím děti po jejich divokém skákání po postelích, při kterém se rozdovádějí.

V úvodu textu věnovaného tomuto výzkumnému vzorku jsem se již zmínila o určitých rysech pro vyspělé západní evropské demokracie typických. Co ale Čecha při návštěvě těchto západních zemí překvapí především v chladnějších měsících nejmarkantněji, je fakt, že zdejší obyvatelé nejsou téměř vůbec zvyklí topit a chladný vzduch v jejich jinak dokonalých obydlích může být pro našince poměrně traumatickým zážitkem. Nejinak tomu bylo i v této rodině, kam jsem na výzkum zavítala v únoru. V dětském pokoji mi bylo takové chladno, že i přes teplé oblečení jsem se na rozdíl od dětí v nočních košilích třásla zimou a nevydržela jsem stát nohama na chladné podlaze. Ovšem děti jsou na takovéto podmínky odmalička zvyklé a ke spánku nízkou teplotu přímo vyžadují. Oproti tomu české děti jsou zvyklé spát v pokojové teplotě okolo 19 stupňů.

Další národní zvláštnosti je fakt, že novorozeně v Holandsku začne po dvou měsících spát samostatně ve svém vlastním pokoji. Takovouto praxi si většina českých rodičů nedokáže absolutně představit. Výsledkem může být větší samostatnost a soběstačnost dítěte, na druhou stranu je však v takto útlém věku přítomnost matky vedle dítěte v co největší míře velice žádoucí a nedostatek tohoto fyzického či psychického kontaktu může mít na vývoj psychiky dítěte neblahý vliv.

3. 7. Rodina č. 7

a) Charakteristika rodiny

Matka: slovenské národnosti, hovoří slovensky, česky, v České republice žije sedm let

Otec: slovenské národnosti, hovoří slovensky, česky, v České republice žije sedm let

Dítě ve věku: 2;1 a 4;6, hovoří slovensky a česky

b) Charakteristika prostředí zkoumané rodiny

Zahrnout jako jeden ze vzorků do svého výzkumu též rodinu pocházející ze Slovenské republiky jsem se rozhodla především z toho důvodu, že jsem pro účely této práce vyhodnotila jako velmi relevantní identifikovat případné rozdíly či podobnosti mezi spánkovými rituály v české a slovenské rodině – dalo by se totiž na základě

mnohaleté společně sdílené historie, státu i kultury očekávat, že rituály užívané slovenskou rodinou se od rituálů obecně užívaných v České republice příliš lišit nebudou, ba naopak budou až na konkrétní prvky vnesené individuálními osobnostmi víceméně totožné.

Po provedeném výzkumu v terénu[75] se mi ovšem podařilo identifikovat především jednu velice rozdílnou formu spánkového rituálu, s níž jsem a priori ve své hypotéze o přibližné podobnosti obou typusů národnostních rituálů nepočítala. Na základě této zjištěné skutečnosti jsem si však uvědomila, že česká a slovenská kultura vlastně nikdy nebyly zcela totožné a i v dobách společného státu si dokázaly každá uchovat svůj vlastní národně sebe-identifikační ráz[76].

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Mladší dítě je zvyklé se pravidelně po každém obědě uložit ke spánku, přičemž se k němu někdy přidá i starší sourozenec, což však není žádným pravidlem. Matka dodává, že večerní uspávací rituál se poté odvíjí právě na základě toho, zda odpoledne starší dítě spalo, či ne. Pokud ano, dostane od rodičů svolení zůstat s nimi vzhůru o trochu déle než obvykle.

Okolo půl sedmé hodiny večerní nastává čas na večeři, při které se schází celá rodina, a po jídle se oba sourozenci společně ve vaně za přítomnosti jednoho z rodičů vykoupou. Pravidelnou koupel děti neberou jako hygienickou nutnost, nýbrž si ve vaně hrají, dovádí a mají rádi barevné olejové kuličky do koupele – matka však poznamenává, že během zimy se snaží, aby probíhalo koupání pokud možno co nejrychleji, aby se děti z vystydlé vody nenachladily. Předtím, než proběhne večerní hygiena, vyžadují někdy obě děti teplý čaj či teplé mléko. Jinak však mají po večeři jakékoli jídlo včetně sladkostí zakázané. Následuje čištění zubů a převlečení do pyžama, načež jdou děti již automaticky samy do postele.

Děti jsou zvyklé lehnout si nejprve do manželské postele svých rodičů. Mladší dítě si na letiště pravidelně bere svou vlastní obrázkovou knihu, kterou si prohlíží,

[75] Po rozhovoru provedeném v přirozeném prostředí výzkumného vzorku doplněném o nezúčastněné pozorování.

[76] Což bylo mimochodem jedním z prvků, jež významně působily na snahy o rozdělení federace.

zatímco jeho starší sourozenec si s matkou čte příběh na dobrou noc. Na dotaz, zda mají děti svou oblíbenou knihu, matka odpovídá, že jejich výběr se velice často v průběhu času mění – jednu dobu vyžadovaly Sněhurku, nějaký čas poté však změnily svou preferenci na Arielu, mořskou vílu.

Po pohádce na dobrou noc přichází na řadu pro rodinu velice zásadní rituál – matka s dětmi se společně pomodlí, přičemž si kleknou k posteli, sepnou ruce, odříkají nahlas modlitbu[77] ve slovenském jazyce[78], udělají si navzájem křížek na čele a políbí se[79] na dobrou noc.

Následně odchází starší dítě do svého pokoje, zatímco jeho mladšího sourozence matka ještě chvílí chová, znovu políbí, následně položí do manželské postele, pohladí, přikryje a odchází. Při usínání přitom musí zůstat alespoň některá z lamp v pokoji rozsvícená, obě děti to zásadně vyžadují; zároveň též chtějí, aby matka nechala do jejich pokojů pootevřené dveře. Poté jde matka do pokoje staršího dítěte, se kterým si ještě chvíli zpívá či povídá – opět v závislosti na zmíněném faktu, zda dítě odpoledne spalo, či ne. Nejoblíbenější ukolébavka staršího dítěte je Čierne oči, choďte spať, dále Koľko je na svete očí, či Mravenčí ukolébavka od Zdeňka Svěráka.

Jindy děti poslouchají nahrávku pohádky před spaním, nebo s nimi matka leží v posteli a povídají si. Starší dítě vyžaduje matčino hlazení a usíná ve většině případů okolo deváté hodiny večerní, někdy až o půl desáté. Pokud však odpoledne s mladším sourozencem neodpočívalo, usne někdy již okolo sedmé hodiny. Starší dítě se též naučilo usínat s matčiným tričkem či pyžamem, které pevně svírá – potřebuje matku cítit. Když mu matka zkoušela dát plyšovou hračku, dítě odmítalo a dožadovalo se matčina oblečení.

Televizi děti nesledují, rodina ji vůbec nevlastní. Pokud je rodiče potřebují uklidnit, pouští jim na počítači Slovenské spievanky[80].

O večerní uspávání se téměř vždy stará matka, jelikož otec je ve večerních hodinách většinou ještě stále v zaměstnání. O víkendech se však role vymění a děti

[77] Viz foto č. 7

[78] Anjelíček, môj strážníček.

[79] Viz foto č. 8.

[80] Televizní pořad, kde zpívají děti ve sboru slovensky a v poslední době i anglicky.

ukládá ke spánku otec. Podle matčiných slov je však ona ta přísnější, zatímco otec nechá děti a klidně si čte noviny.

Foto č. 7: Rituál modlení

Foto č. 8: Rituál polibku po modlení

d) Identifikace kulturní identity ve spánkových rituálech

Je zcela nepřehlédnutelným a neoddiskutovatelným faktem, že děti jsou na matku velice silně fixovány[81] a zároveň si utvořily hluboké sourozenecké pouto, což se odráží mimo jiné právě v podobě rituálů ukládání dětí ke spánku. Naprosto veškeré rituály provádí matka s oběma dětmi dohromady. Otec je většinou nepřítomen, do ukládání dětí se zapojuje pouze o víkendu, a dle matčiných slov ještě poměrně pasivním a nezaujatým způsobem – není proto divu, že se děti v nepřítomnosti otce upnuly na pečlivou a starostlivou matku. Ovšem toto silné citové pouto mezi rodičem a dětmi má (nejen) v uspávacích rituálech i některé stinné stránky. Děti si natolik zvykly na neustálou matčinu přítomnost, blízkost a péči, že nejsou schopny usnout bez pootevřených dveří[82], bez rozsvíceného světla[83], či bez matčina oděvu v náruči[84]. Takovéto závislosti na matce se budou děti v pozdějším věku jistě velice náročným

[81] Tato fixace je však oboustranná, matka se dětem věnuje na plný úvazek.

[82] Díky čemuž mají pocit, že je od matky dělí menší překážka.

[83] Díky čemuž se vizuálně chytají předmětů, které je s matkou spojují.

[84] Díky čemuž matku vedle sebe cítí celou noc.

způsobem odnaučovat[85], a matka je i sama sebe vystavuje nebezpečí, že v její nepřítomnosti budou děti zoufalé, až do pozdních nočních hodin bdělé a je zde i možnost výskytu nočních děsů na základě frustrace z matčiny nepřítomnosti.

Dominantním prvkem uspávacích rituálů této rodiny, který vykazuje notnou dávku národnostní identity, je víra. O České republice se obecně hovoří jako o jedné z nejateističtějších zemí v Evropě, potažmo na světě; Slovenská republika naopak na víře a náboženství založila část své kulturní, a vlastně i historické, identity. Společné večerní modlení dětí a rodičů nalezneme u českých rodin v opravdové menšině, na Slovensku je to ovšem pravidlem – ze kterého samozřejmě existují notné výjimky. Postavení víry, náboženství i jejich institucionalizované formy, církve, je u našich východních sousedů mnohem silnější a pevnější než v České republice a děti jsou ve víře v křesťanského Boha vychovávány od raného mládí tak, že tento atribut berou jako přirozenou součást svého života. Oprostím-li se nyní od národnostního prvku rituálu a přenesu-li se k jeho významu, jedná se především o ukotvení dítěte, o posílení jeho jistoty, o apel na jeho morálku a životní hodnoty. Zároveň je tento rituál přínosný i zklidněním dítěte před spaním. Schopnost navození jisté duchovní filozofické atmosféry se může do budoucna pozitivně odrazit na psychické vyrovnanosti a pocitu ukotvení člověka i ve chvílích nečekané a složité životní situace.

Naopak většina ostatních forem ritualizovaného ukládání dětí ke spánku je opravdu téměř totožná s většinou postupů využívaných v České republice. Mezi nimi lze poukázat např. na čtení pohádek, prohlížení si pohádkových knih, zpívání písniček či poslouchání pohádek z audio nahrávek – právě v těchto formách spánkových rituálů jde nejlépe identifikovat společně sdílený kus historie obou těchto států ovlivněný především obdobím národního obrození, kdy se Češi i Slováci prostřednictvím kultury a jazyka snažili distancovat od rakouského centralistického autoritativního vlivu. Rituálem, který oba národy hojně využívají, ovšem z historických kořenů rozhodně nepochází, je i společná koupel dětí, jejíž oblíbenou součástí jsou olejové kuličky do koupele.

[85] Viz zmíněný případ snahy nahradit matčin oděv plyšovou hračkou.

3. 8. Mateřská škola

a) Charakteristika prostředí zkoumané mateřské školy

Jako jeden z výzkumných vzorků pro zkoumání rituálů ukládání dětí předškolního věku ke spánku jsem si vybrala též mateřskou školu. Mateřskou školu jsem do výzkumu zahrnula především z důvodu zisku dalších relevantních dat, jelikož v zařízeních tohoto typu též určitým způsobem dochází k ritualizaci uspávání dětí v předškolním věku.

Vybraným vzorkem byla vesnická mateřská škola rodinného typu, již navštěvují děti ve věkovém rozpětí dva roky až šest let. Školní vzdělávací program v tomto vzorku je zaměřen na environmentální výchovu – děti jsou vedeny, aby všemi smysly vnímaly přírodu, její zákonitosti a dění kolem sebe. Dětem je vytvořeno prostředí, ve kterém se mohou do dění okolo sebe aktivně zapojovat a přitom si vytvořit vlastní hodnotový systém respektující představy ostatních dětí; děti se zároveň učí vážit si lidského zdraví a života.

c) Identifikace rituálů ukládání dětí ke spánku

Rituál uspávání dětí ve vybraném vzorku mateřské školy začíná již obědem, po němž si najezené děti samy odnášejí nádobí na odkládací jídelní stůl a jdou na toalety a do umýváren, kde pod dohledem učitelek vykonají hygienu a vyčistí si zuby. Následně se děti dle svých možností samy převléknou do pyžam a denní oblečení si složí na židli[86], přičemž starší děti pomáhají mladším, pro něž jsou přirozeným vzorem. Převlečené děti se odeberou na koberec a mají možnost si prohlížet knížky až do doby, než se připojí všichni.

Jakmile se seskupí všechny děti, dostává se uspávací rituál do jiné fáze, což se učitelky dle svých slov snaží denně dodržovat. Děti společně s učitelkou probírají uplynulé dopoledne a hovoří spolu o právě nabytých dojmech, získaných zážitcích a zkušenostech[87]. V den mé návštěvy v daném výzkumném vzorku byly děti s učitelkami na výletě u krmelce v lese, kam nesly lesní zvěři krmení[88] – a o názory a dojmy dětí by

[86] Při všem samozřejmě asistují učitelky, které pomáhají především mladším dětem.

[87] Viz foto č. 9.

[88] Např. suché pečivo, seno, mrkev, kukuřice.

neměla být dle slov učitelky nouze. Následně vezme učitelka pro tuto konkrétní chvíli určeného maňáska[89], který děti upozorní, aby si našly své relaxační lehátko, na něž si mohou vzít svou plyšovou hračku donesenou z domova, či oblíbenou plyšovou hračku přímo z mateřské školy.

V navštívené mateřské škole zavedly učitelky rituál čtení pohádek či vyprávění příběhů samotnými rodiči či prarodiči dětí[90]. Tento rituál se velice rychle a s pozitivním ohlasem ujal a je oboustranně kladně hodnocen a přijímán. Následně učitelka jednotlivě obchází děti a každému se chvíli individuálně věnuje. U každého se posadí, pohladí jej a promluví s ním pár vět. V době výzkumu odmítlo pohlazení pouze jediné dítě[91]. Po této uklidňující chvíli učitelka zazpívá dětem ukolébavku[92] nebo jim pustí relaxační hudbu – dle slov učitelky dávají děti přednost spíše ukolébavkám.

Na tomto místě je vhodné zmínit a vyzdvihnout, že učitelka nikoho do spánku nenutí, stále dětem nechává určitou míru ostatní děti nerušící volnosti, jelikož hlavním účelem zmíněných rituálů má být především relaxace. Po půl hodinové relaxaci učitelka vybídne děti v předškolním věku, aby se převlékly, a u stolů ve třídě s nimi následně individuálně pracuje.

Foto č. 9: Rituál diskuse s učitelkou

Foto č. 10: Rituál četby prarodičem

[89] Jedná se o maňáska znázorňujícího myš.

[90] Viz foto č. 10.

[91] Dle učitelek toto dítě nemá rádo, když se jej někdo dotýká.

[92] Den před mou návštěvou vybrané mateřské školy pouštěla učitelka dětem ukolébavku s názvem Hajej, můj andílku.

d) Analýza identifikovaných spánkových rituálů

Zaujal mě nápad učitelek dané mateřské školy ritualizovat čtení pohádek dětem jejich rodiči či prarodiči. Učitelkám se úspěšně podařilo zapojit tyto členy rodiny do dění v mateřské škole a děti tak navíc mají možnost sdílet emoce a chvíle před usnutím se svými rodinnými příslušníky. Samy učitelky mi sdělily, že dokonce nemají žádný problém s tesknění dětí po odchodu čtecí maminky či tatínka[93], děti jsou spokojené, cítí se mnohem přirozeněji a bezpečněji. Na tomto místě je třeba poukázat kromě citlivého pedagogického vedení učitelek též na flexibilitu a vstřícnost rodičů, kteří mají evidentně na pro děti ideálním chodu mateřské školy eminentní zájem. Často se totiž lze v praxi setkat se situací, kdy vstřícnost a vyvážená inovační snaha učitelek naráží na neochotu či přílišnou vytíženost rodičů – čímž samozřejmě na prvním místě trpí děti samotné.

Pozastavila jsem se též u faktu, že zmíněný rituál pohlazení každého dítěte není všemi dětmi pozitivně vnímán. Jedno dítě se opakovaně tomuto druhu fyzického kontaktu, který značí projev důvěry, bezpečí, stability a jistoty, vyhýbá. Učitelky toto rozhodnutí respektují, ale každý den se chlapce znovu zeptají, zda jej pohladit mohou. Dle slov učitelky jsou dny, kdy dítě s dotykem souhlasí, což vyhodnocuji jako velice významný a pozitivní krok a především zásluhu učitelek, kterým se vhodným přístupem daří probouzet v dítěti důvěru, což je zvláště důležité právě před usínáním dítěte.

Není od věci se pro účely této práce pozastavit i nad vlastními preferencemi dětí, které jako součást uspávajícího rituálu upřednostňují poslech ukolébavky z úst učitelky před poslechem na kazetě nahrané relaxační hudby. Zpěv ukolébavek není v českém prostředí při uspávání dětí ničím výjimečným, stejně tak jako poslech mluveného slova či hudby z nahrávky – obě skutečnosti svědčí o tom, že vybraná mateřská škola využívá kromě jistých inovativních a moderních forem práce s dětmi též tradičních a generacemi prověřených metod, což má na děti jistě kladný vliv, jelikož v těchto formách poznávají rituály zažívané ve svém domově. Z výše zmíněné vyjádřené preference dětí je ovšem patrno, že děti ve zkoumaném vzorku jsou na

[93] Naopak jsou děti zvědavy a těší se, kdo přijde číst či vyprávět pohádku příští den.

osobu učitelky citově úzce navázány a její hlas a intonace v nich vyvolává příjemnější pocity než pouhá odcizená nahraná hudba.

Uspávací rituály v tomto vzorku jsou řešeny jednak názorně, prostřednictvím hry a jiných podpůrných prostředků, což dítěti snadněji pomáhá navodit atmosféru a pocit bezpečí v cizím prostředí, jednak ale také formou diskuse, debaty a rozhovoru, přičemž dítě získá pocit rovnocennosti a svobody. Nalézt vhodné vyvážení těchto dvou prvků v uspávacích rituálech je velice náročné a přitom zásadní – v tomto výzkumném vzorku se to ovšem učitelkám podle všeho daří, což svědčí o tom, že jsou skutečnými odbornicemi a děti se do mateřské školy vracejí rády a nemají v ní problém ani s usínáním, což bývá pro mnoho dětí tradičně velice stresující záležitost. Fakt, že při diskusi ohledně uplynulého dopoledního programu se denně vyjádří téměř všechny děti a učitelkám se tak dlouhodobě daří vyprovokovat je k určité formě kritického myšlení a přitom je však před spaním nerozdovádět, mě upřímně velice příjemně překvapil. Rodinná atmosféra, pro dítě v předškolním věku tolik zásadní, byla v daném vzorku hmatatelně přítomna.

4. Závěr

4. 1. Závěr bakalářské práce

V úvodu této bakalářské práce s názvem Kvalitativní výzkum ukládání dětí ke spánku jsem si stanovila dvě výzkumné otázky:

1. „Jaké jsou rituály související s ukládáním dětí předškolního věku ke spánku?“
2. „Mají etnické a národnostní skupiny žijící v České republice vlastní kulturní identitu do těchto spánkových rituálů se promítající?“

Na dané otázky jsem se skrze v úvodu naznačený postup intenzivně pokoušela nalézt uspokojivé, co nejobjektivnější, co nejpřesnější a v praxi laické i akademické společnosti využitelné odpovědi – a nyní, na samém závěru této práce mohu zcela upřímně konstatovat, že se mi je nalézt opravdu podařilo.

Odpověď na otázku č. 1 je velmi široká a obsáhle popsaná v praktické části této práce, kde jsem se poctivě věnovala deskripci i analýze osmi rozličných vzorků ze společnosti České republiky týkajících se uspávání dětí předškolního věku. Obecně řečeno lze konstatovat, že uspávací rituály se vzorek od vzorku výrazně lišily, ovšem zároveň jsem narazila na množství pravidelně se reprodukujících ritualizovaných prvků ve vzorcích z odlišných společenských, či věkových vrstev, etnik či národnostních skupin. Nejčastějším rituálem je čtení pohádek před spaním, ve většině případů též děti vyžadovaly před spaním teplé mléko.

Odpověď na otázku č. 2 lze též nalézt v praktické části předložené práce. Tato odpověď zní: ano, etnické a národnostní skupiny žijící v České republice opravdu mají vlastní kulturní identitu, jež se do spánkových rituálů promítá – a to dokonce výrazně. Všechny zkoumané vzorky s od české odlišnou etnicitou či národností si zachovávají část své vlastní identity, kterou opravdu ventilují a prožívají též skrze rituály spojené s ukládáním svých dětí ke spánku. Ačkoli již většina těchto zkoumaných vzorků bez problému přejala velkou část identity české, jsou okamžiky, kdy pro ně hraje původní kultura přední roli – a mezi nimi je právě citlivý okamžik uspávání dítěte. Na tomto místě vypíchnu např. každovečerní rituál cvičení matky na rotopedu, za jehož zvuku děti usínají, či rituál modlení, který není pro rodilé občany České republiky ničím většinově typickým.

Závěrem této práce mohu zodpovědně konstatovat, že se mi v jejím úvodu vytyčených cílů podařilo kvalitním a v souladu s vědeckou etikou čistým způsobem dosáhnout a ještě jsem se v průběhu zisku dat a tvorby výsledného textu sama vzdělala.

4. 2. Sebereflexe

Tvorba této bakalářské práce mě obohacovala permanentně od počátku do konce, a to především díky nespočetnému množství informací, jež jsem získala díky možnosti navštívit a komunikovat s množstvím rodin lišících se nejen prostřednictvím kultury, vzdělání, zázemí, společenského statusu či formy začlenění do většinové společnosti. Každý ze zkoumaných vzorků byl individuální a výjimečný, a přestože jsem byla schopna identifikovat obecně sdílené národnostní rysy, bylo až neuvěřitelné, kterak tyto v některých případech předsudky dokázaly konkrétní rodiny vyvrátit. V tuto chvíli bych poukázala především na matku britské národnosti, která byla ve výsledku ohromně otevřená, vstřícná a srdečná, a též na rodinu romského etnika, která mě velice mile překvapila v mnoha ohledech – především v tom zaměřeném na dítě.

Na základě v souvislosti s bakalářskou prací získaných poznatků se již delší dobu intenzivně zamýšlím nad zkušeností získanou právě v romské rodině. Zde žijící děti byly ohromně šťastné, spokojené, cítily se jistě, bezpečně a zakotveně, přičemž bezmezná láska ze strany rodičů byla neoddiskutovatelná. Tento fakt jsem ve svých myšlenkách postavila do kontrastu s rodinami (nejen) západních evropských států, ve kterých mají děti sice obrovskou míru svobody a pro rodiče jsou proklamativně též na prvním místě, ovšem poměrně často je zde cítit frustrace dětí z faktu, že jejich rodiče se přednostně profilují v profesním životě a dítěti se snaží svou nepřítomnost, resp. nedostatek svého času, vykompenzovat např. v podobě materiálních požitků. O tom, že rodinnou blízkost a rodičovskou roli dítěti nevynahradí nic než intenzivní a upřímná láska rodiny, mě během tohoto výzkumu přesvědčila právě návštěva v romské rodině. Dítě, o něž se nestarala matka, nýbrž kromě babičky i celá komunita, bylo tak šťastné a spokojené, že nepotřebovalo ke svému ujištění, bezpečí či identifikaci vytváření téměř žádných rituálů.

V mnoha rodinách jsem zároveň kromě pro práci zásadního zisku relevantních dat navázala též velice přátelský vztah s konkrétními rodinnými příslušníky, což mě zejména u rodin zakládajících si na konzervativním pojetí soukromého rodinného života velice příjemně potěšilo a bylo pro mne jistou zpětnou vazbou za provedenou práci. Tento fakt jsem pocítila především u rodiny vietnamské národnosti, ke které bylo velice nesnadné se přiblížit, na základě čehož mi byla explicitně projevená přízeň rodiny velmi cennou odměnou za mé snažení. Do podobné situace jsem se dostala též při návštěvě rodiny s matkou britské národnosti, která se zpočátku tvářila i chovala zcela nepřístupně a odměřeně – jaké bylo mé překvapení, když se po zahájení rozhovoru v anglickém jazyce zcela otevřela a upřímně rozhovořila o svém osobním i rodinném životě, a neváhala mě dokonce ani pozvat na další návštěvu na čaj.

Na druhou stranu mě poměrně výrazným způsobem překvapila reakce několika oslovených českých manželských párů, které se k otázce možné participace na výzkumu stavěli velice nedůvěřivě a podezřívavě – ačkoli mě všichni tito rodiče poměrně dobře znají jako pedagožku z vlastní zkušenosti[94]. O to více mě překvapila reakce té české rodiny, která nakonec s participací na výzkumu souhlasila – mladý manželský pár byl oproti dříve osloveným českým kandidátům až neuvěřitelně vstřícný, ochotný, flexibilní, pohostinný, zaujatý pro věc a připraven kdykoli pomoci. Na druhou stranu musím s trochou zklamání dodat, že ze subjektivního hlediska se mi výchova a styl ukládání dítěte ke spánku v této zkoumané rodině české národnosti zamlouvala nejméně – tato subjektivní rovina se však samozřejmě do dat ani analýzy provedených v praktické části práce neodrazila, po celou dobu jsem se snažila striktně dodržovat pravidla akademické etiky.

S ohledem na právě zmíněnou kritiku jsem vyhodnotila jako pro danou práci relevantní na tomto místě nyní nastínit rituály, na základě kterých jsem uspávala své vlastní čtyři děti.

Na své usínání si nejprve vzpomněly mé dvě nejstarší dcery, kterým je nyní 25 a 23 let a brzy již nejspíš začnou řešit uspávání vlastních potomků, na které se nemírně těším. Obě děvčata jsem vychovávala téměř jako věkově rovnocenné, což mladší dceru

[94] Některé z nich jsem v mateřské škole před čtyřiadvaceti lety sama učila, jiným učím v současné době potomky.

naučilo touze po neustálém sebezdokonalování, a straší k úžasnému citu, vnímavosti a trpělivosti k dětem i lidem obecně. Děvčata usínala ve společném pokoji na dvoupatrové posteli[95] [96] a před spaní se dokonce i společně koupala, což opravdu milovala a vždy se při tom s využitím kelímků od margarínu, do kterých neustále nabírala vodu a pěnu, dosyta vyřádila. Děvčata měla různá období, během nichž vyžadovala jiné rituály – vzpomněla si například na dobu, kdy usínala s dřevěnými panenkami oděnými do šatů ušitých jejich babičkou. Já si naopak nejintenzivněji vzpomínám na čas, kdy jsem jim před spaním četla, či vyprávěla různé smyšlené příběhy[97], po čemž následovalo pohlazení, popřání dobré noci, zhasnutí všech světel a zavření dveří[98]. V pozdějším věku dívky své preference změnily a každý den si k usínání pouštěly na magnetofonu kazetu s příběhy[99], při níž si společně povídaly.

Mým třetím potomkem je nyní dvacetiletý syn, který byl neustále opečováván svými staršími sestrami, které jej neuvěřitelně zbožňovaly, měly potřebu jej ochraňovat a postupně převzaly i důležitou roli v jeho uspávání[100]. Obě dcery se střídaly ve čtení pohádek, přičemž ta mladší většinou syna svou divokou povahou buď rozdováděla či neúmyslně rozplakala.

Důležité je též poznamenat, že při uspávání všech třech dětí nebyl přítomen otec – neměl zkrátka potřebu a vnímal tuto činnost jako výsostně ženskou záležitost. Situace se ovšem změnila v okamžiku, kdy se mi narodila třetí dcera – mé čtvrté a poslední dítě. Toto dítě k sobě upnulo nejvíce pozornosti nejen starších sourozenců, ale i svého otce, který mu intenzivně projevoval dosud pro všechny děti dobře skrývanou lásku – nejmladší dceři téměř denně před usínáním dlouze četl pohádky z obrázkových knížek[101], a to až do jejích 11 let, což mezi nimi vytvořilo poměrně silnou

[95] Mladší dcera na horní palandě.

[96] Tuto postel dívky stále ke spánku využívají, kdykoli navštíví svůj rodný dům.

[97] Nejraději však měly příběh O bažantíkovi, který jim občas vyprávěla jejich babička – moje matka.

[98] Dívky nikdy nepotřebovaly nechat rozsvícené světlo ani lampičku a výslovně trvaly na tom, aby byly dveře od jejich pokoje zavřené – nejspíš se společně cítily dostatečně jistě.

[99] Nejraději měly Hurvínka a veškerá jeho dobrodružství. Mladší dcera také zbožňovala ruské příběhy o bohatýrech, zlatých jablkách a mluvících koních.

[100] Především tedy nejstarší dcera, která měla odmalička silné lidumilné a učitelské cítění.

[101] Nejraději měla pohádky o zvířátkách.

citovou vazbu, která se mezi ostatními dětmi a jejich otcem bohužel nevytvořila. V raném dětství se této dceři též pře usínáním neustále zpívalo, jelikož dítě v několika měsících vážně onemocnělo a bylo třeba jeho vnímání odvést od bolesti – tento fakt má zřejmě za následek, že nejmladší dcera v současné době studuje hru na hudební nástroj na konzervatoři. Druhá nejstarší dcera si též vzpomněla, jak malé pro snadnější usínání a uklidnění od pláče namáčela dudlík do medu, což malá nesmírně zbožňovala a na krátkou chvíli se spokojeně utišila.

Prostřednictvím této bakalářské práce jsem se navrátila do svých mladších let, kdy jsem byla čerstvou matkou a plna ohromné lásky i strachu jsem řešila množství otázek – mimo jiné i ty, jak své děti co nejlépe uklidnit a uspat. Díky tvorbě této práce jsem si více než kdy dříve uvědomila, že společenská realita je ohromným způsobem diverzifikovaná a veškeré společenské závěry jsou již ze své podstaty neustále relativizovány. Objevila jsem pro sebe dosud za problémy všedních dní zasutou zásadní otázku společenské tolerance, kompromisu a otevřenosti k dosud nezískaným zkušenostem. Na základě tohoto prozření se ze mě stal o maličký střípek vzdělanější a uvědomělejší člověk, na kteroužto snahu nikdy nerezignuji – jelikož i díky tvorbě této bakalářské práce jsem si uvědomila, kterak je neustálá cesta za vzděláním a za věděním důležitá, a to nejen pro nás samotné, nýbrž i pro společnost jako celek.

4. 3. Diskuse

Z rozhovorů jasně vyplývá, že všechny zkoumané subjekty skutečně k uspávání svých dětí používají různé spánkové rituály, jejichž důležitost vyzdvihuje i odbornice na spánek Jill Spivacková. Podle ní každé dítě potřebuje sérii jasně definovaných a především předvídatelných kroků, které mu pomohou klidně usnout. Není přitom rozhodující, jakou činnost zařadíme do pravidelně se opakujícího večerního rituálu, podle Spivackové se však musí jednat o činnosti uklidňující a rodiče by měli dbát na konzistentnost (Spivacková).

Všechny zkoumané rodiny se toto pravidlo snaží dodržovat. Daří se to dokonce i romské rodině – i přesto, že jsou její členové velice temperamentní a v bytě je téměř nemožné udržet chvíli klid. Pouze v české rodině je to podle dotazovaných rodičů náročné, jelikož chlapec je velice temperamentní a udržet ho v absolutním klidu není

možné. Rodiče ho tedy nechají nahatého volně pobíhat po místnostech. Tento rituál však podle matky večerní usínání nijak nenarušuje.

Spivacková dále upozorňuje, že v místnosti, kde dítě usíná, by mělo být pouze jemné osvětlení, což podle mého výzkumu respektují všichni dotázaní, a pokud dítěti pouštíme hudbu, měla by jít o zvukovou nahrávku beze slov. Mluvené slovo je naprosto nevhodné – dítě se koncentruje na příběh, což spánek narušuje a udržuje dítě v bdělosti.

Fakt, že dítě by při usínání nemělo z nahrávky poslouchat mluvené slovo, respektuje pouze mateřská škola. Ostatní dotázaní buď hudbu dětem vůbec nepouští[102], nebo je nechávají poslouchat jejich oblíbené uspávanky, kde se zpívá (britská rodina).

Pokud se rozhodneme dítěti číst pohádku před spaním, je důležité dbát na to, abychom předčítali pouze v dětském pokoji, tedy v místnosti, kde dítě později usíná. Podle Spivackové by rodič neměl dbát na prosby dítěte, které by dalo přednost poslouchání pohádky v ložnici rodičů, popřípadě v obývacím pokoji (Spivacková).

Z mého výzkumu vyplývá, že tři z dotázaných rodin dítěti před spaním vůbec nečtou[103]. Z dotázaných, kteří dětem večer předčítají, výše uvedené pravidlo čtení v dětském pokoji respektuje rodina česká, anglická a dále mateřská škola. Naopak slovenská a holandská rodina je zvyklá dětem předčítat v ložnici rodičů, popřípadě v obývacím pokoji.

Jak uvádí další odbornice na spánek, Jennifer Waldburgerová, nejčastějším problémem rodičů je, že se jim nepodaří odhadnout vhodnou dobu, kdy dítě uložit ke spánku. Rodiče předpokládají, že jejich potomek ještě není dostatečně unavený, protože se tak nechová. To je však chyba – pokud je dítě velmi unavené, jeho tělo začne vylučovat hormon stresu cortisol, který je zodpovědný za neschopnost usnout a přerušovaný a nekvalitní spánek a vede dále k tomu, že se dítě probudí velmi časně z rána. Zatímco většina rodičů se tedy domnívá, že když dítě nechce spát, není dostatečně unavené, pravda je přesně opačná – dítě je pravděpodobně unavené až příliš, což vede k sekreci cortisolu a zvýšené hladině stresu a dítěti se nedaří usnout

[102] Česká, švédská, vietnamská a romská rodina.

[103] Švédská, romská a vietnamská rodina.

(Waldburgerová). Tohoto faktu si je vědoma dotazovaná anglická matka, která sama uvedla, že pokud si její syn sedne na schody a usedavě bez důvodu pláče, popřípadě pokud je večer fyzicky aktivnější než jindy, je to pro ni jasné znamení, že už je příliš unavený a je čas jít do postele.

Následující tabulka přehledně znázorňuje výše uvedené rituály a uvádí, ve kterých rodinách byly přítomny.

Rodina	**Rozsvícené jemné světlo**	**Četba v dětském pokoji**	**Hudba – bez mluveného slova**
Česká	ANO	ANO	BEZ HUDBY
Slovenská	ANO	NE	NE
Švédská	ANO	NEČTOU	BEZ HUDBY
Britská	ANO	ANO	NE
Romská	NEUVEDENO	NEČTOU	NE
Vietnamská	NE	NEČTOU	BEZ HUDBY
Holandská	ANO	NE	BEZ HUDBY
MŠ	ANO	ANO	ANO

Seznam použité literatury:

BIDDULPH, Steve. Proč jsou šťastné děti šťastné. Vyd. 4. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-496-0.

ČÁP, Jan. Psychologie mnohostranného člověka. Praha: SPN, 1990. ISBN 80-04-22 967-0.

DRAPELA, Victor J. Přehled teorií osobnosti. Vyd. 6. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0040-6.

FRANZ, Marie-Louise von. Psychologický výklad pohádek. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-894-4.

GRAVILLON, Isabele. Spánek malých dětí. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-494-6.

HARTL, Pavel a Helena Hartlová. Psychologický slovník. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Praha: Portál, 2008. ISBN: 978-80-7367-485-4.

JŮVA, Vladimír, et al.. Základy pedagogiky pro doplňující pedagogické studium. Brno: Paido, 2001. ISBN 80-85931-95-8.

KAST-ZAHN, Annette a Hartmut Morgenroth. Každé dítě může dobře spát. Vyd. 2. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-2063-7.

KAUFMANNOVÁ-HUBERTOVÁ, Gertrud. Děti potřebují rituály. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-203-3.

KUNZE, Petra a Catharina Salamander. Malé děti potřebují rituály. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3405-4.

MATĚJČEK, Zdeněk. Po dobrém, nebo po zlém? Praha: Portál, 1994. ISBN 80-7178-486-9.

MERTIN, Václav. Výchovné maličkosti. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-857-9.

MIOVSKÝ, Michal. Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN: 80- 247- 1362-4.

MONTOUSSÉ, Mare a Gilles Renouard. Přehled sociologie. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-976-3.

MŰLLEROVÁ, Else. Příběhy z měsíční houpačky: Autogenní trénink pro děti od 4 let. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-219-X.

PANTLEY, Elizabeth. Klidné spaní a ukládání. Brno: CPress, 2012. ISBN 978-80-264-0107-0.

PLHÁKOVÁ, Alena. Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.

PLHÁKOVÁ, Alena. Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 2007. ISBN 978-80-200-1499-3.

PREKOPOVÁ, Jiřina. Když dítě nechce spát. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-431-1.

ROGGE, Jan-Uwe. Rodiče určují hranice. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-717 8-990-9.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem - Vývojová psychologie. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie I. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

WALDBURGEROVÁ, Jennifer a Jill Spivacková. Dětský spánek v otázkách a odpovědích. Praha: Ikar, 2009. ISBN 978-80-249-1155-7.

Elektronické zdroje

ANTONIADES, Christina Breda. 14 Happy Bedtime Rituals.*Parenting.* [online]. [cit. 2013-11-17]. Dostupné z:http://www.parenting.com/article/14-happy-bedtime-rituals

BERTA, Lukáš. Carl Gustav Jung. Snář: výklad snů online. [online]. [cit. 2014-02-02]. Dostupné z: http://www.vykladsnu.cz/teorie/carl-gustav-jung-archetypy.htm

HYNEK, Karel. Spánek. Mladá fronta. [online]. 5. 5. 2001 [cit. 2013-09-15]. Dostupné z: http://zdravi.e15.cz/clanek/postgradualni-medicina/spanek-135761

KALINA, Jan. Z pohádky do pohádky. Mladá žena. [online]. 30.1.2009 [cit. 2014-02-02]. Dostupné z: http://mladazena.maminka.cz/scripts/detail.php%3Fid=402581

KOHOUTEK, Rudolf. Vývojově psychologická teorie S. Freuda, E. H. Eriksona, J. Piageta a L. Kohlberga. Rudolf Kohoutek blog. [online]. 12.2. 2010 [cit. 2013-10-30]. Dostupné z: http://rudolfkohoutek.blog.cz/1002/vyvojove-psychologicke-teorie

SARNATARO, Barbara Russi. 10 Surefire Solutions to End the Bedtime Battle. *WebMD.* [online]. [cit. 2014-14-03]. Dostupné z:http://www.webmd.com/parenting/guide/make-your-kids-bedtime-battle-free

Jak udržet děti v posteli. Hamri. [online]. 15.11.2009 [cit. 2013-11-17]. Dostupné z: http://www.hamri.cz/pro_zdravi/jak_udrzet_deti_v_posteli

Spánek. Maxdorf. [online]. [cit. 2013-09-15]. Dostupné z: http://lekarske.slovniky.cz/pojem/spanek

BRETHERTON, Inge. The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth [online]. 1992 [cit. 2013-10-30]. Dostupné z:

http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.

Seznam příloh:

Příloha č. 1 - Souhlas o použití informací o dítěti pro účely bakalářské práce

Příloha č. 2 – Výzkumné otázky

Příloha č. 3 – CD s nahrávkami výzkumných rodin

Příloha č. 4 – Čtení před spaním: Dobrou noc, malá myško

Příloha č. 1

Souhlas

o použití informací o dítěti pro účely

bakalářské práce

Dobrý den,

jmenuji se Lenka Kučerová a jsem studentkou 3. ročníku Učitelství pro mateřské školy Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Zpracovávám bakalářskou práci na téma **Rituály ukládání dítěte ke spánku**. Cílem mé bakalářské práce je identifikace rozličných, rodiči i učitelkami v mateřských školách používaných forem spánkových rituálů dětí v předškolním věku, a to především s důrazem na kulturní identitu etnických i národnostních menšin žijících v České republice.

Obracím se na Vás s prosbou o možnost nahrávání rozhovoru na diktafon. Dále pak prosím o poskytnutí obrazového materiálu Vašeho dítěte za účelem publikace této bakalářské práce výhradně v akademickém prostředí.

Předem Vám děkuji za ochotu

Jméno, Příjmení dítěte .....

Souhlasím/ nesouhlasím[104] s nahráváním rozhovoru a publikací fotografií svého dítěte.

Podpis

.....

[104] Nehodící se škrtněte

Příloha č. 2

Výzkumné otázky

Jakým způsobem čerpáte podněty k rituálům uspávání?

Jaké má Vaše dítě emoce před samotným ukládáním?

Je rozdíl v rituálech dítěte odpoledne a večer?

Jaký způsob uspávání probíhá v noci, když se dítě probudí?

Uplatňujete s druhým rodičem stejné způsoby rituálů uspávání, nebo máte každý své vlastní rozdílné rituály u stejného dítěte?

Co Vašemu dítěti pomáhá, aby lépe usínalo?

Co narušuje rituály uspávání dítěte?

Myslíte si, že dokážete zachovat chladnou hlavu, když se uspávání nedaří?

Jak usíná Vaše dítě – samo nebo za přítomnosti někoho blízkého a koho dítě upřednostňuje?

Jaký je rozdíl při uspávání v přítomnosti otce, matky?

Jakou povahu aktivit před samotným rituálem upřednostňujete?

V jakém pokoji a s kým dítě usíná?

Jak se zachováte, když rituál nefunguje?

Jaký máte názor na konzumaci sladkostí před spaním?

Usíná Vaše dítě s hračkou, popřípadě s jiným předmětem?
Co potřebuje Vaše dítě, čemu Vy dáváte přednost při usínání – světlo x tma, zavřené dveře…
V případě více dětí v rodině - používáte stejné rituály?

Příloha č. 3

Audiozáznam

Soubor č. 1 – Rozhovor s rodinou č. 1, švédské národnosti

Soubor č. 2 – Rozhovor s rodinou č. 2, vietnamské národnosti

Soubor č. 3 – Vietnamská ukolébavka

Soubor č. 4 – Rozhovor s rodinou č. 3, britské národnosti

Soubor č. 5 – Rozhovor s rodinou č. 4, romského etnika

Soubor č. 6 – Romská ukolébavka Palaláte

Soubor č. 7 – Rozhovor s rodinou č. 5, české národnosti

Soubor č. 8 – Rozhovor s rodinou č. 6, nizozemské národnosti

Příloha č. 4

Čtení před spaním

Dobrou noc, malá myško

V jednom domku v lese bydlela rodina myšek. Máma Myška, táta Myšák a jejich děti Lilli, Charlie a myší miminko. Maminka Myška a táta Myšák měli hodně práce. Museli opravovat dům, uklízet, pracovat na zahradě, vařit jídlo, hrát si s Lilli a Charliem, krmit myší miminko a přebalovat ho. Také museli prát, umývat podlahu a dělat ještě mnoho další práce. Charlie a Lilli celý den dováděli na zahradě, hráli si na honěnou, na schovávanou, zlobili žížaly, hrabali dírky.

Když se setmělo, chtěla maminka Myška uložit miminko ke spánku, **ALE TO ZAČALO OKAMŽITĚ PÍSKAT**. A pískalo tak dlouho, dokud jej maminka opět nevzala z postýlky a nedala mu napít mléka z lahve. Pak už miminko neplakalo a jen si spokojeně pomlaskávalo. **MAMINKA MYŠKA ČEKALA A ČEKALA,** dokud miminko konečně neusne, a pak jej něžně uložila zpět do postýlky.

Pak vešla do pokoje Lilli, celá špinavá, a plakala: „Mami, mami, Charlie mě uhodil." „To není pravda," křičel Charlie, „ale Lilli řekla, že jsem hloupý!" – „Klid," zakřičel táta Myšák z obývacího pokoje, „chci mít konečně chvilku klid!" – Myší miminko se v takovém hluku znova probudilo, začalo pískat a máma Myška mu musela připravit novou lahev s mlékem. Táta Myšák byl velmi rozčilený. „Jděte ihned do postele," přikazoval Lilli a Charliemu, ale **JIM SE DO POSTÝLKY JEŠTĚ NECHTĚLO**. Lilli měla ještě hlad a Charlie se musel ještě vyčurat. Pak chtěla Lilli ještě něco vyprávět mamince a Charlie si chtěl prohlédnout knihu, a pak se musela vyčurat také Lilli. „Já už si s vámi nechci hrát, nemám náladu," naříkal táta Myšák, „přivedu vám maminku." Ale maminka Myška nepřišla, protože ještě pořád seděla u postýlky a držela lahvičku s mlékem. „Já už nemůžu!" šeptala. **„JÁ JSEM TAK UNAVENÁ A MUSÍM TOHO JEŠTĚ TOLIK UDĚLAT!** A v noci začne miminko opět pískat a bude chtít zase pít." Dvě slzy velké jako hrách jí přitom vytryskly z jejích krásných černých očí. Poté táta Myšák láskyplně objal svou ženu a unaveně řekl: „Musíme to vymyslet jinak. **POJĎ, NA NĚCO SPOLEČNĚ PŘÍJDEME.**" A teď poslouchej, co se stalo.

Následující den museli jít Lilli a Charlie domů ze zahrady o něco dříve. „Pokud budete hodní, čeká vás večer překvapení," řekl táta Myšák. Pak se oba dva vysprchovali, oblékli se do pyžámek, snědli lahodný sýr, vyčistili si zoubky.

Uf, za krátkou dobu byli se vším hotovi. „Jde vám to jako po másle," řekl nadšeně táta Myšák, „nyní budeme mít ještě hodně času na hraní a pohádku." Společně s tatínkem stavěli Lilli a Charlie věže z kostek a pak jim tatínek předčítal pohádku o hloupém kocourovi. Pak zazpíval svým malým myškám ukolébavku, dal Lilli a Charliemu ještě pusu na dobrou noc, zhasl světlo a potichu odešel z jejich pokoje. „To bylo dneska tak pěkné," šeptala Lilli. Charlie již nic neřekl, protože spokojeně chrupkal.

A miminko? Dneska dostalo k večeři jen jednu lahev s mlékem. Maminka byla příliš unavená na to, aby připravovala miminku stále nové lahvičky, ale miminko bez mléka nemohlo usnout, protože to tak vůbec neznalo, a žalostně pískalo. Jeho maminka chodila stále k jeho postýlce, hladila jeho hebký kožíšek a šeptala: „Maminka je u tebe, všechno je v pořádku," a miminko pomaloučku přestávalo pískat. Pak docela tiše slyšeli tátu Myšáka, jak zpívá ve vedlejším pokoji ukolébavku a myší miminko zavřelo svá malá černá očka.

Následující den usnulo myší miminko zcela pokojně. Klidně spalo a již nepotřebovalo žádné mléko. Charlie a Lilli večer vždy pospíchali, aby si s nimi táta Myšák mohl hrát, číst jim pohádku a zpívat ukolébavku. Poté již bylo v celém myším domku úplné ticho.

A TAK SPOLU SEDĚLI MÁMA MYŠKA A TÁTA MYŠÁK PO DLOUHÉ DOBĚ OPĚT POHODLNĚ NA POHOVCE. „Já už bych skoro zapomněl, že máme ta nejhodnější a nejmilejší myšátka na celém světě," řekl táta Myšák. „A já jsem vůbec nevěděla, jak pěkně umíš zpívat," řekla máma Myška a dala svému muži něžnou pusu na nos.