



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: Lucie Vítů
Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

České Budějovice 2014



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

University of South Bohemia in České Budějovice
Faculty of Education
Department of Education and Psychology

Bachelor Thesis

Qualitative research of taking children to sleep rituals

Author: Lucie Vítů
Supervisor: Mgr. Jan Vaněk

Czech Budejovice 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 Českých Budějovicích, 28. března 2014

Lucie Vítů

ABSTRAKT

Předkládaná bakalářská práce se zabývá Kvalitativním výzkumem rituálů ukládání dětí ke spánku. Spánek je nedílnou součástí každého dne v našem životě. Nejprve je uvedena definice spánku. Dále jsou přiblíženy fáze spánku, a vše co se spánku týká od poruch až k důležitosti rituálů. Nejsou opominuty ani biodromální teorie Erika Ericsona. V praktické části jsou provedeny rozhovory na zjištění rituálů ukládání ke spánku v rodinách. Poslední částí práce je vyhodnocení zjištěných dat z rozhovorů, pomocí zakotvené teorie.

Klíčová slova: spánek, fáze spánku, chemické látky a spánek, rituály, proces usínání, biodromální teorie Erika Eriksona.

ABSTRACT

The present bachelor's thesis deals with the qualitative research of the rituals of putting babies to bed. Sleep is an important part of our lives. First, the definition of sleep is provided. Next, the stages of sleep are described along with everything that concerns sleep; from sleeping disorders to the importance of rituals. Erik Ericson's biodermal theory is included too. In the practical part, interviews are taken in order to learn about the bedtime rituals in families. The last part of the thesis consists of the evaluation of the data collected from the interviews using grounded theory.

Keywords: sleep, stages of sleep, chemicals and sleep, sleep rituals, the process of falling asleep, biodromal theory of Erik Erikson.

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janovi Vaňkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji své rodině za podporu. Tato pomoc výrazně přispěla ke zhotovení mé práce.

OBSAH

OBSAH.....	7
ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST	10
1 POJEM SPÁNEK	10
2 FÁZE SPÁNKU	12
2.1 Chemické látky a spánek.....	12
2.1.1 Melatonin.....	12
2.1.2 Leptin.....	12
2.1.3 Orexin	12
2.1.4 Draslík.....	12
2.1.5 Hořčík	12
2.1.6 Vitamín D	13
2.1.7 Serotonin.....	13
2.2 Fáze	13
2.2.1 REM.....	14
2.2.2 NREM.....	14
3 PROCES USÍNÁNÍ.....	16
4 RITUÁLY SOUVISEJÍCÍ SE SPÁNEM	18
5 TYPY POTÍŽÍ S USÍNÁNÍM (JAK NA TO).....	20
6 ZVLÁŠTNÍ SPÁNKOVÉ JEVY	22
7 TYPY VÝCHOVY	24
8 BIODROMÁLNÍ TEORIE ERIKA ERIKSSON	26
8.1 Důvěra - nedůvěra	26
8.2 Autonomie - stud.....	27
8.3 Iniciativa - vina	27
9 USÍNÁNÍ A SNY	28
METODOLOGICKÁ ČÁST	29
10 KVALITATIVNÍ VÝZKUM	29
11 TYPY KÓDOVÁNÍ	31
11.1 Otevřené kódování.....	31
11.2 Axiální kódování	31
11.3 Selektivní kódování	31

12	METODY	33
12.1	Polostrukturovaný hloubkový rozhovor	33
12.2	Pozorování	33
13	VÝBĚR VZORKU	34
	PRAKTICKÁ ČÁST	35
14	VÝZKUMNÉ OTÁZKY	35
15	ROZHOVORY	36
15.1	Rozhovor 1	36
15.2	Rozhovor 2	40
15.3	Rozhovor 3	43
15.4	Rozhovor 4	47
15.5	Rozhovor 5	50
15.6	Rozhovor 6	53
16	SCHRNUTÍ TÉMAT Z ROZHOVORŮ	57
16.1	Potrava	57
16.2	Plyšák	57
16.3	Výchova	57
16.4	Pohádka	58
16.5	Oblíbené rituály	58
16.6	Poruchy	58
16.7	Klidné spaní	59
16.8	Těšení na spaní	59
16.9	Spaní o samotě	59
	SEBEREFLEXE VÝZKUMU	60
	ZÁVĚR	61
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	62
	SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	64
	SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	66

ÚVOD

Předkládaná bakalářská práce je zaměřená na rituály ukládání dětí ke spánku. Dobrý spánek je důležitý pro správné fungování celého lidského těla. Pro děti je o to významnější, protože se potřebují vyvíjet, a to by bez spánku nebylo možné. Téma bakalářské práce jsem si vybrala, protože právě rituály ukládání ke spánku následně ovlivňují celý spánek. Nejprve v práci objasním všeobecné věci o spánku (co je spánek, jaké jsou fáze spánku, které poruchy spánku známe atd.). Následně přiblížím vývoj dítěte v pojetí Erika Eriksona. V jedné z kapitol se také budu zabývat přímo rituály ukládání ke spánku. V metodologické části se budu zabývat kvalitativním výzkumem, typy kódování, rozhovory a pozorování. Praktická část bude obsahovat samotné rozhovory s respondenty. Na závěr práce zhodnotím výsledky z provedených rozhovorů.

TEORETICKÁ ČÁST

„Sláva buď tomu, kdo vynalezl spánek,
plášť zakrývající veškeré lidské myšlení,
potravu sytící hlad, nápoj zahánějící žízeň,
oheň mírnící chlad, chlad mírnící horkost,
a konečně vše vykupující společné platidlo,
váhu a závaží stávající na stejnou úroveň
ovčáka s králem, prostáčka s mudrcem. “

Miguel de Cervantes

1 POJEM SPÁNEK

Co je vlastně spánek? Na tuto otázku se dá odpovědět různě a postupem času se odpovědi častokrát změnily. Spánek se dá přirovnat k řadě měnících se a opakujících cyklů. Jsou to fáze tělesné a mozkové činnosti. Po uložení ke spánku člověk zavře oči a pozvolna usíná. Díky pohybům očí se dá poznat přechod mezi bděním a sněním (Knobloch, 1975).

Odborníci uvádějí různé definice spánku, některé si zde uvedeme.

Citace: *„Spánek je opakovaně se vyskytující stav organismu, charakterizovaný sníženou pohybovou aktivitou a omezenou reaktivitou na vnější podmínky. Je to aktivní a složitý děj daný výsledkem součinnosti několika oblastí mozku. Spánek je okamžitě vratný děj, čímž se odděluje od kómatu“* (Co je spánek, 2012, [online]).

Citace: *„Spánek je přirozený psychosomatický stav, který ve srovnání s bděním provází značné snížení psychické i tělesné aktivity, zejména aktivity motorického a senzorického systému. Dochází k jakémusi „odpojení“ mozku a psychického dění od vnější reality“* (Plháková, A.: 2005, str. 87).

Dítě po narození potřebuje mnohem více spánku než dospělý člověk. Hned po narození spí dítě nepravidelně, den a noc příliš nevnímá, nijak je nerozlišuje. Hlavní je pro něj pocit hladu, kterým se řídí. Ve třech měsících spí již dítě více v noci. Spánkové návyky již v tomto věku hrají roli pro utváření osobnosti (Ward, 1996).

Dříve lidé spali déle než nyní v jednadvacátém století. Spánek v nedávné minulosti trval devět hodin, nyní se považuje za dostatečnou dobu spánku osm hodin (Knobloch, 1975).

Tím je vidět, že pokroku se přizpůsobuje i naše tělo. Jedno je, ale jisté, spánek je pro život důležitý a bez něj by naše tělo nebylo schopné fungovat. Bylo provedeno mnoho výzkumů na odnětí pouze snů v průběhu spánku a i to stačilo na změnu chování lidí v bdělém stavu. Změny byly vždy k horšímu.

Ilustrace důležitosti spánku pro lidský organismus:

Pokusy se spánkovou deprivací fází REM.

- *Odnětí snů: Testovaní lidé byli monitorováni při spánku. Jakmile se dostali do okamžiku, kdy se jim měli začít zdát sny, byli probuzeni. Takto byli pokaždé v noci probuzeni před snem a poté znovu usnuli.*
- *Dohromady tedy spali dostatečně dlouho, aby mohli přes den normálně fungovat. Přesto byli nervózní a nesoustředění. Dlouhodobě by tento stav nebyli schopní vydržet.*

Od jednoho a půl roku dítě v bdělém stavu nedokáže téměř odpočívat. Je stále v pohybu a napětí. Proto je spánek velice důležitý. Všechny tkáně v těle potřebují klid na svůj vývin a regeneraci, během spánku dochází také k růstu a vývinu celého těla dítěte. I proto, že dítě stále roste a vyvíjí se, potřebuje mnohem více spánku než dospělý člověk. Dítě od tří do šesti let by mělo spát deset až jedenáct hodin v noci a po obědě se ještě prospat na jednu až jednu a půl hodiny. Předškolní dítě by mělo spát dvanáct hodin denně (Klímová- Fugnerová, 1971).

Spánek je tedy především děj, bez kterého se neobejdeme, a který potřebujeme k čemukoliv ostatnímu, co v životě děláme.

2 FÁZE SPÁNKU

2.1 Chemické látky a spánek

Spánek ovlivňují různé látky, které mohou spánek podpořit nebo narušit. Některé látky můžeme získat z různých potravin a jiné si tělo vytváří samo. Těchto látek je mnoho, já vám zde uvedu některé z nich.

2.1.1 *Melatonin*

Je látka produkovaná v mozku, které vděčíme za pocit ospalosti. Tato látka zpomaluje metabolismus, snižuje tělní teplotu, také snižuje množství krve přitékající do mozku. Celkově tedy připravuje tělo ke spánku. Ve svalech se sníží napětí a celé tělo se stane ochablým. Přírodním zdrojem této látky jsou třešně, sušené i čerstvé (Spánek, spánkové fáze a hypnogram, 2007, [online]).

2.1.2 *Leptin*

Pokud má člověk nedostatek spánku, dojde k menší produkci hormonu leptin. Ten dává tělu vědět, že bylo nasyceno sacharidy. Bez tohoto hormonu tělo stále vyžaduje další a další sacharidy, i když jich bude mít dostatek (Role spánku c posilování, 2012, [online]).

2.1.3 *Orexin*

Také zvaný hypokretin. Reguluje vzrušení, bdělost a chuť k jídlu. V mozku není mnoho buněk, které by uměly produkovat tento neurotransmiter, přesto je tato látka schopná dostat se do celého mozku i míchy, k receptorům orexinu. Dostatek tohoto hormonu nás udržuje v bdělém stavu. Při poklesu množství orexinu v těle dochází naopak k ospalosti. (Orexin, 2012, [online]).

2.1.4 *Draslík*

Málo draslíku v těle může být příčinou probouzení se během noci. Draslík můžeme doplnit konzumací banánů, brambor, pomerančového džusu nebo sušených meruněk.

2.1.5 *Hořčík*

Nedostatek hořčíku může způsobovat u člověka ospalost. Zvýšené množství hořčíku se nachází v zelené listové zelenině, luštěninách, oříšcích, celozrnných výrobcích nebo v mořských rybách. Pro zvýšenou konzumaci tuků se však hořčík hůře vstřebává.

Dobrym zdrojem hořčíku je také voda, ze které ho náš organismus lépe vstřebává (Za únavu, nesoustředěnost i poruchy spánku může často nedostatek hořčíku, 2013, [online]).

2.1.6 Vitamín D

Naopak nedostatek vitamínu D způsobuje ospalost během dne.

2.1.7 Serotonin

Jeho nedostatek snižuje přenos nervových vzruchů. Může za změny nálad, celkovou depresi i poruchy spánku.

2.2 Fáze

Ve třicátých letech dvacátého století prováděl Loomis, Harvey, Hobart výzkum spánku. Nalezli techniky pro zkoumání hloubky spánku a dokázali zachytit stádium, při kterém se zdají sny. Pracovali s přístrojem zaznamenávajícím elektrické změny na povrchu hlavy. Tyto elektrické změny jsou spojeny s mozkovou aktivitou během spánku a s očními pohyby při snění. Elektroencefalogram je graf, který vznikne z mozkových vln (elektrických změn), známý je pod zkratkou EEG. Na povrchu mozkové kůry máme tisíce neuronů, jejich průměrný elektrický potenciál se právě takto dá změřit.

Velkými odborníky na spánek jsou Dale Edgar a William Dement. Ti v pozdější době dospěli k modelu protikladného procesu spánku a bdění. Tato teorie nám říká, že se v mozku odehrávají dva různé procesy.

Pod homeostatického spánku: tento fyziologický proces nám pomáhá zajistit dostatečný spánek v noci pro bdělost na celý den.

Bdění řízené časem: je pod kontrolou biologických hodin nacházejících se ve střední části mozku. Fyziologické změny, do kterých patří rytmus bdění neboli cirkadiánní rytmus, řídí právě biologické hodiny. Tyto biologické hodiny ovlivňuje působení světla. Při denním světle se totiž přestává vylučovat již zmíněný melatonin (Spánek, 2013, [online]).

Důležitým obdobím pro výzkum spánku byla padesátá léta dvacátého století. V této době chicagský profesor Nathaniel Kleitman se svým žákem Eugenem Aserinskym jako první totiž objevili, že v průběhu spánku dochází k rychlým záškubům očních víček.

Vzápětí na to zjišťují na EEG jinou aktivitu v této periodě spánku. Následně tuto fázi označili jako fázi spánku REM. V této fázi byla kromě očních pohybů zaznamenána také zvýšená srdeční činnost a dýchání (Fyziologie spánku, 2009).

Spánkem se zabývali již staří Egypťané, je proto těžké přesně určit, kdo si první všiml očních pohybů a spojitosti se sny. V dnešní době rozdělujeme spánek na dvě základní fáze REM (*rapid eye movement- rychlé oční pohyby*) a NREM (*non- rapid eye movement- žádné oční pohyby*).

2.2.1 REM

Tato fáze je doprovázena mimovolnými pohyby očí. Tělo je naprosto uvolněné, proto se po probuzení v této fázi spánku cítíme dobře odpočatí. Také někteří výzkumníci tvrdí, že právě v této fázi spánku dochází ke konsolidaci pamětních stop (záznamů z krátkodobé paměti na paměť dlouhodobou). Proto je mnohem výhodnější učit se před spánkem než třeba ráno. Získané vědomosti se mohou mnohem rychleji uložit do dlouhodobé paměti a v průběhu dne je neztratíme.

2.2.2 NREM

Při této fázi se ještě víc snižuje krevní tlak i tep. Tím si celý oběhový systém může odpočinout. To je velmi důležité pro prevenci kardiovaskulárních onemocnění. V této fázi spánku se zvyšuje na nejvyšší hodnotu produkce růstového hormonu (*Somatotropinu*). Somatotropin je aminokyselina, která vzniká v hypofýze mozku. Hodnota tohoto hormonu může být až padesátkrát vyšší než přes den.

NREM fáze spánku se dá rozdělit ještě na čtyři menší fáze:

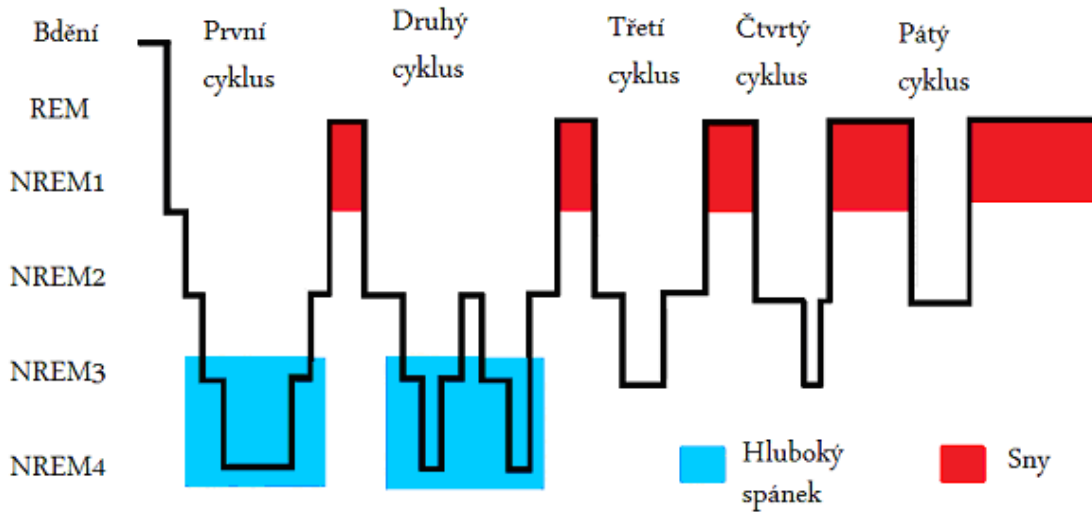
NREM1, NREM2, NREM3, NREM4

Tyto fáze jdou postupně od nejlehčího spánku k tomu nejhlubšímu.

NREM1: Tato fáze je spojena ještě s fází REM. Pokud člověka probudíme v této fázi, může mít pocit, že vůbec nespál. Tato fáze trvá pět až deset minut. V této fázi často dochází k pocitu pádu, to může způsobit náhlou svalovou kontrakci.

NREM2: Tato část je chvílí lehkého spánku. Svaly v této chvíli relaxují, tělesná teplota klesá a srdeční frekvence se zpomaluje. Tělo je v této fázi připraveno na příchod hlubokého spánku.

NREM3 a 4: V obou fázích se člověk nachází v hlubokém spánku. Vlny v této fázi jsou pomalé (říká se jim delta vlny). Pokud je člověk v této fázi spánku probuzen, cítí se zcela dezorientovaný po dobu i několika minut (Coping With Excessive Sleepiness, 2012, [online]).



(Spánek, spánkové fáze a hypnogram, 2007, [online]).

Obrázek č. 1 Graf průběhu spánku

Vysvětlivky: Na grafu (Obrázek 1) je zobrazený osmihodinový spánek. Začíná bděním a postupně v první fázi přechází až do nejhlubší spánkové fáze NREM4. V průběhu spánku projdeme pěti spánkovými fázemi. Tyto fáze se postupně zkracují, hlubšího spánku ubývá a přibývá snů (Spánek, spánkové fáze a hypnogram, 2007, [online]).

3 PROCES USÍNÁNÍ

Přechod mezi bděním a spánkem známe jako **usínání** neboli *hypnagogium*. Tento proces probíhá vždy podobně, hlavní rozdíl je v době usínání, která je u každého člověka jiná. Na začátku usínání se objevují pohyby těla a mění se poloha těla. Následně začne člověk hlouběji a pomaleji dýchat, oční víčka se začnou klížit, až se úplně zavřou. V tomto okamžiku, jak už víme, dochází ke svalovým křečím, které mohou způsobit chvilkové probuzení jedince. Tyto křeče vznikají z motorických impulsů pocházejících z nižších mozkových center. Nervové buňky vlastně reagují na přechod do další spánkové etapy. Při usínání klesá krevní tlak, postupně se také snižuje tepová frekvence a svalové napětí. V průběhu usínání tíhne mysl člověka k těkavým myšlenkám a také k polosnům.

Během usínání můžeme snadno podlehnout smyslovým klamům a reagovat na ně třeba právě škubnutím těla. Jestliže člověk vykonával před spaním nějakou monotónní práci, mohou se mu tyto činnosti stále zobrazovat před očima. Tomuto jevu se říká pseudohalucinace, která se může objevit právě při usínání (Spánek, 2013, [online]).

Děti hned po narození nemají problémy s usínáním ani se spánkem. Usínají po nakrmení většinou ještě v náručí rodičů. Největší starostí rodičů je spíše spící dítě neprobudit, než se strachovat o to, aby usnulo. Problémy s usínáním začínají rodičům až déle. Malé děti nejsou ještě natolik zralé, aby pochopily, že odchodem dospělé osoby z pokoje, osoba nemizí. Maminka, co odešla z pokoje a dítě ji nevidí, je pro dítě pryč. Dítě má strach, že zůstalo samo a je naprosto opuštěné. Proto spustí pláč, kterým si přivolá vytouženou osobu zpět k sobě. Až po delší době dítě pochopí, že rodič odešel pouze do jiné místnosti a že nezmizel.

Aby se nám dobře usínalo, je potřeba splnit některé podmínky, které nám s usínáním pomohou. Především by měl být čas vhodný ke spaní a také bychom měli být ospalí. Naopak některé věci nám v usínání mohou bránit, někomu méně a někomu více. V usínání nám zabraňují smyslové vjemy, jako jsou například: hluk, světlo, bolest, chlad, nadměrné teplo a podobně. Pokud jsme emocionálně rozrušeni (z *nadšení*, z *strachu*, z *zvědavosti*), také se nám nebude usínat nejlépe. Nezáleží jen na síle podnětu, ale důležitá je jeho kvalita. U každého je vliv těchto faktorů různý. Matku dítěte probudí

i nepatrné zvuky novorozeněte, naopak ženu bez dětí tyto zvuky v usínání většinou nijak neovlivní. Klidnému usínání může zabránit i přílišná tělesná únava či zvýšená soustředěná psychická práce v hodinách těsně před spánkem. Na druhou stranu můžeme pomoci usnutí tím, že v pokoji kde usínáme, necháme šero a ticho. U někoho pomohou rytmické pohyby, například jízda ve vlaku, zvuky vodopádu, deště nebo příjemné teplo. Důležitým faktorem je také vlastní postel, na kterou je člověk zvyklí. Člověk si zvykne na tvrdost matrace, okolní nábytek a umístění oken. Tím může v klidu usnout ve svém známém prostředí. Se spánkem si také můžeme spojit rituály, které provádíme pokaždé před spaním (teplá koupel, čištění zubů, oblékání do pyžama). Pro někoho se rituálem stává i doba spánku. Pokud se některá z těchto věcí změní, může mít člověk s usnutím problém. U dospělých jde například o dovolenou či služební cestu (Praško, Červená, Závěšická, 2004).

4 RITUÁLY SOUVISEJÍCÍ SE SPÁNEM

Usínání se pro dítě stává přibližně od devíti měsíců něčím, co pro něj může být nepříjemné. Cítí se odtržené od lidí, co zná, od věcí, co jsou zajímavé, a místo toho musí ležet v nezajímavém pokoji a ještě k tomu úplně samo. Proto je důležité dítě naučit chodit spát. Pravidelnost je pro dítě tím hlavním, co mu může velmi pomoci. Znamená jistotu, dítě je klidnější, protože ví, co bude následovat a co ho čeká. Rituál je pro něj oporou a tím i uklidněním. Je důležité, aby dítě před spánkem nebylo moc unavené, to by totiž bránilo jeho klidnému usínání. Proto je lepší před spaním zařazovat spíše klidné hry.

Před spaním začínají pravidelné rituály. U někoho mohou začít již společnou večeří, u někoho úklidem hraček a u někoho zase úplně jinak. Dále by měla být rituálem večerní hygiena, vyčištění zubů, umytí a odchod na záchod. I když není dítě špinavé, měli bychom ho převléci do pyžama. Již malé děti poznají změnu, když jsou převlečeny do oblečení na spaní. Starší děti by se samozřejmě měly převlékat samy. Dítě od dvou let už může spát ve svém vlastním pokoji. U každého dítěte je tato doba individuální, každá rodina také nemá v bydlení dost prostoru pro samostatný dětský pokoj. Dobré však je, aby dítě alespoň nespalo s rodiči v jedné posteli, ale aby mělo svou vlastní. Vlastní pokoj má také tu výhodu, že dítě není rušeno hovorem, nebo pozdějším uleháním rodičů do postele. V pokoji by neměla být příliš velká zima ani velké horko. Každý je zvyklý na teplotu, při které chodí spát. Velký výkyv od tohoto zvyku může působit rušivě. V pokoji by při usínání měla být tma, nebo jen šero. Dítě totiž nemá tolik podnětů k pozorování a tak snáze usne. Některé děti se však tmy bojí a tak není na škodu jim nechat v pokoji rozsvícené malé světlo. Díky malému světlu dítě také vidí své oblíbené hračky a to ho uklidňuje. Pokud se v noci probudí, vidí ihned, kde je a může v klidu pokračovat ve spánku. Před usnutím není dobré nechat děti ještě si hrát. Mohly by se rozrušit a zklidnění by bylo další komplikací pro klidné uložení ke spánku. Pro hodně dětí jsou důležitá „šidítka“. Jde o hračky, dečky, dudlíky a jiné věci, ke kterým si dítě utvořilo vztah. Šidítka potom pomůže dítěti uklidnit se, cítit se v bezpečí a klidněji usnout, i když nemá vedle sebe rodiče. Menší děti si občas zvyknou tlouci hlavou do okraje pelesti, tento zvyk vypadá možná děsivě, ale není nebezpečný. Hlavní je odstranit z postýlky vše ostré, aby se dítěti nic nestalo, zvyk postupně sám zmizí. Od

dvou let je dobré, aby dítě mělo postel, ze které může samo vylézt. Pokud by totiž potřebovalo v noci na nočník, musí se k němu dostat.

Před usnutím je dobrým rituálem čtení pohádek. Dítě má možnost naučit se spoustu věcí. Díky poslechu řeči, příběhu s dobrým koncem i přítomnosti rodiče se může učit a vyvíjet. Někdy může čtenou pohádku nahradit i poslouchání pohádky z rádia. Je to lepší než nic, ale klasickou pohádku čtenou od rodiče to nenahradí. Pokud dítě už spí, není dobré, aby všichni chodili kolem po špičkách. Dítě se naopak může bát, když nic neslyší. Naopak šum z vedlejšího pokoje je pro něj jistotou, že mu rodiče nezmizeli a tyto zvuky se stanou rytmicky uklidňující, jako je například šumění deště za oknem. Pokud se dítě během noci probudí, je dobré ho odvést zpátky do jeho postele, chvíli ho uklidnit a nechat o samotě zase spát.

Přespání u rodičů v posteli se může zdát jako jednodušší řešení, ale lehce se pro dítě stane zvykem, který se následně těžko odnaučuje. Samozřejmě po ošklivé noční můře, není žádný zločin nechat dítě dospat výjimečně ve své posteli. Budí-li se dítě časně ráno, nemusí k němu rodiče hned běžet. Pokud má kolem sebe dítě hračky, může si chvíli hrát a třeba ještě na chvíli usne. Jak je vidět rituály před usínáním jsou pro dítě velmi důležité a pro rodiče znamenají zjednodušení a větší klid v době přípravy na spánek i v době spánku (Ward, 1996).

5 TYPY POTÍŽÍ S USÍNÁNÍM (JAK NA TO)

Potíže s usínáním mohou mít různý původ. Mohou trápit děti, ale i dospělé. Nejčastější příčiny, poruchy navození spánku bývají:

- Psychofyziologická insomnie (nespavost)
- Idiopatická insomnie
- Depresivní porucha
- Úzkostná porucha
- Stimulancia
- Odnětí sedativ či léků na spaní
- Kofein
- Vzrušení, aktivita, vysoká motivace, narušení plánu
- Mánie
- Stres
- Tělesné onemocnění
- Jiná porucha spánku
- Některé léky

Psychofyziologická insomnie je porucha, při které může docházet k těžkému usínání, probouzení během spánku, nebo předčasným probouzením. Příčinou bývá tělesné napětí a přílišná snaha o usnutí.

Idiopatická insomnie je, na rozdíl od psychofyzické, celoživotním problémem. Projevuje se již u dětí, k léčbě bývají většinou nutné léky. Předpokládaná příčina je v abnormalitě neurologické kontroly mechanismu spánku a bdění. Naštěstí tato porucha není tak častá.

Isomerie může být také způsobena vnějšími příčinami, jako je třeba špatná spánková hygiena. Spánková hygiena obsahuje dodržování dne a noci, narušit ji mohou zlozvyky jako pití kávy, alkoholu, nadměrný stres, kouření a mnoho dalších. Nepravidelný spánek, časté ponocování nebo dlouhé vyspávání do odpoledních hodin může být příčinnou chronické nespavosti.

Než člověk začne řešit své problémy se spánkem s lékařem, měl by zkusit před spaním dodržovat tyto zásady.

- Mít pohodlnou postel
- Jíst lehce stravitelnou večeři
- Nekouřit a nejíst kořeněná jídla
- Nepít nápoje s kofeinem a nepít alkohol
- Celkově omezit tekutiny před spánkem
- Uvolnit se koupelí, relaxací či hudbou
- Dát si energetický nápoj nebo teplé mléko
- Vyvětrat v pokoji
- Nastavit si přesný čas ukládání ke spánku a vstávání
- Nespát během dne
- V posteli pouze spát
- Mít pravidelnou stravu a pohyb
- Vymočit se

Pokud nic z toho nepomůže je načase vyhledat odbornou pomoc.

(Praško, Červená, Závěšická, 2004)

6 ZVLÁŠTNÍ SPÁNKOVÉ JEVY

Spánek není vždy jen příjemný. Během spánku se mohou objevit různé nepříjemné jevy, které dokážou člověka zneklidnit, ale nejsou mu nijak nebezpečné. Jsou to například tyto:

Hypnagogické záškuby: Tyto svalové záškuby se projevují u 60-70 procent lidí. Záškuby jsou naprosto neškodné. Jejich výskyt se zvyšuje s větší fyzickou i psychickou zátěží, také s příjmem většího množství kofeinu.

Hypnagogické pseudoalucinace: Nejde o pravé halucinace, při usínání se uvolní snový automatismus. Člověk je v kontaktu s realitou a ještě nespí. Jde o přechod mezi bděním a snem. Při této „halucinaci“ má člověk dojem, že je na jiném místě a mluví s lidmi, kteří vedle něj nejsou. Zároveň člověk ví o tom, že daná situace a lidé kolem jsou jen vysněné. Méně často se tyto přeludy mohou objevit před probuzením.

Chrápání (ronchopatie): Častěji se objevuje s přibývajícím věkem, i když to nemusí být pravidlo, chrápat mohou i novorozenci. Šedesát procent mužů nad šedesát let a čtyřicet procent žen v tomto věku chrápe. Chrápání však není vždy tak neškodné, jak se může zdát. Někdy může jít o syndrom spánkové abnoe, neboli zástavu dechu. Tento problém je potřeba řešit s lékařem.

Bruxismus: Lidově známé jako skřípání zubů. Tato porucha je velmi nepříjemná pro okolí. Člověka, co jí trpí, neprobudí. Způsobuje mu však problémy se zuby. Skřípáním se obrušují incisive a okluzní zuby. Obroušení se může dostat až na zubní dřev a tím se zuby stávají velmi citlivými. Tento problém je nutné řešit se zubařem. Ten zhotoví pacientovi zubní chránič, který brání skřípání zubů. Původ je ale potřeba léčit u psychologa, může totiž jít o nějaký psychický problém. Léčit se tento problém dá také předepsáním léků. Člověk si při skřípání zubů může poškodit i temporomandibulární kloub, což může způsobit další nepříjemné komplikace. Bruxismus se může projevit ve všech spánkových fázích.

Somnilogie: Jde o mluvení ze spaní. Trpět jím mohou dospělí i děti. U dětí je však častější. Spící si může mluvit sám pro sebe, ale je možné s ním i konverzovat. Spící jakoby odpovídá na dotazy. Slova nebo útržky vět pronášené spící osobou jsou

většinou útržkovité a málo srozumitelné. Věty mohou mít agresivní význam. Mluvení ze spaní se může projevit ve všech spánkových fázích. Častěji se však objevuje při stresu a emocionální zátěži.

Somnambulismus: Náměsíčnost vyvolává u většiny lidí úsměv na tváři, ovšem představy chodících lidí po střeše jsou jen výmysly. Tato porucha se projevuje v první polovině noci v non-REM fázi. Spící vstává z lůžka a pohybuje se, někdy může opustit místnost, či odejít ven. V tomto stavu má člověk otevřené oči, otevírá si dveře, okna, vyhýbá se překážkám. Může jakoby mírně vnímat okolí, někdo může i mluvit ze spaní, ale spíše náměsíčná osoba chodí mlčky. Po nějaké chvíli se člověk vrací zpátky do postele a pokračuje ve spánku, nebo si lehne na místě, kde právě je a tam spí. Tato porucha může být i životu nebezpečná. Byly zaznamenány případy, kdy náměsíčný vypadl z okna, nebo šel do provozu na silnici.

Spánková opilost: Nastává, pokud je člověk probuzen v první polovině noci v non-REM fázi. Člověk je naprosto dezorientovaný, mluví nesmyslně a je zpomalený. Příznaky vypadají jako by byl člověk opilý. Je to však jen proto, že byl probuzen z hlubokého spánku. Tento stav se po několika minutách napraví do normálu.

Spánková obrna: V REM fázi jsou všechny svaly naprosto uvolněné. Při spánkové obrně se však v tuto chvíli člověk probudí, ale tělo zůstává nepohyblivé. Mysl se probudila ze spánku, ale tělo ještě spí. O to horší pocit spánková obrna způsobuje, protože člověk je plně při vědomí a nedokáže se pohnout nebo zakřičet. Člověk by rád dal vědět okolí, že se něco děje, ale díky atonii svalů nemůže, prožívá proto intenzivní pocit strachu. Spánková obrna je velmi nepříjemná a vypadá děsivě. Ve skutečnosti však není nijak nebezpečná. Skoro půlka všech lidí spánkovou obrnu zažije. Častěji se vyskytuje u lidí pracujících ve směném provozu, nebo po přechodu časového pásma (Praško, Červená, Závěšická, 2004).

7 TYPY VÝCHOVY

Různí autoři dělí typy výchovy dětí do různých kategorií a podle různých kritérií. Zde vám napíši alespoň některá z nich.

Typy výchovy podle Langmeiera:

1. záměrná výchova

Citace: „*Výchova jako záměrné působení vychovatele na vychovávaného předpokládá, že vychovatel má na zřeteli určitý výchovný cíl, k němuž chce vychovávaného dovést, a že k tomu po úvaze užívá postupů, které pokládá za nejvhodnější*“ (Langmeier, 1998, str. 247).

2. spontánní (funkční) výchova

Citace: „*Záměrná, cílevědomá a promyšleně řízená výchova je nutná k tomu, aby si dítě osvojilo určité vědomosti, dovednosti, návyky a mravní hodnoty, přiměřené ke svému věku. Dítě však získává tyto vědomosti a postoje z dalších, vědomě neřízených činností ostatních lidí v rodině i mimo ni. Zejména ho ovlivňuje soužití všech členů rodiny*“ (Langmeier, 1998, str. 254).

Tyto způsoby chování k dítěti se již dlouho rozdělují na výchovné styly, které se různí. Jsou to tyto styly, uvedené v odborné literatuře:

Styl autoritativní: Dospělý je hlavní autoritou v rodině. Dítě musí bezpodmínečně plnit všechny příkazy a zákazy, podřídit se autoritě bez dlouhých diskusí.

Styl liberální: Dítě má velkou svobodu, je naprosto ponecháno svým rozhodnutím a volbám. Může si dělat, co ho zrovna napadne a co se mu zlíbí bez ohledu na vhodnost jeho chování.

Styl demokratický: Jde o výběr toho nejlepšího z obou stylů, dítě je pojmáno jako rovnocenný partner v rozhovorech i v chování. Spory jsou řešeny diskusí a vzájemnou dohodou mezi dospělým a dítětem. Dítě je respektováno jako samostatná bytost, která o sobě může vzhledem k věku rozhodovat. Učí se také respektovat rodiče a ostatní lidi.

Za nejvhodnější výchovný styl pro vývoj dítěte je považován styl demokratický.

Naopak nežádoucí styly, které narušují vývoj dítěte, jsou tyto:

Rozmazlující: Rodiče dítěti splní úplně všechna přání. Je to tak zvaná „opičí“ láska.

Zavrhující: Rodiče dítě odmítají a nesouhlasí s ním. Citově jsou tyto děti zanedbané.

Nadměrně ochraňující: Rodiče se o dítě tak bojí, že ho nenechají dělat téměř nic, aby se mu nic nestalo. Tím mu ale brání v naučení se zvládnání různých situací.

Perfekcionistická: Rodiče si přejí, aby jejich dítě bylo perfektní doma, ve škole, sportu, hudbě. Vzhledem k věku dítěte jsou tyto požadavky nezvladatelné.

Nedůsledná: Jde o rozpor mezi krajní přísností a úplnou povolností. Často bývá jeden rodič přísný a druhý před ním skrývá přestupky dítěte. Nebo jeden rodič vynahrazuje svou občasnou přísnost volností.

Zanedbávající, týrající, zneužívající, deprivující: Tyto styly jsou nebezpečné pro celý vývoj dítěte (Langmeier, 1998, str. 247).

8 BIODROMÁLNÍ TEORIE ERIKA ERIKSSON

Biodromální: týkající se celoživotního rozvoje a vývoje, formování a perspektiv psychiky a osobnosti (Pojem biodromální, 2005-2014, [online]).

Erik Ericsson se zabýval vývojem dítěte, díky němu víme o dětech mnohé důležité věci. Rozdělil psychosociální vývoj člověka do několika stádií, kterými každý musí projít. Z každé fáze si člověk odnáší dobré nebo špatné ctnosti, to má potom vliv na další fáze. Žádnou fázi nejde přeskočit ani vynechat. Jsou to fáze:

	Stadium	Věk	Krize	Ctnost
1.	orálně smyslové	do 1 roku	základní důvěra x nedůvěra	naděje
2.	muskulárně-anální	1-3 roky	autonomie x stud	síla chtění
3.	pohybově-genitální	3-6 let	iniciativa x vina	záměr
4.	latentní	6-12 let	výkonnost x méněcennost	kompetence
5.	adolescence	12-19 let	identita ega x zmatení rolí	poctivost
6.	raná dospělost	20-25 let	intimita x izolace	láska
7.	střední dospělost	26-64 let	generativita x stagnace	péče
8.	pozdní dospělost	nad 65 let	integrita ega x zoufalství	moudrost

(Erik Erikson - Osm věků člověka, 2011, [online]).

8.1 Důvěra - nedůvěra

Kojenecký věk bývá považován za jedno z nejdůležitějších období zejména v psychosociální oblasti. Erikson jej pojmenoval obdobím orálně smyslovým. Do střetu proti sobě staví důvěru a nedůvěru. Přibližně do jednoho roku života dítěte se vytváří základ pro budoucí pojmání důvěry a nedůvěry. V tomto období by dítě mělo získat důvěru nejen k matce, ale i k celému svému okolí. To ovšem není nic jednoduchého. Dítě se setkává se spoustou negativních prožitků, jako je strach, úzkost, nepohodlí nebo opuštěnost. Aby dítě získalo důvěru, je zapotřebí, aby prožívalo hlavně pozitivní prožitky. Mělo by mít jistotu, že ho jeho matka neopustí a vždy, když ji bude potřebovat, může si ji zavolat na pomoc. Dítě by mělo cítit, že je v bezpečí. Všechny tyto pocity v něm posilují rozvoj důvěry, ale také zdravé sebevědomí. Vše závisí na dobrém vztahu s matkou, popřípadě s rodiči. Jakmile vztah nefunguje správně a matka dostatečně nenaplnuje potřeby dítěte, znamená to problém pro dítě do budoucna. Mnozí rodiče nechtějí k dítěti chodit pokaždé, když zapláče, aby jej nerozmazlily. Rozmazlit dítě v prvním roce života nelze. Naopak, tímto přístupem může dítě jen

získat, a to pocit jistoty a bezpečí. Je velmi důležité zajistit dítěti fyzický kontakt, ale naplňovat i psychické a emoční potřeby (Vývojová stádia dětí, 2013, [online]).

8.2 Autonomie - stud

V tomto období by mělo dítě získat nezávislost na matce. Hlavně v sebeobsluze a pohybu v rodinném prostředí. Tím vzniká pocit autonomie. Pokud dítě neplní požadavky příslušníků rodiny, vzniká naopak pocit studu. Při napomínání za nesprávné chování, prožívá dítě pocit hanby a nejistoty v sobě sama. Hlavně pevné vedení napomáhá, aby se u dítěte rozvíjela autonomie, která zabraňuje pocitům studu. Dítě v tomto období získává také pocit sebekontroly a dostatečnosti (Končeková, 2010).

Autonomie je forma určité (relativní, omezené) nezávislosti a samostatnosti (Petráčeková, Kraus, 2000).

8.3 Iniciativa - vina

Iniciativa je vlastně schopnost, díky které si člověk umí určit cíl, ke kterému chce dojít a také k němu aktivně směřovat. Jestliže dítě nedosáhne stanoveného cíle, projeví se u něj pocit viny. Právě od pocitu viny se postupně utváří svědomí. Svědomí je velmi důležité pro další vývin lidské bytosti, proto toto ani jiné období nelze přeskočit (Končeková, 2010).

9 USÍNÁNÍ A SNY

Sny se nám zdají v REM fázi, to je pravda, ale jen z části. Některé sny se nám mohou zdát i ve fázi non-REM. Sny v této fázi jsou symbolické, na rozdíl od snů v REM fázi. Pokud je člověk v této fázi probuzen, bude přesvědčený, že vůbec nespál, ale přemýšlel. Sen, co se zdá v non-REM fázi, je černobílý a málo emotivně zbarvený, nemá žádný scénář. Člověk neví, co se ve snu odehrávalo, ale pamatuje si, jestli byl sen příjemný nebo nepříjemný. Naopak člověk probuzený ve fázi REM si přesně vybaví detaily snu: vůně, barvy, místo i děj. Tohle všechno si však pomatujeme, jen pokud jsme probuzeni těsně po skončení fáze REM. Již pár minut po REM fázi sen zapomínáme. Jestli si po probuzení vzpomeneme na sen, závisí také na tom, v jaké fázi se probudíme. Podle Freuda dochází při snu k řešení podvědomých problémů. Například atomový vědec Niels Bohr objevil ve snu vzorec benzenu, také mnozí hudební skladatelé vymysleli své symfonie právě ve snu.

METODOLOGICKÁ ČÁST

10 KVALITATIVNÍ VÝZKUM

Na kvalitativní výzkum pohlíží metodologové různě, někteří ho mají za doplněk klasického kvantitativního výzkumu, jiní ho berou spíše jako jeho protipól. Časem dosáhl kvalitativní výzkum stejné hodnoty jako výzkum kvantitativní a ostatní druhy výzkumů. Není žádný přesný návod, jak správně provádět kvalitativní výzkum. Obecně jde o výzkum, který není zpracováván pomocí statistiky nebo podobným způsobem. S tímto však někteří autoři nesouhlasí. Tvrdí, že absence čísel není hlavní jedinečností kvalitativního výzkumu. Každý zkrátka vidí kvalitativní výzkum rozdílně.

Creswell pohlíží na kvalitativní výzkum takto:

Citace: „Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založený na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“ (Creswell, 1998)

U kvalitativního výzkumu si tazatel nejprve zvolí přibližné otázky, které může v průběhu rozhovorů nebo analýzy dat, měnit a upravovat. Jde tedy ve své podstatě o pružný druh výzkumu. Tazatel je vlastně jakýsi detektiv, který všemožně hledá odpovědi na své zvolené výzkumné otázky. Sběr dat probíhá v terénu mezi lidmi. Během výzkumu se vynořují nové výzkumné otázky. Celý výzkum potřebuje také mnohem více času na zodpovězení výzkumných otázek než třeba kvantitativní výzkum. Tazatel při sbírání dat rovnou hodnotí jejich užitečnost a dál pokračuje se sběrem dat, která mu budou užitečná. Zápis z výzkumu obsahuje citace z rozhovorů, přesné popisy prostředí, kde výzkum vznikl, i různé postřehy z konkrétního výzkumu.

Určitou nevýhodou tohoto výzkumu je subjektivní pohled tazatele, který výzkum provádí, také malý počet zkoumaných lidí je nevýhodou. V některém kvalitativním výzkumu není zcela jasné, jak byli vybíráni jedinci pro zkoumání. Jak byla provedena analýza, také není vždy jasné. Nedostatky a výhody kvalitativního výzkumu jsou však vyvážené. Nespornou výhodou kvalitativního výzkumu je hloubka popisu zkoumaných

objektů. Je mnoho přístupů, jak provádět kvalitativní výzkum: například fenomenologie, konvenční analýza, symbolický interakcionalismus, zakotvená teorie a další (Hendl, 2005).

Zakotvená teorie (grounded theory) – autory této teorie jsou psychologové Anselm Strauss a Barney Glaser. Na rozdíl od ostatních metod tato nezačíná stanovením hypotéz, které pak ověřujeme. U zakotvené teorie začínáme zkoumáním zvolené oblasti. Výzkumník se snaží rozklíčovat a dostat se do hloubky získaných dat. Data získává především rozhovory nebo pozorování. Zakotvená teorie se používá hlavně pro zjištění motivace nebo jednání, ale to není podmínkou (Zakotvená teorie, 2012, [online]).

11 TYPY KÓDOVÁNÍ

Kódování je vlastně rozkrývání dat. Celé kódování je na sběru dat závislé. Díky kódování zjišťujeme, která data zahrneme do analýzy a u kterých je nutné provést další sběr dat. Pro kódování používáme převážně tři procedury. Jsou to otevřená, axiální a selektivní kódování. Tyto procedury nepoužíváme všechny, ale vybíráme si, kterou zrovna využijeme. Na začátku kódování se převážně používá otevřené kódování a na konci spíše selektivní. To je také rozdíl mezi kvalitativním a kvantitativním výzkumem.

11.1 Otevřené kódování

Toto kódování se provádí při prvním procházení textem, při kterém výzkumník hledá nejzajímavější témata, kterým přiřazuje kódy. Během práce musí výzkumník počítat se změnou kódů a nacházením nových témat. Při práci se výzkumník drží výzkumných otázek a významů ve shromážděných datech. Výzkumník může přiřazovat kódy větám nebo slovům, záleží na jeho záměru a volbě. Hlavním cílem musí ale zůstat rozkódování textu. Nemusí být kódovaný celý text, výzkumník si může vybrat pouze pasáže, které jsou pro něj stěžejní. V průběhu práce se kódy slučují do skupin. Po dokončení kódování vzniká seznam kódů a kategorií, nesmí chybět ani vysvětlivky.

11.2 Axiální kódování

Z kategorií, vzniklých v otevřeném kódování, vybere výzkumník ty, které jsou pro něj podstatné. Tyto kategorie dále rozpracovává, právě tyto kategorie se nazývají axiální. K těmto kategoriím výzkumník přiřadí co největší počet informací z textů, aby následně mohl hledat souvislosti mezi vzniklými kategoriemi a podkategoriemi. Pro další práci s kategoriemi vymysleli Strauss a Corbinová obecné kódy, které napomáhají formulovat vztahy mezi kategoriemi. Jsou to: kauzální podmínky, fenomén, kontext, intervenující podmínky, akční a interakční strategie a důsledky. V této části jde především o hledání spojitosti mezi kategoriemi a jejich vlastnostmi.

11.3 Selektivní kódování

Posledním krokem je selektivní kódování. Jde o definici ústředního tématu, celý výzkum je v této části na vyšší úrovni abstrakce. V této části je potřeba najít hlavní kategorii, kolem které se ostatní seskupují. Tato kategorie je fenoménem celého

výzkumu. Tato kategorie je specifikovaná otázkami. Mohou to být otázky: „Jaká je hlavní analytická idea? Jak mohu vysvětlit variaci, kterou jsem pozoroval mezi kategoriemi“ a mnohé další. Výsledkem by měla být jedna kategorie. Po dokončení formulace teorie je vše potřeba přezkoušet pomocí dat. Výzkum je ukončen v době saturace, pokud další informace nebo kódování nepřinášejí užitek (Hendl, 1997).

12 METODY

12.1 Polostrukturovaný hloubkový rozhovor

Jde o nejčastěji používaný druh rozhovoru. Kombinuje v sobě výhody strukturovaného a nestrukturovaného rozhovoru. Klade však větší požadavky na přípravu. Příprava zahrnuje tvorbu schématu, kterého se musí při rozhovoru držet. Obvykle jde o otázky, které účastník rozhovoru zodpovídá. Pořadí otázek není závazné, tazatel celý rozhovor přizpůsobuje situaci. Během polostrukturovaného rozhovoru se tazatel ptá na nové otázky, které ho v průběhu rozhovoru napadnou. V některých otázkách může zacházet do podrobností, jiné může probrat jen okrajově. Záleží na každé konkrétní situaci. Důležité je, aby si tazatel vytvořil jakési jádro rozhovoru, na které získá potřebné odpovědi. Dále na pomyslné jádro nabaluje další informace, které jsou následně důležité pro komplexnější obraz daného tématu (Miovský, 2005).

12.2 Pozorování

Při pozorování se záměrně soustředíme na určité jevy, chování nebo interakci mezi lidmi. Pozorování může být **strukturované**. Při tomto pozorování jsou předem sepsané jevy, které chceme pozorovat. Při pozorování už jen zaznamenáváme, jestli se daný jev objevil nebo ne. Popřípadě v jaké intenzitě. Dále je možné použít **nestrukturované** pozorování. Může třeba zkoumat chování dětí ve třídě. Pozorovatel si zaznamenává vše, co se ve třídě děje. Nemá předem dané konkrétní jevy, které bude pozorovat. Soustřeďuje se na zachycení co nejvíce informací z dané situace. Někdy je potřeba obě metody skombinovat a použít **polostrukturované** pozorování. Pozorovatel si připraví inventář se sepsanými jevy, co chce pozorovat, současně však zaznamenává i vše, co zrovna potřebuje (Mertin a Krejčová, 2012).

13 VÝBĚR VZORKU

Důležitým kritériem pro výběr osob do mé bakalářské práce byl věk respondentů. Protože studuji předškolní pedagogiku, hledala jsem děti staré **od tří do šesti let**, které pravidelně docházejí do mateřské školy. Rozhovory jsem dělala s jejich matkami. Protože jsem věděla že respondentů nebudu mít pro svůj výzkum mnoho, zvolila jsem děti, které bydlí všechny v jedné vesnici v jižních Čechách. Zajímalo mě, jestli budou výsledky o to podobnější. A také jsem tím zamezila rozdílným okolním vlivům, které by mohly mít vliv na ukládání dětí ke spánku. Proto jsem zvolila děti, které vyrůstají v podobném prostředí (alespoň tom vnějším). Skupina je věkově smíšená, jsou v ní ale pouze děti navštěvující školu. Ve skupině je stejný počet děvčat a chlapců. Celkem jsem provedla šest rozhovorů s matkami tří děvčat a tří chlapců. Všechny děti, které jsem zkoumala, jsou z úplné rodiny a mají alespoň jednoho sourozence. Každý z dotazovaných také bydlí s rodiči v rodinném domě. U žádného dítěte nebyla dosud zjištěna tělesná, psychická či jiná porucha.

PRAKTICKÁ ČÁST

14 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?
2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?
3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?
4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)
5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?
6. Jaké pohádky dítěti čtete?
7. Jak Vás uspávali rodiče?
8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)
9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?
10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)
11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

15 ROZHOVORY

15.1 Rozhovor 1

Jméno: Kačka K.
Narozena: 4. 11. 2010
Matka: pojišťovací agent s volnou pracovní dobou
Otec: zedník
Sourozenci: sestra Andrea 16 let a Karolína 13 let
Bydlí: na vesnici, v rodinném domě
Spí v/ve: svém pokoji

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?

Přibližně od půl sedmé do osmi se začínají připravovat na ukládání ke spánku.

2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?

Většinou mamka, výjimečně sestry nebo otec.

3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?

Většinou stejně (při návštěvách a oslavách jinak).

4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)

Má samostatný pokoj, kde před spaním větrají, po uložení zhasínají světla. Vedle v místnosti je puštěná televize, ostatní si běžně povídají. Jen velký hluk se snaží omezit. Vedle dětského pokoje jsou dveře do koupelny, které při každém otevření opravdu hodně vržou, ani ty však Kačce nevadí.

Katky mamka ví o důležitosti čerstvého vzduchu, aby se Katce lépe spalo. Protože během usínání a spánku není naprosté ticho, má Katka jistotu, že vedle v místnosti jsou pořád její rodiče. Ani vrzající dveře jí proto neprobudí. Katka ví, že není sama a tak jí zvuky možná i uklidňují.

5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?

Velmi se těší hlavně na čtení pohádky. Jen pokud před spaním dováděla třeba se sestrami, tak se jí jít spát nechce. Také před spaním nesmí jíst čokoládu a pít nápoje jako je Coca-cola. Když si je dá je, neklidná, rozdivočelá, postupně protivná a spát se jí nechce.

Katky mamka si uvědomuje důležitost osobního kontaktu, a proto věnuje čas čtení pohádek. To jí velmi prospívá. Uvědomují si, že sladké Katce před spaním neprospívá, proto se ho snaží omezit.

Je prokázané, že příliš cukru způsobuje agresivní chování. Protože po konzumaci velkého množství cukru se rychle zvýší i cukr v krvi, ale za chvíli zas rychle klesne. Limbický systém si přivlastní tento cukr a mozková kůra ho má nedostatek. Rozumové chování je v tom okamžiku odsunuto, protože mozková kůra hladoví. Momentální potřebou mozku se tedy stává hledání potravy a to i pomocí agrese (Howard, 1998).

6. Jaké pohádky dítěti čtete?

Martínkovu čítanku, Pipi Dlouhou punčochu, Zuzanku, Medvídka Pú a další. Líbí se jí především knížky se zvířaty, naopak knihy o princeznách ji nezaujaly. Důležité je pro ni, aby kniha měla na každé straně obrázek, které si může při čtení prohlížet. U obrázkových pohádek vydrží mnohem déle.

Čtou české i zahraniční pohádky. Katku nejvíce baví knížky o zvířatech, mají doma psa, agamu a kočku. Je tedy vidět její dobrý vztah ke zvířatům.

7. Jak Vás uspávali rodiče?

Moc si nevzpomíná, jen že usínala s mamkou. Ležely přitulené společně v posteli a motaly si nohy do sebe. Tak se pevně držely.

Protože si nevzpomíná, určitě to pro ni nebylo nepříjemné. Zamotáváním nohou si dodávaly jistotu, že jsou tu pro sebe a vytvářely si jakousi jistotu opory.

8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)

Na televizi se dívá většinou, když ji uspávají sestry. Pouštění CD ji nebaví. Nějakou dobu byla zvyklá si před spaním říkat o teplé kakao, od toho ale postupně upustila. Při čtení pohádky mají puštěnou malou lampičku, co svítí do knížky. Velké světlo na pohádku vypínají. Nemá žádnou věc, se kterou by pravidelně usínala. Mamka se před spaním ptá, jestli s nimi bude spát plyšák nebo panenka. Kačka si nějakou někdy vybere, jindy zas žádnou. Nejraději asi spí s plyšovou panenkou Faninkou (postavička z Kouzelné školky). Hlavně se těší na pohádku.

Sestry si neuvědomují důležitost čtené pohádky a spíše si chtějí ušetřit námahu, proto pouštějí Katce místo pohádky televizi. Katka vyžaduje fyzický kontakt, proto jí pohádky z CD nebaví.

9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?

Spolupracuje bez problémů. Sama si čistí zuby, rodiče je ale ještě potom dočišťují, aby byly vyčištěné pořádně. Snaží se sama obléknout, ale zatím potřebuje pomoci otočit pyžamo na správnou stranu nebo narovnat rukávy, aby nebyly naruby.

Vybírá si sama pohádku, kterou chce přečíst. Řekne si tu jo, tu ne a sama si pro ni dojde.

Rodiče se snaží vychovávat Katku k samostatnosti, proto jí nechají dělat spoustu věcí samostatně. Tím získává Katka i sebejistotu a sebevědomí. Zároveň si uvědomují důležitost některých činností, proto jí například zuby ještě dočišťují.

10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)

Většinou na návštěvě u matčiny sestry. Nejprve si hrají s bratrancem, jdou se společně vykoupat a potom si mamka vezme Kačku stranou do pokoje. Uspávání trvá většinou mnohem déle. Pokud jedou z návštěvy domu autem, bez problému usne v autě. Nedělá jí problém usínat na návštěvě, kde je celý den bez mamky.

Katka se díky návštěvám u bratrance učí jak vycházet s ostatními dětmi. Je zvyklá usínat u dědy nebo se sestrami, proto není při usínání tolik fixovaná na mamku.

11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

Mamka oznámí, že se jde spát. Katka pouklízí hračky a odchází do koupelny. Kačka se s malou pomocí svlékne a jde do vany. Tam se zkouší sama namydlit. Po vykoupaní jí mamka osuší a Kačka si jde sama čistit zuby. Ještě jí je mamka přečistí a jde se do postele. Tam se Kačka s pomocí oblékne a jde si vybrat pohádku na čtení, někdy i plyšáka, co bude poslouchat také a zachumlá se pod peřinu. Mamka zhasne velké světlo a při lampičce čte pohádku. Po pohádce řekne „dobrou noc“ a odchází z pokoje. Někdy Kačka ještě vyleze z postele a chce napít. V noci se ještě budí a přechází spát do postele k rodičům.

Podle oznámení jde o demokratický styl výchovy. Katka ví, kde má mantinely, na které se může spolehnout. Ví, co jí přesně čeká, po pohádce mamka z pokoje odchází. Ale to, že Katka vyžaduje pít a opakovaně vylézá z postele, svědčí o tom, že jí něco chybí. Také v noci chodí ještě k rodičům do postele, možná tedy potřebuje více fyzického kontaktu nebo více jistoty v rodině.

Tabulka č. 1 Přehled rozhovoru Kačka K.

Plyšák	Ne (nepotřebuje ho, ale občas s ním spí)
Čtená pohádka	Ano (o zvířatech a s obrázky)
Těšení na spaní	Ano (pokud není moc rozdivočená)
Uspává mamka	Ano (většinou)
Vyžaduje rituál	Ne (ale je na něj zvyklá)
Celou noc v klidu sám/a spí	Ne (přechází k rodičům)
Má v pokoji tmu	Ano (při pohádce jen malou lampičku)
Spí ve svém pokoji	Ano (ale v noci chodí k rodičům)
Má sourozence	Ano (dvě sestry)

15.2 Rozhovor 2

Jméno: Martinka
Narozena: 2. 11. 2010
Matka: prodavačka
Otec: strojař
Sourozenci: sestra Nikola 9 let
Bydlí: na vesnici, v rodinném domě
Spí v/ve: svém pokoji

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?

Přibližně od půl sedmé se začínají připravovat na ukládání ke spánku.

2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?

Skoro vždy mamka.

3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?

Většinou stejně (při návštěvách a oslavách jinak).

4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)

Spí samostatně ve svém pokoji, sestra má pokoj vedle. Někdy požaduje světlo, jindy zas ne. Většinou však usíná při tmě, v pokoji má vyvětráno. V době spánku vše funguje jako jindy, hraje televize, ostatní si běžně povídají. Ve vedlejších místnostech není naprosté ticho.

Možná by šla spát raději, kdyby spala v jednom pokoji se sestrou. Nejspíš podle nálady a předchozího dne si vybírá, jestli chce světlo nebo tmu. Není to pro ni zvykem, možná si vybírá osvětlení podle toho, jestli má náladu si ještě sama hrát nebo už jít rovnou spát. Martiny mamka ví, že je důležitý čerstvý vzduch, proto před spaním větrá. Tím, že si v domě běžně povídají, má Martina jistotu že, jí rodiče nezmizeli.

5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?

Bez problémů jde sama bez odmlouvání spát. Ví, že nemá na výběr. Proto ani neprotestuje.

Nejspíše jde o autoritativní styl výchovy.

6. Jaké pohádky dítěti čtete?

Čtené pohádky vůbec nechce. Požaduje pouštění pohádek z CD. Nejraději má pohádku Červená Karkulka. Poslouchá i jiné, ale pohádku z CD chce každý den pře spaním. Číst pohádky také zkoušeli, ale bez úspěchu.

Je velice zvláštní, že nechce číst pohádky. Martiny mamka si zřejmě neuvědomuje, jak je čtená pohádka důležitá. Proto nevěnuje čas, aby Martině pohádku četla.

7. Jak Vás uspávali rodiče?

Moc si na to nepamatuje, ale ví, že jí rodiče četli pohádky před spaním. Vypravuje si pohádku o Hurvínkovi.

Přesto, že jí rodiče pohádky četli, ona sama své dceři pohádky nečte.

8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)

Hlavně CD s pohádkami. Dál má Martinka oblíbené plyšáky. Malou bílou ovečku a medvídka s velkou červenou mašlí kolem krku. Sice bez nich také usne, ale pokud jí má, je usínání snazší. Každý večer vyžaduje, aby s ní byli v posteli.

Přechodový objekt: Psycholog Winnicott zjistil, že plyšák (nebo jiná hračka) je pro dítě pomůckou. Pomáhá dítěti přejít z části života, kde dětské touhy dokáží oživit neživé předměty, do světa, kde se musí přizpůsobit ostatním, pokud něco chce. Tato věc také pomáhá při odpoutávání od matky (Mitchell a Backová, 1999).

9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?

Docela v pořádku, sama si vyčistí zuby, mamka je zkontroluje a dočistí. Někdy se jí moc nechce, ale mamka řekne, že musí, tak musí. Dál nijak neodmlouvá a jde. Sama se svléče, potom se sprchuje a sama se učeše. Má vlasy po ramena a tak jí ještě mamka dočeše, aby neměla knoty. Po zubech odchází do postele. Než usne, ještě desetkrát vyleze, protože chce napít. Někdy si sama vezme knížku a vypráví co, je v ní. Jinak jí mamka pustí pohádku z CD a jde pryč. Protože je v pokoji sama a na poslouchání pohádky je mamka také pryč, ještě před spaním si někdy hraje. Jednou ráno zjistila její mamka, že má v posteli pod peřinou naskládané ovoce na hraní z kuchyňky. Před spaním si tedy ještě hrála, dokud neusnula. Jednou za noc se budí, aby šla na záchod. Potom spí dál, až do rána bez problémů. Je náměsíčná. Tři dny pře úplňkem cestuje ona i sestra po domě. Většinou dojde k mamce do postele a tam spí dál.

Martiny mamka jí učí samostatnosti, to je pro Martinu dobře, rozvíjí tím své schopnosti. Než usne, ještě vylézá z pokoje, nejspíš se sama v pokoji cítí opuštěná a potřebuje více činnosti dělat s mámou. Protože nemá naplněná některá patra Maslouovi pyramidy, vrací se k naplňování základních fyziologických potřeb, jako je pití. Sama si „čte“ knihy, nejspíš by o čtení od mamky měla zájem. Před spaním si ještě hraje, poslouchání pohádky jí nejspíš moc nebaví. Možná si hrou nahrazuje to,

že nemůže být s mamkou a je odkázána, v podstatě, sama na sebe. To pro její vývoj není moc dobré. Buzení na záchod může znamenat buď nemoc nebo nadměrné pití před spaním. Martiny mamka by tuto situaci měla nějak řešit, není dobré, aby se dítě v noci budilo, protože potřebuje na záchod. Náměsíčnost není nebezpečná porucha. V dětství jí trpí poměrně dost dětí. Nejčastěji náměsíčností trpí děti v pubertě, náměsíčnost většinou mizí. Často je náměsíčnost dědičná.

10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)

Pokud mají doma návštěvu, probíhá ukládání ke spánku stejně jako jindy. Jestliže jsou na návštěvě někde mimo domov, většinou usne v autě cestou domu. Při přenášení do postele se mírně probudí, ale hned zas usne a spí ve své posteli. Mamka chodí do práce na směny, proto spí Martinka v těch dnech u babičky.

Dost často musí spát Martina u babičky. S usínáním má problémy a spaní u babičky zlepšení moc nenapomáhá. Třeba také proto, než Martina usne, chodí za mamkou, bojí se a potřebuje se přesvědčit, že je mamka opravdu nablízku.

11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

Mamka zavějí, že je čas jít spát. Martina neodmlouvá a jde do koupelny. Sama si vyčistí zuby, mamka je zkontroluje a dočistí. Potom se sama svleče, sprchuje se a sama se učeše. S tím jí ještě mamka trochu pomáhá. Po zubech odchází do postele. Než usne, ještě desetkrát vyleze, protože chce napít. Někdy si sama vezme knížku a vypráví, co je v ní. Jinak jí mamka pustí pohádku z CD a jde spát. Protože je v pokoji sama a na poslušání pohádky je mamka také pryč, ještě před spaním si někdy hraje. Jednou za noc se budí, aby šla na záchod. Potom spí dál až do rána bez problémů.

Podle rozkazu jde o autoritativní styl výchovy, Martina by asi potřebovala od mamky více projevů citů. Je zajímavé, že celou noc spí v klidu ve své posteli. Možná ví, že by nemělo smysl chodit do ložnice k rodičům. Nebo si v posteli sama hraje, dokud vyčerpáním neusne.

Tabulka č. 2 Přehled rozhovoru Martinka

Plyšák	Ano (ráda s nimi usíná)
Čtená pohádka	Ne (pouštět pohádky na CD)
Těšení na spaní	Ne (v klidu poslechne, ale přímo se netěší)
Uspává mamka	Ano (nejčastěji)
Vyžaduje rituál	Ne (je na něj zvyklá)
Celou noc v klidu sám/a spí	Ne (budí se na záchod a při úplňku)
Má v pokoji tmu	Ano (většinou)
Spí ve svém pokoji	Ano (pokud není úplněk)
Má sourozence	Ano (jednu sestru)

15.3 Rozhovor 3

Jméno: Kačka J.
Narozena: 6. 12. 2009
Matka: učitelka v mateřské škole
Otec: automechanik
Sourozenci: bratr Michal 10 let
Bydlí: na vesnici, v rodinném domě
Spí v/ve: pokoji se starším bratrem

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?

Každý den začínají s ukládáním ke spánku už v šest hodin. Začínají večerí a úklidem hraček.

2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?

Vždy ji ke spánku ukládá mamka.

3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?

Každý den probíhá ukládání ke spánku jinak. V úterý a čtvrtek chodí Katky mamka na cvičení do Sokola, a proto Katku ukládat nemůže. V těchto dnech ukládání probíhá stejně, jen s tím rozdílem, že Katka dělá vše sama. Na vše dohlíží otec, ale nezapojuje se, pouze dohlíží.

Katky mamka chodí cvičit do Sokola, ráda pracuje s lidmi a i Katka s dětmi vychází velmi dobře. Katka je zvyklá na ukládací rituály tak, že je zvládá i bez mamky. Může se na své rituály spolehnout, i když nemá mamku nablízku.

4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)

Má malé světýlko u postele, které vyžaduje. Má ráda příjemné teplo, ale zároveň vyvětraný vzduch. V ostatních pokojích není naprosté ticho. Běží televize a ostatní členové rodiny si běžně povídají. Jen příliš hlučné činnosti jako je vysávání navečer nedělají, aby děti nebudili.

Jedním z Katčiných rituálů je malé světýlko, které má u postele. Je to jedna z věcí, na kterou se může spolehnout. Katka nosí silné brýle, když si je sundá, vidí jen málo, ale světýlko je hodně kontrastní, a proto ho vidí. Možná proto ho vyžaduje, je to pro ni zraková opora, i bez brýlí pozná, že je u sebe v posteli. Tomu napomáhá i šum z okolních místností v domě.

5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?

Deset minut předem jí mamka oznámí, že za chvíli se půjde spát. Takže s tím předem počítá a nemá s tím žádné problémy. Naopak, když by měl někdo jiný napustit vanu místo ní, velice by se zlobila. Bere to jako svůj rituál a nenechá si ho vzít.

U Katky mamky je vidět, že je učitelka a hodně ví o výchově. Katce vše oznámí předem, aby se na to mohla připravit. Také celé ukládání probíhá jako jeden rituál, Katka tedy ví přesně, co bude následovat. Má spoustu rituálů, které bere jako své privilegium a které jí pomáhají zvyšovat sebejistotu. Například úklid hraček, napouštění vany, nakrémování, svůj ručník, světlo u postele, odnesení do postele, přikrytí, pohlazení a pohádka.

6. Jaké pohádky dítěti čtete?

Pohádky nečtou, ale vypráví. Čtené pohádky používají minimálně, spíš si mamka vymýšlí pohádky nebo převypráví známé pohádky. Katka má nejraději pohádku O perníkové chaloupce nebo Sněhurce.

Katky mamka ví hodně o pedagogice a také se tím řídí. Věnuje Katce spoustu času a energie. Pohádky vypráví a aktuálně přizpůsobuje tomu, co Katku zaujme nebo zajímá. To je velmi dobré například pro rozvoj Katčiny fantazie.

7. Jak Vás uspávali rodiče?

Dali jí do postele a nechali pootevřené dveře, v pokoji tedy nebyla úplná tma. Jinak si na nic jiného nepamatuje.

8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)

Má plyšovou hračku, zelenou žabu, kterou potřebuje každý večer před usínáním. Bez ní by těžko usínala. CD nepoužívají vůbec. Někdy použijí i pohádky v televizi. Nejraději má pohádky Mickey Mouse, Sněhurku a Na vlásku. Nejčastěji je pouštějí právě, když je mamka večer na cvičení.

Jde o přechodový objekt. Pohádky v televizi pouštějí minimálně. Je dobré, že Katka může koukat i na pohádky v televizi, protože vrstevníci na ně také koukají. Zároveň u televize nesedí pořád, což je také dobře.

9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?

Vše dělá samostatně, jen potřebuje zkontrolovat. Jinak se na spánek těší, vanu si musí napouštět sama, dá si do ní pěnu. Ve vaně si hraje s koupelovou pěnou,

nádobím a poslední dobou hlavně s panenkami. Sama se svléká a obléká. Sama se i myje, jen ji mamka potom ještě domyje. Ve vaně si hraje, dokud není voda studená, potom musí ven. Na usušení potřebuje svůj ručník, do jiného se neutře. Vyžaduje jen ten svůj. Ještě ve vaně ji mamka zabalí do jejího ručníku a přendá vedle vany. Tam si Katka sedne zabalená v ručníku a zahřívá se. Mamka jí nandá pastu na kartáček a Katka si sama vyčistí zuby. Mamka je ještě dočistí. Před oblékáním ji ještě celou mamka nakrémuje a potom se Katka sama oblékne. Pokud mamka odejde z koupelky, Katka zavolá a natáhne ruce. Tím mamce připomene, že chce do postele odnést. Před spaním chce ještě přikrýt a pohladit. Jenže bratr to vyžaduje také, tak musí Katky mamka k oběma několikrát. Hlavně aby ani jeden nebyl ošizený. Po pohádce oznámí mamka, že musí jít ještě pracovat, s tím odchází a už nepřichází. Katka se nebudí ani na pití, ani na záchod, v klidu spí celou noc.

Katka je vedená k samostatnosti, to jí velmi prospívá. Díky rituálům se na spaní vždy těší. Ve vaně si smí hrát, o to je to pro ni zábavnější. S ručníkem je trochu problém, když se musí vyprat, musí uschnout do dalšího koupání. Odnesení do postele bere možná jako svou výhodu oproti bratrovi, který je už velký. S bratrem možná trochu zápasí, každý musí mít všeho úplně přesně. Oba potřebují jistotu, že mamka má ráda oba stejně. Spaní je pro ni snazší, protože spí v pokoji s bratrem.

10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)

Pokud jedou z návštěvy, usne v autě, při přenášení se ale probudí. Provede jen základní hygienu a jde si hned lehnout. Pokud mají návštěvu, probíhá ukládání ke spánku stejně jako jindy.

11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

Mamka oznámí, že za deset minut se jde spát. Katka si dohraje a jde si napustit vanu s pěnou. Sama se svlékne a jde si hrát do vany. Potom se umyje, mamka ji ještě dopomůže, a dokud je voda teplá, smí si v ní Katka hrát. Ještě ve vaně ji mamka zabalí do oblíbeného ručníku. Tam se Katka chvíli zahřívá, než ji mamka nakrémuje. Ještě si vyčistí zuby a jde se sama obléknout do pyžama. Do postele ji mamka odnese. Po pohádce mamka odchází a už se nevrací. Katka se nebudí ani na pití, ani na záchod, v klidu spí celou noc.

Je vidět, že Katka má naplněny všechny potřeby. Cítí se v bezpečí a jistotě, proto nemá se spaním vůbec žádné problémy.

Tabulka č. 3 Přehled rozhovoru Kačka J.

Plyšák	Ano (potřebuje svou žábu)
Čtená pohádka	Ne (vyprávěná)
Těšení na spaní	Ano
Uspává mamka	Ano (nebo otec)
Vyžaduje rituál	Ano (musí si sama napustit vanu)
Celou noc v klidu sám/a spí	Ano (celou noc v klidu)
Má v pokoji tmu	Ne (má malé světlo u postele)
Spí ve svém pokoji	Ano (k rodičům nechodí)
Má sourozence	Ano (jednoho bratra)

15.4 Rozhovor 4

Jméno: Kubík A.
Narozen: 15. 1. 2009
Matka: zdravotní sestra
Otec: strojní technik
Sourozenci: sestra Adélka 9 let
Bydlí: na vesnici, v rodinném domě
Spí v/ve: pokoji se sestrou

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?

S přípravou na spánek začínají kolem půl osmé.

2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?

Podle toho, kdo je v práci, buď mamka nebo otec. Většinou mamka. Jen pokud má noční tak otec. Výjimečně babička s dědou.

Kuba je zvyklý na oba rodiče, nechá se v klidu uspat od obou.

3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?

Pokud Kubíka uspává mamka, vždy to probíhá stejně. Jestliže uspává otec, probíhá uspávání ne zcela stejně, ale dost podobně.

4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)

V pokoji má tmu, jen pod schody dole na chodbě svítí světlo. Má rád vyvětraný čerstvý vzduch. I v zimě potřebuje mít vyvětráno, aby se mu spalo lépe. Jinak v domě během usínání probíhá normální hovor a většinou je puštěná televize. Pokoj je v patře a obývací pokoj dole, proto ani hlasité zvuky do pokoje nejsou slyšet.

Kubovo rodiče jsou vedoucí oddílu pobytu v přírodě a je vidět, že ví, jak je důležitý čerstvý vzduch, a ví jak pracovat s dětmi. V domě není naprosté ticho, a tak má Kuba jistotu, že rodiče jsou stále nablízku. Také je pro něj usínání snazší proto, že je v pokoji se sestrou.

5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?

Mamka zavelí „zuby“ a Kubík ví, že nemá na výběr, nediskutuje a jde. Bere to jako hotovou věc, nezkouší se z toho nijak vyvléct, ani to nebere jako špatnou věc. Má rád čtené pohádky, na ty se těší.

Je vidět, že v rodině je trochu propagovaný autoritativní styl výchovy.

6. Jaké pohádky dítěti čtete?

Nejraději má pohádky o zvířátkách. Mamka si ho položí na rameno a společně čtou pohádku. Tak vidí i na obrázky, co jsou v knize. Kubík do třech let vůbec nemluvil, ale teď nemá už s mluvením žádné problémy. Když se učila sestra ve škole číst, zjistil, jak se co čte, a teď už také umí číst.

Kubova sestra dostala asi před rokem psa, Kuba ho má rád. Možná proto má také rád pohádky se zvířaty. Pokud do třech let Kuba nemluvil, není to žádný problém, jedná se o fyziologickou nemluvnost. Ta může být dědičná, častěji se vyskytuje u chlapců než u dívek (Vady řeči, 2010, [online]).

Také všechno rychle dohnal a v některých činnostech je naopak napřed než jeho vrstevníci.

7. Jak Vás uspávali rodiče?

Pamatuje si jen, že její rodiče zavřeli dveře od pokoje a odešli. Jinak si na nic konkrétnějšího nevzpomíná.

8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)

CD ani televizi nepoužívají, při jiných příležitostech ano, ale při uspávání ne. Kubík nemá žádnou plyšovou hračku, kterou by potřeboval ke spánku. Používají knížky s pohádkami, nejvíce o zvířátkách.

Kuba nepotřebuje žádnou hračku, aby klidně usnul. Ve výchově je patrný řád a tím má Kuba jistotu, co bude, také má dané mantinely, co může a nesmí. Rodiče ví, jak je čtení pohádky důležité, a také tomu věnují čas.

9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?

Bez problémů je samostatný, sám se převléká, s pomocí se vykoupe a vyčistí zuby. Neodmlouvá, naopak se těší na pohádku.

Kuba je veden k samostatnosti, ale zároveň se mu doma hodně věnují. Tím podporují jeho inteligenci, sebevědomí i sebejistotu, což je na něm vidět.

10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)

Pokud mají doma návštěvu, probíhá ukládání stejně jen bez pohádky. Cestou z návštěvy usne v autě, ale při přenášení se většinou probudí, vyčistí si zuby a jde hned zas spát. Když je Kubík nemocný, tak někdy spí v posteli s rodiči.

11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

Mamka oznámí, že je čas jít spát. Kubík se jde do koupelny svléknout a připravit na koupání. S pomocí se vykoupe, osuší a vyčistí zuby. V posteli se opře o mamky rameno a poslouchá čtenou pohádku. Po pohádce mamka odchází. Kubík spí celou noc v klidu bez buzení. Pokud přijde k rodičům do ložnice, pošle ho mamka zpátky k sobě. Tam většinou v klidu spí dál až do rána. Výjimečně se podruhé vrátí k rodičům.

Tím, že čtou pohádku pospolu u sebe, získává Kuba potřebný fyzický kontakt. Kuba spí celou noc v klidu, je vidět že, mu nic neschází.

Tabulka č. 4 Přehled rozhovoru Kubík A.

Plyšák	Ne (žádného nepotřebuje)
Čtená pohádka	Ano (hlavně o zvířatech)
Těšení na spaní	Ano (hlavně na pohádku)
Uspává mamka	Ne (mamka i otec)
Vyžaduje rituál	Ne (ale těší se na pohádku)
Celou noc v klidu sám/a spí	Ano (většinou)
Má v pokoji tmou	Ano (jen pod schody je světlo)
Spí ve svém pokoji	Ano (když přijde k rodičům, je poslán zpět)
Má sourozence	Ano (jednu sestru)

15.5 Rozhovor 5

Jméno: Kubík O.
Narozen: 3. 8. 2009
Matka: policejní vyšetřovatelka
Otec: soukromý podnikatel
Sourozenci: sestra Anička 11 let a bratr Martin 9 let
Bydlí: na vesnici, v rodinném domě
Spí v/ve: svém pokoji

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?

S ukládáním ke spánku začínají kolem půl osmé.

2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?

Je to různé: mamka, otec, babičky nebo sourozenci.

Je zvyklý na uspávání od více lidí, to je pro něj dobře. Není závislý jen na mamce.

3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?

Pokud ho uspává mamka, otec nebo sourozenci, probíhá ukládání vždy stejně. Jen u babiček je to jiné.

4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)

Spí bez světla, ale má prosklené dveře do pokoje, kterým z chodby proniká světlo. Před spaním Kubíkovo mamka větrá, aby v pokoji nebylo příliš horko a vydýcháno. Jinak je v domě puštěná televize a ostatní členové rodiny si normálně povídají.

Je zvyklý, že do pokoje jde jen malé světlo z chodby. To ho neruší při spaní, ale neusíná v úplné tmě. Kubova mamka vede oddíl pobytu v přírodě a tak ví, jak je důležitý čerstvý vzduch. Protože v ostatních místnostech si běžně povídají, slyší Kuba, že rodiče jsou nablízku, proto klidně spí.

5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?

Ví, že jít spát musí. Vše probíhá v klidu bez problémů. Těší se na vyprávění pohádek. Někdy řekne i sám, že je už unavený, že se jde spát. Tak jde klidně spát dřív než jindy. Je to pro něj příjemná chvíle.

Má přesně nastavené mantinely. Když mamka něco řekne, Kuba ví, že to platí. Proto ani neodmlouvá. Naopak je vidět, že je pro něj spaní příjemné. Pokud je unavený, řekne si a jde spát dřív.

6. Jaké pohádky dítěti čtete?

Čtou různé pohádky, hlavně s obrázky. Rád má pohádku: Jak pejsek a kočička vařili dort. Poslední dobou vyžaduje spíš pohádky vyprávěné. Mamka si vymýšlí pohádku O kotěti, které nemělo kamarády. Každý koho potkalo, byl buď moc velký, nebo si s ním hrát nechtěl. Tak má kotě velký problém a starosti. Ale vždy pohádka končí tím, že kotě najde malého pejska, který si s ním jde rád hrát. Po pohádce jde Kubík spát. Poslední dobou mu čte hodně pohádky sestry Anička.

Kubova mamka je velice tvořivá, umí pracovat s příběhem. Kubovi příběhem pomáhá vyjasnit důležité problémy, které může mít. Je teprve chvíli v mateřské škole, a tak si teprve hledá kamarády, jako kotě z vyprávění. Tím, že příběhy vymýšlí společně s mamkou, rozvíjí svou představivost a fantazii. Kubova mamka už dvě starší děti má a je vidět, že má hodně zkušeností. Čtené pohádky od sestry jsou pro Kubu také velmi dobře. Slyší známé pohádky (a pro Kubovu sestru je to také přínosné).

7. Jak Vás uspávali rodiče?

Na nic spojeného se svým usínáním ani ukládáním ke spánku si nepamatuje.

8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)

Knížky na čtení pohádek. Vymyšlené příběhy o kotěti. Plyšáky používají různě, někdy si Kubík nějakého do postele vezme, ale nemá žádného nejoblíbenějšího. Jediné, co až do dvou let vyžadoval, bylo světýlko, co vysílalo na zed' hvězdičky a hrálo ukolébavky. Pokud ho měl, mohl bez problémů spát kdekoliv. Proto kdykoliv měl spát třeba u babičky, museli brát světýlko sebou.

Nepotřebuje žádný přenosný objekt. Někdy si bere do postele plyšáka, ale není to pro něj rituál. Jako malý potřeboval své světýlko, ale přirozeně z toho vyrostl.

9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?

Bez problémů. Sám si jde napustit vanu, koupe se společně se sestrou a bratrem. Po koupání si zaleze pod deku, kde se zahřívá, musí být úplně zabalený. Vyčistí si zuby, obleče se a jde dát mamce a tatkovu voňavou pusou. Bez pusy by nemohl jít spát. V posteli si ještě povídá a společně s mamkou vymýšlí jak to bude se smutným kotětem. Po pohádce zhasnou a jde se spát.

Je vychováván k samostatnosti. Napouštění vany je pro něj rituál. Protože se koupe se sourozenci, je to pro něj zajímavější. Na pohádce s kotětem je správné, že má dobrý konec. Kuba tak může v klidu usnout, protože ví, že kotě našlo kamarády a je šťastné.

10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)

Jinde než doma spí bez problémů. Cestou v autě usne, při přenášení se probudí, vyčistí si zuby a jde zase spát. Pokud mají doma návštěvu, vše probíhá stejně, pohádku mu čte sestra.

11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

Mamka oznámí, že je čas jít spát. Kubík utíká napustit vanu. Se sourozenci se vykoupe a jde se zahřát pod deku. Vyčistí si zuby a jde dát voňavou pusu tatkově a mamce. Sám se oblékne a jde poslouchat pohádku. Po pohádce mamka zhasne a jde se spát. Kubík v klidu spí celou noc. Pokud má zlý sen, jde za mamkou, ta ho buď doprovodí zpět do postele nebo si ho výjimečně nechá u sebe.

Kuba ví, co přesně bude následovat a počítá s tím. Dalším jeho rituálem je voňavá pusa. Je to způsob, jak dát najevo, že má členy rodiny rád. Také se chce rozloučit, a tím je patrné, že odchází spát.

Tabulka č. 5 Přehled rozhovoru Kubík O.

Plyšák	Ne (náhodně si občas nějakého vezme)
Čtená pohádka	Ano (hlavně s obrázky)
Těšení na spaní	Ano (na koupání a pohádku)
Uspává mamka	Ne (i ostatní členové rodiny)
Vyžaduje rituál	Ano (napouští si vanu a dává voňavou pusou)
Celou noc v klidu sám/a spí	Ano (většinou)
Má v pokoji tmu	Ano (světlo prosvítá dveřmi)
Spí ve svém pokoji	Ano (pokud přijde k mamce, doprovodí do zpět)
Má sourozence	Ano (sestru a bratra)

15.6 Rozhovor 6

Jméno: Tom
Narozena: 11. 8. 2008
Matka: asistentka pedagoga
Otec: stavební rozpočtář
Sourozenci: sestra Bára 22 let a bratr Honza 24 let
Bydlí: na vesnici, v rodinném domě
Spí v/ve: svém pokoji

1. V kolik hodin začínáte s přípravou na spánek?

Přibližně kolem šesté až půl sedmé. Začínají cvičením „vojtovky“. Hlavním časovým bodem je sledování Večerníčka.

Tom se každý den dívá na Večerníčka, ale pokud ho hlídá otec, kouká přes den i na několik pohádek a filmů za den. Otec nemá patrně žádné povědomí o tom, že je to pro dítě škodlivé. Otec je starší a Tom je jeho jediné dítě.

2. Kdo běžně ukládá Vaše dítě ke spánku?

Vždy ho ukládá mamka. Opravdu výjimečně někdo jiný, například otec, bratr, sestra nebo babička, ale to jen opravdu výjimečně.

Tom není zvyklý, aby ho uspával někdo jiný než mamka. Je hodně fixovaný na mamku a to pro něj není dobře.

3. Probíhá ukládání ke spánku vždy stejně?

Jak kdy, ale ve většině případů stejně. Tomovi se většinou nechce jít koupat. Proto mu to mamka musí několikrát opakovat.

Podle mě se nechce koupat, protože si ve vaně nesmí hrát. Styl výchovy je v rodině hodně nejednoznačný, podle mě se v ní mísí tyto styly: autoritativní, nedůsledný a nadměrně ochraňující. To pro Toma není dobře, nemá se na co spolehnout a nemá pevně stanovené hranice. Hádky v rodině mezi matkou a otcem Tomovi očividně nesvědčí. Jednoznačnou autoritou je doma matka, otec není moc společenský a neprosazuje své názory. Také přes týden pracuje mimo domov. Tom tedy nemá mužský vzor.

4. Při jakých podmínkách dítě usíná? (světlo, teplo, ticho)

Při pohádce má rozsvícenou malou lampičku. Při usínání je zvyklí na tmou. Před spaním v pokoji větrají, v zimě má celou noc mikro ventilaci, v létě má celou noc otevřené okno na ventilaci. Pod schody v obýváku bývá puštěná televize, musí být

však ztišená. Všichni doma musí mluvit v době ukládání potichu, aby Tomáše nerušili.

Do čtyř let spal Tom s matkou v jedné posteli. V ložnici pořád větrají, tak tam je poměrně zima. Protože se odkopával, matka ho v noci přikrývala. Teď má už svůj pokoj a spí v něm. V domě musí být klid, Tom tedy není zvyklý na ruch při uspávání. Pokud hluk slyší, chodí si stěžovat, že nemůže spát. To je pro celou rodinu velmi omezující a Tom ještě hůře usíná.

5. Jak Vaše dítě reaguje, když má jít spát?

Někdy jde bez odmlouvání, ale často si stěžuje, že má ještě hlad a žízeň, aby nemusel jít spát. Pokud ho uspává otec, jde spíše o takové přemlouvání, aby se už šel koupat a spát.

Nejspíš nemá naplněny spodní patra Maslowovy pyramidy. Proto se vrací k naplňování základních fyziologických potřeb. Na přesvědčování je vidět, že pro Toma otec není žádná autorita.

6. Jaké pohádky dítěti čtete?

Všechny možné, pokaždé si nějaké půjčují v knihovně. Tam si Tomáš vybírá, jaká kniha se mu líbí. Rád má knížky o zvířatech, o mašinkách, o kocouru Modroočkovi a čertech.

Je dobře, že si Tom knihy vybírá sám, učí se tím rozhodovat. Vybírá si různé knihy, nemá žádné konkrétní, které by preferoval. Tím má větší možnost, dozvědět se různé věci, není omezený jen na určitý druh knih.

7. Jak Vás uspávali rodiče?

Vůbec na nic si nevzpomíná.

8. Co všechno využíváte k uspávání? (televize, CD)

Zpívané písničky, CD hodně výjimečně, každý večer kouká na Večerníčka. V posteli má také plyšáky, ale spíše tam jen leží, nezáleží mu na tom, jestli tam jsou nebo ne.

Zpívání u Toma vytváří vztah k hudbě. Při zpívání vnímá rytmus a to pro něj může být uklidňující. Nepotřebuje žádného plyšáka. Je už starší, tak to není nijak zvláštní.

9. Jak dítě spolupracuje při ukládání ke spánku?

Někdy začínají čtením pohádky, dále cvičí „voitovku“ a jdou na Večerníčka. Po skončení Večerníčka se jde Tom koupat. Sám se svlékne, ve vaně je osprchován vodou a ještě ve vaně jsou mu vyčištěny zuby. Dále se nechá odnést na zádech do postele, kde se po oschnutí oblékne. Jestliže mu do postele vlezla kočka, nepustí jí

sám z pokoje. Volá mamku, aby jí pustila, protože nechce stoupat na zem. Na všechny doma zavolá „dobrou noc“, někdy zavolá s mamkou telefonem babičce nebo tátovi, který je přes týden pracovně mimo domov. Tomáš ulehne do postele a mamka si s ním ještě při malé lampičce chvíli povídá. Potom zhasne a lehne si k němu do postele. Tomáš se musí držet mamky za ucho a žmoulat ho, jinak neusne. Přitom mu ještě mamka zpívá písničky. V noci se nebudí na čurání, ale několikrát do týdne jde spát k mamce do postele, protože se probudil a bojí se, nebo se mu zdál zlý sen.

Vojtovka pro něj není bolestivá, ale rád ji také necvičí. Kočku v posteli nechce, protože by v noci škrábala na dveře, aby jí pustil do jiné místnosti. Mamce žmoulá ucho nejspíše proto, že má nedostatek fyzického kontaktu a snaží se tak nonverbálně komunikovat. Má většinou noční můry, po probuzení si je pamatuje. Dlouho spal s mámou v jedné posteli, není tedy zvyklý spát sám. Rodinné hádky také klidnému spánku nepomáhají. Tom ještě nedokáže usoudit, že hádky nejsou kvůli němu, a tak je postaven do situace, kdy se cítí být podnětem hádky.

10. Jak u Vás probíhá ukládání ke spánku v nestandardních situacích? (návštěva)

Vždy se snaží, aby Tom byl na Večerníčka doma, proto večerní výlety a návštěvy nepodnikají. Doma také návštěvy nemívají, když ano, tak přes den.

Tom má o hodně starší sourozence, proto by pro něj bylo spíše přínosné, aby často chodil na návštěvy k vrstevníkům. V mateřské škole se teprve učí, jak vycházet s ostatními. Protože má rok odklad, může ještě rok rozvíjet své sociální schopnosti.

11. Jak u vás běžně probíhá ukládání ke spánku?

Někdy dojde Tomova mamka pro knížku, Toma si vezme k sobě a čte mu pohádku. Jindy čtou pohádku až po Večerníčku. Potom jdou cvičit, tak aby stihli Večerníčka. Po skončení jde Tom do koupelny, kde se svlékne. Ve vaně ho mamka osprchuje a s pomocí si Tom vyčistí zuby. Následně ho mamka osuší a odnese do postele, kde se Tom oblékne do pyžama. Ještě popřeje všem dobrou noc, někdy zavolá telefonem na dobrou noc i babičce nebo tatkově. V posteli si při malém světle ještě chvíli s mamkou povídá. Než Tom usne, nese mu ještě mamka vodu na pití.

Tom není zvyklý dělat věci sám bez pomoci, není u něj podporovaná samostatnost. Pokud by neměl odklad, nejspíš by ve škole měl problémy. Telefonováním jsou u Toma podporovány sociální dovednosti. Matka si s Tomem ještě povídá, může jí tedy sdělit zážitky a svá trápení, také rozvíjí své komunikační schopnosti. Pokud je Tom moc napitý, nemůže se mu dobře spát.

Tabulka č. 6 Přehled rozhovoru Tom

Plyšák	Ne (ale v posteli má vždy nějakého)
Čtená pohádka	Ano (vybírá si je v knihovně)
Těšení na spaní	Ne (zkouší se z toho vyvléct)
Uspává mamka	Ano (výhradně)
Vyžaduje rituál	Ne (jen musí mamce žmoulat ucho)
Celou noc v klidu sám/a spí	Ne (trpí nočními můrami, chodí spát k mamce)
Má v pokoji tmu	Ano (dveřmi jde do pokoje světlo)
Spí ve svém pokoji	Ano (ale přechází k mamce)
Má sourozence	Ano (sestru a bratra, o hodně starší)

16 SHRNUÍ TĚMAT Z ROZHovorŮ

16.1 Potrava

Katka J. začíná svůj každodenní rituál už večerí. Katka J. a oba Kubové nemají s jídlem a pitím před spaním problém. Na jídlo se před spaním nevymlouvají a v noci se nebudí na záchod. Naopak Katka K. a Tom se na jídlo vymlouvají, aby nemusely jít spát. Martina se budí jednou za noc, aby šla na záchod. U Katky K. ví, že nesmí před spaním sladké jídlo a pití, jinak by nešla spát. Tomova mamka mu nosí do postele, ještě vodu na pití. Děti, co nemají problém s jídlem a pitím, spí lépe.

16.2 Plyšák

Jen Martina a Katka J. vyžadují na spaní svého oblíbeného plyšáka. Martina bílou ovečku a medvěda s červenou mašlí, Katka J. vyžaduje svou zelenou žábu. Ostatním dětem je jedno jestli plyšáka v posteli mají nebo ne. Většina dětí si občas plyšáka do postele bere, ale není to rituál a nejde o konkrétního plyšáka. Kuba O. dříve potřeboval svou svítící želvu, kterou bezpodmínečně potřeboval. Teď ji už nevyžaduje. Plyšák je přenosový objekt, který si dítě vybírá, aby dokázalo přemoci strach a díky němu dokáže dítě rozlišovat, co je a není jeho součástí. Plyšák je mostem, který dítěti pomáhá překonat vzdálenost mezi ním a osobou, ke které má vytvořený citový vztah (Bez médi neodejdu, 2012, [online]).

16.3 Výchova

U Katky K., Katky J. a Kuby O. jde nejspíše o styl demokratický. Je vidět povědomí o pedagogice nebo zkušenosti s předchozími dětmi. Naopak u Martiny, Kuby A. a Toma jde především o styl autoritativní. Je zajímavé, že jde o domácnosti, kde má hlavní slovo v rodině žena. Dobré je, že děti přesně ví, co smí a co ne. Jen u Toma je vidět kromě autoritativního stylu i styl nedůsledný a nadměrně ochraňující. Není dobře, že je v rodině chaos. To se neblaze projevuje na Tomovi.

16.4 Pohádka

Většina rodin čte pohádky před spaním. Děti hodně preferují pohádky se zvířaty. Katce J. mamka pohádky vypráví. Kubovy O. mamka vymýšlí pohádky o kotěti. Čtenou pohádku Kuba O. poslouchá od své sestry. Martině mamka pohádky vůbec nečte, pouští jí pohádky na CD. Mají spoustu pohádek, některé namluvené Jiřinou Bohdalovou, Violou Zinkovou, Libuší Šafránkovou, Markem Ebenem, Jiřím Lábusem a mnohými dalšími. Martina některou poslouchá vícrát za sebou, ale většinou je různě mění. Tom se jako jediný každý večer dívá na Večerníčka, mamka mu čte pohádku, zpívá a těsně před spaním si ještě s Tomem povídá.

16.5 Oblíbené rituály

Před spaním je pro Toma rituálem cvičení „vojtovky“. Katka J. a Kuba O. mají svůj rituál, napouštění vany. Katka J. vyžaduje svůj ručník na osušení a krámem na nakrémování. Kuba O. se po koupání potřebuje zahřát pod dekou a dát všem voňavou pusou. Po koupání se Tom pokaždé dívá na Večerníčka. Do postele se nechává Katka J. a Tom odnést. Tom před spaním pravidelně volá ostatním telefonem na dobrou noc. Martina a Katka J. mají jako rituál svého plyšáka. Katka K. a Kuba A. jsou zvyklí na čtenou pohádku, naopak Katka J. a Kuba O. poslouchají každý večer vyprávěnou pohádku. Jen Martina poslouchá pohádky z CD. Jediný Tom je zvyklý poslouchat pohádky, písničky a ještě si před spaním povídat. Martina, Katka J. a Tom potřebují před usnutím pravidelně napít.

16.6 Poruchy

Většina dětí nemá žádné poruchy. U Martiny je porucha v podobě náměsíčnosti. To může souviset s dědičností, ale také se stresem nebo nějakými jinými problémy v rodině. Tom je stavěn do role oběti. Doma spolu rodiče nevycházejí dobře a styl výchovy je velice nevyrovnaný. To se u Toma projevuje i ve spánku.

16.7 Klidné spaní

Téměř všechny děti spí v klidu celou noc bez problémů. Katka K. a Kubové ještě občas přijdou v noci za rodiči, ale rodiče je většinou pošlou spát zpátky do svého pokoje. Nejhůře spí Tom, přestože je nejstarší ze všech zkoumaných dětí. Často spí s mamkou v jedné posteli a trpí nočními můrami. Jediná Martina se jednou za noc budí na záchod.

16.8 Těšení na spaní

Většina dětí se na spaní těší, hlavně na pohádku. Katka J. a Kuba O. na napouštění vany. Martina jde spát v klidu, ale netěší se na to. Nemá žádnou věc, na kterou by se mohla těšit. Martina ví, že bude sama v pokoji poslouchat pohádku. Tom se také na spaní netěší, už osprchování vodou je pro něj povinností a ne zábavou. Pokouší se spaní odložit, jak jen to jde, u otce mu to prochází.

16.9 Spaní o samotě

Půl dětí spí v pokoji se sourozenci, tyto děti nemají se spánkem problémy. Katka K. spí v pokoji sama, k mamce chodí spát častěji. Martina spí také sama, na spaní se netěší, potají si ještě v posteli hraje a je náměsíčná. Tom spí také poslední dobou v pokoji sám, není na to zvyklý a často chodí spát k mamce.

SEBEREFLEXE VÝZKUMU

Citace: „Sebereflexe je obecné označení pro sebehodnocení, které ústí v připisování příčin úspěchu či neúspěchu (kauzální atribuce), reagování na sebe sama a své výsledky, adaptování se na celou situaci“ (Čáp a Mareš, 2001, s. 509).

Můj cíl byl, získat co nejvíce informací z oblasti „rituálů ukládání dětí ke spánku“. Rozhovory jsem prováděla s mamkami dětí. Protože už několik let pracuji v mateřské škole u nás na vesnici a jsem vedoucím oddílu v přírodě, poznala jsem dost rodičů, se kterými jsem mohla rozhovory provádět. Snažila jsem se o vytvoření příjemného a klidného prostředí pro realizaci rozhovorů. Díky tomu, že mě všichni rodiče dobře znali, bylo vše mnohem snazší. Všechny mamky se dokázaly uvolnit a rozprávět, tím to i pro mě bylo mnohem jednodušší. Každá mamka je však jiná, a tak některé povídaly více a zacházely do větších detailů, jiné se zas spíše držely otázek, co jsem jim pokládala.

U některých rodičů bylo na překážku to, že je znám. Někteří rodiče mi tvrdili jiné věci, než znám z vlastní zkušenosti. Bylo pro mě těžké komentovat některé rozhovory, protože jsem tam musela po pravdě napsat, jak ukládání v rodinách probíhá. To se někdy právě neslučovalo s výpovědí rodičů.

Během zkoumání jsem narazila na spoustu věcí, které mě překvapily. Někteří rodiče čtené pohádky nahrazují posloucháním pohádek z CD. Velký vliv má stresující klima rodiny na spánek u dětí, které v takové rodině vyrůstají. Také jsem byla překvapená kolik rodičů, ať vědomě či nevědomě, používá rituály.

Také mě překvapilo, že jen dvě děti mají oblíbeného plyšáka, ale každé dítě je individuální. Mnohým dětem pomáhají rituály ke klidnému spánku, ale některé děti, které jsem zkoumala, příliš rituály nepoužívají, a přesto spí celou noc v klidu.

Celkově pro mě bylo zkoumání zajímavé, dozvěděla jsem se spoustu věcí, o kterých jsem dříve ani nepřemýšlela.

ZÁVĚR

Psaní bakalářské práce mi pomohlo nahlédnout do jednotlivých rodin a jejich řádu. Zkoumání mi ukázalo spoustu odlišností i shod v rituálech rodin. Každý rozhovor byl něčím zajímavý. Také proto, že každé dítě je individuální a působí na něj jiné postupy a metody. Na každém rozhovoru bylo něco zajímavého.

Cílem mé práce bylo zjistit, jak v rodinách probíhá ukládání ke spánku, a jestli spaní dětí ovlivňují rituály ukládání ke spánku. Při rozhovorech jsem se zaměřila na okolnosti a postupy, při kterých se dítě chystá na spánek. Zjišťovala jsem jednotlivé rituály, které rodiny používají.

Na základě kvalitativního výzkumu jsem zjistila, že každá rodina je odlišná, a tak i rituály nebyly ve všech rodinách shodné. Některé děti vyžadovaly plyšáky, voňavou pusu na dobrou noc nebo Večerníčka, jiné čtenou pohádku. Spousta rodičů třeba i nevědomě používá rituály s úspěchem. Někteří rodiče mají i při používání rituálů s ukládáním problémy. Je tedy patrné, že na klidné usínání a spaní mají vliv i jiné věci, než jen rituály. Ty jsou ale dobrým základem. Každé dítě je také jedinečné, a tak vyžaduje jiný přístup. Nejpoužívanějším rituálem je pohádka, ať čtená něco vyprávěná. U dětí, které mají nějaký problém, se vykytovala žádost o naplnění fyziologických potřeb, jako je jídlo a pití. Přenosový objekt v podobě plyšáka vyžadovaly spíše dívky než chlapci. Velký vliv na spánek má také styl výchovy v rodině. Některé děti rituál přímo vyžadují, jiné jej dodržují, ale není pro ně osobně důležitý. U dvou dětí jsem také objevila poruchu v podobě náměšičnosti a role oběti, která má jednoznačný vliv na jejich spánek. Příjemné zjištění pro mě bylo, že většina dětí je zvyklá spát sama ve své posteli a nespát s rodiči. Velký vliv na to má, že většina dětí z mého výzkumu spí v jednom pokoji se sourozencem. Tam byl vidět vliv na klidnější spaní.

Díky rituálům se děti na spaní více těší a je pro ně snazší překonat odloučení od důležité osoby.

Díky bakalářské práci se mnohem více orientuji v dané oblasti. Uvědomila jsem si důležitost rituálů, což mi může pomoci jak v osobním životě, tak při práci s dětmi v mateřské škole.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BOWLBY, John. *Vazba*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-670-4.
2. ČÁP Jan., MAREŠ Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
3. FRAIBERGOVÁ, Selma. *Magické roky*. Praha: Triton, 2002. ISBN 80-7254-270-2.
4. GAVORA, Petr. *Spríevodca metodológiou kvalitatívneho výskumu*. Bratislava: Regent, 2006. ISBN 80-88904-46-3.
5. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-040-2.
6. HENDL, Jan. *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 382-230-97.
7. HOWARD, Paul Jones. *Příručka pro uživatele mozku*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-211-4.
8. KLÍMOVÁ- FÜGNEROVÁ, Mirka. *Naše dítě*. 13. Vyd. Praha: Avicenum, 1971. ISBN 735-21-08/31.
9. KNOBLOCH, Heinz. *Vše o spánku*. Praha: Práce, 1975. ISBN 24-018-75.
10. KONČEKOVÁ, Lúba. *Vývinová psychológia*. 3. Vyd. Prešov: Michal Vašek, 2010. ISBN 978-80-7165-811-5.
11. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ Dana. *Vývojová psychologie*. 3. Vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
12. MATOUŠEK, Miroslav. *První rok dítěte*. Praha: Avicenum, 1980. ISBN 73521-08/31 08-074-80.
13. MERTIN, Václav, KREJČOVÁ, Lenka a kol. *Metody a postupy pozorování žáka- Pedagogická diagnostika*. Praha: Wolters Kluwer ČR, 2012. ISBN 978-80-7357-679-0.
14. MIOVKÝ, M., ČERMÁK, I., CHRZ, V. *Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku. IV. Vybrané aspekty teorie a praxe*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1159-8.

15. MITCHELL, Stephen a BLACKOVÁ, Margaret. *Freud a po Freudovi*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7254-029-7.
16. PETRÁČKOVÁ, V., KRAUS, J. A kol. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0607-9.
17. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-1086-6
18. PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ K. a ZÁVĚŠICKÁ L. *Nespavost*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-919-4.
19. PREKOPOVÁ, Jiřina. *Když dítě nechce spát*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-142-8.
20. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.
21. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie 1*. Praha: Karolinium, 2005. ISBN 80-246-0956-8.
22. WARD, Brian. *Péče o dítě 0-3 roky*. Martin: Osveta, 1996. ISBN 80-88824-45-1.

SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. Bez médi neodejdu!. *Portál* [online]. 2012 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.portal.cz/casopisy/dm/ukazky/-bez-medi-neodejdu/48842/>
2. Co je to spánek. *Dobrý spánek* [online]. 2012 [cit. 2013-9-17]. Dostupné z: <http://www.dobry-spanek.cz/co-je-to-spanek>
3. Coping With Excessive Sleepiness. *Webmd* [online]. 2012 [cit. 2013-10-17]. Dostupné z: <http://www.webmd.com/sleep-disorders/excessive-sleepiness-10/sleep-101>
4. Činnost mozku během spánku. In: *Harryho.info* [online]. 2000 [cit. 2014-03-15]. Dostupné z: <http://www.harryho.info/FIL404.htm>
5. Erik Erikson - Osm věků člověka. *Grafologie a Psychologie* [online]. 2011 [cit. 2013-12-31]. Dostupné z: <http://ografologii.blogspot.cz/2011/03/erik-erikson-osm-veku-cloveka.html>
6. Fyziologie spánku. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita.
7. Orexin. In: *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. 2012 [cit. 2013-10-17]. Dostupné z: <http://en.wikipedia.org/wiki/Orexin>
8. Pojem biodromální. *ABZ slovník cizích slov* [online]. 2005-2014 [cit. 2014-02-17]. Dostupné z: <http://slovník-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/biodromalni>
9. Role spánku c posilování. *Nutrisport* [online]. 2012 [cit. 2013-10-16]. Dostupné z: <http://www.nutrisport-magazin.cz/role-spanku-v-posilovani/>
10. Spánek. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. 2014 [cit. 2014-01-10]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/NREM_f%C3%A1ze_sp%C3%A1nku#NREM_f.C3.A1ze_sp.C3.A1nku
11. Spánek. *Linkinparkzivot* [online]. 2013 [cit. 2013-10-17]. Dostupné z: <http://www.linkinparkzivot.estranky.cz/clanky/vyzkum.html>

12. Spánek, spánkové fáze a hypnogram. *Životní energie* [online]. 2007 [cit. 2013-10-5]. Dostupné z: <http://zivotni-energie.cz/spanek-spankove-faze-a-hypnogram.html>
13. Spánek. *Usínání* [online]. 2013 [cit. 2013-10-23]. Dostupné z: <http://www.linkinparkzivot.estranky.cz/clanky/usinani.html>
14. Vady řeči. *Logopedonline.cz průvodce světem logopedie* [online]. 2010 [cit. 2014-03-09]. Dostupné z: <http://www.logopedonline.cz/vady-rci/opozdeny-vyvoj-rci.html>
15. Vývojová stádia dětí. *Marielinhartova* [online]. 2013 [cit. 2014-01-07]. Dostupné z: <http://marielinhartova.webnode.cz/news/vyvojova-stadia-deti/>
16. Zakotvená teorie. *In: Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. 2012 [cit. 2014-01-23]. Dostupné z: http://cs.wikipedia.org/wiki/Zakotvená_teorie
17. Za únavu, nesoustředěnost i poruchy spánku může často nedostatek hořčíku. *Novinky.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-11-08]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/312315-za-unavu-nesoustredenost-i-poruchy-spanku-muze-casto-nedostatek-horciku.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek č. 1 Graf průběhu spánku

Tabulka č. 1 Přehled rozhovoru Kačka K.

Tabulka č. 2 Přehled rozhovoru Martinka

Tabulka č. 3 Přehled rozhovoru Kačka J.

Tabulka č. 4 Přehled rozhovoru Kubík A.

Tabulka č. 7 Přehled rozhovoru Kubík O.

Tabulka č. 6 Přehled rozhovoru Tom