



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

Rituály jako cesta k usnadnění změny

Vypracovala: Bc. Michaela Kočová

Vedoucí práce: Mgr. Eva Svobodová

České Budějovice, 2017

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, 24. března 2017

.....
Bc. Michaela Kočová

Děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr. Evě Svobodové za cenné rady a připomínky,
které mi při psaní bakalářské práce poskytla.

ANOTACE

Bakalářská práce „Rituály jako cesta k usnadnění změny“ se zabývá významem rituálů v životě dítěte. V teoretické části je pojem rituál vysvětlen, dále je popsán význam rituálů v jednotlivých vývojových fázích dítěte s důrazem především na předškolní období. Tato část je také zaměřena na psychickou odolnost předškolního dítěte a s tím související prožívání strachu, stresu a změn. Praktická část se věnuje zjištění, jaké rituály jsou používány v mateřských školách, jak působí na děti a jak na ně děti reagují. Pro toto zjištění je zvolena výzkumná metoda přímého pozorování rituálů v mateřských školách.

Klíčová slova: rituál, dítě, mateřská škola, jistota, změna

ABSTRACT:

The bachelor's thesis "Rituals as a way to facilitate change" deals with the importance of rituals in the child's life. The theoretical part deals with explain the concept of ritual, the importance of rituals during the development periods, it's aimed at pre-school period. This part also deals with psychological resilience of child, especially feelings of fear, stress and change. The practical part is made by determining what rituals are used in the kindergarten, how it affects children and how children react to them. It is made by observation research method of rituals in the kindergartens.

Key words: ritual, child, kindergarten, assurance, change

Obsah:

Úvod	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Rituály	9
1.1 Definice rituálů	9
1.2 Význam rituálů	10
1.2.1 Význam rituálů v jednotlivých stádiích života dítěte	11
2 Pobyt v mateřské škole	17
2.1 Režim dne dítěte v MŠ	17
2.2 Rituály v průběhu dne	18
3 Psychická odolnost předškolního dítěte	20
3.1 Psychický vývoj dítěte	20
3.2 Psychická odolnost	21
3.3 Strach	23
3.3.1 Strach z cizích lidí	25
3.4 Úzkost	25
3.5 Smutek	26
4 Shrnutí teoretické části	27
II. PRAKTICKÁ ČÁST	28
1 Cíl výzkumného šetření	28
2 Metody výzkumného šetření	28
3 Interpretace výsledků pozorování	29

4	Shrnutí výsledků výzkumného šetření	51
5	Diskuse	53
	Závěr	55
	Použité zdroje	57
	Příloha	60

Úvod

Rituály nás provází celý život od dětství do dospělosti. Jako dospělí si mnohdy nemusíme naše každodenní rituály uvědomovat. Jsou důležitou součástí našeho života a bez některých si nedokážeme představit prožitý den. Stejně tak jsou rituály významné v životě dětí, pomáhají jim orientovat se v čase, zmírnit strach a stres ze změn, překonat krizové situace a období. Dítě v předškolním věku se musí vyrovnat s nejrůznějšími překážkami a změnami. Nejvýznamnější změnou je vstup do mateřské školy a s tím související odpoutání se od rodičů, poznávání nových dětí, fungování v kolektivu atd. Dítě tak může zažívat stres z odloučení od matky, strach z nových lidí, ale také ze změn činností a různých přesunů během pobytu v mateřské škole.

Bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se věnuje vysvětlení pojmu rituál a jeho různým pojetím, významu rituálů v jednotlivých vývojových fázích dítěte (od prenatálního období po předškolní věk), rituálům, které mohou dítěti usnadnit orientaci během dne a vyrovnat se s nároky na něj kladenými. Dále je teoretická část zaměřená na rituály, které mohou pomoci při zvyšování psychické odolnosti dítěte a zvládání emocí. Praktická část je zpracována na základě kvalitativního výzkumu provedeného formou pozorování rituálů a jejich vlivu na děti v náhodně vybraných mateřských školách. Výzkumná část je také rozšířena o rozhovory provedené s učitelkami z mateřských škol, ve kterých bylo provedeno pozorování.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Rituály

1.1 Definice rituálů

Slovo rituál je odvozeno z latinského slova „ritus“, jehož původní význam lze vyložit jako zvyk, který podléhá určitým pravidlům a je realizován v určitém sledu. (Kunze a Salamander, 2011)

Dle Kaufmannové-Huberové (1998) jsou rituály „*slavnostní náboženské nebo světské ceremonie, které probíhají podle přesně stanoveného schématu, jako je třeba mše, přísaha představitele státu, udělování cen, přijetí do určitého povolání apod.*“

Václav Mertin (2014) slovo rituál vysvětluje jako pravidelný sled akcí a reakcí, které dítěti po jeho osvojení umožňují další zkoumání světa.

Pojem rituál je také definován v Psychologickém slovníku. Zde je vykládán jako „*opakující se bohoslužebný nebo magický úkon; obřad nebo čin, který vede k danému cíli; chování probíhající v přesném sledu; sled úkonů, které slouží k odstranění napětí.*“ (Hartl a Hartlová; 2000)

Browne (1980) se významem rituálů zabývá z pohledu různých kultur. Zmiňuje, že rituály jsou součástí náboženství, jsou uskutečňovány formou obřadů. Zdůrazňuje ale také pozitivní účinky rituálů na psychiku člověka.

Z výše uvedených definic vyplývá, že rituály jsou pojímány a vysvětlovány různě. Můžeme se setkat s definicí rituálu ve smyslu tradice či zvyku. Rituály jsou také spojovány s náboženskými obřady. V jiném pojetí mohou být spojovány s oslavami např. významných dnů. V současné době se na rituály pohlíží také z hlediska denních či častěji se opakujících činností, které probíhají v daném sledu. Někteří autoři se zabývají významem rituálů z hlediska pozitivního vlivu na psychiku člověka.

Rituály mají dle Kunze a Salamander (2011) následující znaky:

- mají svá určitá pravidla
- mají pevně daný průběh
- průběh rituálu je nám dobře znám
- smysl rituálu není založen na logickém základu

1.2 Význam rituálů

Význam rituálů v životě člověka sahá již do minulosti. Využívaly se při různých oslavách a obřadech, ale také při krizových situacích, jako byl např. strach z příchodu noci, změn ročních období, špatného počasí, špatné úrody. Potřeba rituálů, i když v současnosti již z jiných důvodů, převládá dodnes.

Rituály strukturují všední den, pomáhají zvládat či se vyhnout různým stresovým a krizovým situacím, dodávají nám jistotu. Můžeme je použít v situacích, které jsou pro nás nepříjemné a činí nám potíže. Využijeme je, když si nevíme rady, lpíme na starých či překonaných záležitostech, nebo v situacích, ve kterých jsme ochromeni strachem a cítíme se bezmocní. V životě dítěte může nastat řada stresových okamžiků, a již malé děti nevědomky svým vlastním způsobem vytváří rituály. (Kaufmannová-Huberová, 1998)

Pomocí rituálů můžeme u dětí povzbuzovat pocit přijetí a sounáležitosti, upevňovat vztahy mezi dětmi, rozvíjet prosociální chování, mohou být ale také pomocníky při učení, rozvoji řeči a dalších dovedností. (Svobodová, 2010)

1.2.1 Význam rituálů v jednotlivých stádiích života dítěte

Vývoj každého dítěte probíhá rozdílně, prostřednictvím poznatků z vývojové psychologie můžeme dítěti lépe porozumět. Každý vývoj je provázen nějakými těžkostmi, není podstatné se jim vyhnout, ale překonat je. Rituály musí být smysluplné a potřebné, rozhodně se nesmí používat k manipulaci. Slouží nám jako podpora při výchově dětí a usnadní i zavedení pravidel. Jsou také důležité při rozvoji a upevňování vztahů. (Kunze a Salamander, 2011)

Každé vývojové období dítěte má své specifické znaky. Již v těhotenství se za důležité považuje navázání vztahu s dítětem. Právě od tohoto období lze vytvářet jakési rituály mezi matkou a dítětem. Rituály mají své místo i v dalších vývojových fázích.

Prenatální období:

Již od pátého měsíce si matka vytváří vztah s dítětem, v šestém měsíci lze sledovat životní projevy dítěte. Podle Thomase Vernyho dokáže lidský plod vidět, slyšet, prožívat a cítit na určité nízké úrovni. Díky tomu se začínají vytvářet jeho postoje vůči sobě (zda se bude vnímat jako šťastný či smutný, sebejistý či úzkostný apod.). Všechny tyto skutečnosti ovlivňuje především matka a její prožívání, citová vyrovnanost.

Matějček (2000) se k přímému vlivu matky na budoucí sebepojetí dítěte tak jednoznačně nepřiklání. Je podle něj ale prokázáno, že „*vztah mezi prožíváním matky a chováním plodu existuje*“.

Langmeier a Krejčířová (2006) uvádí, že plod v 6. měsíci reaguje na zvukové podněty a dokáže rozlišit hlas matky i s jeho emocionálním vyzněním. Plod je v posledních měsících těhotenství schopen učení, protože se učí ze zkušeností. Už v této době začíná být vybaven schopností sociální interakce. Dítě zažije během těhotenství také řadu nepříjemných pocitů, na které musí reagovat. Dobrý psychický stav matky je základem pro psychický vývoj dítěte.

Plod si vytváří své specifické vzorce chování, které se vždy opakují. Zaujímá tak vlastní spánkové a klidové polohy. Někteří autoři zastávají názor, že motorická aktivita

plodu je ovlivněna denním režimem matky. Nenarozené dítě reaguje na změny polohy matky nebo upozorňuje na její nepohodlnou pozici. Svým chováním tak dokáže přimět matku ke změně. Plod lze také „zklidnit“ pomocí doteků, masáže břicha, poslech hlasu matky či poslechu hudby.

Role otce byla a někdy stále je opomíjená. Otec má však svým „vyladěním“ pro přijetí rodičovské role významný vliv na matku, a tím pádem i na dítě. Psychika matky je samozřejmě také zásadní pro přijetí rodičovské role a pro přijetí dítěte. (Šulová, 2004)

První rok života:

Již v prvních měsících je pro dítě důležitý oční kontakt, setkáváme se s prvním úsměvem, začíná se rozvíjet pozornost. Co se podnětů týče, není dobré dítě neustále něčím novým a nezvyklým překvapovat a zahrnovat. Je lepší opakovat ty, na které dítě pozitivně reaguje nebo je trochu upravit, obměnit, posunout. V tomto období se dítě setkává se začátky učení. Podle Langmeiera a Krejčířové (2006) dítě dokáže zpracovávat informace, hledá souvislosti, řešení, příjemné podněty vyhledává, nepříjemným se snaží vyhýbat. I zde je důležité dodržovat určité zásady – situace se musí opakovat, musí panovat určitý řád a smysluplnost, protože smysluplný svět je také jednou z psychických potřeb. (Matějček, 2000)

V prvním roce života je důležitý vztah mezi matkou a dítětem, vytvoření trvalé důvěry. Matka je pro dítě oporou a jistotou. Tato citová jistota je později potřebná pro postupné osamostatňování, protože dítě se během prvního roku učí být i bez matky. Podle Šulové (2003) má matka primární význam pro zdravý psychický vývoj dítěte. Záleží na vytvořené vazbě matky a dítěte. Pokud je vazba jistá a rodič tak dítěti dává najevo, že je tu pro něj, adekvátně reaguje na jeho potřeby, pomáhá mu překonat těžkosti, poskytuje mu lásku a bezpečí, bude na to dítě pozitivně reagovat. Zároveň se i matka cítí dobře, protože je „odměňována“ pozitivní zpětnou vazbou dítěte. Raná interakce mezi matkou a dítětem je mimo jiné ovlivňována zralostí matky, připraveností na mateřskou roli, postojem vůči dítěti, schopností empatie, zdravotním stavem matky i dítěte, přijetím okolí. Matka reaguje na potřeby dítěte – tyto způsoby

lze považovat za jakési rituály, které se opakují a jsou pro dítě příjemné (hlazení, oční kontakt, pochování apod.) (Hoskovcová, 2006)

Rituály v tomto období:

- prohlubují vztah matky a dítěte
- usnadňují následné odpoutávání od matky
- podporují vlastní vytváření rituálů dětí
- napomáhají v orientaci a důvěře ve své okolí

(Kaufmanová-Huberová, 1998)

Období od 1 do 3 let:

Dál se rozvíjí citové a společenské vazby dítěte, ale také se integrují do větších celků. Dítě si vytváří představy rodiny a domova. Prohlubují se vztahy k osobám, které o dítě pečují. Záleží ale na podnětnosti prostředí, stálosti, stabilitě, láskyplné péči, které poskytují pocit bezpečí. Dítě si začíná uvědomovat vlastní identitu – své vlastní „já“. (Langmeier, Krejčířová, 2006)

Mezi 2. a 3. rokem děti objevují svoji osobnost a vlastní vůli. Často používají slova „já“ a „ne“. Tento věk je označován jako období vzdoru a je spojován především se vztekem dětí. Jedná se o přirozenou vývojovou záležitost a souvisí se zralostí dětské osobnosti. Dochází k rozporu formování identity a zároveň přizpůsobování se nárokům společnosti. Toto období je důležité pro akceptování hranic a pravidel, dítě se učí samostatnosti. Důležité je vědět, proč a v jakých situacích se dítě takto chová. Většinu důvodů tvoří skutečnost, že dítě něco chce a nemůže to dostat, něco očekává, ale je zklamané, něco ho zaujalo a je vyrušeno, má dělat něco, co se mu nechce. Dospělý by měl na tyto projevy adekvátně zareagovat. Často může být na vině právě dospělý, který na dítě příliš spěchá, nedá mu čas na dokončení hry či jiné činnosti, dítě nepřipravuje na situace, které budou následovat atd. I pro zvládnutí vzteku mohou pomoci rituály, např. trhání papíru, zatnutí pěstí, pomalé dýchání, zakřičení, mít možnost si do něčeho bouchnout, např. polštář, boxovací pytel. (Kunze a Salamander, 2011); (Matějček, 2000)

Kolem třetího roku začíná být dítě schopné regulovat své emoce, samo to ale ještě nedokáže. Dospělí často pocity dětí zlehčují. Nestačí ale pouze říct: „Nevztekej se“, „nebreč“, ale je třeba dát najevo, že vím, co dítě cítí a společně hledat způsoby, jak situaci vyřešit. Dětem může pomoci, pokud sám dospělý s ním dokáže mluvit o svých pocitech, sdělit mu, proč je naštvaný, co se mu přihodilo, kdo ho naštval. Někdy také pomůže, pokud se emoce pojmenuje – dá se jí jméno (např. drak, tygr) a přijít na to, jak je zvládnout. (Hoskovcová, 2016)

Podle Kunze a Salamander (2011) se dítě ve fázi vzdoru naučí:

- posilovat svoji vůli a prosazovat se
- brát ohledy
- přistupovat na kompromisy
- zacházet se svým hněvem
- že bude vítězit i ztrácet
- že vzdorem ničeho nedosáhne
- že oprávněná přání budou zohledněna, pokud je dokáže sdělit přiměřeně
- že existují spolehlivé hranice
- že vedle jeho vlastní osoby existují také další lidé se svými přáními, kteří si také přejí být respektováni

Během svého vývoje dítě zažívá strach z odloučení, který ustupuje kolem 2,5 let. Na konci třetího roku dochází k velkému vývojovému předělu. Dítě opouští časně dětství a dochází k pokroku ve všech oblastech (samostatné jednání, řeč, pohyb, motorika, hra s vrstevníky a s tím související rozvoj spolupráce, řešení konfliktů apod.)

Jak uvádí Kaufmannová-Huberová (1998), rituály v tomto období pomáhají v:

- orientaci dítěte během dne
- posilování sebedůvěry
- respektování pravidel
- odpoutávání od matky a opětovném přibližování se k ní
- vyjadřování emocí
- nacházení důvěry

Předškolní věk:

Dítě si v předškolním období ke své identitě přidává další významný prvek a tím je vztah k druhým dětem. Většina dětí kontakt s vrstevníky vyžaduje a potřebuje. Rozvíjí se především schopnost již zmíněné spolupráce, prosociálního chování, a také vznikají přátelství mezi dětmi.

Předškolní věk je spojován především s mateřskou školou. Již před vstupem do mateřské školy by rodiče měli dítě na změnu připravovat – společně s ním navštívit mateřskou školu např. při Dnu otevřených dveří. Spousta škol také nabízí možnost pohrát si s ostatními dětmi přímo v MŠ. Rodiče by se měli také zajímat o možnosti adaptačních programů, které dítěti vstup do MŠ usnadní. Věci, které dítě potřebuje do MŠ, by rodiče s dětmi také měli vybírat společně.

Při vstupu do mateřské školy děti prožívají strach z odloučení. Některé děti se bojí, že si je jejich rodiče nevyzvednou, jak slíbili. Dítě proto musí opakovaně získat zkušenost, že se na rodiče může spolehnout. Zároveň je důležité získat důvěru a jistotu ve své učitelky. Děti by měly MŠ navštěvovat pravidelně a zpočátku ne na příliš dlouhou dobu. Významný a velmi náročný je pro dítě okamžik loučení s rodiči. Rodiče by si měli nechat na loučení dostatek času. V tomto případě mohou také pomoci rituály, které každý den probíhají stejně. Zpočátku je loučení těžké i pro některé rodiče, děti to ale vycítí a mohou ještě víc znejistit. (Kunze a Salamander, 2011)

Jak zmiňuje Hoskovcová (2003), žijeme v době, kdy se stále zvyšuje životní standard, zároveň se ale také zvyšují nároky na výkon již u malých dětí. Děti jsou vystaveny nadměrnému příjmu informací, samotná výchova je orientovaná na výkon. Již v předškolním věku jsou na děti kladeny nároky v podávání výkonů v nejrůznějších zájmových kroužcích, ověřování znalostí a dovedností. Pro děti je přitom důležitější využití své fantazie, pružnost myšlení, otevřenost podnětům, zvládání stresu, schopnost sociálního kontaktu, schopnost komunikace atd.

Dítě v tomto období může mít strach z reálných i fiktivních objektů, z cizích lidí, sociálního kontaktu, z hodnocení druhými lidmi. Může tak zažívat pocity viny, rozpaky, stud. V souvislosti s tímto prožíváním se u něj objevují sebehodnotící emoce. (Hoskovcová, 2006)

Ať už jsou rituály vytvořené nebo vzniknou přirozeně, mají velký význam v životě dětí. Mohou být pomocníky např. v dodání pocitu bezpečí, jistoty, orientaci, překonávání krizí, poskytují důvěru, stanovují pravidla a hranice, zajišťují pravidelnost a řád, podporují samostatnost, vyjadřování pocitů a názorů, upevňují společenství a vytváří přátelství, ale také usnadňují učení a koncentraci, posilují paměť a myšlení. (Kunze a Salamander, 2011)

Rituály mohou mít také svá rizika a úskalí, a to především pokud jsou příliš formální a neupřímné, příliš mnoho rituálů také nemá pozitivní účinky, naopak nepoužívání rituálů může vytvářet zmatek v životě dítěte. (Svobodová, 2010)

2 Pobyť v mateřské škole

Nástup do mateřské školy znamená pro děti odloučení od rodičů, poznávání nového prostředí, trávení času se zpočátku neznámými dětmi a učitelkami. Pro většinu dětí je toto období velmi psychicky i emocionálně náročné, může být provázeno strachem z neznámého, smutkem z loučení, vztekem.

Rodiče si často neuvědomují, že své obavy „přenášejí“ na děti, děti vnímají i jejich neverbální projevy. Důležité je dítě na pobyt v mateřské škole připravit, ale vyhnout se negativním popisům a zážitkům. V těchto případech je důležité zvolit vhodný přístup. (Hoskovcová, 2006)

I podle Koťátkové (2014) je dobré před vstupem do mateřské školy využít návštěvní programy pro děti a rodiče, kde poznají prostředí, učitelky, ostatní děti, vybavení, denní režim. Rodiče pak o MŠ mohou s dítětem následně mluvit a lépe ho připravit. Pro dítě, ale i pro rodiče je vstup do mateřské školy velkým krokem do nové etapy. Je vhodné společně vytvořit jakousi tradici či rituál, které pomůžou při vstupu do nového prostředí v mateřské škole. Dítě by mělo vědět, že je rodinou vnímáno jako důležité a statečné. Mělo by být oceňováno. Podle Hoskovcové (2006) ale není dobré naučit děti např. na odměny.

2.1 Režim dne dítěte v MŠ

Každá mateřská škola má svůj režim dne, který by se neměl v průběhu roku měnit. Zároveň ale musí být dostatečně pružný v případě určitých změn během dne, jako jsou např. různé akce, divadla, exkurze apod.

Pro ukázkou příkládám organizaci dne třídy, ve které jsou převážně 3leté děti. Hned po příchodu do mateřské školy si na nový režim zvykají, a především při různých přesunech na jiné místo je pro ně změna velmi náročná.

Organizace dne:

6:15 – 8:00	příchod dětí, volná hra dětí
8:00 – 8:30	tělovýchovná chvilka, pohybové hry, cvičení
8:40 – 9:00	hygiena, svačina (v jídelně)
9:00 – 11:30	společné, skupinové, individuální aktivity, pobyt venku
11:30 – 12:00	hygiena, oběd (v jídelně)
12:00 – 14:00	hygiena, odpolední odpočinek
14:00 – 14:30	hygiena, odpolední svačina (ve třídě)
14:30 – 16:30	volná hra dětí - hry ve třídě, zahradě

Jelikož se v MŠ nachází jídelna, stravují se děti právě v ní. Přestože má jídelna své výhody, zpočátku jsou přesuny pro nově přijaté děti stresující. Stejně tak děti zpočátku negativně reagují na změny v podobě přesunu do šatny, na zahradu, na různé akce. Mají strach z toho, co bude následovat, nechápou, proč musí opustit třídu a jít někam jinam. Tyto stavy jsou často doprovázeny pláčem. Rituály jsou v těchto případech velkými pomocníky v usnadnění přijetí změny a orientaci v činnostech během dne v mateřské škole.

2.2 Rituály v průběhu dne

Již při příchodu do mateřské školy je pro děti důležitý rituál v podobě loučení se s rodiči. Často se rodiče s dětmi loučí formou objetí, polibku, zamávání, popřání hezkého dne, v současné době je také oblíbené plácnutí si rukou. Pro děti je tento okamžik velice důležitý, rodiče by si proto měli vyhradit dostatek času a ne dítě odbýt se slovy, že spěchají.

Následuje čas učitelek věnovaný dítěti. I učitelka se musí s dětmi přivítat, některé děti se okamžitě zapojí do hry s ostatními, jiným je třeba pomoci. Některé děti si chtějí s paní učitelkou povídat, jiné zase chvíli posedět u ní na klíně. I toto lze považovat za jakousi formu rituálu. Dítě tak ví, že je pro něj učitelka oporou, může se na ni obrátit a nemusí se cítit bezradně.

V mateřské škole se často používají každodenní vítací a pozdravné rituály s dětmi. Dále můžeme rituály využít pro zahájení her a činností. Významnou roli zastávají také přechodové rituály, které dětem poskytnou lepší orientaci v čase. Tyto rituály jsou potřebné především při přechodech z jedné činnosti na druhou, před úklidem hraček a pomůcek, při přechodech do šatny, umývárny, jídelny, při občasných divadelních představeních a jiných akcích, před odpoledním odpočinkem apod. Rituály se v mateřských školách používají především formou básniček, písniček, zvukových signálů, ale můžeme se setkat s rituály pohybovými či dramatickými. Oblíbené jsou kruhové rituály, které symbolizují rovnocennost, pomáhají při seznamování a poznávání dětí, upevňují kolektiv.

Rituály mohou učitelkám v MŠ pomoci na začátku školního roku především při příchodu nových dětí. Můžeme je využít při vzájemném seznámení a poznání dětí, pro navázání vztahů především společnými a skupinovými činnostmi. Rituály můžeme také využít v rámci dramatické výchovy v mateřské škole, kde nám mohou posloužit např. jako vstup, začátek či ukončení činnosti. (Svobodová a Švejdomá, 2011) Prostřednictvím skupinových rituálů můžeme také posilovat prosociální chování mezi dětmi a zaměřit se i na pravidla ve třídě.

Mezi rituály lze zařadit i relaxace či odpočinek. Kops a Kopsová (2015) se zabývají potřebou klidu a odpočinku v životě dětí i dospělých. Je důležité se na chvíli zastavit a soustředit se na sebe. Můžeme k tomu využít jednoduchá minutová cvičení. V těchto cvičeních je důležité umět si udělat čas, v klidu se posadit či lehnout, soustředit se na své tělo a dýchání, pracovat se svými představami. I relaxační cvičení je vhodné do činností v mateřské škole zařazovat.

Dle Kaufmanové-Huberové (1998) rituály v mateřské škole usnadňují:

- postupné odpoutávání od nejbližších osob
- zvládání strachu
- navázání kontaktu s ostatními dětmi, přizpůsobování se skupině vrstevníků
- rozvoj pozitivního vnímání sexuální identity
- rozvoj vnímání reality

3 Psychická odolnost předškolního dítěte

Dětské období mohou zasáhnout těžkosti doprovázené různými emocemi, se kterými si dítě ještě nedokáže samo poradit. Velký význam mají dospělí, kteří v těchto případech dítěti mohou pomoci. Neměli by tyto problémy dětí zlehčovat, ale být jim oporou a pomocníkem. Dítě musí vědět, že se na ně může kdykoli obrátit a nemusí se bát s nimi mluvit.

3.1 Psychický vývoj dítěte

Psychický vývoj je proces zahrnující vzájemnou interakci somatické, psychické a sociální oblasti. Nebývá plynulý, jelikož dochází k mnoha vývojovým skokům. „*Střídají se v něm období rychlejšího a pomalejšího rozvoje, i období stabilizace.*“ Vývoj je vždy individuální záležitostí. Občas může dojít k vývojové krizi, kdy dítě není připraveno na vývojovou fázi (např. batole se nemusí umět odpoutat z vazby na matku).

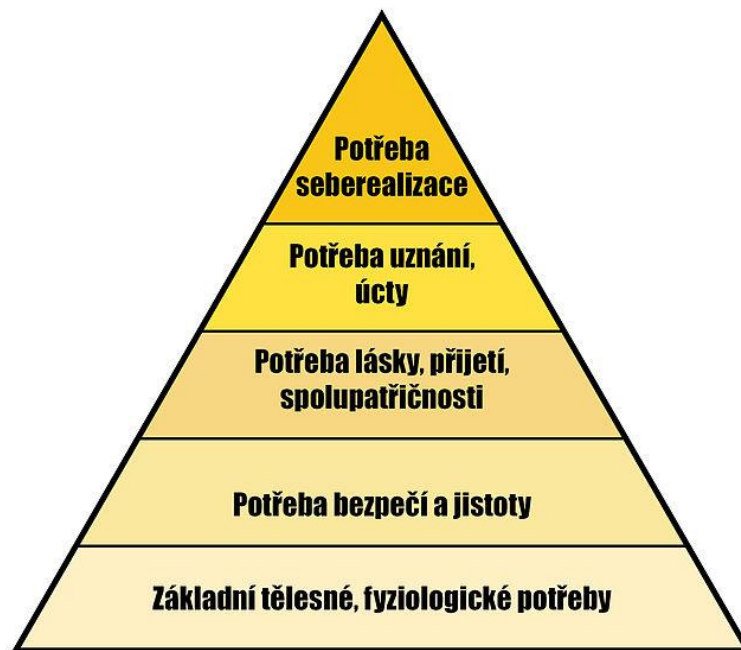
Vývojová psychologie se mimo jiné zabývá vlivem raných zážitků a zkušeností dítěte. V současné době se tento vliv nepovažuje za tak jednoznačný. V určité fázi ale dochází k vnímavosti a citlivosti na různé podněty. Je tedy důležité, aby dítě získalo pozitivní zkušenost s pečující osobou, jinak může později docházet k obtížnějšímu rozvoji v této oblasti. Citové vztahy by mohly být narušené, a to nejen k druhým lidem, ale také k sobě samému, dítě také nemusí být schopné navázat hlubší citovou vazbu. Negativní zážitky v raném dětství mohou ovlivnit další vývoj člověka, záleží na jeho psychické odolnosti.

V průběhu psychického vývoje dochází také ke změně sebepojetí. Zpočátku se dítě chápe jako součást matky, postupně si začne uvědomovat, že je autonomní bytostí. Dítě musí být na tuto vývojovou změnu připravené. Vývoj je ovlivňován potřebou jistoty a bezpečí, zároveň i potřebou změny (např. potřeba bezpečí a potřeba navazování kontaktů s jinými dětmi). Dítě má další nejrůznější potřeby, např. potřebu nových podnětů a zkušeností, potřebu kontaktu s jinými dětmi (Vágnerová, 2005)

Potřeba jistoty a bezpečí se nachází v hierarchii potřeb, jejímž autorem je Abraham Maslow. Tyto potřeby seskupil do tzv. pyramidy potřeb. Podle tohoto seskupení můžeme usuzovat, že pokud nebudou naplněna spodní patra pyramidy, nemůže být

naplněno patro vrchní. Obecně se dá říct, že dítě se nemůže cítit dobře, pokud nejsou naplněny potřeby uvedené v prvních dvou patrech. (Svobodová, 2010)

Pyramida potřeb:



(Zdroj: Wikimedia Commons)

3.2 Psychická odolnost

Dle Hoskovcové (2006) psychická odolnost souvisí se skutečností, jak se děti dokážou vyrovnat s výzvami, zátěžemi a nároky na ně kladenými. Při posuzování psychické odolnosti bereme v úvahu osobní a sociální kompetence, ale záleží také na schopnosti vyrovnat se se změnami, nejistotou a možnými riziky. Prvních šest let života dítěte je významné právě pro osvojování si těchto kompetencí, které jsou označovány jako psychosociální kompetence. Mezi ně patří schopnost komunikovat, navazovat a udržovat kontakty s druhými, kriticky myslet a jednat, řešit problémy, odolávat nátlakům, vyrovnat se se stresem, strachem, smutkem. Hoskovcová (2003) zmiňuje výsledky z výzkumů zaměřených na ochranné faktory, které dětem pomáhají zvládat nepřízeň a krize. Z těchto výzkumů vyplývá, že dítě tyto ochranné faktory nachází v sobě samém (díky své temperamentové výbavě, bystrosti, schopnosti požádat

o pomoc), v rodině (v osobách, ke kterým má blízký a stálý vztah) a v širším okolí (ve vrstevnících, autoritách). Základní reakce na stres jsou vrozené, můžeme se ale zvládnání stresových situací v průběhu života naučit. V tom nám může pomoci „sociální opora“ (pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci). Sociální oporu lze chápat na různých úrovních, ale primární roli hraje matka a další blízké osoby v životě dítěte.

Podle Gillernové (2003) *„děti pro svůj optimální vývoj potřebují přiměřené interakce s dospělými, kteří tak mohou poskytovat příležitosti i ke stimulaci citového vývoje dítěte“*. Děti si v prvních šesti letech prochází mimo jiné sociálním a citovým vývojem. Dítě již od narození vyjadřuje emoce, pozitivní citová odezva podporuje proces učení. V předškolním věku je pro dítě důležité přijetí a chápání jeho potřeb a prožitků. Děti jsou v tomto období citlivější k prožívání úspěchů a neúspěchů, proto je důležité citlivě reagovat, poskytovat dítěti oporu, ocenění. Povídání si s dítětem o jeho pocitech má pozitivní vliv na emocionální vývoj. Na citový rozvoj předškolního dítěte má velký vliv hra, která je pro něj nejpřirozenější činností. Dítě si prostřednictvím hry prožije různé emoce, vnímá je a reflektuje, emoce se učí poznávat, rozlišovat a zvládat. Dospělí nemusí s emočními projevy dítěte souhlasit, ale měli by umět je přijmout.

Pokud dítěti pomůžeme zvládnout krizi, posílíme jeho sebevědomí a připravíme ho na obstání v dalších obtížných situacích. V konfliktních okamžicích musíme jít dítěti příkladem – přijmout názor druhého, nastolit konstruktivní názorovou výměnu, přiznat chybu, umět se omluvit apod. (Kunze a Salamander, 2011)

V souvislosti s psychickou odolností se do rozporu dostává potřeba individuálního a sociálního rozvoje. Jak uvádí Hoskovcová (2006) *„jsme společenské, ale zároveň individuální bytosti“*. Především předškolní věk je klíčový pro budoucí vyrovnavání se s nároky života, ale také vznik sociálních zábran. Záleží také na osobnostních charakteristikách dítěte (navazování vztahů s jinými dětmi, kontrola, schopnost řídit a rozhodovat, zdravé sebehodnocení, optimismus, emocionální a sociální zralost). Kicková a Hoskovcová (2014) také zmiňují důležitost přesvědčení jedince o kontrole a ovlivňování svého života, a tím zvládnutí těžkých situací a životních nároků. V pozdějším věku dokáže náročné úkoly brát jako výzvy, utvořit si optimističtější přístup.

Dítě by se mělo postupně učit rozpoznat své vlastní emoce a učit se je pojmenovat. Zní to snadně, ale pokud se sám dospělý nedokáže v emocích vyznat a zvládat je, těžko to může učit dítě. Kramulová (2014) uvádí, že dospělý by měl umět v krizových situacích popsat momentální emoce dítěte. Je důležité být empatický, citlivý a vnímavý vůči emocím druhých a stejně tak to učit děti. Mateřská škola pak může lépe navazovat na to, co se dítě naučilo v rodině. (Halíková, 2014)

Rodiče a učitelé mohou podpořit zdravý citový vývoj dítěte, které si buduje sebevědomí a kladný přístup ke světu. Přestože jsou rituály velkými pomocníky ve výchově dětí, zvyšování psychické odolnosti a kladného sebepojetí, nejde začít bez bezpečného a láskyplného prostředí, pozitivního přístupu, ale také humoru. (Roseová a Weissová, 1997)

Jak již bylo zmíněno, důležitou roli v životě dítěte a jeho zvládání nejrůznějších těžkostí, zastává dospělý. Co když si ale právě sám dospělý ve složitých situacích neumí poradit? Jak uvádí Říčan (2013) ve své publikaci, pro děti je dospělý vzorem. Dítě vnímá, jak jsme se v daných situacích chovali, jak komunikujeme s ostatními, jak řešíme spory atd. Největší váhu má chování právě v těžkých situacích. *„Příklad, který dětem v těžké situaci dáme, může na léta rozhodnout o jejich charakteru a životní pohodě.“* Nejdůležitější ale je, aby dítě vyrůstalo v rodině plné lásky, bezpečí a pevných citových vztahů. Můžeme dětem ukázat i naši slabost, umět říct, že si nevíme rady, že jsme smutní, zklamaní.

3.3 Strach

Jednou ze základních lidských emocí je strach. Jedná se o emocionální stav, kdy v konkrétní situaci prožíváme pocity napětí, nervozity. Strach nás provází celý život. Již v prvních týdnech života děti mohou pociťovat strach např. při uslyšení hluku. V 6. až 7. měsíci dochází k obavám z cizích lidí, strachu z odloučení od matky, protože v tomto věku je vazba na matku velmi důležitá. Největší strach z odloučení nastává kolem 9. a 13. měsíce, zpravidla se okolo 2. roku postupně vytrácí. Se strachem se potýkají také děti předškolního věku. Nastává strach z reálných i imaginárních situací či objektů. (Hoskovcová, 2006). Se strachem se děti potýkají hned při vstupu do mateřské školy.

Zažívají stres z odloučení od matky, neznámého prostředí, cizích lidí (učitelky a ostatní zaměstnanci školy, děti). Vlivem strachu na děti se zabývá Gillernová (2003) a zmiňuje potřebu uvědomění si, jak negativně může strach působit na dítě, může ho ochromit nebo i zablokovat. Slova typu „Nemusíš se ničeho bát“. „Už jsi přece velký na to, aby ses bál“ mohou přispět k prožívání pocitů viny či strachu, že dospělého zklamou. Je proto na místě pocity dítěte pojmenovat a dát mu najevo, že mu rozumíme. I v tomto případě lze společně s dítětem vytvořit rituál, který mu bude v prožívání strachu pomáhat.

Strach lze zmírnit překonáním dané zkušenosti, účastí a porozuměním od dospělých. Důležité je nevyhýbat se situacím, ze kterých má dítě strach, ale snažit se je společně nacvičovat a překonávat. Dospělý zde má nezastupitelnou roli – dítěti poskytne útěchu a pocit bezpečí (Kunze a Salamander, 2011).

Mezi symptomy strachu u dětí patří podle Kunze a Salamander (2011):

- nápor paniky
- noční probouzení
- pomočování
- časté zakrývání očí nebo uší
- připoutání k oblíbené hračce
- žaludeční a střevní potíže
- kousání nehtů
- koktání
- odmítání jídla
- přílišná úzkostlivost v kontaktu s jinými dětmi a lidmi

3.3.1 Strach z cizích lidí

Děti mohou zažívat strach z cizích dospělých, ale i z cizích dětí. Nemusí na ně dobře působit ani velký počet dětí, se kterým se mohou setkat v mateřské škole. U dítěte v batolecím věku je tento jev přijatelný, ale děti od 4 (5) let zažívají těžkosti – jsou na ně kladeny stále větší nároky a povinnosti. Některé se s tímto strachem mohou následně potýkat i ve vyšším školním věku, někdo v určité míře až do dospělosti, např. při vystupování na veřejnosti, komunikaci s cizími lidmi apod. Je důležité dětem dodat jistotu ve známé lidi a bezpečné situace, tzn. ukázat dítěti, že v tom není samo a jistotu, že to společně překonáme. Je lepší připravovat dítěti zátěžové situace - začít s těmi lehčími, následně náročnost zvyšovat a každý drobný úspěch ocenit.

Často děti nechtějí jít do mateřské školy. Některým dělá problém velký počet dětí ve třídě, nechtějí si s ostatními dětmi hrát, nekomunikují s nimi apod. Dítěti v tomto případě pomůže, když vstupují do mateřské školy a už zde někoho znají. Také je dobré navštěvovat se pravidelně s tímto dítětem i mimo MŠ. (Matějček, 2000).

3.4 Úzkost

Někteří odborníci úzkost spojují se strachem, jiní ji definují jinak. Dle Matějčka (2000) úzkost představuje očekávání něčeho nepříjemného nebo zlého, napětí bez konkrétní věci a situace. Jedná se o mechanismus, který nás určitým způsobem varuje před nebezpečím a něčím neznámým.

Každý z nás je vybaven různou vnímavostí proti tomuto vnitřnímu varování. Někdo může život vnímat neustále jako nebezpečný – tento jev se označuje jako úzkostnost. Jsou ale také lidé, kteří tyto pocity nemají a díky tomu představují hrozbu pro společnost i sebe. Takoví lidé jednájí bez zábran, ohledů a lítosti, nebojí se, nemají svědomí. Je proto důležité dětem poskytnout takové prostředí a podmínky, které oba výše zmíněné případy eliminují. Dětem bychom měli ukázat, že není důležité nemít strach, ale snažit se ho překonávat – samozřejmě citlivým způsobem a společně s dětmi. Překonávání situací přes odpor a strach dítěte může vést k útlumu jeho spontánní aktivity a vytvoření další nejistoty a neschopnosti překonat jiné náročnější

situace. Úzkostnost u dětí může být způsobena nezralostí, malou psychickou odolností organismu, vysokými nároky kladenými na dítě apod.

U dětí se může vyvinout úzkost také z pocitu, že nebudou úspěšné, že zklamou. Úzkost tak může růst z důvodu velkých nároků, které jsou na ně kladeny. Problémem může být chválení za úspěchy a naopak negativní reakce či tresty za neúspěch dítěte. Tato zkušenost se může přenést i na jiné zátěžové situace, např. když jde dítě poprvé do MŠ, vystupuje na besídce, jde k zápisu. Především v adaptačním období je pro děti důležité vědět, co bude následovat, kam se půjde, co se bude dělat apod. Můžeme to dětem neustále opakovat, nebo využít jednoduché rituály. (Kramulová, 2014)

3.5 Smutek

Dalším hlubokým citem je smutek, jehož často doprovází pláč. Smutek můžou děti prožívat např. při ztrátě blízkého člověka či zvířete. Mnozí dospělí se snaží toto téma tabuizovat, což pro děti není přínosné, protože děti své pocity potlačují, uzavírají se do sebe, v krajních případech se mohou cítit odpovědní za situaci, která nastala. Dětem bychom měli pomoci s prožitím a vyjádřením smutku. Je důležité s dětmi o smutné události mluvit, sami před dítětem vyjádřit své emoce. (Kunze a Salamander, 2011)

U větších zátěží, které může způsobit např. ztráta blízkého člověka, doporučuje Hoskovcová (2016) nechat dítě prožít „fázi popření“, do které spadne díky chránicímu mechanismu. Dítě si krátkodobě vytvoří jakousi ochranu před nezvladatelným smutkem. Tato fáze je přirozenou reakcí. I v takto těžkých situacích je lepší dítěti nic nezatajovat a raději mu sdělit pravdu.

4 Shrnutí teoretické části

Rituály jsou v odborných publikacích pojímány různě. Pokud se na ně podíváme z hlediska dětského světa a jeho prožívání, mají významnou roli v uspořádání dne a orientaci v něm, zmírnění strachu a dalších emocí, zvládání krizových a konfliktních situací. O náznacích rituálů lze hovořit již v prenatálním období, kdy se u dítěte opakují určité vzorce chování a na změny negativně reaguje. I v dalších vývojových fázích rituály pomáhají, ať už jsou vytvořené samotnými dětmi či společně s dospělými. Nejvýznamnější zastoupení mají v předškolním období, kdy dítě zažívá změnu v podobě vstupu do mateřské školy.

Rituály mohou také přispět ke zvýšení psychické odolnosti dítěte a s tím souvisejícím vyrovnáváním se se zátěží a náročnými úkoly, které jsou na něj kladené. Dítě se může potýkat s různými emocemi, např. se vztekem během období vzdoru, smutkem, strachem z neznámého. Samo si s tím ale těžko úspěšně poradí, musí mu být nápomocní dospělí – rodiče i učitelé.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

1 Cíl výzkumného šetření

Cílem praktické části je zjistit, jaké rituály jsou v mateřských školách používány a jaký vliv mají na děti – zda na ně děti reagují, a jakým způsobem; zda jsou používány při změnách a přesunech z jedné činnosti do druhé nebo na jiná místa např. do umývárny, šatny, jídelny. Výzkumné šetření je doplněno zjištěním, z jakých důvodů zařazují učitelky rituály do chodu mateřské školy a jaké další rituály, kromě každodenních, používají v mateřské škole během roku. S cílem výzkumu byli v mateřských školách předem seznámeni.

2 Metody výzkumného šetření

Pro výzkumné šetření byla použita metoda přímého pozorování, jedná se tedy o kvalitativní šetření. Pozorování bylo zaměřeno na rituály, kterými je ošetřen chod třídy – příchod dětí do třídy, vítací a zahajovací rituály, rituály spojené s uklízením hraček, hygienou, jídlem, ukládáním dětí ke spánku. Do pozorování je zahrnut i příchod dětí do třídy, protože tento okamžik může být pro děti velmi významný. Podle mého názoru je přivítání se s paní učitelkou a především rozloučení s rodiči pro děti velmi důležité. Proto se i z těchto okamžiků mohou stát jakési rituály, které každé ráno probíhají stejně. Výzkumné šetření je tedy zaměřeno na rituály, které se v mateřských školách využívají denně či pravidelně při různých plánovaných změnách. Důvodem výběru kvalitativního šetření bylo získat podrobnější přehled o používání rituálů a reakcích dětí.

Výzkumný soubor byl získáván metodou náhodného výběru, protože pro zjištění působení rituálů na děti není podstatné zaměření na konkrétní typy mateřských škol.

Zjištění, z jakého důvodu učitelky rituály používají, a jaké další rituály se objevují v mateřské škole během roku, je provedeno prostřednictvím doplňujících otázek položených učitelkám mateřských škol, ve kterých bylo provedeno pozorování.

3 Interpretace výsledků pozorování

Pozorování probíhalo v náhodně vybraných mateřských školách. Pro potřeby výzkumného šetření bylo získáno pět výzkumných vzorků. Pozorování probíhalo od listopadu 2016 do března 2017.

Mateřská škola Příčná, Havlíčkův Brod

Charakteristika školy: Mateřská škola Příčná se nachází v centru města Havlíčkův Brod. Má kapacitu 89 dětí, nachází se zde 4 třídy, které jsou rozděleny podle věku dětí. Pozorování jsem provedla ve dvou třídách – „Sluníčka“ a „Berušky“.

Třída: Sluníčka

Počet dětí: 24

Věk dětí: 2, 5 – 4 roky

Personální zajištění: 2 učitelky, 1 asistentka

Rituály spojené s příchodem dětí:

- **Přivítání dětí** - Paní učitelka se pozdravila a přivítala s dětmi a jejich rodiči. Pokud rodiče něco potřebovali, chtěli se na něco zeptat, ochotně s nimi záležitost projednala. Nechala prostor pro rozloučení dětí s rodiči. Do loučení nijak nezasahovala. Mezi nejčastější způsoby loučení patřilo zamávání, objetí, polibek, vzájemné plácnutí rukama.

Po odchodu rodičů byla dítěti věnována pozornost (např. všimnutí si něčeho – „Ty máš novou panenku“. „Dneska jsi to krásně zvládl bez slziček“).
- **Umístění své značky** (po obědě x po spaní) – Každé dítě si značku umísťovalo na magnetickou tabulku samo, paní učitelka pouze kontrolovala nebo pomohla s hledáním značky. Většina dětí si značku dávala automaticky, jiným to bylo připomenuto. Pro některé děti, především ty, které chodí po obědě, má tato

činnost velký význam (často se na značku dívaly a kontrolovaly), znamená pro ně ujištění, že půjdou domů, jak rodiče slíbili.

Po příchodu byly některé děti nesmělé a nevěděly, zda si mají půjčit nějakou hračku či se zapojit do hry s ostatními. Paní učitelka dětem pomohla a také se do aktivit zapojila s nimi.

Uklízací rituál:

- **„Uklízací písnička“** – Pro úklid hraček byla použita písnička „Co dělá medvídek“.

Paní učitelka nemusela dětem nic sdělovat, zapnula písničku a děti věděly, že mají uklízet hračky. Pokud byl někdo do hry zabraný a nevnímal hudbu, ostatní děti na tuto změnu samy upozornily slovně – „Uklízíme“. Výhodou písničky je, že je v pomalejším tempu, děti tak mohou hračky v klidu uklidit.

Rituál pro výběr hospodářů:

- **Umístění samolepky sluníčka** – Paní učitelka vybrala „hospodáře“ podle toho, kdo měl nejméně nalepených sluníček. Vybrané dítě si k sobě podle svého rozhodnutí vybralo druhého hospodáře.

Vítací a pozdravné rituály:

- **Uvítací rituál:** „Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli. Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu!“

Děti při tomto rituálu stály v kruhu. Nejprve se držely za ruce a chodily v kruhu dokola. V další části (začínající opět „Ahoj, ahoj ...“) se pustily a mávaly na sebe. Protože je ve třídě víc dětí se stejným jménem, rituál pokračoval dál, paní učitelka říkala: „Taky Nikolka (Nikolky zamávaly), taky Adámek (Adámkové zamávaly) atd.“

Děti na tento rituál hned zareagovaly a začaly tvořit kroužek. Výhodou je, že paní učitelka nemusí děti svolávat do kroužku, stačí jí použít tento rituál.

- **Rituál pro zahájení činnosti:** „Endele, bendele, tak i tak, budeme si spolu hrát. Na honičky, na pohádky, pojedeme tam a zpátky. A už to jede, už to jede, už to jede. Stát! Není kam se hnát.“

Při tomto rituálu stály děti také v kruhu. Rituál byl spojen s pohybem. Při říkání „A už to jede“, se děti chytily za ruce a šly společně v kruhu dokola. Následně se zastavily a sedly si na koberec.

Děti na tento rituál dobře reagovaly, bylo vidět jejich nadšení. V části „budeme si hrát na...“ lze využít různá slova a přizpůsobit je tématu, které s dětmi paní učitelky právě dělají.



Při diskuzi v kruhu, nebo pokud paní učitelka dětem něco sdělovala, použila plyšové sluníčko.

Rituál spojený s hygienou:

- **Rituál na připomenutí mytí rukou:** „To jsou prsty, to jsou dlaně, mýdlo s vodou patří na ně. A po mýdle dobré jídlo, a po jídle zase mýdlo.“

Tento rituál si všichni společně řekli ve třídě. Po tomto rituálu se děti přesunuly do umývárny.

Rituál spojený s jídlem:

- **Před odchodem do jídelny** – „Velký hlad už mám, (svačinku) obídek si dám. Ham!“

Když děti společně s paní učitelkou řekly tento rituál, měly vytvořit dvojice a společně se přesunout do jídelny. Některé děti měly problém s vytvořením dvojic, paní učitelka jim proto pomohla.

Rituál spojený s ukládáním dětí ke spánku:

- **Před odpoledním odpočinkem/spaním** - „Jede vláček Usínáček, uhání. Veze děti do postýlek ke spaní. Ještě pusu na čelíčko rychle dej, mašinka už houká a tak nasedej. Tak pojd' už honem spát.“

Děti se při této písničce postupně ukládaly na lehátka.

- **Četba pohádky + ukázka obrázků z knihy**

Po dočtení pohádky paní učitelka obešla děti s knížkou v ruce a ukázala jim obrázky vztahující se k pohádce.

Doplňující otázky:

1. Z jakého důvodu zařazujete rituály během dne v mateřské škole?

Odpověď: Řekla bych, že díky rituálům děti ví, co je bude čekat a co mají dělat. Velkou výhodou jsou především pro menší děti a děti, které do mateřské školy teprve začaly chodit. Ještě to tu neznají, neznají prostředí, učitelky a ostatní děti. Může jim to usnadnit adaptaci na školku. Starší děti už ví, co po které činnosti následuje, a mohou je brát jako příjemnou součást dne v mateřské škole. A některé děti dokonce rituály a strukturu vyžadují, jinak jsou velmi nejisté a neklidné.

2. Jaké další rituály (kromě každodenních) v mateřské škole používáte?

Odpověď: Určitě je to narozeninový rituál, kdy oslavenci zazpíváme písničku a popřejeme mu. Oslavenec dětem vždy dětem něco přinese.

Moje reakce: A máte určeno, co oslavenec donese ostatním dětem? V některých mateřských školách nosí například jenom ovoce.

Takto to nastavené nemáme. Každý donese, co chce – bonbony, ovoce, některé maminky dokonce pečou dort. Jinak během roku máme rituály spíš ve smyslu tradic a oslav – například vynášení zimy a oslavy jara, kdy děti s rodiči vyrábí různé hrkačky a chrastítka. Společně pak jdeme vynést zimu a přitom zpíváme písničky na oslavu jara.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ POZOROVÁNÍ:

V této třídě je používáno hodně rituálů – je jím ošetřen chod třídy během celého dne. Tuto třídu navštěvují děti ve věku 2,5 – 4 roky. Již při příchodu dětí bylo patrné, že mladší děti potřebují na loučení s rodiči víc času, některé se k rodičům po loučení ještě znovu vrátily. Rodiče i paní učitelka na děti nespěchali a ponechali jim dostatek času. Také měly mladší děti potřebu ujištění, že jdou opravdu po obědě – ujišťovaly se u paní učitelky, zároveň jim ale pomohlo kontrolování umístěné značky. Při hraní se ve třídě utvářely skupinky, ale různě se měnily. Konflikty mezi dětmi občas vznikaly (důvodem byly především hádky o hračky), vše ale paní učitelka společně s dětmi včas řešila. Většina rituálů je zde používána formou básničky či písničky, na které děti okamžitě

reagovaly, některé děti při nich projevovaly nadšení. Na dětech při změnách činností nebyla vidět nervozita, spíš působily klidně. Některé menší děti měly ale problém při přesunech. Před odchodem do jídelny byl použit rituál a děti věděly, co je čeká, pouze dvě děti se zeptaly, zda se jde na svačinu. Před pobytem venku (odchodem do šatny) ale žádný rituál stanovený nemají a některé děti se několikrát ujišťovaly, zda se jde opravdu ven.

Atmosféra ve třídě byla po celý den příjemná. Děti se k sobě chovaly hezky, občasné konflikty a problémy vznikaly, ale byly vyřešeny. Bylo vidět, že mají důvěru i v paní učitelky, na které se nebály obrátit. Díky rituálům nemusela paní učitelka na děti volat a zvyšovat hlas. Dobře také fungovalo pravidlo zvednuté ruky, díky kterému se děti postupně ztišily, a paní učitelka jim sdělila potřebné informace.

Mateřská škola Příčná, Havlíčkův Brod

Třída: Berušky

Počet dětí: 24

Věk dětí: 4 – 5 let

Personální zajištění: 2 učitelky

Rituály spojené s příchodem dětí:

Rituály spojené s příchodem dětí do třídy byly obdobné jako ve třídě Sluníček. Děti jsou ale starší a při příchodu a zapojení do činností samostatnější.

- **Pozdravení s dětmi a rodiči** - Paní učitelka pozdravila a přivítala se s dětmi a jejich rodiči. Děti měly na rozloučení s rodiči dostatek času.
- **Umístění značky** – Po odchodu rodičů se děti přemístily k tabulce se značkami. Starší děti už věděly, kdy půjdou domů a samy si svou značku umístily podle toho, zda jdou po obědě nebo po odpoledním odpočinku/spaní. Paní učitelka pouze z dálky zkontrolovala, zda se umístění shoduje s tím, co sdělili rodiče. Děti se po příchodu samostatně zapojovaly do hry s ostatními dětmi nebo si každý našel nějakou svou činnost.

Uklízací rituál:

- **Uklízací písnička** – „Sluníčko, sluníčko“
Většina dětí na písničku hned zareagovala. Písnička je ale v rychlejším tempu a některé děti na ni po chvíli začaly tancovat a běhaly po třídě. Bylo jim proto znovu připomenuto, že se uklízí hračky.

Vítací, pozdravné a svolávací rituály:

- **Svolávací rituál** – „Ať jsi holka nebo kluk, udělej tu se mnou kruh. Naučím tě chodit, stát. Pojď si se mnou, pojď si hrát. Když je dobrá nálada, najdi si kamaráda. Zatleskej si, zadupej, kamarádům ruku dej.“

Děti na tento rituál okamžitě zareagovaly, začaly zpívat s paní učitelkou a společně utvořili kruh. Je to pro ně přirozený svolávací rituál, který lze využít i v případech, kdy chce paní učitelka všem dětem něco říct. Díky tomu na ně nemusí volat, stačí použít tento rituál.

- „Spolu jsme se potkali, ruce jsme si podali. Až se dáme dohromady, bude nám všem dobře tady. Budeme si spolu hrát, hru si pěkně užívat. Všechno kolem prozkoumáme, pak si o tom povídáme. Budeme si spolu hrát, hru si pěkně užívat.“

Tento rituál následoval po svolávacím, není používán každý den, ale podle slov paní učitelky, ho občas zařazují.

- **Pozdravný rituál** – „Dobrý den, dobrý den, dneska máme hezký den. Dobrý den, dobrý den, dneska si to užijem“.



Při diskusních činnostech v kruhu paní učitelka použila maňáska berušky.

Rituál spojený s hygienou:

- **Rituál na připomenutí mytí rukou:** „To jsou prsty, to jsou dlaně, mýdlo s vodou patří na ně.“

Rituál si všichni společně řekli v umývárně před mytím rukou.

Rituál před vstupem do místnosti:

- **Říkanka** – „Ťuky, ťuky na dveře, službička nám otevře“

Tento rituál je používán při přesunech do jídelny a zpět do třídy. Děti ho říkají společně, na dveře ťuká vždy první dvojice (hospodáři).

Rituál spojený s oblékáním:

- **Písnička před odchodem do šatny a před oblékáním** – „Mikina nebo svetr, kalhoty, boty; kalhoty, boty; kalhoty, boty. Mikina nebo svetr, kalhoty, boty; bunda, šála, čepice. Nakonec rukavice“ (melodie – „Hlava, ramena, kolena, palce“)

Tento rituál mají ve třídě zavedený od začátku zimy, protože jsou děti postupně vedeny k větší samostatnosti v oblékání. Děti mají zpěvný rituál rády. Je pro ně zábavný a zároveň jim připomíná postup oblékání.

Rituál spojený s ukládáním dětí ke spánku:

- **Před čtením pohádky** – „Jak to bylo, pohádko? Dozvíme se zakrátko.“
- **Četba pohádky, poslech relaxační hudby**

Rituál při odchodu dětí domů:

- **Uložení vlastní značky** – Každé dítě si při příchodu domu sundalo svojí značku a uložilo ji zpět do košíku.

Doplňující otázky:

1. Z jakého důvodu zařazujete rituály během dne v mateřské škole?

Odpověď: Dětem rituály usnadní přechody z jedné činnosti na druhou. Myslím, že v mateřské škole navíc pomáhají k vytváření vztahů mezi dětmi, protože jsou pro všechny děti společné a často je používáme formou kroužků. Myslím, že rituály ale nepomáhají pouze dětem, ale také nám učitelkám. Stačí s rituálem začít, například začít zpívat a děti zpozorní a ví, co se bude dít.

2. Jaké další rituály (kromě každodenních) v mateřské škole používáte?

Odpověď: V naší třídě používáme narozeninový rituál, kdy si oslavenec sedne na trůn, ostatní mu zazpívají písničku. Máme dvě „přací“ písničky, které střídáme. Nakonec dáme oslavenci „hobla“. Jako další bych uvedla sezónní rozpočítávadla při výběru hospodářů. Hospodáře vybíráme každý den, ale rozpočítávadla se mění.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ POZOROVÁNÍ:

Ve třídě Berušek jsou děti ve věku 4 – 5 let, při příchodu se projevovaly samostatněji a suverénněji. Loučení s rodiči trvalo ve většině případů krátce. Děti se samy zapojily do her s ostatními dětmi – ve třídě se tak začaly tvořit skupinky (nejčastěji rozdělené na dívky a chlapce). Pro úklid hraček byla puštěna písnička, na kterou většina dětí okamžitě reagovala a uklízela hračky. Některé děti ale na písničku začaly tancovat a běhat po třídě, zřejmě proto že byla v rychlejším tempu, musely tak být znovu upozorněny. Nejvíce děti projevovaly nadšení při svolávacím a pozdravném rituálu. S radostí si také zazpívaly rituál na připomenutí oblékání, který pro ně je zábavou, ale také jim připomene, jak se správně obléknout. Mají zde zavedený zajímavý rituál před vstupem do místnosti, kdy první dvojice (hospodáři) zaklepe na dveře a vstoupí dovnitř.

V této třídě se také používá hodně rituálů, které ošetřují chod třídy. Jsou používány jako upozornění na změny z jedné činnosti na druhou, ale také při přesunech v rámci budovy MŠ. Děti na rituály dobře reagovaly a bylo vidět, že je činnosti baví a užívají si je. Ve třídě panovala po celý den příjemná atmosféra a dobrá nálada.

Mateřská škola Parmská, Praha

Mateřská škola Parmská se nachází v Praze v Horních Měcholupech. Jsou zde 4 třídy, celková kapacita MŠ je 120 dětí. K mateřské škole patří také odloučené pracoviště CPV Bolevecká. Třída, kterou jsem navštívila má označení „Červená kytička“.

Třída: Červená kytička

Počet dětí: 28

Věk dětí: 3 – 4 roky

Personální zajištění: 2 učitelky

Rituál spojený s příchodem dětí:

- **Přivítání dětí a rodičů** – Paní učitelka se pozdravila s dětmi i rodiči. Rodiče se s dětmi rozloučili a paní učitelka následně dětem věnovala pozornost – zapojila je do činností s ostatními dětmi nebo se s nimi sama zapojila do hry.

Uklízací rituál:

- **Říkadlo** - „Zvoní, zvoní zvoneček, že je hrám už koneček.“

Děti po tomto rituálu začaly uklízet své hračky. Některé děti dokončovaly své stavby a výtvary, paní učitelka jim dala čas na dokončení činnosti. Říkanou následně ještě jednou zopakovala. Děti, které měly uklizené hračky, si automaticky začaly sedat na zem do kroužku.

Bylo patrné, že jsou děti zvyklé si přímo po úklidu hraček sedat na zem do kroužku. Nebylo proto nutné používat nějaký svolávací rituál.

Rituál pro výběr hospodářů:

Paní učitelka vybrala hospodáře podle toho, kdo jím dlouho nebyl. Děti jí při výběru pomáhaly. Hospodáři byli určeni slovně.

Kruhový rituál:

- **Povídání v kroužku** – Děti se nejprve spočítaly. Každý postupně v kroužku řekl své číslo. Protože jsou zde děti 3leté a 4leté, počítaly společně s paní učitelkou. Společně došly k závěru, kolik jich dnes ve školce je. Následně si děti s paní učitelkou povídaly, s kým a s čím si ráno hrály, co je nejvíc bavilo.

Rituál spojený s hygienou:

- **Básnička** – „To jsou prsty, to jsou dlaně, mýdlo s vodou patří na ně.“
Tento rituál byl použit před svačinou a později i před obědem přímo v umývárně. Paní učitelka ho názorně ukazovala především nejmenším dětem pro správné umytí rukou.

Rituál spojený s jídlem:

- **Popřání dobré chuti** – Děti si s paní učitelkou vzájemně popřály dobrou chuť. Tento rituál byl použit před svačinou i před obědem.

Rituál spojený s ukládáním dětí ke spánku:

- **Četba pohádky**

Doplňující otázky

1. Z jakého důvodu zařazujete rituály během dne v mateřské škole?

Odpověď: Z důvodu zajištění pravidelnosti režimu. Rituály také oddělují jednotlivé části, například hry od cvičení. Také můžou rituály posloužit pro zklidnění dětí a získání jejich pozornosti.

2. Jaké další rituály (kromě každodenních) v mateřské škole používáte?

Odpověď: Nejčastější je v naší třídě narozeninový rituál, při kterém oslavenci všichni popřejeme a zpíváme mu narozeninovou písničku. Za rituál by se dalo považovat také každoroční loučení s předškoláky. Jedná se o jakýsi průvod, při kterém si předškoláci nesou aktovky. Pro děti je to důležitý okamžik, při kterém nejde jenom o loučení se školkou, ale také si uvědomují, že je čeká něco nového.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ POZOROVÁNÍ:

Příchod dětí do třídy byl bezproblémový, děti měly dostatek času na rozloučení s rodiči. Paní učitelka se zúčastnila ranních her s dětmi, především z důvodu zapojení nesmělých dětí mezi ostatní.

V této třídě není rituálů mnoho, nejčastěji jsou použity formou říkanky – pro úklid hraček a jako rituál na připomenutí mytí rukou. Rituály jsou zde používány spíš pro každodenní činnosti v kroužku, kde mají děti prostor sdělit, co se jim při hraní líbilo, s čím a s kým si hrály. Dětem byl dán prostor také při určení hospodářů, kdy děti pomáhaly paní učitelce s výběrem. Většina dětí určité činnosti prováděla automaticky a v klidu (bylo patrné, že už jsou na ně zvyklé), některé děti musely být ale opakovaně upozorněny, což ztěžovalo práci paní učitelce. Konflikty mezi dětmi vznikaly minimálně – jednalo se většinou o malé neshody v rámci her, např. rozdělení a půjčování hraček. Paní učitelka v řešení neshod byla spíš pomocníkem, bylo vidět, že jsou děti vedeny k samostatnému řešení, vše bylo řešeno s klidem a k žádným větším konfliktům tak nedošlo.

Mateřská škola a Speciálně pedagogické centrum Jihlava

Charakteristika MŠ: Mateřskou školu a Speciálně pedagogické centrum Jihlava navštěvují děti zdravé, ale také děti se zrakovým, mentálním, tělesným, sluchovým a řečovým postižením, děti s poruchou autistického spektra. MŠ navštěvuje celkem 130 dětí. Nachází se zde 9 tříd. Každá třída má různý počet dětí podle počtu dětí s postižením a závažnosti postižení. V rámci pozorování jsem navštívila třídu „Medvídci“.

Třída: Medvídci

Počet dětí: 10

Věk dětí: 2,5 – 7 let

Personální zajištění: 1 učitelka, 1 asistentka

Rituál spojený s příchodem dětí:

- **Přivítání dětí a rodičů** - Při příchodu dětí panovala ve třídě příjemná atmosféra. Paní učitelka s úsměvem vítala děti i rodiče. Rodiče dětí, které šly domů po obědě, napsali tuto informaci do sešitu v šatně. Děti si po příchodu do třídy začaly hrát. Paní učitelka věnovala pozornost dětem, které byly při příchodu nejisté a nevěděly, jak se zapojit mezi ostatní děti.

Uklízací rituál:

- **Upozornění na uklízení hraček** - Pro úklid hraček nemají ve třídě stanovený klasický rituál např. formou písničky či říkanky, ale mají stanoveno upozornění 5 minut předem. Děti jsou tak včas informované, že se za chvíli bude uklízet. U většiny dětí toto upozornění zafungovalo, a začaly uklízet, dvě děti si ale hrály dál a byly tak znovu upozorněny.

Rituál spojený s hygienou a jídlem:

- **Básnička** na upozornění mytí rukou a svačinu/oběd – „Před jídlem si vždycky mýdlem umyjeme ručičky, a tiše se posadíme na své malé židličky. To, co pro nás nachystala naše paní kuchařka, to vše sníme, vypijeme, ani hrášek není překážka.“

Básničku si děti řekly společně s paní učitelkou v umývárně a následně se přesunuly zpět do třídy a sedaly si ke stolečku.

Vítací a svolávací rituály:

- **Svolávací rituál** - „Pěkný kroužek uděláme, protože se rádi máme. V každé ruce jedna ruka, všechny je mám rád! V každé ruce jedna ruka, budeme si hrát.“

Děti si po rituálu automaticky sedly na zem. Zajímavostí je, že si nesedly do kroužku, který je v mateřských školách obvyklý, ale na „čáru“, jak tomu říkají. Podle paní učitelky si takto sedají do jedné řady z důvodu větší soustředěnosti dětí na paní učitelku. Tomuto způsobu napomáhá menší počet dětí ve třídě.

- **Diskusní rituál** – Děti si s paní učitelkou řekly, co budou celý den dělat. Každé dítě mělo také možnost sdělit, co zajímavého se mu přihodilo, co vidělo apod.
- **Písničkový rituál** – Děti měly možnost si vybrat písničky, které si zazpívají. Paní učitelka jim k tomu hrála na ukulele. Písničky vybíraly děti, které je během týdne ještě nevybíraly (střídají se a během týdne se vystřídají všichni).

Rituály spojené s oblékáním:

- **Rituál při oblékání:** „Kalhoty, boty, mikina, bunda; mikina, bunda; mikina, bunda. Kalhoty, boty, mikina, bunda; čapku nasad' nakonec.“

- **Rituál při svlékání oblečení:** „Čapka, bunda, mikina, boty; mikina, boty; mikina, boty. Čapka, bunda, mikina, boty; kalhoty vleč nakonec.“

Tyto rituály si děti s paní učitelkou zazpívaly při příchodu do šatny (před oblékáním a následně při příchodu z venku před svlékáním oblečení). Melodie je shodná s písničkou „Hlava, ramena, ...“

Rituál spojený s ukládáním dětí ke spánku:

- **Četba pohádky**

Relaxační medvěd:



Děti měly kdykoli během dne možnost jít odpočívat nebo relaxovat na velkého plyšového medvěda, kterého mají v rohu místnosti. Děti toho využívaly především v případě, pokud si zrovna nechtěly hrát nebo neměly dobrou náladu. Zde měly klid a nikdo je nerušil.

Doplňující otázky:

1. Z jakého důvodu zařazujete rituály během dne v mateřské škole?

Odpověď: Mateřská škola je hlavně pro malé děti, především tříleté, velkým přechodem. Pomocí rituálů si rychle zvyknou na to, co se v mateřské škole smí, co ne a co je proti pravidlům.

2. Jaké další rituály (kromě každodenních) v mateřské škole používáte?

Odpověď: Jedním ze zvláštních rituálů, který máme, je takzvaný relaxační rituál. Využíváme ho už několik let, od chvíle kdy jsme si do školky pořídili saunu, patří k ní i bazének. Vždy jednou za čtrnáct dní v pátek si děti užijí 20 minut v sauně a pak si pohrajeme v bazénku. A následně máme relaxační rituál, který probíhá ve třídě na dece při „uklidňovacích hrách“.

Moje reakce: A máte nějaké rituály např. ve smyslu tradic nebo nějakých oslav?

Odpověď: Máme vánoční rituál, kdy se nám pod stromečkem objeví dárky od Ježíška a my si je rozbalujeme. Potom jsou to oslavy narozenin, kdy oslavenci zpíváme jeho oblíbenou písničku a následně narozeninovou písničku, a dostává od nás od všech dárek. Je to dárek v podobě společného obrázku, který v daný den malujeme. Není to klasický dárek, ale oslavenec má vždy radost. Dále má jedna třída rituál jarní, kdy děti otvírají studánky a chodí studánku v blízkosti mateřské školy čistit.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ POZOROVÁNÍ:

Třída Medvídků je věkově smíšená třída, kterou navštěvuje 10 dětí. Ve třídě panovala při příchodu dětí příjemná atmosféra a klid. Většina dětí do třídy vstupovala suverénně a hned se zapojovaly do her a aktivit. Některým dětem pomohla paní učitelka. Rituály jsou v této třídě použity pro změny činností i přesuny, ale také jako každodenní diskuze v kroužku, kdy paní učitelka dětem sděluje, co je bude celý den čekat. Rituály jsou zde nejčastěji použity formou písničky, básničky či říkadla, na které děti hned a radostně reagovaly. Pro úklid hraček paní učitelka používá pouze slovní upozornění – některé děti tomuto upozornění ale nevěnovaly pozornost a hrály si dál. Zajímavý je „relaxační

medvěd“, kterého mají umístěného v rohu třídy, a lze ho také považovat za jakousi každodenní možnost rituálu. Je to místo, kam můžou děti jít kdykoli během dne, pokud si nechtějí hrát, nechtějí se zúčastnit aktivit, nebo prostě nemají náladu. Nestalo se, že by zde chtělo být víc dětí najednou, možná je to dáno menším počtem dětí. Ostatní zde dítě nerušili a respektovali jeho potřebu samoty. Během dne jsem zaznamenala pouze jeden konflikt způsobený tendencí jedné holčičky rozhodovat o dění během hry. Po vyřešení konfliktu ale holčičce chvíli trvalo, než situaci vstřebala – sama v tu chvíli využila relaxačního (v danou chvíli „přemýšlečího“) medvěda.

Mateřská škola Olešná, Havlíčkův Brod

Charakteristika MŠ: Tato mateřská škola se nachází v obci Olešná nedaleko Havlíčkova Brodu. Jedná se o jednotřídní věkově smíšenou mateřskou školu. Z tohoto důvodu nemá třída žádný název či označení.

Počet dětí: 28

Věk dětí: 3 – 7 let

Personální zajištění: ředitelka MŠ (učitelka), učitelka

Rituál spojený s příchodem dětí:

- **Přivítání dětí** - Paní učitelka přivítala děti při příchodu do třídy. Děti byly samostatné – hned se zapojily do volné hry a činností s ostatními. Rodiče se s dětmi zřejmě rozloučili již v šatně, protože během mé návštěvy jsem vzájemné loučení nezaznamenala.

Uklízací rituál:

- **Písnička** (popěvek) - „Pozor milé dětičky, uklízíme hračky“

Paní učitelka dětem zahrála krátkou písničku na klávesy, děti na písničku zareagovaly a začaly hned uklízet hračky. Některé z nich dokonce zareagovaly již v okamžiku, kdy šla paní učitelka ke klávesům. Pokud děti ještě neměly uklizené hračky, písnička se po chvíli opakovala.

Rituál spojený s hygienou:

- „To jsou ruce, to jsou dlaně, voda s mýdlem patří na ně. A po mýdle dobré jídlo a po jídle zase mýdlo.“

Tento rituál říkaly děti společně s paní učitelkou přímo v umývárně. Děti se z umývárny bez upozornění přesunuly na své místo ke stolečku. Každé dítě má své místo u stolu označené značkou – děti tak mají své stálé místo a ví, kde sedí.

Rituál pro výběr hospodářů:

- **Umístění značky do domečku** – Paní učitelka vylosovala 2 značky dětí, které se daný den staly „hospodáři“. Děti si svou značku šly připevnit do šatny na papírový domeček. Hospodáři také pomáhaly při svačině např. při rozdávání chlebů na tácky.



Rituál spojený s jídlem:

- **Popřání dobrého chutnání** – Děti si vzájemně s paní učitelkou před jídlem popřály „dobrou chuť“.

Vítací, pozdravné a svolávací rituály:

- **Svolávací rituál:** „Ať jsi holka nebo kluk, udělej tu se mnou kruh. Naučím tě chodit, stát. Pojď si se mnou, pojď si hrát. Když je dobrá nálada, najdi si kamaráda. Zatleskej si, zadupej, kamarádům ruku dej“

Děti na tento rituál zareagovaly, postupně se chytaly za ruce a tvořily kroužek, ve kterém chodily dokola. Společně zpívaly s paní učitelkou.

- **Pozdravný rituál** - „Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli. Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu! Taky Anička, taky ...“ (každé dítě i paní učitelka řekly své jméno). Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli. Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu. Teď se všichni pohladíme. Proč? To přeci dobře víme. Popřejem si krásný den, spolu si ho užijem!“

Tento rituál následoval hned po svolávacím. Děti stály v kruhu a mávaly na sebe. Paní učitelka řekla jako první svoje jméno a děti postupně v kroužku říkaly to svoje. Následně se všichni chytili za ruce a točili se v kruhu. Děti projevily nadšení především při konci rituálu – při říkání „popřejem si krásný den...“ začaly skákat a zvyšovat hlasitost.

- **Diskusní kroužek** – Děti si s paní učitelkou v kroužku řekly, jaký je den, měsíc a jaké je počasí. Určování dne bylo spojeno i s poznáváním čísel – děti hledaly číslo 2 mezi ostatními čísly.
Při povídání s dětmi byl použit plyšový míček. Kdo chtěl mluvit, vzal si míček do ruky.

Rituál spojený s ukládáním dětí ke spánku:

- **Ukládání dětí do postýlek** - „Cinkylinky, cinkylinky, zalezte si pod peřinky. Na kluky a děvčátka, čeká krásná pohádka.“

Tento rituál řekla paní učitelka v momentě, kdy se děti postupně chystaly k odpolednímu odpočinku.

- **Četba pohádky**

Doplňující otázky:

1. Z jakého důvodu zařazujete rituály během dne v mateřské škole?

Odpověď: Rituály nám slouží jako upozornění, že začíná nová činnost. Děti mají díky tomu přehled o dění ve třídě a ví, co nás bude čekat a co bude následovat. Výhodou je, že jsou pro všechny děti společné a každý den probíhají stejně. Děti jsou potom více v klidu a nejsou zmatené.

2. Jaké další rituály (kromě každodenních) v mateřské škole používáte?

Odpověď: Máme tu zavedený narozeninový rituál, který má pro děti velký význam. Je to chvíle, kdy je dítěti věnována pozornost a užívá si ji. Zpíváme mu narozeninovou písničku a popřejeme mu. Protože v naší mateřské škole vedu kroužek angličtiny, zmínila bych asi ještě rituál, kterým vždy kroužek zahajujeme. Ještě máme rituál, který používáme, například když jedeme na výlet. Po úspěšné cestě si pokaždé zazpíváme písničku.

SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ POZOROVÁNÍ:

Děti se při příchodu do třídy projevovaly samostatně. Pozdravily se s paní učitelkou a hned se zapojily do hry s ostatními. Přestože je v této třídě velký počet dětí, panovala zde klidná atmosféra a v porovnání s ostatními mateřskými školami zde bylo poměrně ticho. To se projevilo i ve vzájemném chování mezi dětmi. Děti se k sobě chovaly hezky a během své návštěvy jsem nezaregistrovala žádné neshody či konflikty. Rituály jsou používány během celého dne, především jako upozornění na změnu činností. Opět jsou použity jako básnička či písnička. V souvislosti s rituály je zde také kladen důraz na samostatnost dětí – např. při výběru hospodářů, kteří následně pomáhají s rozdáváním svačiny nebo s přinesením pomůcek pro různé činnosti.

4 Shrnutí výsledků výzkumného šetření

V každé mateřské škole, ve které jsem provedla pozorování, jsou rituály využívány. Nejvíce rituálů se používá ve třídách, které navštěvují mladší děti – např. ve třídě 3letých dětí jsou rituály součástí celého dne, i při přesunech ze třídy na jiná místa, a také ve třídě, kterou navštěvují mimo jiné i děti se speciálními vzdělávacími potřebami. Pro takové děti je řád a struktura zárukou bezpečného prostředí a rituály jim mohou tento pocit bezpečí umožňovat. V mateřských školách jsou také používány další rituály, které probíhají občasně během roku. Jedná se především o narozeninové rituály a také rituály spojené s různými oslavami a tradicemi.

Ve všech třídách, které jsem měla možnost navštívit, probíhaly rituály spojené s příchodem dětí do třídy, do kterých spadá jak loučení s rodiči, tak přivítání s paní učitelkou a dětmi. Co se loučení týče, bylo milým zjištěním, že dětem je ze strany rodičů i učitelek dopřán dostatečný čas potřebný pro jejich bezproblémové rozloučení, a tím pádem i klidné zapojení do aktivit. Ve dvou mateřských školách jsem loučení s rodiči při vstupu do třídy nezaznamenala, rodiče se s dětmi zřejmě rozloučili již v šatně.

V každé mateřské škole se objevily svolávací či pozdravné rituály, v některých používají oboje – nejprve bylo třeba děti svolat a následně se děti s paní učitelkou vzájemně pozdravily. Ve dvou mateřských školách se objevily stejné svolávací a pozdravné rituály. Nespornou výhodou svolávacích rituálů je skutečnost, že na děti není nutné volat či zvyšovat hlas a děti se samostatně přesunou na požadované místo.

Uklízeční rituály měly v navštívených třídách rozdílný charakter, nejčastěji to byla písnička, ale objevila se i říkanka, v jedné třídě měly nastavené slovní upozornění pět minut předem před samotným uklízením, na které ale děti musely být znovu upozorňovány.

Rituál spojený s hygienou používají v každé mateřské škole. Ve čtyřech z nich se objevil shodný rituál na připomenutí mytí rukou. Někde byl tento rituál použitý jako upozornění na přechod do umývárny, jinde zazněl přímo v umýárně. Ve většině tříd se také používají rituály spojené s jídlem, nejčastěji jako popřání dobrého chutnání.

V mateřské škole, ve které mají jídelnu, je rituál nastavený jako upozornění na přesun právě na toto místo.

Rituál spojený s ukládáním dětí ke spánku využívají také ve všech mateřských školách, jedná se o četbu pohádky. Ve dvou případech byly rituály použity také jako upozornění na čas odpoledního odpočinku, a to formou písničky a říkanky.

Co bylo ve všech školkách shodné, bylo případné opakování rituálu, pokud ho všechny děti nezaregistrovaly. Na rituály formou písničky či říkanky reagovala většina dětí okamžitě. Většina dětí také neměla potřebu se učitelek neustále ptát na to, co se děje a co je čeká.

5 Diskuse

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaký význam mají rituály v mateřské škole, jakým způsobem a v jakých situacích jsou používány, a především jak na ně děti reagují. Potvrdilo se, že pokud jsou rituály vhodně a smysluplně použity, děti na ně reagují okamžitě, nemají potřebu se ujišťovat o tom, co se děje a co bude následovat. Z výsledků šetření je patrné, že jsou rituály používány jako upozornění na změny z jedné činnosti na druhou nebo při přesunu ze třídy na jiné místo, např. do umývárny, šatny, jídelny. Rituály jsou nejčastěji používány formou básničky, říkadla nebo písničky. Děti na tyto formy rituálů pozitivně reagují, protože jsou pro ně přirozenou a zábavnou činností. Ukázalo se, že při pouhém slovním upozornění na změnu činnosti děti příliš nereagovaly a musely tak být znovu upozorněny.

V rámci pozorování jsem se zaměřila již na příchod dětí do třídy, který považuji za významný okamžik, pro děti znamená především loučení s rodiči a následné zapojení se do dění ve třídě, které pro ně nemusí být vždy snadné. Podle mého názoru mohou být i tyto okamžiky považovány za rituály, které každý den probíhají stejně. Kaufmanová-Huberová (1998) uvádí, že rituály v období docházky do mateřské školy napomáhají dalšímu odpoutávání od matky, respektive rodičů. Z provedených pozorování se tento vliv nedá zcela posoudit, ale dá se říct, že rituály pomáhaly ke klidnějšímu a pohodovějšímu průběhu loučení. Každé dítě reaguje na loučení s rodiči či blízkou osobou jinak a potřebuje na loučení různě dlouhou dobu. Především mladším dětem trvalo loučení s rodiči delší dobu. Mile mě překvapilo ponechání potřebného času na loučení ze strany rodičů i učitelek. Některé děti měly potřebu se k rodičům opakovaně vracet, a díky tomu, že jim bylo navrácení umožněno, neměly tendenci reagovat vztekem či pláčem.

Nejčastějšími rituály, které se v mateřských školách používají, jsou rituály spojené s uklidem hraček, hygienou, ukládáním dětí ke spánku v podobě čtení pohádky, které se objevily v každé mateřské škole. Kaufmanová-Huberová (1998) také poukazuje na to, že jsou rituály v předškolním období prospěšné v lepším zvládnutí strachu. Domnívám se, že u hodně nejistých dětí mohou být právě i tyto každodenní rituály nástrojem, který jejich strach pomáhá zmírnit. Avšak za mnohem zneklidňující považuji u dětí obecně spíše změny v rámci přesunů z jednoho místa na druhé, než

změny v činnostech. Jak bylo patrné ve třídě, kterou navštěvují tříleté děti, potřebovaly ubezpečení, co se bude dít a kam se budou přesouvat. Rituály spojené s organizací dne, přecházením z jednotlivých činností a přesuny dětí na různá místa souvisí i s napomáháním v orientaci a důvěře v okolí, které se odrážejí i v celkové atmosféře ve třídě.

Důležitou součástí dne v mateřské škole jsou také kruhové rituály, nejčastěji svolávací a pozdravné. Kruhové rituály mají význam i z hlediska budování a upevňování vztahů mezi dětmi, vyjadřují rovnost a jednotu. Kaufamnová-Huberová (1998) vidí význam rituálů i v přizpůsobování se skupině vrstevníků a nacházení nových kontaktních osob. Což se dá považovat za vytváření a upevňování vztahů mezi dětmi, které se odráží v přátelských vztazích, kdy si děti neublíží, nekřičí na sebe, nehádají se, nežalují na sebe. Zároveň také za prohlubování vztahů mezi učitelkou a dětmi, kdy se učitelka k dětem chová s respektem, nerozčiluje se, nekřičí na ně.

Z výsledků pozorování i doplňujících otázek vyplynulo, že za důležité je považováno používání rituálů především u mladších dětí – např. ve třídě tříletých dětí jsou rituály součástí celého dne. Hlavním důvodem zařazování rituálů pro mladší děti, je usnadnění vstupu do mateřské školy a zvyknutí si na nové prostředí, ostatní děti, učitelky a další zaměstnance. Zároveň byla zmíněna potřeba dodání jistoty všem dětem při změnách a schopnosti přizpůsobit se dennímu režimu třídy.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo poukázat na význam rituálů v životě dětí. Rituály mají v jejich životě nezastupitelnou roli. Zavedení rituálů pomáhá dětem překonat těžkosti, které se během jejich vývoje objevují. Nepůsobí pouze individuálně, ale jsou důležité i pro navazování a upevňování vztahů s ostatními dětmi v mateřské škole, posilují pocit sounáležitosti se skupinou. V mateřské škole jsou nejčastěji spojovány s přirozenými činnostmi, jako jsou hry, písničky a říkanky.

Teoretická část se zaměřuje na význam rituálů v jednotlivých vývojových fázích dítěte s důrazem na předškolní období. Tato problematika je dána do souvislostí s psychickou odolností a schopností odolávat různým těžkostem a změnám. Poznatky uvedené v teoretické části se shodují s výsledky výzkumného šetření, které bylo provedeno prostřednictvím přímého pozorování rituálů a rozhovorů vedenými s učitelkami mateřských škol. Potvrdily se mi i mé vlastní zkušenosti, že záměrné a promyšlené používání rituálů je funkční, a to především v situacích, kdy děti musí reagovat na změny, které během pobytu v mateřské škole nastávají.

Rituály jsou pomocníkem nejen pro děti, ale také pro učitelky, kterým usnadňují práci. Nemusí tak každý den dětem opakovat, co bude následovat, co je bude čekat, děti samy ví, co po jaké činnosti přijde. Pokud chce učitelka získat jejich pozornost, nemusí na děti volat či je jinak svolávat, stačí využít právě stanovené a známé rituály.

Jak již bylo zmíněno, rituály jsou považovány za důležitou součást života dětí obecně. Samotné rituály samozřejmě nemůžou být jediným nástrojem výchovy dětí, ani jediným možným řešením při snižování či potlačení strachu a stresu. Jak se ale ukázalo, jsou v těchto situacích velmi dobrými pomocníky.

Smyslem bakalářské práce bylo poukázat na využitelnost rituálů z důvodu usnadnění a přijetí změn, ke kterým dochází během dne. Došla jsem k závěru, že cílené a promyšlené zavádění rituálů má smysl, zároveň bylo patrné, že atmosféra ve třídě děti také hodně ovlivňuje. Projevilo se to především ve vztazích k učitelkám, kdy se děti nebály na ně kdykoli obrátit, vyžadovaly pozornost a projevíly zájem o komunikaci;

zároveň také v chování k ostatním dětem. Pokud se ve třídě děti cítí dobře, mohou si tak vybudovat důvěru nejen v učitelky a ostatní děti, ale celkově ve své okolí.

K hlubšímu prozkoumání významu rituálů v mateřských školách by mohlo přispět opakované pozorování v jednotlivých třídách. Bakalářská práce může být inspirací pro zavedení a využití rituálů v mateřských školách na základě získaných rituálů, které jsou součástí sborníčku, ale může být také prostředkem k zamyšlení se nad významem rituálů v životě dětí.

Použité zdroje

BROWNE, Ray Broadus. *Rituals and ceremonies in popular culture*. Ohio: Bowling Green University Popular Press, 1980. 355 p. ISBN 0-87972—160-X

GILLERNOVÁ, Ilona. In: ŠULOVÁ, Lenka. *Předškolní dítě a jeho svět*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 471 s. ISBN 80-246-0752-2.

HALÍKOVÁ, Ivana. Jak pomoci dítěti, které si nevěří. Daniela Kramulová. *Informatorium 3-8: Časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD*. Praha: Portál, 2014, roč. XXI., č. 9, s. 16-17. ISSN 1210-7506.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HOSKOVCOVÁ, Simona. Emoce malých dětí rozhodně nejsou menší než ty naše. Marie Těthalová. *Informatorium 3-8: Časopis pro mateřské školy a školní družiny*. Praha: Portál, 2016, roč. XXIII. č. (9), 8-11. ISSN 1210-7506.

HOSKOVCOVÁ, Simona. In: ŠULOVÁ, Lenka. *Předškolní dítě a jeho svět*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 471 s. ISBN 80-246-0752-2.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 160 s. ISBN 80-247-1424-8.

KAUFMANOVÁ-HUBEROVÁ, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 94 s. ISBN 80-7178-203-3.

KICKOVÁ PETRŮ, Pavla a HOSKOVCOVÁ HORÁKOVÁ, Simona. Adaptace na mateřskou školu aneb co jsme pozorovali u dětí. *Informatorium 3-8: Časopis pro výchovu*

a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD. Praha: Portál, 2014, roč. XXI. č. 8, s. 12-14. ISSN 1210-7506.

KOPS, Petr a KOPSOVÁ, Kamila. *Jak se krotí tygr.* 1. vyd. Brno: Edika, 2015. 61 s. ISBN 978-80-266-0806-6.

KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Dítě a mateřská škola: Co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet.* 2. rozš. a aktual. vyd. Praha: Grada Publishing, 2014. 256 s. ISBN 978-80-247-4435-3.

KUNZE, Petra a Catharina SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály.* 1. vyd. Brno: Computer Press, 2011. 126 s. ISBN 978-80-251-3405-4.

KRAMULOVÁ, Daniela. Citové vnímání a empatie, důležité vlastnosti pro život. *Informatorium 3-8: Časopis pro výchovu a vzdělávání dětí od 3 do 8 let v MŠ a ŠD.* Praha: Portál, 2014, roč. XXI., č. 10, s. 12-13. ISSN 1210-7506.

LANGMEIER, Josef, KŘEJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie.* 2. aktual. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

Maslowova pyramida potřeb. *In: Wikimedia commons.* [online]. [cit. 2017-01-28].

Dostupné z

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Maslowova_pyramida_pot%C5%99eb_-_barevn%C4%9B.jpg

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí.* 3. vyd. Praha: Portál, 2000. 143 s. ISBN 80-7178-494-X.

MERTIN, Václav. Učitelská abeceda: komunikace. *Informatorium 3 – 8.* Praha: Portál, 2014, roč. XXI, č. 2. ISSN 1210-7506. S. 15.

ROSEOVÁ, Angie a WEISSOVÁ, Lynn. *Rozvíjíme sebedůvěru u dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1997. 168 s. ISBN 80-7178-176-2.

SVOBODOVÁ, Eva. *Prosociální činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe, 2010. 133 s. ISBN 80-86307-39-5.

SVOBODOVÁ, Eva a ŠVEJDOVÁ, Hana. *Metody dramatické výchovy v mateřské škole*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. 167 s. ISBN 978-80-262-0020-8.

ŠULOVÁ, Lenka. *Předškolní dítě a jeho svět*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 471 s. ISBN 80-246-0752-2.

ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. 247 s. ISBN 80-246-0877-4.

ŘÍČAN, Pavel. *S dětmi chytře a moudře: Psychologie výchovy pro rodiče a prarodiče*. 1. vyd. Praha: Portál, 2013. 176 s. ISBN 978-80-262-0343-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I.: Dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

VERNY, Thomas. In Matějček, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 3. vyd. Praha: Portál, 2000. 143 s. ISBN 80-7178-494-X.

Příloha

Příloha – Sborníček rituálů

Příloha

Sborníček rituálů

Vítací a pozdravné rituály:

- Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli.
Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu!
Taky Klárka, taky ...
Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli.
Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu!
- „Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli.
Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu!
Taky Anička, taky Anička, taky ...
Ahoj, ahoj, tak už jsme se tu sešli.

Ahoj, ahoj, tak už jsme všichni tu.
Teď se všichni pohladíme. Proč?
To přeci dobře víme.
Popřejem si krásný den,
spolu si ho užijem!
- Dobrý den, dobrý den,
dneska máme hezký den.
Dobrý den, dobrý den,
dneska si to užijem!

Svolávací rituály:

- Ende, bende, tak i tak,
budeme si spolu hrát.
Na honičky, na pohádky,
pojedeme tam a zpátky.
A už to jede, už to jede, už to jede. Stát!
Není kam se hnát.
- Ať jsi holka nebo kluk,
udělej tu se mnou kruh.
Naučím tě chodit, stát.
Pojď si se mnou, pojd' si hrát.
Když je dobrá nálada,
najdi si kamaráda.
Zatleskej si, zadupej,
kamarádům ruku dej.
- Spolu jsme se potkali,
ruce jsme si podali.
Až se dáme dohromady,
bude nám všem dobře tady.
Budeme si spolu hrát,
hru si pěkně užívat.
Všechno kolem prozkoumáme,
pak si o tom povídáme.
Budeme si spolu hrát,
hru si pěkně užívat.

- Pěkný kroužek uděláme,
protože se rádi máme.
V každé ruce jedna ruka,
všechny je mám rád!
V každé ruce jedna ruka,
budeme si hrát.

Uklízení rituály:

- Zvoní, zvoní zvoneček,
že je hrám už koneček.
- Pozor milé dětičky,
uklízíme hračky

Rituály spojené s hygienou:

- To jsou prsty, to jsou dlaně,
mýdlo s vodou patří na ně.
A po mýdle dobré jídlo,
a po jídle zase mýdlo.

Rituály spojené s jídlem:

- „Velký hlad už mám,
(svačinku) obídek si dám. Ham!“
- „Před jídlem si vždycky mýdlem umyjeme ručičky,
a tiše se posadíme na své malé židličky.
To, co pro nás nachystala naše paní kuchařka,
to vše sníme, vypijeme, ani hrášek není překážka.

Rituály spojené s ukládáním dětí ke spánku:

- „Jede vláček Usínáček, uhání.
Veze děti do postýlek ke spaní.
Ještě pusů na čelíčko rychle dej,
mašinka už houká a tak nasedej.
Tak pojď už honem spát.
- Jak to bylo, pohádko?
Dozvíme se zakrátko.
- Cinkylinky, cinkylinky,
zalezte si pod peřinky.
Na kluky a děvčátka,
čeká krásná pohádka.

Rituály spojené s oblékáním:

- Mikina nebo svetr, kalhoty, boty;
kalhoty, boty; kalhoty, boty.
Mikina nebo svetr, kalhoty, boty;
bunda, šála, čepice.
Nakonec rukavice.
- „Kalhoty, boty, mikina, bunda;
mikina, bunda; mikina, bunda.
Kalhoty, boty, mikina, bunda;
čapku nasad nakonec. (oblékání)

Čapka, bunda, mikina, boty;
mikina, boty; mikina, boty.
Čapka, bunda, mikina, boty;
kalhoty svleč nakonec.“ (svlékání)

Rituál před vstupem do místnosti:

- Ťuky, ťuky na dveře,
službička nám otevře.

Rozpočítávadlo pro výběr hospodářů (zimní):

- Stál sněhulák našišato.
Kdo ho stavěl, může za to.
Bum, sněhulák spad,
budu počítat.
Jedna, dvě, tři, tys to byl,
tys ho špatně postavil.

Narozeninové rituály:

Písničky:

- My ti jdem (jméno dítěte) dnes všichni přát,
aby tě na světě měl každý rád.
Abys byl vždy šťastný, taky zdravý.
Doma i ve školce usměvavý.
- Hodně štěstí, zdraví,
to se krásně slaví,
hodně štěstí, smůlu žádnou,
přejem s velkou slávou.
- Každý rok jak léta jdou,
a není to náhodou,
všichni lidé přát mu jdou,
přišlo na svět dítě.
Bez zubů a bez šatů,

na mámu i na tátu

směje se a kouká tu.

Tak hodně štěstí.

Máme tě rádi, máme tě rádi.

Přejem všechno nejlepší, máme tě rádi.