



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

Vypracovala: Ludmila Apatsidu, DiS.
Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

České Budějovice 2014

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 Českých Budějovicích, 28. března 2014

Ludmila Apatsidu, DiS.

Děkuji vedoucímu své bakalářské práce Mgr. Janu Vaňkovi za jeho pomoc, věcné připomínky a cenné rady.

Dále děkuji všem jedenácti dotazovaným maminkám, se kterými jsem měla možnost spolupracovat při rozhovorech, jež jsou součástí této bakalářské práce. Děkuji za jejich otevřenost, důvěru a čas.

V neposlední řadě děkuji své rodině za pochopení, lásku, trpělivost a podporu, kterou mi prokazovali při vypracování této práce i během celého mého studia.

Abstrakt

Tato bakalářská práce se zaměřuje na výzkum rituálů dětí předškolního věku před spaním. V teoretické části je pozornost zaměřena na pojmy předškolní věk, výchova, spánek a rituál. V metodologické části je vymezen pojem kvalitativní výzkum, jeho hlavní složky a základní přístupy. V praktické části je uvedeno jedenáct rozhovorů na dané téma. Části jednotlivých rozhovorů jsou doslovně přepsány z nahrávek, které byly pořízeny s jedenácti respondentkami, matkami dětí v předškolním věku. Cílem této práce je zjistit, jaké rituály děti předškolního věku před spaním prožívají, s kým je prožívají, jak takové rituály probíhají a zda mají vliv na usínání či spánek dítěte.

Klíčová slova:

předškolní věk, rodina, výchova, výchovné styly, bezpečí, jistota, pouto, vztah, emoce, pravidelnost, řád, rozhovor, hra, čtení

Abstract

This Bachelors thesis focuses on researching the rituals surrounding preschool children at bedtime. In the theoretical part, I looked at the concepts of the preschool age, education, sleep and ritual. The methodological part defines the concept of the qualitative research, its main components and the basic approaches. Finally for the practical research, eleven interviews were recorded on the topic. Particular sections of the individual conversation which were recorded with all eleven respondents are transcribed verbatim. The objective of this thesis is to discover which bedtime rituals preschool children experience, with whom they are experienced, why and how this influences children's sleep or the process of falling asleep.

Keywords:

preschool age, family, education, educational styles, safety, security, bond, relationship, emotion, regularity, order, chat, play, reading

OBSAH

ÚVOD	9
1 TEORETICKÁ ČÁST	11
1.1 Pojem předškolní věk	11
1.1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku z hlediska tří vývojových teorií	11
1.1.2 Charakteristika dítěte předškolního věku z pohledu tří významných českých psychologů	12
1.1.3 Obecná charakteristika dítěte předškolního věku	14
1.1.3.1 Předškolní dítě a jeho motorický vývoj.....	15
1.1.3.2 Předškolní dítě a jeho kognitivní vývoj	15
1.1.3.3 Předškolní dítě a jeho emoce, motivace a sociální vývoj	16
1.2 Pojem výchova	17
1.2.1 Aspekty výchovy	18
1.2.2 Typy výchovy	18
1.2.3 Analyticko-syntetický model výchovy	19
1.2.4 Dimenze výchovy.....	21
1.3 Pojem spánek	22
1.3.1 Fyziologie spánku	22
1.3.2 Fáze spánku	22
1.3.3 Vhodné podmínky ke spánku	23
1.3.4 Poruchy spánku	24
1.3.5 Nejčastější poruchy spánku, se kterými se setkáváme u dětí.....	24
1.4 Pojem rituál.....	25
1.4.1 Význam rituálů	26
1.4.2 Typy rituálů.....	27
1.4.3 Rituál v předškolním věku dítěte	27
1.4.4 Rituály související s usínáním	28
2 METODOLOGICKÁ ČÁST	29
2.1 Kvalitativní výzkum.....	29
2.1.1 Hlavní složky kvalitativního výzkumu	30
2.1.2 Základní přístupy kvalitativního výzkumu	30
2.1.2.1 Zakotvená teorie	30
2.1.2.2 Kódování	31
2.1.3 Metody sběru dat ke kvalitativnímu výzkumu	32
2.1.3.1 Polostrukturovaný hloubkový rozhovor	33
2.1.4 Výhody a nevýhody kvalitativního výzkumu	34
3 PRAKTICKÁ ČÁST	36

3.1 Úvod k praktické části.....	36
3.2 Rozhovory	37
3.2.1 Rozhovor s paní A. S.:	37
3.2.2 Rozhovor s paní L. S.:	38
3.2.3 Rozhovor s paní A. J.:	39
3.2.4 Rozhovor s paní A. T.:	41
3.2.5 Rozhovor s paní L. H.:	42
3.2.6 Rozhovor s paní M. Ř.:	43
3.2.7 Rozhovor s paní A. L.:	44
3.2.8 Rozhovor s paní J. Č.:	46
3.2.9 Rozhovor s paní K. H.:	47
3.2.10 Rozhovor s paní L. Ž.:	48
3.2.11 Rozhovor s paní S. H.:	50
3.3 Shrnutí zjištěného.....	51
3.3.1 Otázka první: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“	51
3.3.2 Otázka druhá: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“	52
3.3.3 Otázka třetí: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“	53
3.3.4 Otázka čtvrtá: „Vzpomínáte se na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“	53
3.4 Diskuse.....	54
3.5 Sebereflexe	56
4 ZÁVĚR	57
5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
6 SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	61

„Děti neznají ani minulost, ani budoucnost a - co nám dospělým se stává zřídka - užívají přítomnost.“

Jean de La Bruyere

ÚVOD

Usínání dětí je téma, které neztrácí na své aktuálnosti. Můžeme se setkat s velkým množstvím rozličných rad, postupů a názorů, jak děti uložit ke klidnému spánku. Protože je téma usínání dětí velice široké, rozhodla jsem se věnovat konkrétní skupině dětí, a to dětem předškolního věku. Vzhledem k mému studiu učitelství pro mateřské školy, mé práci učitelky v mateřské škole a ke skutečnosti, že už dvě z mých dětí tímto obdobím prošly a další jej čeká, je pro mě toto téma nanejvýš zajímavé a aktuální.

Přestože kolem sebe často slyšíme, že dnešní doba je uspěchaná, nikdo na nikoho nemá čas a svoje životy žijeme „jako z rychlíku“, je mnoho lidí, kteří si uvědomují, jak moc důležité je umět se zastavit, vnímat druhé, být spolu, být si nablízku, sdílet se, komunikovat a vytvářet zázemí a jistotu domova. I dnes nalezneme v rodinách mnoho rituálů, mnohdy je ani rituály nenazýváme, které mají v rodině své nezastupitelné místo, vytvářejí pocit bezpečí, jistoty a tolik potřebný řád.

V období předškolního věku, kdy děti milují pohádky a žijí ve světě fantazie, se nám různé příběhy, pohádky a dobrodružství ve formě večerního rituálu před spaním přímo nabízí. V době, kdy se dítě po celém dni chystá k spánku, je plné zážitků z uplynulého dne a možná i prožívá nějaké strachy, třeba ze tmy nebo samoty v pokoji, je vyprávění a povídání skvělou příležitostí, jak dítě uklidnit, být mu nablízku, prožívat s ním emoce, představy a připravit ho tak na klidný a hodnotný spánek. Navíc tak u dítěte rozvíjíme fantazii, slovní zásobu a řečové dovednosti. I nám dospělým může takový výlet do světa fantazie pomoci ke zklidnění po prožitém dni.

Tato práce je rozdělena do tří částí. V první, teoretické části, se budu věnovat pojmu předškolní věk a pokusím se na něj nahlédnout z hlediska tří vývojových teorií a očima tří významných českých psychologů. Dalšími pojmy, které uvedu v teoretické části, jsou výchova, spánek a rituál. V metodologické části se budu zabývat kvalitativním výzkumem, jeho výhodami a nevýhodami, hlavními složkami a základními přístupy. V praktické části uvedu jedenáct rozhovorů s matkami dětí předškolního

věku, ve kterých se budu zabývat hlavním tématem celé práce, tedy rituály dětí před spaním.

Cílem mojí práce je zjistit, jaké rituály děti předškolního věku před spaním prožívají, s kým je prožívají, jak takové rituály probíhají a zda mají vliv na usínání či spánek dítěte.

Budu čerpat z odborné literatury, z internetových stránek se zmíněnou tematikou, z jednotlivých nahraných rozhovorů, z rozhovorů s maminkami dětí předškolního věku a snad i svých zkušeností s mými dětmi, které již z období předškolního věku vyrostly.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Pojem předškolní věk

1.1.1 Charakteristika dítěte předškolního věku z hlediska tří vývojových teorií

❖ *Erik Erikson*

Dle E. Eriksona souvisí vývoj člověka s faktory, které na něj působí. Jsou to faktory biologické, společenské, kulturní a historické. Na každém vývojovém stupni musí jedinec vyřešit vývojový konflikt. Po vyřešení tohoto konfliktu pokračuje ve svém rozvoji. U dítěte se rozvíjí odhodlanost, schopnost fantazie, pociťování nezávislosti, zaměřování na vlastní aktivitu.

V předškolním věku, 3 – 6 let, řeší dítě konflikt mezi vlastní iniciativou a pocity viny, vyvíjí se u něj svědomí.¹

❖ *Jean Piaget*

J. Piaget uspořádal teorii kognitivního vývoje do jednotlivých období. Hlavním hlediskem tohoto členění je vývoj myšlení. Je tedy zásadní to, jakým způsobem dítě uvažuje.

Předškolní věk spadá do předoperačního stádia, J. Piaget toto období vymezuje věkem 2 – 7 let. Pro toto období je charakteristické egocentrické myšlení, používání jazyka, práce s představami.²

❖ *Sigmund Freud*

S. Freud hovoří o energii libida, která se uvolňuje dosažením slasti, k tomu dojde zejména stimulací tzv. erotogenní zóny. V průběhu života se erotogenní zóna vztahuje

¹ http://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson

² http://cs.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget

k různým částem těla, podle kterých Z. Freud určuje jednotlivá vývojová stádia. V předškolním věku se jedná o stádium falické. Významné se stávají genitálie, souběžně probíhá oidipovský a kastráční komplex.³

V tomto období je tedy zásadní identifikace se svým pohlavím a vztah k rodičům, vzhledem ke zmíněným komplexům.

1.1.2 Charakteristika dítěte předškolního věku z pohledu tří významných českých psychologů

➤ Zdeněk Matějček

Podle Zdeňka Matějčka⁴ jde o kouzelný věk, kdy jsme teprve na půli cesty k životnímu realismu. Zákony logiky a jiné vymoženosti dospělého věku zatím zdaleka neplatí. Největší kouzla dovede v tomto věku dělat fantazie, která je v tomto období zpravidla velmi živá, svěží, neotřelá a tvořivá. Dítě pracuje a tvoří hrou a ve hře. To je zcela převládající a spontánní činnost předškolního věku. Mimo jiné je to také věk pohádek. Děti mají v tomto období v oblibě tajemno, tajemství a tak trochu se chtějí bát. Důležité je, aby svůj strach prožívaly s dokonalým vnějším zajištěním, tedy třeba v náručí maminky nebo babičky. U dětí roste schopnost rozlišovat a vnímat jednotlivosti a detaily, což se netýká pouze věcí, ale i lidí a situací.

Na konci předškolního období postřehnou děti obvykle už humorný smysl ilustrací v knížkách, pochopí všechny legrace maňáskového divadla a rozluští některé slovní hříčky nebo i některé vtipy dospělých.⁵

Matějček⁶ také upozorňuje na významné úkoly tohoto období, vstup do mateřské školy, upevňování a vytváření hygienických návyků, učení společenským návykům.

³ http://cs.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

⁴ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.

⁵ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.

⁶ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X

➤ **Pavel Říčan**

Pavel Říčan⁷ mimo jiné také hovoří o kouzelném věku, světě, a přiznává, že si tento poetický termín vypůjčil pro svou příznačnost od Matějčka. Vystihuje prý dobře nápadný rys dětské psychiky – živost a odvahu fantazie, která ještě není spoutána pozdější racionalitou a kázní. Imponuje mu, s jakou dravou zvědavostí si v tomto období dítě vytváří obraz o světě, svůj první „světový názor“.

Zdůrazňuje potřebu dítěte být mezi dětmi, i když přátelství v tomto věku ještě trvá krátce. Upozorňuje na důležitost pohádky, hry, rozvoj fantazie a svědomí.

Schopnost cítit vinu neodlučně patří k duševní výbavě kulturního člověka. Vytváří se v předškolním období. Neméně důležité je to, aby „vnitřní hlídač“ dovedl také chválit a odpouštět. Aby pokud možno každý vnitřní konflikt mezi iniciativou a vinou končil upevněním a povzbuzením iniciativy. Také aby to byla iniciativa vždycky o něco zkušenější a moudřejší.⁸

➤ **Marie Vágnerová**

Marie Vágnerová⁹ upozorňuje na charakteristický rys tohoto období, kterým je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity, která už není tak samoučelná a dítěti umožňuje, aby se např. prosadilo ve vrstevnické skupině. Překonání této bariéry je jedním z významných úkolů předškolního období, předpokladem, aby dítě mohlo nastoupit do školy, což je významným mezníkem v životě dítěte.

Fantazii přikládá harmonizující význam, považuje ji za nezbytnou pro citovou a rozumovou rovnováhu.

Mimo jiné upozorňuje na důležitost hry, kresby a rozvoj dětské identity v tomto věku.

Předškolní dítě přejímá názor dospělých na sebe sama nekriticky, tak, jak je mu prezentován. Součástí identity se stává cokoliv, co k dítěti nějakým způsobem patří, tj. jeho osobní teritorium. Jeho vymezení může být různé, stejně tak i jeho obsah. Jako

⁷ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

⁸ ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.

⁹ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

obohacení dětské identity slouží ztotožnění s rodiči, její částí jsou také všechny sociální role, které dítě má.¹⁰

1.1.3 Obecná charakteristika dítěte předškolního věku

Obr. č. 1.



Zdroj: vlastní archiv

Za předškolní věk je v některých odborných pracích považováno celé období od narození až po nástup do školy. Ve většině vývojově-psychologických publikací je však tato etapa chápána jako věk mezi třetím a šestým rokem dítěte. Jde o jedno z nejzajímavějších vývojových období člověka. Je to čas neutuchající tělesné i duševní aktivity, velkého zájmu o okolní jevy, doba, která je nazývána obdobím hry, protože je to právě hravá činnost, v níž se aktivita dítěte projevuje především.¹¹

¹⁰ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

¹¹ GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.

1.1.3.1 Předškolní dítě a jeho motorický vývoj

Dítě předškolního věku se pohybuje přesněji, obratněji a plynuleji. Jeho pohyby se zdokonalují, již umí velmi dobře napodobovat různé sportovní aktivity, proto je vhodné začít se sportem. I hry jsou v tomto období velmi propojeny s pohybem. Zdokonalování pohybů se projevuje i v rámci sebeobsluhy, samo se svlékne, oblékne, zaváže si tkaničku, umí pečovat o svou hygienu.

Velké zdokonalení nastává i v oblasti jemné motoriky, ta je ale stále ovlivňována osifikací kostí ruky. V tomto období si dítě hraje a tvoří s různými materiály. V souvislosti s jemnou motorikou se rozvíjí také kresba dítěte, která bývá v tomto období velmi kreativní. Je proto důležité dětem věnovat dostatečný prostor a materiál pro tvoření.

Kolem čtvrtého roku dítěte se vyhraňuje laterálita, záleží na tom, která z hemisfér dítěte je dominantní.

1.1.3.2 Předškolní dítě a jeho kognitivní vývoj

Poznávání se v tomto věku projevuje především v zaměřenosti na nejbližší svět a pravidla, která v něm platí.¹²

Dítě předškolního věku má bohaté a barvitě představy, ve kterých často nechybí tzv. konfabulace, což jsou smyšlenky, o kterých si ale dítě myslí, že jsou pravdivé. Proto nelze dítě obviňovat ze lži, jelikož je pro něj odlišení reality a konfabulace velmi obtížné. Představy jsou v tomto období velice důležité, dítě s jejich pomocí může překonat realitu, která je pro něj těžko pochopitelná.

Dochází také k významnému procesu decentrace, kdy má dítě za úkol pochopit, že prostor, čas a příčiny některých jevů nezávisí na něm. Nejčastější otázka tohoto

¹² VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

období je otázka „Proč?“. Dítě se ptá po příčinách, zajímá se o souvislosti kolem sebe. Dle Vágnerové¹³ je pro předškolní věk také charakteristický:

- **egocentrismus** (v centru zájmu dítěte je ono samo)
- **antropomorfismus** (polidšťování)
- **prezentismus** (svět je pro dítě takový, jak vypadá)
- **převládání fantazie nad skutečností** (mezi fantazií a skutečností není jasná hranice)
- **absolutismus** (poznání dítěte má konečnou platnost)

Řečové dovednosti dítěte jsou stále kvalitnější, výrazně se rozšiřuje slovní zásoba. Řeč je ale stále především dorozumivacím prostředkem a hraje významnou roli při začleňování dítěte do skupiny.

1.1.3.3 Předškolní dítě a jeho emoce, motivace a sociální vývoj

„Odnětí lásky vyvolává v dítěti pocit bezmoci, osamělosti a opuštěnosti. Znamená to ztrátu životní jistoty. Tento duševní stav je tísnivý a bolestný. Dítě se přirozeně snaží z toho dostat. A tady jsme u toho podstatného. Pocit osamělosti, opuštěnosti sám o sobě nikoho na dobrou cestu nevede. Tam právě vede jistota, že jsme milováni, že někdo má o nás bytostně vřelý zájem, že nás nedá ani v nejhorším – a proto se tedy musíme jeho vedením řídit. Rodiče jsou dítěti dárci citové jistoty.“¹⁴

V tomto období má dítě obrovskou potřebu být aktivní a projevuje se v mnoha rovinách. Také má ale silnou potřebu jistoty, bezpečí a zázemí. Tyto potřeby je nutné respektovat a naplňovat. Patří sem také potřeba sociálních kontaktů, citových vztahů a seberealizace. Dítě předškolního věku můžeme nejlépe motivovat hrou, protože ta má pro něj v tomto období zásadní význam. Dítě potřebuje motivaci, protože jeho vůle je zatím nestálá, pro dítě jsou důležité srozumitelné a dosažitelné cíle, spojené s konkrétním uspokojením nebo činností.

¹³ VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

¹⁴ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.

Podle Matějčka¹⁵ jsou důležitými projevy dítěte předškolního věku projevy citové. Nemají dlouhodobý a stálý charakter, ale jsou velmi intenzivní. Mezi dětmi stejného věku se formuje schopnost spolupracovat, schopnost mít s druhým soucit, pomoci slabšímu, udělat kompromis, ale také soupeřit. Pro dítě je v tomto období zásadní vztah rodičů, který dítě velmi intenzivně vnímá, právě nyní jsou u dítěte vytvářeny základy citového chování a prožívání.

S vývojem emocí a rozvojem sociálních vztahů souvisí morálně-etický vývoj předškoláka. Již kolem třetího roku mají české děti zvnitřněny základní sociální normy. E. H. Erikson považuje dokonce za klíčový psychosociální konflikt tohoto období konflikt mezi iniciativou a pocitem viny. Často má na sebe dítě tak přísné vlastní svědomí, že na sebe jde raději žalovat dospělému a očekává trest, než aby se dále potýkalo s vlastním pocitem viny.¹⁶

1.2 Pojem výchova

Výchova (edukace) je cílevědomá, plánovitá a všestranná činnost směřující k přípravě člověka pro jeho společenské úkoly a osobní život. Výchova je celoživotní působení na procesy lidského učení a socializaci s cílem přeměny člověka po všech stránkách, tedy tělesné i duševní. Výchova je zprostředkování znalosti, dovednosti a postojů, které jsou přítomny v dané společnosti a které se pokládaly a pokládají za důležité předat dalším generacím.¹⁷

Různá pojetí výchovy byla ovlivněna rozdílnými sociokulturními podmínkami, odlišnými koncepcemi pojetí člověka a také akcentací jednotlivých stránek výchovného procesu.¹⁸

¹⁵ MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.

¹⁶ GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.

¹⁷ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Výchova>

¹⁸ MAREŠ, Jiří, Jan PRŮCHA a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.

1.2.1 Aspekty výchovy

Výchovu můžeme vnímat z pohledu:

a) činitelů výchovy, tj. toho, který vychovává, který je vychováván a obsahu výchovy. Pokud by některý z těchto činitelů chyběl, výchova nemůže probíhat.

b) výchovné činnosti, kdy jde o záměrný vztah prostředků a cílů, kdy zvolené cíle určují volbu prostředků.

1.2.2 Typy výchovy

- ***harmonická výchova***

U tohoto typu výchovy převládá pochopení, existují jasně daná pravidla, která jsou dodržována a přiměřeně kontrolována. S dětmi je komunikováno na přiměřené úrovni jak sociální, tak intelektuální. Je vedena diskuse, která je otevřená všem účastníkům výchovy.

- ***autoritářská výchova***

Zde je vyžadováno striktní dodržování příkazů. Rodiče prosazují svoji silnější pozici, jsou nároční, často kontrolují a názor dítěte je nezajímá. Komunikace se ubírá pouze směrem od vychovatele k vychovávanému.

- ***liberální výchova***

V této výchově jsou kladeny velmi nízké požadavky na dítě, vychovatelé jsou velmi benevolentní, nekontrolují, nepěstují v dítěti sociální zodpovědnost.

- ***zanedbávající výchova***

U tohoto typu výchovy jsou na prvním místě rodiče, jejich zájmy a aktivity. O dítě se nezajímají, nemají přehled o tom, jak se dítě učí, s kým se stýká, jak tráví volný čas apod.

- **nadměrně ochranná výchova**

Jde o tzv. „opičí lásku“, kdy přání dítěte je rozkazem pro rodiče. Ti dělají vše pro dobro dítěte, ale rozhodně mu tím neprospívají. Jsou nadměrně starostliví a úzkostní.

- **disharmonická výchova**

Jde o výchovu, která „neladí“, je rozporuplná. Chování rodičů je nečitelné, dítě se neorientuje v jejich reakcích. Neexistují srozumitelná a jasná pravidla.

1.2.3 Analyticko-syntetický model výchovy

Jan Čáp a Jiří Mareš¹⁹ hovoří o analyticko-syntetickém modelu výchovy, zjednodušeně o devíti polích způsobu výchovy v rodině.

Tabulka č. 1.: Model devíti polí způsobu výchovy v rodině

EMOČNÍ VZTAH	VÝCHOVNÉ ŘÍZENÍ			
	SILNÉ	STŘEDNÍ	SLABÉ	ROZPORNÉ
ZÁPORNÝ	1		2	3
ZÁPORNĚKLADNÝ	9			
KLADNÝ	4	5	6	7
EXTRÉMNĚ KLADNÝ			8	

1) autokratický styl výchovy

Tento styl je charakteristický silným řízením, záporným emočním vztahem, velkým množstvím požadavků, neakceptováním potřeb a přání dítěte.

2) liberální styl výchovy

Zde je charakteristická absence hranic a požadavků, malý zájem o dítě.

¹⁹ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

3) záporný emoční vztah

Pro tento vztah je charakteristické chladné a odmítavé řízení, velké množství požadavků, negativní podmínky pro vývoj vzájemných vztahů.

4) přísná a přitom laskavá výchova

Tato výchova je charakteristická ohledem na přání a možnosti dítěte a přizpůsobením požadavků a nároků, tento model výchovy je příznivý pro dítě i vzájemné vztahy.

5) optimální forma výchovy

Pro tuto formu výchovy je charakteristické vzájemné porozumění, absolutní přijetí a podpora, přiměřené řízení a kontrola dítěte.

6) laskavá výchova

Tato výchova je charakteristická velkým množstvím emočních vazeb rodičů, požadavky a hranice nejsou jasně vymezeny.

7) pozorné řízení

Je charakteristické množstvím požadavků, ale malou a nedůslednou kontrolou. To je ale vyváženo kladným emočním vztahem.

8) kamarádská výchova

Jde o velmi kladný emoční vztah, dítě chápe požadavky rodičů a přijímá je bez nutnosti kontroly, cítí podporu rodičů a rádo se angažuje ve prospěch rodiny.

9) emočně rozporná výchova

Tato výchova je ambivalentní, s vyplývajícími důsledky.

1.2.4 Dimenze výchovy

Čáp a Mareš²⁰ také hovoří o dimenzích výchovy, které se vzájemně kombinují:

- **dimenze emočního vztahu**

Tato emoční poloha vztahu je tvořena ze dvou součástí, **kladné a záporné**. Rodiče mohou dítě přijímat, projevovat mu náklonnost a lásku, kladné city, ale také mohou být příkří, projevovat citový chlad a dítě odmítat. Podle toho, jaké projevy převládají, lze určit ladění emočního vztahu. Ten může být:

a) kladný - převažují kladné projevy

b) střední - projevy jsou víceméně vyrovnané, ale pozor na záporně-kladný vztah, kdy jde o ambivalentní, tedy protichůdný vztah

c) záporný - převažují záporné projevy

- **dimenze řízení**

Dimenzi řízení naplňují též dvě součásti, **požadavky a volnost**. Záleží na vyladění nároků na dítě a kontroly ze strany rodičů. Toto vyladění pak určuje intenzitu výchovného řízení v rodině. To může být:

a) silné - velké množství požadavků a nároků, důsledná kontrola

b) střední - přiměřené množství požadavků a nároku, přiměřená kontrola

c) slabé - malé množství požadavků a nároků, nedůsledná kontrola

d) rozporné řízení - velké množství požadavků bez kontroly²¹

²⁰ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

²¹ ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.

1.3 Pojem spánek

Spánek je základní biologickou potřebou člověka, je opakem bdění. Přestože jde subjektivně o dobu klidu a odpočinku, pro naše tělo to platí jen částečně. Z hlediska nervové soustavy je spánek nikoli pasivním, nýbrž vysoce aktivním dějem. Je charakterizován minimálním výskytem pohybů těla, sníženou reaktivitou na zevní podněty, reverzibilitou, tj. přechodem k bdění, a střídáním spánkových epizod. Většina dospělých lidí spí 7-8 hodin denně s tím, že zde existují značné inter-individuální rozdíly a za normální rozpětí se považuje cca 4-11 hodin.²² Děti předškolního věku potřebují ke spánku v průměru 11-13 hodin, doporučuje se, aby byly děti ukládány mezi 19 a 20 hodinou večerní.

1.3.1 Fyziologie spánku

Člověk spí v poloze vleže a má zavřené oči. Díky tomu může upadnout do nejhlubšího spánku a opravdu si odpočinout. Pro spánek je charakteristická poloha těla, která je stereotypní, minimální pohyb, snížená reaktivita na vnější podněty, snížená tělesná teplota a relativně snadná reverzibilita²³.

1.3.2 Fáze spánku

Spánek má dvě základní fáze – NREM, neboli spánek bez rychlých očních pohybů, který má ještě čtyři různá stádia podle hloubky spánku, a REM, spánek s rychlými očními pohyby.²⁴

²² <http://www.psyx.cz/texty/neurofyziologie-spanku.php>

²³ <http://www.spanek.psychoweb.cz>

²⁴ <http://www.spanek.psychoweb.cz>

- **NREM spánek (non-rapid eye movement = bez rychlých pohybů očí)²⁵**

Tato fáze spánku je charakteristická přítomností snů a má čtyři stádia:

- **první stádium** trvá pouze několik minut, jde o přechod z bdění do spánku
- **druhé stádium** tvoří cca 50% celkové doby spánku, svalové napětí je mírné, spícího člověka lze lehce probudit
- **třetí stádium** je již hluboký spánek, spícího člověka je těžké probudit, tvoří 5-10% z celkové doby spánku
- **čtvrté stádium** je fáze spánku, ve které je velmi obtížné spícího člověka probudit, tvoří 10-15% z celkové doby spánku

- **REM spánek (rapid eye movement = rychlé pohyby očí)²⁶**

Tato fáze spánku obnovuje naše psychické a fyzické síly, upevňuje naše poznávací schopnosti. O REM spánku je prokázáno, že je fyziologicky podstatou snové činnosti, ta někdy bývá nazývána také D-stav (od anglického slova „dream“ = sen). V průběhu spánku se fáze REM a NREM cyklicky střídají.²⁷

1.3.3 Vhodné podmínky ke spánku

Aby byl spánek plnohodnotný, je potřeba zajistit určité podmínky, které jeho kvalitu podporují:

- večeři dítěti nepodáváme bezprostředně před spaním
- ukládání dítěte ke spánku by mělo probíhat v příjemné atmosféře
- čas ukládání by měl být pravidelný
- místnost, kde bude dítě spát, by měla být dobře vyvětraná
- teplota místnosti by měla být cca 20°C
- v pokoji by neměly být žádné rušivé elementy (hluk z vedlejší místnosti, TV...)

²⁵ FREDRICKSON, Barbara L., Geoff R. LOFTUS, Susan NOLEN - HOEKSEMA a Willem A. WAGENAAR. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

²⁶ FREDRICKSON, Barbara L., Geoff R. LOFTUS, Susan NOLEN - HOEKSEMA a Willem A. WAGENAAR. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.

²⁷ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spánek>

- vhodná kvalitní matrace
- vyhovující polštář a přikrývka

1.3.4 Poruchy spánku

Poruch spánku je popsáno bezmála sto, uvedu proto pouze některé vybrané:

- **porucha rytmu spánek-bdění**, člověk spí přes den a bdí v noci
- **noční můry**, jde o živé sny se strašidelným obsahem
- **noční děsy**, člověk křičí ze spaní, je vystrašený a přitom se nachází v hlubokém spánku, následně si na noční děs nepamatuje
- **náměsíčnost**, člověk se během spánku pohybuje, může mít otevřené oči, ale nevidí, jde těžko probudit
- **narkolepsie**, člověk náhle usne, kdekoli a kdykoli
- **spánková apnoe**, jde o nedostatečné dýchání během spánku nebo výpadky dechu na cca 10 až 15 vteřin
- **insomnie**, tedy nespavost
- **hypersomnie**, tedy nadměrná spavost

1.3.5 Nejčastější poruchy spánku, se kterými se setkáváme u dětí

- **insomnie**
- **poruchy dýchání vázané na spánek** (chrápání, spánková apnoe)
- **nadměrná denní spavost**
- **poruchy čtyřadvacetihodinového cyklu**
- **parasomnie** – poruchy mechanismů při probouzení, **u předškolních a školních dětí jsou časté**, např. zmatenost, náměsíčnost, noční děsy, enuréza (porucha schopnosti udržet moč)
- **abnormální pohyby ve spánku** (neklidné pohyby nohou, skřípání zubů²⁸)

²⁸ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spánek>

Je velmi důležité, abychom dětem vytvářeli vhodné podmínky pro klidný a kvalitní spánek, a tím předcházeli jeho různým poruchám. Prekopová²⁹ také zdůrazňuje potřebu místa, jistoty a bezpečí.

V souvislosti s těmito aspekty hovoří také o rytmu. Rytmu celého těla a „všeho“.
„Dokud jsou rytmické pohyby v harmonii, není si jich člověk vědom a cítí se dobře. Nádechem nabíráme životní sílu, výdechem odevzdáváme tuto sílu uvnitř proměněnou směrem ven. Nádech a výdech je oživující cyklus vůbec.“³⁰

1.4 Pojem rituál

Rituál je způsob chování, který je založený na tradičních pravidlech. Z pohledu antropologie se jedná o činnost neinstrumentální povahy, která má přesně stanovený postup, velmi často se opakuje a může nabývat zcela rutinního charakteru. Díky své opakovatelnosti slouží rituál k upevnění společenské organizace.³¹

Podle Šturmy³² jsou rituály samy o sobě koncipovány tak, aby byly prožívány v nejužším společenství, a mají tak i svůj důležitý stmelující rozměr. To ovšem neznamená, že čím více rituálů zavedeme, tím lépe. Člověk si je vytvořil pro to, aby mu členily život, pomáhaly mu zvládat nečekané problémy, aby byl schopný s jejich pomocí prožívat život plně, s jeho pestrostí, rozmanitostí, radostí a bolestí. Také varuje před tím, abychom se staly otroky rituálů. Rituál by se neměl proměnit ve stereotyp, který svazuje, omezuje.

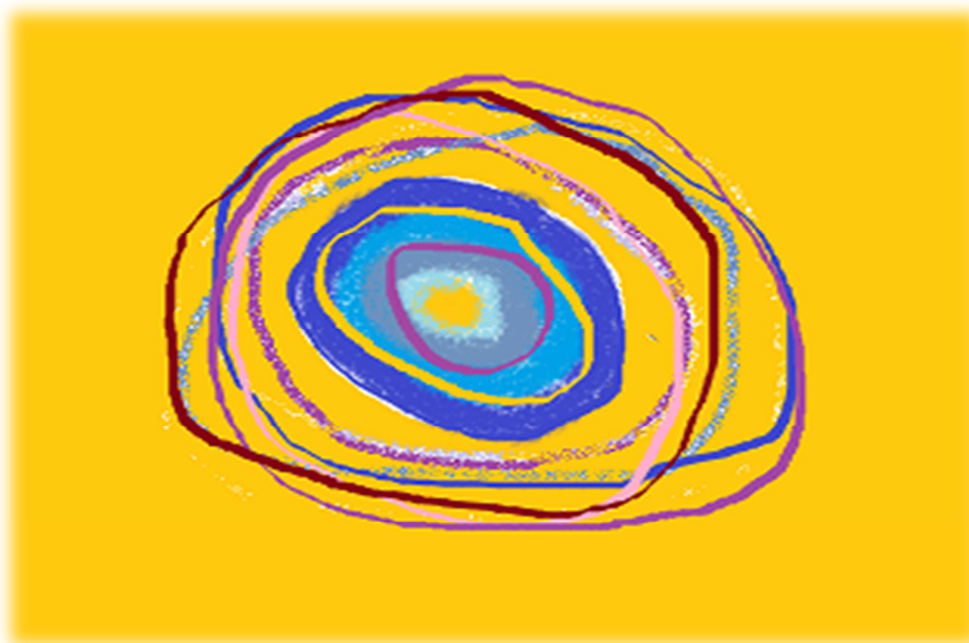
²⁹ PREKOPOVÁ, Jiřina. *Když dítě nechce spát*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-431-1.

³⁰ PREKOPOVÁ, Jiřina a Christel SCHWEIZEROVÁ. *Neklidné dítě*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-351-2

³¹ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rituál>

³² *Katolický týdeník: Doma - rodinná příloha KT*. Praha: Katolický týdeník s. r. o., 2014, XXV, č. 03. ISSN 0862-5557.

Obr. č. 2.: „Když se něco opakuje pořád dokola...“



Zdroj: vlastní archiv, Laura, 5 let

1.4.1 Význam rituálů

„Rituály by měly být zábradlím, oporou na cestě životem, ne krunýřem.“³³ Pokud připustíme existenci rituálů a dokážeme je společně prožívat, dodávají našemu životu strukturu a kvalitu. Rituály nám pomáhají vnímat čas, to, jak plyne. Pomáhají nám překonávat různá těžká životní období, krize a nacházet tolik potřebný klid, harmonii, jistotu a bezpečí.³⁴

Všechny rituály se shodují v tom, že probíhají za určitých pravidel, která často zůstávají dlouhou dobu beze změny. S tím, jak se společnost proměňuje, mohou některé rituály ztratit svůj význam. Pokud je nenaplníme novým obsahem, zaniknou nebo se stanou pouhou formou, která ztratila obsah.

Rituál svou podstatou také napomáhá účastníkovi zaměřit svou pozornost a plně vnímat aktuální dění.

³³ *Katolický týdeník: Doma - rodinná příloha KT*. Praha: Katolický týdeník s. r. o., 2014, XXV, č. 03. ISSN 0862-5557.

³⁴ *Katolický týdeník: Doma - rodinná příloha KT*. Praha: Katolický týdeník s. r. o., 2014, XXV, č. 03. ISSN 0862-5557.

1.4.2 Typy rituálů

Neexistuje žádný jednotící systém, do kterého bychom mohli jednotlivé rituály zařazovat. Jedním z možných dělení je rozdělení rituálů:

- **manuální rituály**
- **ústní rituály**, sem můžeme zařadit například modlitbu
- **negativní rituály**, ty jsou tabu

Dále se můžeme setkat s dělením rituálů:

- **přechodové rituály** (např. promoce, svatba, pohřeb)
- **rituály trestání**
- **rituály oslavné**
- **rituály pomezí** (např. iniciace, zásnuby)
- **rituály úcty**
- **rituály nebezpečí**
- **rituály náboženské.**³⁵

1.4.3 Rituál v předškolním věku dítěte

Rituály v předškolním věku dítěte jsou založeny na určitých pravidlech, která jsou neměnná, jsou to stále se opakující způsoby chování.

Podle Kaufmannové - Huberové³⁶ by rituály v tomto období měly být prospěšné zejména při:

- postupném odpoutávání od nejbližších kontaktních osob
- nacházení nových kontaktních osob
- lepším zvládnutím strachu
- přizpůsobování se skupině vrstevníků
- zvládnutím oidipovské problematiky
- rozvoji pozitivního vnímání sexuální identity

³⁵ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rituál>

³⁶ KAUFMANN HUBEROVA, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-203-3.

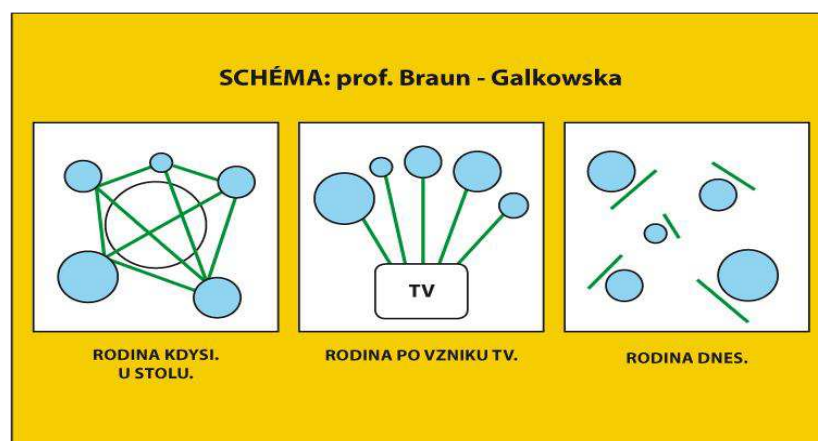
- rozvoji vnímání reality, nezbytném pro školu

1.4.4 Rituály související s usínáním

Jedním z nejtýpčtějších rituálů, který je nějakým způsobem zastoupený skoro v každé rodině, je večerní rituál, kdy ukládáme děti k spánku. Patří sem činnosti, které jsou spojené se zakončením dne, můžeme jmenovat např.:

- ❖ čtení před spaním
- ❖ povídání příběhů
- ❖ rozhovor o tom, co jsme prožili
- ❖ mytí
- ❖ čištění zubů
- ❖ společná večeře
- ❖ modlitba (společná i individuální)
- ❖ zpívání
- ❖ kontakt (hlazení, držení za ruku)
- ❖ večerníček
- ❖ různé další, které si sami vytvoříme

Obr. č. 3



Zdroj: Dostupné z: <http://www.celeceskoctedetem.cz>

2 METODOLOGICKÁ ČÁST

2.1 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je využíván v různých oborech a svou pozornost zaměřuje především na člověka, jeho příběhy, vztahy, postoje, ale také na místa, v nichž lidé žijí a vykonávají své povolání, na různá společenská hnutí a organizace. Zahrnuje zmapování, popis a vyjádření se k určitému problému, cílem je vytvořit komplexní obraz tohoto problému. Neexistuje jediný obecně uznávaný způsob, jak jej vymezit, jde spíše o široké označení pro rozdílné přístupy.³⁷

V kvalitativním výzkumu není hlavní testování hypotéz, ale snaha nalézt motivy a důvody, které stojí za jednáním lidí, a význam, který lidé okolním jevům a věcem přisuzují. Hlavním cílem je tedy objasnění jednání lidí. Snaží se o všestranný, intenzivní a podrobný popis konkrétního případu či události. Závěry obvykle nelze zobecnit, úzce se týkají zkoumané skupiny či jednotlivce.³⁸

Kvalitativní výzkum je charakteristický tím, že:

- problém, který zkoumá, nemá jasné hranice, při výzkumu jsou tyto hranice stále více odkrývány
- je prováděn v přirozeném prostředí zkoumaného
- výzkumník je připraven na nové, možná i nestandardní situace či možnosti
- je prováděn podrobný popis výzkumného postupu
- v rámci výzkumu dochází k vývoji všech zúčastněných i výzkumné situace

³⁷ HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2

³⁸ http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Kvalitativní_výzkum

2.1.1 Hlavní složky kvalitativního výzkumu

Corbin a Strauss³⁹ uvádějí tři složky kvalitativního výzkumu

- **údaje**, které jsou získávány z různých zdrojů, např. pomocí rozhovorů nebo pozorováním
- **různé analytické či interpretační postupy**, pomocí nichž se dochází k závěrům a teoriím, obsahují i proces analýzy údajů („kódování“), liší se podle typu cílů, zkušeností a přípravy badatele
- **písemné a ústní výzkumné zprávy**, které mohou být publikovány ve vědeckých časopisech, na konferencích, seminářích atd.

2.1.2 Základní přístupy kvalitativního výzkumu

Corbin a Strauss⁴⁰ uvádějí tyto přístupy kvalitativního výzkumu:

- zakotvená teorie
- etnografie
- fenomenologické pojetí
- životní historie
- analýza rozhovoru

2.1.2.1 Zakotvená teorie

Zakotvená teorie má za cíl návrh teorie, a to pomocí dat, které byly nasbírány pomocí různých metod. Její snahou je přijít na to, jaké vysvětlení, výsledek lze odvodit identifikací získaných dat.

³⁹ CORBIN, Juliet a Anselm STRAUSS. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X

⁴⁰ CORBIN, Juliet a Anselm STRAUSS. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X

Zakladateli zakotvené teorie v kvalitativním výzkumu jsou Anselm Strauss a Barney Glaser. Stejně tak, jako jiné kvalitativní metody, i zakotvená teorie vychází z určitého výzkumného problému. Tento problém pak rozkrývá pomocí výzkumné otázky. Výzkumná otázka by měla poskytovat dostatek prostoru pro pečlivé zkoumání jevu. Tato teorie odkazuje jak k určitému metodologickému postupu, tak k jeho produktu. Musí splňovat čtyři základní kritéria:

- shodu
- srozumitelnost
- obecnost
- kontrolu

Podle nich se posuzuje její vhodnost pro určitý jev. Měla by být srozumitelná, obsažná, smysluplná, dostatečně abstraktní, pružná a měla by poskytovat možnost ovlivnit zkoumaný jev. Cílem této metody je vytvoření teorie, která odpovídá zkoumané oblasti a objasňuje ji.⁴¹

2.1.2.2 Kódování

Podle Corbin a Strausse⁴² je kódování nejzásadnějšími technikami v zakotvené teorii. Ty představují konkrétní způsoby pro nakládání s informacemi. Od těch nejjednodušších - otevřené kódování, až po ty nejsložitější - selektivní kódování.

Otevřené kódování je analytický proces prozkoumávání, rozebírání, porovnávání, kategorizace a konceptualizace údajů. Dochází při něm k hledání zásadních jevů, které se potom označují jmény (pojmy). Tyto vytvořené pojmy se poté vzájemně třídí a porovnávají, jsou kategorizovány, tzn. seskupovány ty pojmy, které mají podobné vlastnosti.

⁴¹ CORBIN, Juliet a Anselm STRAUSS. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X

⁴² CORBIN, Juliet a Anselm STRAUSS. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X

Axiální kódování navazuje na kódování otevřené. Původní kategorie jsou přeskupovány, přeorganizovány a skládány do nových celků, z hlediska jejich vzájemných vazeb. Cílem je vytvořit spojení mezi kategoriemi a jejich podkategoriemi.

Selektivní kódování je konečnou fází, kdy se vybere jedna centrální kategorie, kolem které se ostatní seskupují.⁴³

2.1.3 Metody sběru dat ke kvalitativnímu výzkumu

Metody sběru dat jsou specifické postupy poznávání určitých jevů. Díky těmto postupům dokáže kvalitativní výzkum přinášet bohaté a specifické údaje.⁴⁴

Jednotlivé metody:

- **zúčastněné pozorování** – dlouhodobé a systematické pozorování přímo v terénu, jde o jednu z nejtěžších metod, cílem je pozorování a následné zprostředkování vypořizovaného
- **hloubkový rozhovor** – nejčastěji používaná metoda sběru dat, umožňuje zachytit výpovědi a slova v jejich přirozené podobě, což je jeden ze základních cílů kvalitativního výzkumu. Hlavní dva typy hloubkového rozhovoru jsou:
 - a) polostrukturovaný rozhovor – vychází z předem připravených témat*
 - b) nestrukturovaný rozhovor (narativní rozhovor) – může být založen na jediné předem připravené otázce a dále se pak rozvíjet na základě informací poskytnutých zkoumaným účastníkem*
- **ohniskové skupiny** - potřebná data získáváme využitím interakcí skupiny, které přicházejí samovolně, v průběhu debaty na předem určené téma
- **skupinový rozhovor** – strukturovaný rozhovor probíhá s více osobami najednou, minimálně třemi, je dodržován model otázka – odpověď

⁴³ CORBIN, Juliet a Anselm STRAUSS. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X

⁴⁴ ŠEĎOVÁ, Klára a Roman ŠVAŘÍČEK. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

- **pořizování videozáznamu jako metoda sběru dat** – napomáhá nám k udržení větší komplexnosti sbíraných dat, dbáme na zákon o ochraně osobních údajů, jde o zákon č. 101/2000 Sb.
- **triangulace** daný problém zkoumáme z několika pohledů, několika metodami, stavíme je proti sobě, vzájemně doplňujeme, a tak zvyšujeme platnost zkoumaného⁴⁵

2.1.3.1 Polostrukturovaný hloubkový rozhovor

Tento typ rozhovoru má předem daný soubor témat a volně přidružených otázek, ale jejich pořadí, volba slov a formulace může být pozměněna, případně může být něco dovysvětleno. Polostrukturované rozhovory jsou flexibilnější a volnější než strukturované, ale jsou organizovanější a systematictější než nestrukturované rozhovory.⁴⁶

V polostrukturovaném rozhovoru by měly být uvedeny tyto otázky:

- **základní otázky – essential questions**, směřují k hlavnímu tématu výzkumu
- **dodatečné otázky – extra questions**, jsou rovnocenné se základními, může jít o alternativní otázky k otázkám základním, bývají použity k ověření spolehlivosti odpovědí
- **jednorázové otázky – throw-away questions**, používáme je k vybudování vztahu na počátku rozhovoru
- **zkoumavé otázky (sondy) – probing questions (probes)**, mají za úkol přimět respondenty k širšímu rozpracování svých odpovědí⁴⁷

⁴⁵ ŠEĎOVÁ, Klára a Roman ŠVAŘÍČEK. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

⁴⁶ WILDEMUTH, Barbara M. a Yan ZHANG. *Unstructured Interviews*. Wesport: Libraries Unlimited, 2009. ISBN 978-15-915-8503-9

⁴⁷ BERG, Bruce. L. *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Boston: Allyn and Bacon, 2001. ISBN 0-205-31847-9

Vedení rozhovoru:

- **úvod – introduction**, tazatel se představuje, nastiňuje cíl studie, také žádá k povolení o nahrávání rozhovoru
- **rozehřátí – warm up**, v této fázi se buduje vztah mezi tazatelem a tázaným
- **hlavní rozhovor – main body of the interview**, tazatel se začíná ptát podle návodu
- **chlazení – cool off**, dochází k němu, když se rozhovor chýlí ke konci, tazatel může přejít do neformální roviny, aby se rozhovor lépe ukončoval
- **uzavření - closure**, poděkování a rozloučení⁴⁸

2.1.4 Výhody a nevýhody kvalitativního výzkumu

Základní metodologické pravidlo v tomto ohledu zní, že je třeba přesně definovat výzkumný problém spolu se základní výzkumnou otázkou a jim na míru hledat vhodnou výzkumnou metodu.⁴⁹

Výhody kvalitativního výzkumu:

- ❖ vybraného jedince, skupinu jedinců, událost nebo jev lze zkoumat velmi podrobně
- ❖ nabízí výhodu přirozeného prostředí při zkoumání
- ❖ lze sledovat vývoj zkoumání
- ❖ lze navrhnout teorie
- ❖ dává příležitost pro okamžitou reakci
- ❖ hledá souvislosti, příčiny

⁴⁸ WILDEMUTH, Barbara M. a Yan ZHANG. *Unstructured Interviews*. Wesport: Libraries Unlimited, 2009. ISBN 978-15-915-8503-9

⁴⁹ ŠEĎOVÁ, Klára a Roman ŠVAŘÍČEK. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0

Nevýhody kvalitativního výzkumu:

- získané informace většinou nelze zobecnit na jiné podmínky či prostředí
- shromažďování dat a informací je časové náročné
- výsledky mohou být zkresleny osobními pocity a preferencemi výzkumníka
- je náročné testovat předpoklady, domněnky, teorie
- obtížně se provádí kvantitativní hodnocení, výpověď

3 PRAKTICKÁ ČÁST

3.1 Úvod k praktické části

Základem pro praktickou část mé bakalářské práce je jedenáct hloubkových, polostrukturovaných rozhovorů. Rozhovory byly nahrávány s jedenácti matkami, které mají dítě, popř. jedno z dětí, v předškolním věku. Většina rozhovorů byla pořízena v domácím prostředí dotazovaných matek, jeden rozhovor byl nahráván v kavárně otevřené dětem a jeden rozhovor byl pořízen u tazatelky doma. Myslím si, že je velikou výhodou, že většina rozhovorů byla natočena v domácím prostředí dotazovaných maminek. Vnímala jsem, že se cítí bezpečně, jistě, a pokud se objevila nějaká obava z natáčení či kladených otázek, většinou velmi brzy ustoupila. Navíc jsem mohla vnímat atmosféru prostoru jednotlivých domovů, to jak se v nich dotazované ženy chovají, co „vyzařují“, jak se u nich na návštěvě cítím já, tazatelka.

Jako hlavní metodu pro sběr informací jsem si vybrala hloubkový, polostrukturovaný rozhovor. Pro jeho záznam jsem použila diktafon a následný doslovný přepis vybraných částí rozhovoru.

Připravila jsem si dvě základní otázky a dvě dodatečné otázky, s tím, že jsem na začátku rozhovoru použila několik otázek jednorázových, pro vytvoření příjemného prostředí. Jednorázové otázky se týkaly obecných témat, jako je aktuální počasí, úžasný obraz, zajímavé náušnice či výborná káva. Pak následovaly otázky základní a dodatečné, které byly podporovány zkoumavými otázkami. Pomocí zkoumavých otázek jsem se snažila rozvinout jednotlivé odpovědi tak, aby nabyly co největšího objemu a zajímavosti. Ke konci rozhovoru jsme většinou přešly opět na formální témata, týkající se např. zajímavých knih pro děti, volby základní školy či hry na hudební nástroj. Každý z rozhovorů byl zakončen poděkováním za otevřenost, čas a důvěru. Velmi si vážím toho, že se mi všech jmenovaných skutečností dostávalo při rozhovorech bohatou měrou.

Dále jsou v praktické části uvedené vybrané části rozhovorů, doslovně přepsané, které přímo souvisí s daným tématem a následuje interpretace zjištěného.

Základní otázky:

- ✚ „*Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?*“
- ✚ „*Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?*“

Dodatečné otázky:

- ✚ „*Jak vnímáte rituály v běžném životě?*“
- ✚ „*Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?*“

3.2 Rozhovory

3.2.1 Rozhovor s paní A. S.:

Paní AS na mne působila jako milá, vnímavá žena se smyslem pro humor. Je povoláním zdravotní sestra, nyní na rodičovské dovolené. Se svým manželem a dětmi (děvčata 5 a 2 roky) žijí v bytě 3+1 v Praze. V červnu očekávají nového člena rodiny, děvčátko. Starší dcera spí sama v dětském pokoji, mladší odchází po pohádce spát k rodičům do ložnice, do postele rodičů.

Rozhovor se odehrával u AS doma, v uvolněné atmosféře, ve společnosti dětí a hraček. Pokud holčičky něco potřebovaly, paní AS přerušila rozhovor, v klidu vyslechla, co její dcery potřebují, obstarala je, a pak se opět věnovala rozhovoru.

Q: „*Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?*“

AS: „*Holky se jdou pravidelně, ve stejnou dobu koupat. Pak je večerníček, pak je večeře, pak má A (starší dcera, 5 let) Šmouly, takže ještě jedno koukání na televizi a pak jdou do postele. Před spaním ještě čteme pohádku – každá si vybere jednu. Pak zůstává rozsvícená lampička a K (mladší dcera, 2 roky) odchází k nám do postele.*“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

AS: „Pokud je to z časových důvodů, už je pozdě, nebo holky usnou v autě, je to jedno, protože jsou hrozně unavený a chtějí spát. No a jinak to dodržujem.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

AS: „Já si myslím, že je to pravidelně opakující se činnost. A co se týká nás, my máme hodně rituálů, co používáme. Taky se mi vybavuje nějaká náboženská činnost, náboženský rituál. Hlavně je dobrá ta pravidelnost, holky už ví, co následuje a nebojkotujou to. Prostě ví, že to tak bude a mají to zažitý. Ani jednotlivý činnosti nepřeskakujeme a je to prostě jasně daný. Člověk pak ví, kdy co začíná, myslím časově a já s manželem víme, že od půl devátý máme už svůj čas a klid. Limit je půl devátý, to musí nejpozději ležet a bejt v klidu.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

AS: „Ne, vůbec na nic. Nic pravidelného, někdy večerníček.“

3.2.2 Rozhovor s paní L. S.:

Paní LS znám již delší dobu. Vnímám ji jako příjemnou a velmi empatickou ženu, která nikdy neváhá nabídnout pomoc. Jejím velkým zájmem a povoláním je sociální práce. Je hodně pracovně vytížená. Z prvního manželství má syna (13 let) a s druhým partnerem, se kterým sdílí společnou domácnost, vychovávají i svého mladšího syna (5,5 let). Žijí ve velmi prostorném bytě v centru Prahy. Chlapci mají společný pokoj, ve kterém i oba spí.

Na LS mě vždy zaujme, jak je hezky a vkusně oblečená i doma. Nikdy jsem ji neviděla neupravenou, přitom působí velmi přirozeně. Vždy když k ní přijdu na návštěvu, má upečený nějaký koláč ke kávě a na stole květiny. Tak tomu bylo i v den, kdy jsme spolu vedly rozhovor na téma rituálů. I v těchto skutečnostech vnímám velkou dávku empatie a zájmu o druhé. Snahu o to, aby se lidé, kteří přijdou na návštěvu, cítili dobře a bezpečně.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

LS: „Před spaním ležíme v posteli, a buď si povídáme, nebo si čteme. Poslední dobou si hodně dáváme hádanky. A vždycky si dáváme pusku na dobrou noc. Jo, a L (mladší syn) je vždycky v naší posteli, nějak si to navykl.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

LS: „Špatně, když tam nejsem já, musí rituál provést někdo jiný místo mě. Nejčastěji M (přítel). I tak dochází k různému protahování a prodlužování. A hlavně, když tam nejsem já, odmítá být v místnosti sám. Takže když není rituál tak jak má být, musí být alespoň někdo v místnosti.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

LS: „Já myslím, že je to něco, co se opakuje, co dává nějaký rytmus...jako v tom dění. Jako, že třeba i Vánoce, svátky a i v tom dni...něčím to začíná, něčím to končí...asi by jich mělo bejt mnohem víc. Myslím si, že dávají jistotu. Že to pak má pravidelnej běh, jsou určený předěly. Myslím, že je to hezky vidět na Vánocích, že k nim patří spousta zvyků, věci, který se dělají okolo a lidi na nich lpí...pak mě napadají taky šamanský rituály, přechodový rituály a ty si myslím, že už moc nejsou. Třeba přechod dítěte do dospělosti, panny do ženy...ty už moc nejsou.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

LS: „Milovala jsem, když se mnou táta zápasil. On byl řecko-římskej zápasník a vždycky před spaním se mnou bojoval. Já jsem stála na posteli, zápasila s ním a on mi pak dal tzv. nožičku, hodil se mnou do postele a to bylo znamení, že se jde spát. To se mi líbilo, tohle to. Byla to sranda. A taky večerníček, ten byl taky.“

3.2.3 Rozhovor s paní A. J.:

Paní AJ na mne zapůsobila jako sympatická mladá paní s příjemným vystupováním. Původním povoláním je učitelka pro I. stupeň ZŠ, která si nyní splnila sen a zařídila si vlastní masážní salón, ve kterém provozuje masáže. Její práce ji velmi

baví, i když je časově dosti náročná. Se svým manželem vychovává dvě děti, dívku (5,5 let) a chlapce (3 roky). Společně žijí v malé obci poblíž Mělníka v domku se zahradou. Každé z dětí má svůj vlastní dětský pokoj, ve kterém také spí.

Když jsem AJ požádala o rozhovor, ihned souhlasila a konstatovala, že ji toto téma velmi zajímá a těší se, až si přečte celou moji práci. Přestože je časově velmi vytížená, nabídla mi blízký termín, ve kterém jsme rozhovor uskutečnily.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

AJ: „Ona (dcera) vyžaduje probírat počty a angličtinu. To je její oblíbený a vždycky se ptá, jestli jí uspím angličtinou. K (manžel) s ní občas počítá a dělá s ní angličtinu. Mně se často takhle večer nechce najet na angličtinu, tak jí čtu pohádky. Řeknu jí, že je na angličtinu pozdě a přečtu jí pohádku. Taky jsem jí četla pohádku z dvojjazyčné knížky, četla jsem česky a některý slovíčka jsem říkala anglicky. A oba koukají se na večerníčka, pak se jdou umejt, a buď stihnou ještě další pohádky, nebo ne. Na televizi koukají hodně, i přes den. A pak ještě tablet, u toho by mohli být pořád. To musíme omezovat.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

AJ: „V pohodě, někdy nás třeba naštvou, a taky jdou spát samy. Oni jsou hlavně po celým dnu hodně unavený, pořád někde lítají, takže usínání je fakt v pohodě.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

AJ: „Já spíš tak přirozeně. Neřeknu si, tak teď začnu zachovávat nějaký rituál. Spíš tak, jak to vyjde samo a časem se to třeba i pozmění...myslím si, že pro děti je to hodně důležitý, že děti je přímo potřebují. Potřebují takovou pravidelnost, si myslím. Potřebují mít nějaký systém, vědět dopředu, co přijde a co mají očekávat. To jim dává klid. Oni opravdu ty rituály vyžadují. A když to není, když k tomu nedojde, je třeba hodně pozdě, tak jsou takový smutný.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

AJ: „Já si nějak nevzpomínám. Já jsem si před spaním četla sama a koukala jsem se na večerníčka.“

3.2.4 Rozhovor s paní A. T.:

Paní AT vnímám jako velmi klidnou ženu mírné povahy, někdy působí až plachým dojmem. Zním ji již několik let a nikdy jsem neslyšela, že by křičela nebo nadávala. Je ženou v domácnosti, maminkou tří dětí. Chlapce (10 let) a dvou dívek (5 a 3 roky). Se svým manželem bydlí ve třípokojevém bytě na okraji Prahy. Všechny tři děti mají společný dětský pokoj.

Svoji roli ženy v domácnosti si podle svých slov užívá. V manželovi má velkou oporu a spokojená rodina je pro ni prioritou, pro kterou byla ochotna opustit svoje zaměstnání. Rozhovor se odehrával u AT doma, v prostředí, kde se cítí jistě a dobře, takže se nám podařilo překonat počáteční obavy z nahrávání rozhovoru na diktafon a vše proběhlo bez jakýchkoli komplikací.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

AT: „Prvním večerním rituálem je večeře. Máme jí přibližně ve stejnou dobu, aby byly děti v osm v posteli. Pak se jdou vykoupat a pak čteme pohádku. Podle toho, jak stihnou koupání, tak dlouho čteme. Úplně před spaním si s dětmi dáme křížek na čelo a popřejeme si dobrou noc.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

AT: „No, přijde mi, že se nic zásadního nestane, akorát, že když jim čtu, tak jsou klidnější. Oni si po čtení ještě chtějí povídat, a když jim dám pusu a křížek, tak už ví, že má být klid...ale je fakt, že oni to, na co jsou zvyklí, tvrdě vyžadují.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

AT: „Rituál vnímám jako něco, co se opakuje. Pravidelně...jsou dobrý hlavně u těch malejch dětí. Vědí pak, co následuje. Tím, že se to opakuje, tak vědí, co se bude dít.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

AT: „Já si vybavuju, že mi máma četla a zpívala ukolébavky. Nevím, jestli to bylo pravidelně, ale vzpomínám si na to.“

3.2.5 Rozhovor s paní L. H.:

Paní LH je vyučená zahradnice, nyní nezaměstnaná. Z prvního vztahu má dceru (13 let), s nynějším přítelem má syna (5 let). S partnerem, jeho matkou a dětmi žijí na okraji vesnice nedaleko Mělníka, v malém domku se zahrádkou. Děti mají společný dětský pokoj.

Paní LH velmi lpí na své rodině, hodně a ráda vaří, vždy má perfektně uklizeno. Na své děti je velmi přísná, co se týče jejich povinností, zapojuje je i do chodu domácnosti. Na prvním místě jsou určené povinnosti, uklizený pokoj, a pak teprve ostatní záležitosti.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

LH: „Děti vždycky koukají na Animáčka a P (syn) pak vyžaduje čtenou pohádku. Ještě před tím si hrajou s tátou. To vždycky, když v půl pátý přijde, je táta jeho. Staví spolu z lega a druhý den to rozeberou a přestaví...s tím čtením pohádek je to tak, že P chce tak dvě, tři pohádky a pak už mi řekne, že to stáčí, že mám jít. Máme několik knížek a on si vždycky vybere, co budeme číst. Většinou jsou to pohádky o zvířátkách, ty má hrozně rád. Pravidlem je taky společná večeře, to se sejdeme, jíme společně a řekneme si, co přes den bylo. Jsme na to tak zvyklí a máme to tak zajetý.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

LH: „Hele, řeknu to takhle. On je večer z tý školky tak strašně unavenej, že usne tak i tak. Ve školce už nespí a ze školky jde s K (sestra) pěšky (2 km), takže spí krásně.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

LH: „Tak já si hlavně myslím, že jsou důležité pro rodinu. Třeba si s dětmi povídám, co je trápí, jak se měli a tak. Vždycky, když jdeme ze školky...nebo v sobotu jezdíme za babičkou. Potřebuje to jak babička, tak děti...jsou důležitý jak pro nás, tak pro děti. Prostě to tak funguje, tak to tak děláme. Už je to zajetý.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

LH: „Já si to asi ani nepamatuju. Víím, že jsme společně jedli, vždycky. Co se týkalo večeří, vždycky jsme společně jedli. Ale víím, že nám se rodiče tak nevěnovali, jako my se věnujeme naším dětem. Tím, že dělali po kravínech a byli věčně v práci, tak proběhla kontrola úkolů, ale povídání a tak, to tam nebylo. Pohádka nikdy. Večerníček v televizi to jo, ale jinak ne.“

3.2.6 Rozhovor s paní M. Ř.:

Paní MŘ na mne působila jako starostlivá, mírně úzkostlivá žena. Je maminkou dvou dětí, dívky (7 let) a chlapce (5 let). Je ženou v domácnosti, stará se o dům a velikou zahradu. Dbá na zdravý životní styl a pořádek. S dětmi je často sama doma, manžel podniká. Bydlí v prostorném domě v malé obci nedaleko Prahy. Děti obývají společný pokoj.

Na paní MŘ mne velmi zaujalo a líbilo se mi, že přesto, že se stará o velikou zahradu, slepice, kočky, kačeny a další domácí zvířata, je i doma hezky upravená a nalíčená. I barva jejích náušnic ladila s barvou svetru.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

MŘ: „U nás je zásadní, každodenní rituál, a to ten, že dětem pře spaním čtu. Čtu jim 15 až 30 minut, podle toho, jak to zrovna vyžadují, a jak jsou unavený. Nebo jak jsem unavená já, ale určitě jim čtu a nevynechávám skoro nikdy. Čteme pohádky, stále dokola ty stejné...v šest hodin máme večeři a začíná se to tu chystat. V sedm hodin musí být ve vaně. Když ne, tak na ně řvu (smích). Chci, aby do osmi hodin bylo přečteno. Pak ještě rádi poslouchají na CD přehrávači Hurvínka, to vnímám spíš jako zlozvyk, ale když jim to nepovolím, dělají na mě tlaky...a pusa na dobrou noc.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

MŘ: „Usnou, ale bez kníkání se to neobejde. Ne, že by dělaly nějaký velký scény, to zas ne. Když jsem třeba nemocná, tak to berou a někdy povídají pohádku oni mě. Hlavně jim jde o tu pusu.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

MŘ: „Vnímám rituály jako hodně důležitý, protože, když se dětem něco opakuje, tak jim to dává pocit jistoty. A je příjemný, že jak už jsou určitý věci zaběhlý, nemusí se tak řešit.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

MŘ: „Asi ne. My jsme tři holky a já jsem nejmladší. Ségry měly svůj pokojíček a ta prostřední byla taková trošku problémová, takže máma četla u nich v pokoji a já jsem byla sama. Byla jsem sice nejmladší, ale nejsamostatnější. Ale vím, že když jsem měla třeba nějaký špatný sny, četla jsem si básničky. Mám knížku „Šlo povídlo na vandr“ a znám ji skoro celou nazpaměť. Četla jsem ji i před spaním, abych se nebála, ale sama.“

3.2.7 Rozhovor s paní A. L.:

Paní AL vnímám jako citlivou ženu. Působí na mne klidným dojmem. Má čtyři syny ve věku 13, 10, 5 a 2 roky. Je učitelkou na základní škole, nyní na rodičovské dovolené. Se svým manželem a dětmi bydlí v malé obci nedaleko Prahy, v domku se zahradou. Dva starší chlapci mají každý svůj pokoj, dva mladší chlapci mají společný dětský pokoj, s tím, že nejmladší syn spí ještě u rodičů v ložnici.

Čeho si nešlo při našem rozhovoru nevšimnout, bylo ticho a klid v domě. Nikde nic nehrálo, nerušilo. Zdejší atmosféra na mne působila pozitivním dojmem.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

AL: „Bude to znít možná blbě, ale já T (5) stále chovám v náručí a zpívám mu. Má to hrozně rád, a protože je drobněj, ještě ho unesu...vůbec jsem svoje děti hodně nosila.“

Má oblíbený písničky a určuje jejich pořadí. Nikdy nesmí chybět „Paf, to byl ten dráček“ a „Krásný je vzduch“, potom výběr lidovek a rozhodně nesmí chybět „Černé oči“. Povinné jsou všechny sloky (smích)...takže ho chovám, on je schoulený a má zavřené oči. Pak si vlez do postele, a spí. Někdy si před zpíváním čteme pohádky a různé příběhy. Já čtu hrozně ráda, takže čteme tak dlouho, jak nás to baví, klidně hodinu...jo, a přes co nejede vlak je pohlazení a pusa všem členům rodiny, což se někdy dost protahuje, ale je to opravdu vyžadováno a dodržováno. To znamená, že ten, kdo odchází spát, obejde všechny členy rodiny a popřeje jim dobrou noc...sourozenci si teda pusu moc nedávají ale my, rodiče, pusu dostaneme vždycky. Jsem moc ráda, že to funguje, i když se třeba na děti zlobim. Stejně přijdou a popřejou mi dobrou noc.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

AL: „Pokud není uspávání, tak není ani klidné usínání (smích). Je potřeba čurat, něco nutného sdělit, kakat, štípou mouchy, lítají komáři, ruší hučení čehokoliv, je hlad...prostě je to na dlouhý lokte. Ale pokud mě supluje babička, tak je to v pohodě, není nošení a zpívání, ale o to delší je čtení, takže dobrý (smích).“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

AL: „Vnímám je tak, že jsou prospěšný a mám je ráda. Jenže se mi nedaří je udržovat. Stále se vracím na začátek s tím, že toto je dobrý, to budeme dělat, a najednou si uvědomím, že nic nezbylo, že jsem zapoměla. Líbí se mi, když se umí rodina sejít v určitou dobu k večeři, když dodržují svoje oblíbený zvyky a jsou v určitou chvíli všichni naladěný na stejnou vlnu.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

AL: „No, na jeden rituál si vzpomínám moc dobře, ale v negativním slova smyslu. Vždycky po nedělním obědě nás máma poslala umýt a utřít nádobí. Bezprostředně po jídle, někdy už během jídla...strašně jsem to nesnášela a okamžitě jsem měla zkaženou náladu. Pokračování bylo také stejné, v kuchyni jsme se se sestrou pohádaly, případně popraly, kdo bude utírat, a kdo umývat. Prostě nedělní klasika...no, a z pozitivních rituálů...nebyl úplně pravidelný, ale milovala jsem, když nám táta vyprávěl příběhy. Už jako malým nám vyprávěl „Bídníky“ a různé napínavý příběhy a já prosila, ať vypráví

dál, a ještě kousek...neměli jsme televizi, takže nám táta byl ochotný vyprávět a bylo to hrozně fajn.“

3.2.8 Rozhovor s paní J. Č.:

Paní JČ vnímám jako energickou, veselou a bezstarostně působící maminku čtyř dětí. Dvou chlapců (11 a 7 let) a dvou dívek (5 let a novorozenec). Nyní je na rodičovské dovolené, před ní pracovala jako učitelka v soukromé mateřské škole a vyučovala hře na flétnu. Se svým manželem a dědečkem bydlí v prostorném domě nedaleko Prahy. Chlapci mají společný dětský pokoj, starší dcera má svůj vlastní pokoj a nejmladší dcera spí u rodičů v ložnici v kolébce.

K našemu rozhovoru jsme se sešly v pražské kavárně, speciálně uzpůsobené pro maminky s malými dětmi, takže jsme se při rozhovoru cítily opravdu příjemně. JČ je velmi citlivá k potřebám svých dětí a zároveň může čerpat ze svých bohatých zkušeností, takže je radost pozorovat, jak se svými dětmi jedná otevřeně a přitom laskavě, jak si je jistá ve svém počínání, čímž nabízí svým dětem obrovskou jistotu a bezpečí.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

JČ: „Máme jich několik. První je večere, společná. Není úplně přesně každý den ve stejný čas, to jako nedávám, ale je to start, večere je prostě začátek a pak už následují další činnosti, třeba koupání. Větší se vysprchují sami a mladší jde jeden do horní koupelny s D (manžel) a jeden do dolní koupelny se mnou. Potom je pohádka na počítači, nějaká večerníčková klasika, dva díly. Potom se modlíme. Zapálíme svíčku a poděkujeme nebo poprosíme, jak má kdo potřebu. Pak jdou děti do postele, pusa na dobrou noc a dobrou (smích).

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

JČ: „No, tak to se všechno zkomplikuje. Děti pak zkouší, co by šlo udělat jinak, chtějí rázem o všem diskutovat a tak. Ale pokud nejsem doma, vůbec mi to nevadí. Pokud doma jsem, jede to všechno tak, jak má.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

JČ: „Nemohla bych bez nich být, jsou pro mě významný, pro celou naši rodinu. A tím, že máme čtyři malé děti, jsou pro nás i dost praktický, spousta věcí je jakoby jednodušších, jasnějších, nemusím tolik vysvětlovat, přemlouvat a tak. Pomáhají s řádem, s orientací ve věcech, v časech a tak. Víme, co bude.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

JČ: „Ne vůbec, mohla jsem si večer dělat, co jsem chtěla. Pouštěla jsem si video nebo si hrála, jak se mi chtělo, ale nic pravidelného či společného, co bych s někým sdílela. To teda ani náhodou.“

3.2.9 Rozhovor s paní K. H.:

Paní KH je doslova ženou „v akci“, neustále na něčem pracuje, tvoří, vymýšlí a je v pohybu. I při našem rozhovoru tomu nebylo jinak. Termín, který jsme měly domluvený pro rozhovor, jsme měnily díky různým povinnostem a zakázkám paní KH hned třikrát. Působí na mne jako velmi cílevědomá a ambiciózní žena, které děti nemohou být překážkou k tomu, aby stíhala vše, co stíhat chce. Zároveň jí ale na svých dětech velmi záleží, navštěvuje s nimi různé kluby a kroužky, čte literaturu týkající se výchovy dětí a dle svých slov se snaží být dobrou matkou.

Nyní je na rodičovské dovolené, provozuje internetový obchod, navrhuje a šije oděvy na zakázku a k tomu ještě dálkově studuje. Se svým manželem vychovává dceru (5 let) a syna (2 roky). Společně bydlí ve dvoupokojovém bytě v centru Prahy. Děti i rodiče spí dohromady v jednom pokoji. Obdivuji její životní nasazení a tempo a líbí se mi, že i když je tolik vytížená, je stále optimistická. Optimismus vyzařují i její neobvyklé

kombinace barev oblečení, které nosí. Něco, co vypadá zcela neslučitelně, působí na KH úchvatně. Na hezké a barevné oblečení dbá i u svých dětí a manžela.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

KH: „My máme pohádku a zpívání. A taky poděkujeme za celý den. To máme i před jídlem, poděkujeme a popřejeme si dobrou chuť.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

KH: „Už je dost velká (dcera) a chápe, když je výjimečná situace. Není to pro ní nic, co by jí nějak výrazně vykolejilo, že by nemohla usnout. Je pravda, že když všechno probíhá obvyklým způsobem, je to rychlejší a ve větší pohodě.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

KH: „Obecně jsou rituály strašně důležité. Myslím si, že lidi dřív žili mnohem víc rituálama. V dnešní době je člověk trochu ztracenej. Neprožívá roční období, duchovně nežije...myslím si, že dřív byl člověk mnohem víc napojenej na přírodu, vnímání roku i dne, období...byl půst, tak se postil...mělo to vliv i na fyzickou stránku, i na psychickou. Taky různé rituály s obřadama, to už dneska člověk nemá. Myslím si, že alespoň nějaký rituály by měl člověk dodržovat, že dodávají pocit naplnění.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

KH: „Pravidelná modlitba před spaním, celá rodina a pak pohádka, vyprávění.“

3.2.10 Rozhovor s paní L. Ž.:

Paní LŽ na mne působila jako veselá a energická žena, která má optimistický pohled na svět, je velmi tolerantní a otevřená jinému názoru. Vystudovala výtvarnou školu a nyní podniká. Se svým manželem a pětiletými dvojčaty, chlapci, bydlí v mezonetovém bytě nedaleko Prahy. Chlapci mají dva společné pokoje, hernu a ložnici. Vyžadují svoji vzájemnou společnost.

Velmi se mi líbila osobitost paní LŽ, její vkusné oblečení, originální doplňky a příjemné vystupování.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

LŽ: „Jeden z rituálů je, že po večeři obstaráme králíka. Každý den po večeři a kluci si s ním chvilku hrají. Dalším rituálem je čtení. Teď zrovna čteme knížku „Povídala ježčí máma...“ Na čtení se těším i já, zklidním se u toho. Málokdy se stane, že čte dětem manžel. Ještě před čtením si chvilku povídáme, hlavně o tom, co se dělo ve školce a tak. Po čtení odcházím z pokoje a předtím dám dětem pusu, na to čekají. Popřeji jim dobrou noc, zhasnu, a odcházím dolů.“

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

LŽ: „Tak vždycky je tam někdo, kdo situaci nějak uchopí, takže není rituál, ale je něco jiného, někdy třeba i zábavnějšího, určitá náhrada. Něco jako pláč nebo nemožnost usnout nehrozí. Zrovna včera jsem nebyla doma, tak hrál děda loutkové divadlo (smích).“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

LŽ: „Rituály v běžném životě? No, to jak se některé věci opakují, to je fajn. Vánoce, Velikonoce, moje ranní cigareta a káva - to je můj velmi oblíbený rituál, start do nového dne. Rituály navozují pocit bezpečí, něčeho známého, v čem se nacházím. Myslím si, že je v tom taková jistota a klid. Jsem ráda, že večer čteme, protože jsme spolu, v klidu, děti si rozšiřují slovní zásobu, podporují svojí fantazii a navíc nás to všechny baví a těší. To je fakt dobrý (smích). A víš, že jsem si to nějak tak ani neuvědomila? Až teď, jak o tom mluvíme. Spíš jsem to tak cítila.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

LŽ: „No, tak to ani náhodou. Byli jsme jenom s mámou a nic jako uspávání, čtení, nebo cokoli podobného neexistovalo. Večeře jak to vyšlo, vykoupat. No, vlastně večerníček byl každý den ve stejnou dobu, a ještě byly nějaký ty zpívánky, či co, takže to by dalo započítat (smích).“

3.2.11 Rozhovor s paní S. H.:

Paní SH znám celý svůj život. Je starostlivou maminkou tří děvčat ve věku 13, 10 a 5 let. Je poměrně rezervovaná, ale snaží se být milá. Pracuje jako zdravotní sestra. Se svým manželem a dcerami bydlí na pražském sídlišti, v klasickém panelovém domě, v bytě 3+1. Všechny tři dívky mají společný pokoj, ve kterém jsou dvě palandy, jedna palanda je bez spodního lůžka.

Paní SH a její manžel vychovávají své dcery v křesťanské víře a každou neděli navštěvují bohoslužbu v římsko-katolickém kostele. Moc se mi líbí, že se za svou víru nejen nestydí, ale také se podle ní snaží žít.

Q: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

SH: „Každý den se společně s dětmi modlíme. Připomeneme si, co bylo ten den hezký a co ne, poděkujeme, poprosíme. Pak si vyprávíme vymyšlené pohádky, to mají holky hrozně rády. Pravidlem je, že ve čtvrt na osm jsou v posteli, můžou si ještě něco prohlížet v knížce, potom jsou ty pohádky“.

Q: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

SH: „To se stává vlastně dost často. Když nejsme doma, děti hlídají různý hlídačky, ale já nevím, jak to tady probíhá, když tu nejsme (smích). Že bysme jim jako nakazovali, co mají dělat, to ne. Mají tu knížky, ale nekontroluju je. A když holky zlobí, nebo je nějakéj trest, že jdou rovnou spát, tak to dopadá tak, že potom přijdou buď holky za mnou, nebo jdu já za nima, protože nemám ráda a nechci, aby usínaly nějaký rozhozený, nebo rozklížený. Snažim se, aby večer bylo všechno odpuštěný, aby se to netahlo, ten stres, přes tu noc.“

Q: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

SH: Některý rituály si myslim, že jsou velice pozitivní, jsou to takový věci, který člověku usnadňujou život. Myslim, že je třeba dobrej rituál, když se jednou tejdne uklízí. Já to teda nemám, ale u našich se vždycky v pátek uklidil celej barák a vytírala se podlaha. No, a nevím, jestli to je rituál, ale nedokázala bych ráno odejít bez snídaně. Myslim si vlastně, že rituál je celej život, člověk se narodí, dospívá, a s tím jsou spojený rituály.

Vždycky, když nějaký období končí a začíná. Dřív bylo třeba předávání občanky rituál. Zrovna tak svatba je rituál.“

Q: „Vzpomínáte si na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

SH: „My jak jsme bydleli s babičkou a dědou, tak děda byl úžasnej vypravěč. Večer jsme si k němu sedli a děda nám vyprávěl takový pohádky, který jsem nikdy v žádný knížce nečetla. Pamatuju si, že jedna byla o Silence, o Javorníčkoví, a to si myslím, že byl takovej rituál. No a pak jeden rituál, ten ale nebyl večerní, když jsem přišla ze školy, tak jsem se vždycky převlíkla a napsala jsem si úkoly. Na tohle byla naše mamka kupodivu taková důsledná, to už jsem měla prostě tak zažitý. Pak jsem šla teprve ven.“

3.3 Shrnutí zjištěného

3.3.1 Otázka první: „Jak ukládáte ke spaní Vaše dítě? Máte nějaké zavedené zvyky, rituály?“

Při jednotlivých rozhovorech jsem se setkala s různými rituály, které předcházejí usínání dětí. Některé z rituálů se objevily ve více rodinách, některé byly více specifické či ojedinělé. Nejhojněji zastoupenými rituály je četba a přání dobré noci + pusa. Mezi ojedinělé rituály lze zařadit hry na tabletu, stavění z lega či chování v náručí.

Jednotlivé zavedené rituály před spaním:

- **četba** – v devíti případech
- **přání dobré noci + pusa** – v šesti případech
- **večerní hygiena v přesný čas** – v pěti případech
- **povídání si, rozhovor** – v pěti případech
- **večerníček, DVD, TV** – v pěti případech
- **společná večeře** – ve čtyřech případech
- **modlitba, poděkování** – ve čtyřech případech
- **zpívání** – ve dvou případech
- **obstarání domácího mazlíčka** – v jedné případě

- **chování v náručí** – v jednom případě
- **mluvené slovo, CD** – v jednom případě
- **stavění z lega** – v jednom případě
- **hry na tabletu** – v jednom případě
- **rozsvícení lampičky** – v jednom případě

3.3.2 Otázka druhá: „Pokud dojde k situaci, že není možné provést rituály před spaním, na které je dítě zvyklé, jak usíná?“

Téměř polovina dotazovaných uvedla, že pokud není možné z určitých výjimečných důvodů rituály provést, nic zásadního se neděje a je možné dětem vše vysvětlit, aniž by docházelo k nějakým nepříjemným situacím či napětí v rodině. Druhá část dotazovaných uváděla, že tato situace přináší určité problémy. Jsou to:

- **protahování, prodlužování odchodu do postele**
- **odmítání samoty při usínání**
- **neklid**
- **„kňourání“**
- **oddalování spánku z různých důvodů, kterých je „nekonečná řada“** (např. žízeň, strach, dítě si na něco vzpomene, něco potřebuje nutně sdělit...)
- **„vypadnutí“ z řádu, dítě zkouší, co si může dovolit, o všem diskutuje**
- **pomalejší průběh činností, které je před spaním potřeba provést** (např. čištění zubů, převlečení do pyžama...)
- **nepohoda**

Je zajímavé, že přestože některé z dotazovaných uvedly, že se při vynechání zavedených rituálů „nic neděje“, současně uváděly neklid dětí, horší průběh činností pře spaním a celkově sníženou pohodu.

„Vzpomeňme si, prosím, že člověk se už od pravěku vyvíjel jako „nošenec“ a že když na jeho mládě přišlo nějaké nebezpečí (tedy něco neznámého, čemu to dítě nerozumělo), dovedlo toto mládě vydat znamení, které neomylně přitáhlo jeho

dospělého člověka či lidi, aby je odnesli do bezpečí. Lidská náruč se tedy stala dítěti hlubinou bezpečí a ochranou před úzkostí“.⁵⁰

3.3.3 Otázka třetí: „Jak vnímáte rituály v běžném životě?“

Dotazované vesměs uváděly, že rituály vnímají jako pravidelně se opakující činnost či něco, co udává rytmus dění, co je důležité pro náš život.

Při vyslovení pojmu rituál se dotazovaným evokovaly také náboženské obřady, šamanské rituály a přechodové rituály.

Mezi pozitiva, která rituály přinášejí, dotazované zařadily:

- ***pravidelnost***
- ***jasnou představu, co bude následovat***
- ***bezpečí***
- ***jistotu***
- ***přínos pro rodinu, rodinný život***
- ***upevňování vztahů***
- ***jednodušší orientace v životě***

3.3.4 Otázka čtvrtá: „Vzpomínáte se na nějaký večerní rituál, když jste byla ve věku předškoláka?“

Když jsem dotazovaným položila otázku, zda si vzpomenou na nějaký večerní rituál, kdy ony samy byly v předškolním věku, dostalo se mi v pěti případech záporné odpovědi a v šesti případech odpovědi kladné.

V případech kladných odpovědí byly uváděny rituály:

- *večerníček – ve čtyřech případech*
- *vyprávění příběhů a pohádek – ve třech případech*

⁵⁰ MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-853-8

Další uvedené rituály byly uvedeny pouze jednotlivě:

- *zápasení s otcem ukončené „nožičkou“, což byl signál ke zklidnění a spánku*
- *četba*
- *zpívání*
- *společná večeře*
- *vyprávění příběhů a pohádek*
- *modlitba*

V případě negativních odpovědí byly uvedeny důvody:

- *„Rodiče se nám tolik nevěnovali...“*
- *„Naši se pravidelně koukali na televizi, hlavně na zprávy...“*
- *„Mohla jsem si dělat, co jsem chtěla...“*
- *„Máma četla u sester v pokoji, já byla sama...četla jsem si, abych se nebála...“*

Z rozhovorů také vyplynulo, že v šesti rodinách děti uspává a rituály s nimi provádí pouze matka, v pěti rodinách se rodiče plnohodnotně zastupují nebo se na večerním dění podílejí společně.

3.4 Diskuse

Souhlasím s paní doktorkou Evou Labusovou⁵¹, která o rituálech uvádí: *„Malé děti mají mimořádnou potřebu rituálů. Pod vlivem určitého řádu se v životě zabydlují. Nesmírně záleží na tom, jak se doma vstává, obléká, jí, tráví volný čas či chodí spát.“*

Z odpovědí na první otázku v uvedených rozhovorech vyplývá, že rituálů před spaním může být mnoho a patří mezi ně činnosti příjemné i méně příjemné. Také to, že mohou být v různých kombinacích, tak, jak to každé rodině vyhovuje. Hraje zde roli i fakt, že rituály jsou proměnlivé a časem se mohou měnit, dotvářet, nově vznikat či vymizet.

Dle mého názoru neexistuje nějaký přesný návod na ukládání dětí. Každý člověk má jiné potřeby a to, co někomu vyhovuje, může jinému vadit. Myslím si ale, že určité

⁵¹ <http://www.evalabusova.cz/clanky/ritualy.php>

příznivé podmínky k ukládání dětí vyjmenovat lze. Z mého pohledu je to především klidná atmosféra v domácnosti, příjemné prostředí pro spánek, přítomnost alespoň jednoho z rodičů nebo velmi blízkého člověka, uspokojené základní potřeby dítěte.

Velmi se mi líbí rituály, při kterých si děti s rodiči vyprávějí, žertují, diskutují. Dále vysoce hodnotím čtení, poděkování za prožitý den a „pusu na dobrou noc“. Myslím si, že pomocí těchto rituálů dostávají děti jasný signál o tom, že jsou důležité, milované a že na nich rodičům záleží.

Vnímám rituály jako velmi důležitou součást života a souhlasím s většinou respondentek, se kterými jsem vedla výzkumný rozhovor, že jde o činnosti, které se opakují, dávají nám pocit jistoty a řádu, upevňují vztahy a prospívají rodinnému životu. Kaufmann Huberová⁵² uvádí: „*Všem rituálům je společné to, že probíhají podle určitých pravidel, která zůstávají celá dlouhá období neměnná.*“ Tedy, že se opakují po delší časový úsek a my se v nich můžeme s jistotou orientovat. Prekopová⁵³ píše: „*Pocit jistoty vzniká tím, že se člověk může plně a zcela spolehnout na splnění svých očekávání a že stejně tak posuzujeme i bezpečí. Bezpečí vzniká následkem stejné jistoty, tehdy, když se můžeme spolehnout na to, že se splní naše očekávání.*“ Labusová⁵⁴ doplňuje: „*Rituály jako ustálené způsoby chování založené na předem daných pravidlech jsou posilujícím prvkem našich životů. Díky své předvídatelnosti a opakovatelnosti přispívají jak k naší osobní stabilitě, tak k organizaci našeho rodinného soužití.*“

Když rituál chybí, nastane situace, ve které se dítě přestává orientovat, může mu být nepříjemná, znejistit ho. Uvedené odpovědi několika respondentek ve výzkumném rozhovoru velmi přesně zrcadlí, co se stane, když se děti necítí bezpečně, nejsou si jisté, neví, co mají očekávat. Dle mého názoru patří do výčtu typů reakcí na zmíněnou situaci i vzdor, pláč a vztek.

Moje zkušenost s rituály před spaním, když jsem byla ve věku předškolního dítěte, je velmi pozitivní. Dodnes si vzpomínám na atmosféru v pokoji, ilustrace knížek, pocit pohody a sounáležitosti.

⁵² KAUFMANN HUBEROVA, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-203-3.

⁵³ PREKOPOVÁ, Jiřina. *Když dítě nechce spát*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-431-1

⁵⁴ <http://www.evalabusova.cz/clanky/ritualy.php>

Inspirací je pro mne Labusová⁵⁵, která uvádí, že: „*Nezákladnější lidskou potřebou je pocit stability a bezpečí. Teprve máme-li tento pocit, dostává se nám vnitřní síly věnovat se naplno vztahům a činnostem, které činí náš život naplněným a šťastným. Tohoto pocitu však nemůžeme dosáhnout, pokud nerespektujeme podstatu prostředí, v němž se celý náš život odehrává.*“

3.5 Sebereflexe

Když jsem se zamýšlela nad tématem své bakalářské práce, otázkami pro výzkumný rozhovor a vhodnou literaturou, vnímala jsem toto téma jako zajímavé a na práci jsem se těšila. Neočekávala jsem však, do kolika zákoutí se mi podaří nahlédnout a jakou pestrost mi jednotlivé rozhovory nabídnou. Očekávala jsem určitou celkovou podobnost, ale opak byl pravdou. Každé setkání bylo naprosto jiné a nové. I kdyby se ve všech zmíněných rodinách před spaním pouze četlo, stejně půjde v každé rodině o specifický rituál, který bude mít svá pravidla a svou atmosféru. Uvědomila jsem si, kolik zdánlivých maličkostí činí nemalé rozdíly.

Například již uvedené čtení před spaním, může představovat situaci, kdy je celá rodina v pokoji pohromadě a svítí pouze malá lampička na knihu...kdy maminka sedí u dítěte na posteli, čte a vedle v pokoji hraje televize...kdy je dítě samo v pokoji, prohlíží si knížku a „louská“ první slova...kdy starší sourozenec čte mladšímu...kdy někdo čte deset minut a spěchá, protože už chce mít svůj klid...kdy někdo čte v klidu, využívá intonace a dynamiky a popřečtení pohádky ještě setrvá u dítěte, než dojde ke zklidnění emocí...

Uvědomila jsem si, že je velmi důležité nejen rituály udržovat a pečovat o ně, ale že je především potřeba rituály **opravdu prožívat**, protože teprve pak mají pro nás a naše děti význam a přínos v plném slova smyslu.

⁵⁵ <http://www.evalabusova.cz/clanky/ritualy.php>

4 ZÁVĚR

Jako cíl své práce jsem si stanovila zjistit, jaké rituály děti předškolního věku před spaním prožívají, s kým je prožívají, jak takové rituály probíhají a zda mají vliv na usínání či spánek dítěte.

Během svého výzkumného šetření jsem zjistila, že témata večerních rituálů si mohou být velmi podobná, nebo naopak může jít o velmi originální činnosti, jako je třeba opakování anglických slovíček či zápasení s tatínkem. Především jsem ale velmi ráda, že ve všech rodinách, do kterých jsem měla možnost „nahlédnout“, jsou rituály přítomné, ceněné a napomáhají ke spokojenosti dětí i dospělých. Překvapující pro mě byly odpovědi na otázku, zda vadí, když není před spaním proveden rituál, na který je dítě zvyklé. Pět maminek z jedenácti uvedlo, že dětem nevadí, když neprobíhá večer tak, jak je obvykle zvykem. Šest maminek z jedenácti uvedlo opak, s tím, že uvedly problémy, které taková situace přináší. Očekávala jsem, že počet dětí, kterým vadí absence rituálu, bude mnohem vyšší. Při dalším pokračování rozhovoru však vyšlo najevo, že některé maminky, které uváděly, že dětem vynechání večerních rituálů nevadí, dále hovořily o tom, že jsou v tomto případě děti více neklidné, že činnosti, které děti před spaním vykonávají, trvají mnohem déle, a že v rodině nepanuje takový klid a pohoda, jako když večer probíhá obvyklým způsobem. Vnímám to tedy tak, že jejich dětem vynechání večerních rituálů a celková změna režie večera neprospívá. Skutečnost, ze které jsem měla radost, je ta, že rodiče dětem ve většině případů před spaním čtou. Předčítání považuji za velmi důležitou a prospěšnou činnost, která vytváří pouto mezi dětmi a rodiči, rozvíjí emoce dítěte, uklidňuje a má mnoho dalších pozitivních aspektů. Sama svým dětem čtu velmi ráda a vnímám pozitiva, která čtení přináší.

Uvědomila jsem si, jak moc dotazovaným maminkám na svých dětech záleží, jak přemýšlejí nad tím, jak se jejich děti cítí, co dělat pro jejich dobro, jak je rozvíjet a podporovat. Jak rituály nejen vnímají, ale i jak je praktikují a uvědomují si, co dobrého rituály přinášejí. Zajímavá je i skutečnost, že mnohé z dotazovaných maminek rituály

před spaním buď neprožívaly, nebo pouze v omezené formě večerníčku v televizi. Dnes svým dětem předčítají, povídají si s nimi, zpívají nebo třeba děkují za uplynulý den.

Domnívám se, že se mi stanovené cíle pro mou bakalářskou práci podařilo naplnit, a jsem velmi vděčná za zážitky, inspiraci a důvody k přemýšlení, které ke mně během psaní práce přicházely, a věřím, že z nich budu moci nadále čerpat.

5 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BERG, Bruce. L. *Qualitative Research Methods for the Social Sciences*. Boston: Allyn and Bacon, 2001. ISBN 0-205-31847-9.
2. CORBIN, Juliet a Anselm STRAUSS. *Základy kvalitativního výzkumu*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 80-85834-60-X.
3. ČÁP, Jan a Jiří Mareš. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
4. FREDRICKSON, Barbara L., Geoff R. LOFTUS, Susan NOLEN - HOEKSEMA a Willem A. WAGENAAR. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0083-3.
5. GILLERNOVÁ, Ilona a Václav MERTIN. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-799-X.
6. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
7. KAUFMANN HUBEROVA, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-203-3.
8. MAREŠ, Jiří, Jan PRŮCHA a Eliška WALTEROVÁ. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-029-4.
9. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-853-8
10. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X
11. MATĚJČEK, Zdeněk. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986.
12. PREKOPOVÁ, Jiřina. *Když dítě nechce spát*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-431-1.
13. PREKOPOVÁ, Jiřina a Christel SCHWEIZEROVÁ. *Neklidné dítě*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-351-2
14. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
15. ŠEĐOVÁ, Klára a Roman ŠVARÍČEK. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
16. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

17. WILDEMUTH, Barbara M. a Yan ZHANG. *Unstructured Interviews*. Wesport: Libraries Unlimited, 2009. ISBN 978-15-915-8503-9.

Katolický týdeník: Doma - rodinná příloha KT. Praha: Katolický týdeník s. r. o., 2014, XXV, č. 03. ISSN 0862-5557.

6 SEZNAM INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

BRAUN-GALKOWSKA. Schéma. *Http://www.celeceskoctedetem.cz* [online]. [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://www.celeceskoctedetem.cz/cz/menu/9/rodicum/>

LABUSOVÁ, Eva. Opora dobrých i špatných dnů: rituály. *Stránky pro živou rodinu: Osobní autorský archiv* [online]. s. 1 [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://www.evalabusova.cz/clanky/ritualy.php>

PETERKOVÁ, Michaela. Spánek-Nespavost. *Psychologie* [online]. [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://www.spanek.psychoweb.cz>

PETERKOVÁ, Michaela. Spánek z hlediska neurofyziologie. *Psychologiepsyx.cz* [online]. [cit. 2014-03-21]. Dostupné z: <http://www.psyx.cz/texty/neurofyziologie-spanku.php>

Dostupné z: <http://www.spanek.psychoweb.cz>

Wikipedia, elektronická encyklopedie [on-line]. Poslední revize 2. 3. 2014. Dostupný na WWW: http://cs.wikipedia.org/wiki/Erik_Erikson

Wiki Kabinet informačních studií a knihovnictví Filosofické fakulty Masarykovy univerzity [on-line]. Poslední revize 20. 1. 2011. Dostupný na WWW: http://kisk.phil.muni.cz/wiki/Kvalitativní_výzkum

Wikipedia, elektronická encyklopedie [on-line]. Poslední revize 13. 3. 2014. Dostupný na WWW: http://cs.wikipedia.org/wiki/Jean_Piaget

Wikipedia, elektronická encyklopedie [online]. Poslední revize 2. 10. 2013. Dostupný na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rituál>

Wikipedia, elektronická encyklopedie [on-line]. Poslední revize 12. 3. 2014. Dostupný na WWW: http://cs.wikipedia.org/wiki/Sigmund_Freud

Wikipedia, elektronická encyklopedie [on-line]. Poslední revize 3. 3. 2014. Dostupný na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Spánek>

Wikipedia, elektronická encyklopedie [on-line]. Poslední revize 13. 1. 2014. Dostupný na WWW: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Výchova>