



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 primární a preprimární pedagogiky

Diplomová práce

# Sny v životě žáků 1. stupně ZŠ

Vypracovala: Eliška Trendlová

Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá, Ph.D.

České Budějovice 2024

## **Prohlášení**

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové 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 dne .....

.....

Eliška Trendlová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala všem, kteří mě podporovali při psaní mé diplomové práce. Největší poděkování patří mé vedoucí práce, Mgr. Veronice Plaché, Ph.D., za její přínosné rady, trpělivost a odborné vedení. Dále děkuji paní ředitelce, učitelskému sboru a žákům základní školy, kteří mi umožnili spolupráci a poskytli cenné informace k praktické části. Velký dík patří také mé rodině a přátelům za jejich podporu a pochopení během celého studia.

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zaměřuje na význam snů v životě žáků mladšího školního věku. V teoretické části je popsán spánek, poruchy spánku u dětí, různé druhy snů, filozofování s dětmi o snech, práce se sny, aktivní imaginace, artefietika, hovory o snech a význam spánku a snění u dětí v kontextu osobnostního rozvoje.

Praktická část se věnuje aktivitám realizovaným během hodin výtvarné výchovy, které byly zaměřeny na téma snů. Byly zde použity metody kvalitativního šetření zahrnující diskuse, kresby s komentáři a doplňující rozhovory. Výsledky ukazují, že děti dokážou velmi detailně a živě líčit své snové zážitky a jejich kreativní přístup přispívá k obohacení diskusí a aktivit. Práce také poukazuje na důležitost otevřené diskuse o snech a jejich zpracování prostřednictvím výtvarného umění, což podporuje dětskou fantazii a kreativitu.

## **Klíčová slova**

Sny; spánek; poruchy spánku; děti mladšího školního věku; výtvarná výchova; skupinová diskuse; aktivní imaginace; kreativita

## **Abstract**

This master's thesis focuses on the significance of dreams in the lives of younger elementary school students. The theoretical part describes sleep, sleep disorders in children, various types of dreams, philosophical discussions with children about dreams, dream work, active imagination, dream discussions, and the importance of sleep and dreaming in the context of personality development. The practical part involves activities conducted during visual arts classes centered around the theme of dreams. Qualitative research methods were utilized, including group discussions, drawings with commentaries, and interviews. Results demonstrate that children can vividly and intricately describe their dream experiences, and their creative approach enriches discussions and activities. The thesis emphasizes the importance of open discussions about dreams and their exploration through visual arts, promoting children's imagination and creativity.

## **Keywords**

Dreams; Sleep; Sleep disorders; Young children; Qualitative research; Visual arts education; Group discussions; Active imagination; Creativity

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 SPÁNEK</b> .....	<b>11</b>
1.1 SPÁNEK VE ŠKOLNÍM VĚKU .....	11
1.2 FÁZE SPÁNKU A SNY .....	12
1.3 CIRKADIÁNNÍ RYTMY .....	14
<b>2 PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ</b> .....	<b>15</b>
2.1 INSOMNIE.....	15
2.1.1 Příznaky <i>insomnie</i> .....	15
2.1.2 Příčiny <i>insomnie</i> .....	15
2.1.3 <i>Terapie</i> .....	16
2.2 PORUCHY DÝCHÁNÍ SOUVISEJÍCÍ SE SPÁNKEM.....	16
2.2.1 Příznaky <i>poruch dýchání ve spánku</i> .....	16
2.2.2 Příčiny <i>poruch dýchání ve spánku</i> .....	16
2.2.3 <i>Terapie</i> .....	17
2.3 HYPERSOMNIE .....	17
2.3.1 <i>Narkolepsie</i> .....	17
2.3.2 Příznaky <i>narkolepsie</i> .....	17
2.3.3 Příčiny <i>narkolepsie</i> .....	18
2.3.4 <i>Terapie</i> .....	18
2.4 PORUCHY CIRKADIÁNNÍHO RYTMU.....	18
2.5 PARASOMNIE .....	18
2.5.1 <i>Somnambulismus</i> .....	18
2.5.2 <i>Noční děsy</i> .....	19
2.5.3 <i>Noční můry</i> .....	19
2.5.4 <i>Spánková paralýza</i> .....	20
2.5.5 <i>REM spánková behaviorální porucha (RBD)</i> .....	20
2.6 NEOBVYKLÉ POHYBY .....	21
2.6.1 <i>Syndrom neklidných nohou (RLS)</i> .....	21
2.6.2 <i>Periodické pohyby končetin ve spánku (PLMS)</i> .....	21
2.6.3 <i>Skřípání zubů (bruxismus)</i> .....	21
<b>3 SNY</b> .....	<b>21</b>
3.1 DEFINICE SNU .....	22
3.2 HISTORICKÝ NÁHLED NA SNY .....	23
3.3 STRUČNÉ UVEDENÍ DO TEORIE SNU PODLE SIGMUNDA FREUDA A CARLA GUSTAVA JUNGA .....	23
3.3.1 <i>Freudova teorie snů</i> .....	23
3.3.2 <i>Jungova teorie snu</i> .....	23
3.4 TYPY A DRUHY SNŮ .....	24
3.5 SNOVÉ EGO .....	26
3.5.1 <i>Vědomí</i> .....	26
3.5.2 <i>Snové ego</i> .....	27
3.5.3 <i>Nevědomí</i> .....	27
3.6 CHARAKTERISTIKA JAZYKA SNŮ A KLÍČ KE SNŮM.....	28
3.6.1 <i>Snové symboly</i> .....	28

<b>4 VÝZNAM SPÁNKU A SNĚNÍ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU ZŠ.....</b>	<b>29</b>
<b>5 DÍTĚ V OSOBNOSTNÍM POJETÍ .....</b>	<b>30</b>
5.1 Hnutí obrátu k dítěti .....	30
5.2 Impulz reformní pedagogiky .....	31
5.3 Pojem dítě.....	31
5.4 Pojem osobnost .....	32
5.5 Dítě jako osobnost .....	33
5.5.1 Podpora rozvoje osobnosti dítěte .....	33
5.6 Sebepojetí.....	34
<b>6 INSPIRACE, JAK O SNECH S DĚTMI MLUVIT.....</b>	<b>34</b>
6.1 Povídání o dětských snech .....	34
6.2 Filozofování s dětmi o jejich snech.....	35
6.3 Metody, jak pracovat se sny a snová cvičení .....	36
6.3.1 Práce s pojmy .....	36
6.3.2 Argumentace .....	36
6.3.3 Sokratovský dialog.....	37
6.3.4 Myšlenkové experimenty.....	37
6.3.5 Časté vyprávění snů .....	37
6.3.6 Smějte se.....	37
6.3.7 Přehrávání snu před usnutím .....	38
6.3.8 Sny na přání .....	38
6.3.9 Ptání se.....	38
6.3.10 Vedení si deníku snů .....	38
6.3.11 Metoda čtyř kroků podle Roberta A. Johnsona .....	40
6.3.12 Přehled principů a využití ve vztahu ke snům podle Helingerové .....	40
6.3.13 Další možnosti, jak pracovat se sny .....	41
6.4 Když si dítě nechce povídat .....	42
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>45</b>
<b>7 PŘEDSTAVENÍ A REFLEXE VÝUKOVÝCH AKTIVIT .....</b>	<b>45</b>
7.1 Náměty, jak téma snů včlenit do výuky dětí na prvním stupni základní školy .....	45
7.2 Představení výzkumného souboru .....	47
<b>8 PRŮBĚH A VÝSTUPY Z REALIZACE .....</b>	<b>49</b>
8.1 Třída prvního ročníku .....	50
8.2 Třída druhého ročníku .....	53
8.3 Třída třetího ročníku .....	56
<b>9 AUTENTICKÉ PŘÍBĚHY SNŮ A JEJICH KOMENTÁŘE DĚTMI .....</b>	<b>59</b>
9.1 První třída.....	59
9.1.1 Sny založené na realitě .....	60
9.1.2 Sny s prvky fantazie .....	61
9.1.3 Sny s prvky nočních můr .....	63
9.2 Druhá třída .....	64
9.2.1 Sny s prvky reality .....	65
9.2.2 Sny s prvky fantazie .....	66
9.2.3 Sny s prvky nočních můr .....	67
9.3 Třetí třída .....	69

9.3.1 <i>Sny s prvky reality</i> .....	70
9.3.2 <i>Sny s prvky fantazie</i> .....	72
9.3.3 <i>Sny s prvky nočních můr</i> .....	73
<b>10 DISKUSE</b> .....	<b>77</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>79</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>80</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>82</b>



## ÚVOD

Sny budí již po staletí fascinaci lidstva, nabízejí náhledy do podvědomí a slouží jako plátno pro naše nejhlubší touhy, obavy a aspirace. Pro děti mají sny zvláště magickou a průzkumnou roli, často odrážejí jejich živou fantazii a emocionální krajinu. Porozumění významu snů v rozvojovém procesu žáků mladšího školního věku bude nejen fascinující, ale také klíčové pro pedagogy a psychology.

Tato diplomová práce se bude hlouběji zabývat rozmanitým světem dětských snů v kontextu základního vzdělávání. Teoretická část bude zkoumat různé aspekty spánku, včetně častých poruch spánku u dětí, různých typu snů a psychologických dopadů analýzy snů. Dále se bude zaměřovat na filozofické přístupy k diskusím o snech s dětmi, techniky práce se sny prostřednictvím umění a aktivní imaginace a terapeutické přínosy prozkoumávání snů.

Praktická část této práce bude zahrnovat realizaci kreativních aktivit během hodin výtvarné výchovy, kde budou žáci povzbuzováni k vyjádření a komentáři svých snů prostřednictvím kreseb a skupinových diskusí. Práce bude využívat kvalitativní metody, jako jsou skupinové diskuse, analýza kreseb s komentáři s cílem odhalit, jak děti vnímají a vyjadřují své snové zážitky. Práce si bude klást za cíl osvětlit složité způsoby, jakými děti integrují realitu a fantazii ve svých snech a jak tyto zkušenosti přispívají k jejich kognitivnímu a emocionálnímu rozvoji.

Celkově tato práce nejen rozšíří akademickou diskusi o roli snů v dětství, ale také nabídne praktické poznatky pro pedagogy a odborníky s dětmi. Podporou prostředí, kde jsou sny otevřeně zkoumány a kreativně vyjadřovány, mohou pedagogové potencionálně obohacovat učební zkušenosti dětí a podporovat jejich komplexní rozvoj.

## **I TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 SPÁNEK

Spánek je přirozený stav tělesného a duševního odpočinku, který je nezbytný pro zdraví a správné fungování organismu jedince. Je charakterizován sníženou schopností reagovat na podněty z okolí, sníženou aktivitou svalstva a změnami v různých fyziologických funkcích. Spánek je důležitý pro obnovu tělesné energie, zpracování informací a podporu řady biologických procesů.

*Tabulka 1: Celková doba spánku v závislosti na věku*

Období	Počet hodin spánku
Novorozenec	16–20 hodin
1 rok	14–16 hodin
2 roky	12–13 hodin
4 roky	12 hodin
10 let	8–10 hodin
Dospívající	8–9 hodin

Zdroj: Příhodová (2013)

## 1.1 Spánek ve školním věku

U žáků mladšího školního věku by délka spánku měla dosahovat přibližně 8,5 až 10 hodin denně. V průběhu celého života je spánek v tomto období nejkvalitnější. Jedinci bývají citliví k okolním podnětům, což vede ke snadnému narušení spánkového cyklu. Během mladšího školního věku je nejvíce zastoupena vlna delta, která postupně klesá. Jednotlivé spánkové cykly trvají přibližně 90 až 110 minut. Typické pro jedince v tomto věku je charakteristická bdělost během celého dne. Jedním ze specifických problémů může být nespavost, zapříčiněná především psychickými projevy. Vyskytuje se ojediněle. (Příhodová, 2013)

## 1.2 Fáze spánku a sny

Spánek se skládá z několika cyklů, které zahrnují různé fáze, včetně REM (Rapid Eye Movement) a NREM (Non-Rapid Eye Movement) spánku. Sny se mohou vyskytnout ve všech fázích spánku, ale jsou nejživější během REM fáze, která tvoří asi 20–25 % celkového spánku. Během této fáze je mozek velmi aktivní a dochází k rychlým pohybům očí pod zavřenými víčky.

Existuje tři až pět spánkových cyklů, které se odehrávají během spánku. Dessaintová (1999) uvádí cyklus, ve kterém probíhají čtyři fáze spánku.

Fáze první:

Při první fázi probíhá usínání trvající od několika málo sekund až po nízké desítky minut. Vzhledem k pocitu únavy či zatíženosti myslí mozek vysílá vlny alfa. Vlny alfa jsou charakteristické pro uvolnění těla i myslí, při čemž vědomí je i nadále v souladu s podvědomím. V této fázi stále dochází k percepci okolního prostředí. I přes klesající stav bdělosti je v případě ohrožení lidský organismus schopen reagovat na vnější podněty. Mezi charakteristické fyziologické rysy usínání patří například zívání, kompulzivní pohyby těla i očí, které se pohybují po očnicích. Dalším významným znakem je zpomalující a prohlubující se dech.

Fáze druhá:

V druhé fázi organismus upadá do stavu spánku. Dochází k odpoutání myslí od okolního prostředí a po několik minut se nachází v rytmu théta. Ve chvíli probuzení v tomto rytmu může nastat stav podrážděnosti a zmatenosti. Nastane-li narušení, může dojít k obtížím při procesu usínání.

Fáze třetí:

Během třetí fáze, která trvá přibližně deset minut, dochází k propojení vln théta a delta. Spánek se postupně prohlubuje.

Fáze čtvrtá:

V poslední fázi převládají mozkové vlny delta. Doba mezi usínáním a spánkem trvá přibližně dvacet až třicet minut. Nastává spirálovité střídání fází spánku a organismus se vrací do druhé fáze spánku a ocitá se v tzv. paradoxním spánku, při němž se jedinec nachází mezi úplným spánkem a stavem bdělosti s rytmy alfa a beta. Charakteristickými fyziologickými znaky jsou pohyby očí, které sledují děje ve snech a nočních můrách. Svalové napětí je téměř nulové, ale může docházet k pohybům mimických svalů. Doprovodným znakem této fáze mohou být pohyby prstů horních a dolních končetin. V závislosti na typu snu se mění frekvence dechu a srdeční činnosti.

Oproti tomu Rokyta a kol. (2015) uvádí rozdělení spánkových stadií pomocí specifických změn na EEG záznamu do čtyř kategorií.

- I. Stadium: Přejít mezi bdělým stavem a spánkem, tedy usínání. Jinými slovy lehký, povrchní spánek. Je to lehká fáze spánku, kdy se zpomaluje srdeční tep, dýchání a pohyby očí. Svaly se začínají uvolňovat. Aktivita alfa o frekvenci 8–13 Hz pozvolna zaniká a nastává ojedinělá aktivita vlny théta o frekvenci 4–7 Hz.
- II. Stadium: Fáze lehkého spánku, ve kterém dochází k dalšímu zpomalení srdečního tepu a dýchání. Tělesná teplota klesá a mozkové vlny se stávají pomalejšími, s občasnými výskytů rychlé aktivity tzv. spánková vřetena a K-komplexy o frekvenci 12–14 Hz.
- III. Stadium: Nejhlubší fáze spánku, během níž jsou dýchání a srdeční tep nejpomalejší. Mozkové vlny jsou velmi pomalé, říká se jim delta vlny s frekvencí 0,5–4 Hz. Tato fáze je nezbytná pro fyzickou obnovu těla, růst a opravu tkání, posilování imunitního systému a obnovu energie.
- IV. Stadium: V posledním stadiu převládá pomalá aktivita vlny delta, podle které je toto stadium označováno jako delta spánek. Nejvíce těchto vln převažuje v první části spánkového cyklu a v ranních hodinách jich postupně ubývá.

### 1.3 Cirkadiální rytmy

Pojem cirkadiální rytmus pochází z 50. let a vychází z latinských slov „circa“ (okolo) a „dies“ (den). Tento rytmus hraje klíčovou roli v načasování biologických procesů u mnoha různých životních forem, včetně rostlin. U lidí je cirkadiální rytmus zásadní nejen pro regulaci spánku, ale také pro synchronizaci hormonálních cyklů, tělesné teploty, chuti k jídlu a dalších tělesných funkcí. (Stephens, 2020)

Plháková (2013) pojednává o spánku, který je regulován cirkadiálním rytmem. Tento rytmus je řízen hypothalamem v mozku a je ovlivňován světlem a tmou. Klíčovou roli v regulaci spánku a bdění hraje hormon melatonin produkovaný epifýzou. Cirkadiální rytmy jsou bezprostředním aspektem lidské biologie a mají zásadní vliv na zdraví a pohodu. Porozumění a respektování těchto rytmů může výrazně přispět k lepšímu spánku, vyšší energii během dne a celkově lepšímu zdraví.

Ve srovnání Stephens (2020) uvádí, že se hluboko v našem mozku skrývá mechanismus vysoce citlivý na světlo, známý jako suprachiasmatické jádro (SCN). Toto jádro se nachází v hypothalamu a funguje jako naše hlavní biologické hodiny. SCN reguluje načasování, intenzitu a délku spánku v rámci tzv. cirkadiálního rytmu, který se opakuje přibližně každých 24 hodin.

Cirkadiální rytmus je ovlivňován vnějšími faktory, jako je světlo a tma, a to vysvětluje, proč je SCN tak citlivé na světlo. Když světlo dopadá na sítnici oka, signály jsou přenášeny do SCN, což pomáhá synchronizovat naše biologické hodiny s okolním prostředím. Tento mechanismus je klíčový pro udržení zdravého spánkového cyklu, který je zřejmě nejzřetelnějším projevem cirkadiálního rytmu.

Pravidelný cyklus spánku a bdění je zásadní pro naše celkové zdraví a pohodu. Poruchy tohoto rytmu mohou vést k různým zdravotním problémům, jako jsou poruchy spánku, deprese a problémy s metabolismem. Proto je důležité věnovat pozornost faktorům, které mohou narušovat náš cirkadiální rytmus, a snažit se je minimalizovat, abychom si udrželi zdravý a vyvážený životní styl.

## 2 PORUCHY SPÁNKU U DĚTÍ

Iva Příhodová je česká lékařka specializující se na problematiku spánku u dětí. Její práce se zaměřuje na diagnostiku a léčbu různých poruch spánku u dětí. Některé z poruch jsou popsány v této kapitole z její knihy *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*.

### 2.1 Insomnie

Insomnie, také známá jako nespavost, je spánková porucha charakterizovaná obtížemi při usínání, častým probouzením během noci nebo brzkým ranním probuzením s neschopností znovu usnout. Insomnie může být krátkodobá (akutní) nebo dlouhodobá (chronická). Akutní insomnie obvykle trvá několik dní až týdnů, zatímco chronická insomnie trvá tři měsíce nebo déle.

#### 2.1.1 Příznaky insomnie

- Obtížné usínání
- Brzké ranní probuzení a neschopnost znovu usnout
- Pocit únavy po probuzení
- Denní ospalost nebo únava
- Snížená pozornost, koncentrace nebo paměť

#### 2.1.2 Příčiny insomnie

Insomnie u dětí může být způsobena mnoha faktory, které mohou ovlivnit jejich schopnost usnout, zůstat spát nebo se probudit příliš brzy. Zde jsou některé z hlavních příčin insomnie u dětí:

- Stres a úzkost z usínání – děti mohou zažívat tyto stavy z různých důvodů, jako jsou školní povinnosti, problémy s vrstevníky, rodinné problémy nebo změny v prostředí (např. stěhování).
- Špatné spánkové návyky – nepravidelný spánkový režim, sledování televize nebo používání elektronických zařízení před spaním, nevhodné prostředí pro spánek (např. příliš mnoho světla nebo hluku) mohou narušovat spánek.
- Bolest – chronická bolest způsobená například růstovými bolestmi.

### **2.1.3 Terapie**

Pro kvalitní spánkový režim u dětí je důležité stanovit pravidelný spánkový režim, a zajistit uklidňující prostředí, tedy správnou teplotu, osvětlení a ticho v místnosti. Dále také omezení používání elektronických zařízení alespoň hodinu před spaním a zavedení předspánkového rituálu, například čtení pohádek či poslech klidné hudby před spaním.

## **2.2 Poruchy dýchání související se spánkem**

Poruchy dýchání ve spánku u dětí mladšího školního věku jsou závažné stavy, které mohou ovlivnit kvalitu spánku i celkového zdraví dítěte. Nejčastěji formou této poruchy je syndrom obstrukční spánkové apnoe (OSA). OSA je charakterizována opakovanými přestávkami v dýchání během spánku, které jsou způsobeny částečnou nebo úplnou obstrukcí horních dýchacích cest.

### **2.2.1 Příznaky poruch dýchání ve spánku**

- Hlasité chrápání
- Přerušované dýchání
- Denní ospalost
- Problémy s chováním
- Dýchání ústy

### **2.2.2 Příčiny poruch dýchání ve spánku**

Poruchy dýchání ve spánku u dětí mladšího školního věku mohou mít různé příčiny. Zde jsou některé z hlavních faktorů, které mohou vést k poruchám dýchání ve spánku u dětí:

- Zvětšené mandle a adenoidy – nejčastější příčinou OSA u dětí. Když jsou mandle nebo adenoidy zvětšené, mohou blokovat horní dýchací cesty během spánku, což vede k přerušovanému dýchání.
- Obezita – nadváha může zvýšit riziko obstrukce dýchacích cest. Nadměrný tuk kolem krku může zúžit dýchací cesty a způsobit problémy s dýcháním během spánku.
- Alergie a astma – způsobující chronické záněty a otoky dýchacích cest, což může vést k jejich zúžení a poruchám dýchání během spánku.



- Gastroezofageální reflux – GERD může způsobit, že kyselina žaludeční dráždí dýchací cesty, a to může vést k přerušovanému dýchání a chrápání.

### **2.2.3 Terapie**

Léčebné možnosti mohou zahrnovat chirurgické zákroky (odstranění mandlí nebo adenoidů), kontrola hmotnosti u dětí s nadváhou, léčba alergií a astmatu, použití CPAP (Continuous Positive Airway Pressure) přístrojů či ortodontické přístroje pro úpravu polohy čelistí.

## **2.3 Hypersomnie**

Hypersomnie je spánková porucha charakterizovaná nadměrnou denní ospalostí a prodlouženými obdobími nočního spánku. Jedinci s hypersomnií mají potíže zůstat bdělí během dne, což může negativně ovlivnit jejich každodenní aktivity, školu a sociální život.

### **2.3.1 Narkolepsie**

Narkolepsie je chronická neurologická porucha, která ovlivňuje schopnost mozku regulovat cykly spánku a bdění. U dětí může být obtížné tuto poruchu diagnostikovat, protože příznaky mohou být často přehlíženy nebo zaměňovány s jinými problémy, jako je například nedostatek spánku nebo ADHD.

### **2.3.2 Příznaky narkolepsie**

- Nadměrná denní ospalost (EDS) – děti s narkolepsií mají extrémní potřebu spát během dne, a to i po dostatečném nočním spánku. Mohou nečekaně usnout během školních hodin nebo při jiných aktivitách.
- Kataplexie – náhlá ztráta svalového napětí, často vyvolaná silnými emocemi, jako je smích, hněv nebo překvapení. Dítě může dočasně ztratit kontrolu nad svaly vedoucí k pádu nebo slabosti.
- Halucinace – v živých a často děsivých snech, které se objevují při usínání nebo probuzení. Tyto halucinace mohou zahrnovat vizuální, sluchové nebo hmatové zážitky.
- Spánková obrna – krátkodobá neschopnost pohybu nebo mluvení, která se objevuje při usínání nebo buzení.

### **2.3.3 Příčiny narkolepsie**

Nedostatek hypokretinu, chemické látky v mozku, která pomáhá regulovat bdělost a spánek, způsobuje narkolepsii. Mezi příčiny mohou patřit autoimunitní procesy, genetické faktory, infekce nebo zranění mozku či stresové události.

### **2.3.4 Terapie**

Mezi možné léčby narkolepsie patří kvalitní spánek během noci a fyzická aktivita přiměřená věku dítěte.

## **2.4 Poruchy cirkadiánního rytmu**

Poruchami cirkadiánního rytmu u dětí mladšího školního věku se rozumí problémy spojené s narušeným přirozeným biologickým rytmem spánku a bdění. Tyto poruchy mohou zahrnovat obtíže s usínáním, probuzením nebo udržením spánku v odpovídajících časech vedoucí k nadměrné denní ospalosti a snížené výkonnosti ve škole nebo v každodenním životě. Typické poruchy cirkadiánního rytmu u dětí zahrnují syndrom opožděné spánkové fáze (DSPS) a syndrom předčasné spánkové fáze (ASPS).

## **2.5 Parasomnie**

Parasomnie je skupina spánkových poruch vyznačující se abnormálním chováním nebo fyziologickými událostmi, které se vyskytují během spánku, během přechodů mezi spánkem a bděním nebo během usínání a probouzení.

### **2.5.1 Somnambulismus**

Náměsíčnost, známá také jako somnambulismus, je porucha spánku, při níž jedinec vstane a pohybuje se nebo provádí jiné složité činnosti během hlubokého spánku. Jedinec v tomto stavu náměsíčnosti může chodit po místnosti, mluvit, jíst nebo dokonce vykonávat různé domácí úkony, aniž by si jich byl plně vědom. Tito jedinci nemají žádnou vzpomínku na své chování během náměsíčnosti a mohou se probudit nebo se vrátit do postele s malou nebo žádnou pamětí na události.

Typicky se náměsíčnost vyskytuje během první poloviny nočního spánku, kdy je jedinec v nejhlubším stádiu spánku. Její příčiny mohou zahrnovat genetické faktory, stres, únava, horečka, nesprávný spánkový režim, určité léky nebo léčba spánkových

poruch. U dětí je náměsíčnost poměrně běžná a může se často zlepšit s narůstajícím věkem. Většina případů náměsíčnosti u dětí nepotřebuje léčbu a postupem času obvykle ustupuje. Nicméně u některých jedinců může být nutná lékařská intervence nebo poradenská podpora, zejména pokud náměsíčnost způsobuje úrazy nebo významné rušení spánkového cyklu. (Příhodová, 2013)

### **2.5.2 Noční děsy**

Noční děsy jinými slovy *pavor nocturnus* nebo noční teror. Jedná se o spánkovou poruchu postihující obvykle děti, zejména ve věku od tří do dvanácti let. Během nočních děsů se dítě probudí z hlubokého spánku vzdycháním, křikem, jenž je často doprovázen rychlým srdečním tepem a intenzivním pocitem strachu. Dítě může být zmatené, dezorientované a velmi těžko se dá tento stav uklidnit. Na rozdíl od nočních můr si děti s nočními děsy obvykle nepamatují obsah svých děsivých zážitků a mohou se rychle vrátit do spánku.

Noční děsy obvykle nastanou během první poloviny nočního hlubokého spánku. Příčiny nočních děsů mohou zahrnovat stres, únavu, změny v rutíně spánku, horečku nebo genetické faktory. Většina dětí přerůstá tuto poruchu spánku, ačkoli u některých dětí může přetrvávat déle. Pro většinu dětí s nočními děsy není nutná léčba, ale v některých případech mohou být doporučeny strategie pro zlepšení spánkových návyků a zvládnání stresu. V extrémních případech může lékař zvážit léčbu léky nebo konzultaci s odborníkem na spánkové poruchy.

### **2.5.3 Noční můry**

Výskyt nočních můr je v podobě nepříjemných a intenzivních snů, které mohou děsivě probudit děti ze spánku. Tyto děsivé sny mohou být doprovázeny silnými emocemi, jako je strach, úzkost nebo panika. Noční můry se obvykle vyskytují během rychlého očního pohybu (REM) spánku, což je fáze spánku, kdy jsou sny nejvíce živé. Příčiny nočních můr mohou být různé a zahrnují stres a úzkosti, strach ze tmy nebo imaginárních postav. Děti mohou mít noční můru z děsivých postav jako jsou například přízraky nebo netopýři. Fyziologické faktory, jako je horečka, mohou také způsobit noční můry. Většina dětí zažívá občasné noční můry a lze tak tuto fázi přerůst bez trvalých následků. Nicméně, pokud se noční můry stávají častými nebo závažnými, může být užitečné konzultovat s pediatrem nebo psychologem, zejména v případě, kdy

noční můry způsobují výrazné rušení spánku nebo negativně ovlivňují každodenní funkci dítěte. Strategie zvládnání mohou zahrnovat zlepšení spánkových návyků, snížení stresu a poskytnutí podpory a ujištění dítěte během období úzkosti. (Plháková, 2013; Příhodová, 2013)

#### **2.5.4 Spánková paralýza**

Spánková paralýza je stav, při kterém dochází k dočasné neschopnosti pohybu nebo mluvení během usínání či probuzení. Tento stav může být děsivý, protože jedinec je plně vědomý, ale není schopen provádět žádné dobrovolné pohyby. U dětí mladšího školního věku, včetně dětí na základní škole, může spánková paralýza být přítomna, ale je méně běžná než u dospělých.

Příčiny spánkové paralýzy u dětí jsou podobné těm u dospělých a mohou zahrnovat genetické faktory, stres, nedostatek spánku, změny v rutíně spánku nebo jiné spánkové poruchy. Během spánkové paralýzy může dítě zažít pocit úzkosti, paniky nebo vidění stínů či postav v okolí, což může být pro dítě velmi děsivé.

Je důležité ujistit děti, že spánková paralýza je běžná a bezpečná, a že to není příznak vážného zdravotního problému. Podpora ze strany rodičů a vysvětlení o přirozenosti tohoto jevu, může pomoci snížit úzkost spojenou se spánkovou paralýzou. Nicméně pokud se spánková paralýza stává častou nebo rušivou, je vhodné skutečnost konzultovat s pediatrem nebo specialistou na spánkové poruchy, aby se zjistily možné příčiny a zvážily vhodné strategie zvládnání.

#### **2.5.5 REM spánková behaviorální porucha (RBD)**

RBD se rozumí spánková porucha, při které dochází k abnormálnímu chování během REM fáze spánku. Tento stav se často projevuje výraznými motorickými aktivitami, které odrážejí sny, což může zahrnovat mluvení, křik, pohyby končetin, a dokonce i složité činnosti, jako je chůze nebo údery. Děti mohou mávat rukama nebo kopat. Toto chování může zahrnovat sebepoškozování nebo ohrožování ostatních osob, které sdílí pokoj. Děti mohou mít živé sny, které jsou často děsivé a doprovázené výkřiky a pláčem. Časté probouzení v důsledku motorických aktivit nebo nočních můr může vést k problémům se spánkem. Základní diagnostický nástroj pro potvrzení RBD se nazývá PSG – polysomnografie.

## **2.6 Neobvyklé pohyby**

Abnormální pohyby ve spánku u dětí mohou být způsobeny různými poruchami spánku. Je důležité rozlišit mezi různými typy poruch, protože každá má své specifické příčiny, příznaky a možnosti léčby. Medicína se věnuje především RLS – restless legs syndrome.

### **2.6.1 Syndrom neklidných nohou (RLS)**

RLS je neurologická porucha projevující se nepříjemnými pocity v nohou a nutkáním s nimi pohybovat například při dlouhém sezení.

Děti s RLS mají nepříjemné pocity v nohách, které je nutí pohybovat. Tento stav může vést k obtížnému usínání a přerušovanému spánku. Příčina RLS není známá, ale velkou roli může hrát genetika, nedostatek železa, chronická onemocnění.

### **2.6.2 Periodické pohyby končetin ve spánku (PLMS)**

PLMS je charakterizováno opakovanými trhavými pohyby, nejčastěji nohou vyskytující se každých 20–40 sekund během spánku. Tyto pohyby mohou vést k fragmentaci spánku a denní únavě.

### **2.6.3 Skřípání zubů (bruxismus)**

Děti s bruxismem mohou během spánku skřípat zuby, což může způsobovat bolesti hlavy, čelistí a opotřebením zubů. Skřípání zubů je běžnou poruchou spánku u dětí, která se projevuje nechtěným třením nebo skřípání zubů během spánku. Tento stav může mít několik příčin a může vést k různým zdravotním problémům, pokud není včas řešen. (Příhodová, 2013)

## **3 SNY**

Sen je zážitek zahrnující obrazy, zvuky, emoce a myšlenky, který se odehrává v mysli během spánku. Sny jsou často nesouvislé, nereálné a mohou kombinovat prvky reality s fantazií. Jak uvádím výše, nejčastěji se sny vyskytují během REM (Rapid Eye Movement) fáze, kdy je mozek aktivní a oči se rychle pohybují. Sny mohou mít různé funkce, včetně zpracování emocí, upevnění paměti a řešení problémů.

### 3.1 Definice snu

Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity jedince, která proběhla ve spánku. Jedinec může formulovat sen až po probuzení a po krátkém časovém intervalu. Většina psychologů se domnívá, že sny existují, i přesto, že jejich vybavení je zkreslené. Podpůrným argumentem ve vědeckém zkoumání existence snů jsou doprovodné fyziologické projevy, jako jsou oční pohyby, změna frekvence dechu a srdeční činnosti. Pomocí experimentálních výzkumů spánku bylo dokázáno, že vnější podněty mohou ovlivňovat samotný průběh snění. Tyto podněty mohou být způsobeny haptickými, zvukovými, čichovými apod. vjemy. (Plháková, 2013; Salhab & Jägerová, 2012)

Kastová uvádí, že sen je snem až tehdy, když se jedinec probouzí. Je to zážitek, který si dokáže vybavit do jisté míry každý člověk. Záleží však na situaci jedince v určité životní fázi. Noc od noci se zdají sny, jež jsou podmíněny lidským prožíváním a chováním. (Kastová, 2013)

Tabulka 2: Různé druhy snů

Typy snů	Definice
REM sny	Vybavení mentální aktivity během REM spánku.
NREM sny	Vybavení mentální aktivity během NREM spánku.
Sny po usnutí	Vybavení mentální aktivity během NREM stadia 1 a 2.
Noční můry	REM sny provázené silnými zápornými emocemi, jež jsou příčinou probuzení.
Noční děsy	Náhlé probuzení z delta spánku provázené intenzivní úzkostí.
Posttraumatické sny	REM a NREM sny znázorňující (často opakovaně) traumatické zkušenosti v celkem nezměněné podobě.
Lucidní sny	REM sny, při nichž si jedinec uvědomuje, že sní.

Zdroj: Plháková (2013, s.133)

## **3.2 Historický náhled na sny**

Sny hrají důležitou roli v lidské kultuře a historii od starověku až po současnost. V antice byly sny považovány za božská poselství. Aristoteles považoval sny za důsledek fyziologických procesů, zatímco Platón věřil, že sny mají nadpřirozený původ. V křesťanství sny byly často interpretovány jako Boží znamení. Svati a mniši, jako například Augustin, psali o snech jako o prostředku komunikace s Bohem. Noční můry byly považovány za dílo ďábla. V islámské tradici měly sny také významnou roli. Prorok Mohamed dostal prostřednictvím snů mnoho zjevení. Nový pohled na sny přinesla renesance. Předmětem zájmu se staly více vědecké přístupy. (Helingerová, 2016)

## **3.3 Stručné uvedení do teorie snu podle Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga**

### **3.3.1 Freudova teorie snů**

Sigmund Freud byl rakouský lékař, neurolog a zakladatel psychoanalýzy, disciplíny, která měla hluboký vliv na psychologii a další společenské vědy. Freud vyvinul teorii, že sny jsou vyjádřením nevědomých tužeb a konfliktů. Jeho kniha *Výklad snů*, kterou vydal v roce 1900, je jednou z jeho nejznámějších děl. Freudova práce měla obrovský vliv na psychologii, psychoterapii a širší společenskou diskusi o lidské mysli a chování. I když některé jeho teorie byly kritizovány a přehodnoceny, jeho přínos k porozumění lidské psychiky zůstává významný dodnes. Freud popisoval, že sny vycházejí z pudových přání, která jsou původem v nevědomí. Tato přání jsou upravena snovou reakcí tak, aby mohla proniknout do vědomí bez probuzení. Úzkostné sny, jež člověka probudí, naznačují, že předvědomí nedokázalo upravit pudová přání do podoby, která by byla přijatelná. (Plháková, 2013)

### **3.3.2 Jungova teorie snu**

Carl Gustav Jung nejprve následoval Freudovo učení, nicméně časem formuloval svou vlastní teorii. Sny vnímá jako spontánní zobrazení aktuálního stavu nevědomí ve formě symbolů. Podle něj je jazyk snů archaický a plný analogií. Snové symboly nic neskrývají, naopak mohou člověka poučit, zejména když je srovná se svým vědomým zaměřením. Na rozdíl od Freuda Jung zdůrazňuje, že sny lze interpretovat přímo z jejich

manifestačního obsahu. Doporučuje také brát v úvahu finální hledisko, které se zaměřuje na budoucnost a dosahování cílů, místo kauzálního přístupu klasické psychoanalýzy.

Stoupenci Jungovy analytické psychologie neinterpretují latentní význam snů, ale pomáhají klientům porozumět jejich manifestačnímu obsahu. Výklad snů vnímají jako návrat do dětství, kde je důležité oprostít se od složitého racionálního myšlení. Význam snů je často prostý, ale je třeba ho vnímat bez předsudků a obrazně. (Kastová, 2013; Plháková, 2013)

Carl Gustav Jung věřil, že archetypální sny mohou být průvodci k sebepoznání a psychické integraci. Podle něj archetypální sny odhalují pravdy o lidské existenci a duchovnosti. (Helingerová, 2016)

### **3.4 Typy a druhy snů**

V obecné rovině lze sny rozdělit na dvě hlavní kategorie. První kategorií jsou sny z osobní roviny a v druhé kategorii sny archetypální, jinými slovy tzv. velké sny.

Osobní sny odrážejí individuální životní zkušenosti, emoce a myšlenky. Jsou často spojeny s každodenními událostmi a vztahy. Symbolika v osobních snech je často jedinečná a specifická pro snícího. Například sen o určité osobě může odrážet konkrétní vztah nebo situaci v životě snícího. Osobní sny slouží jako prostředek pro zpracování stresu, úzkosti, radosti a dalších emocí. Mohou pomoci snícímu řešit problémy a nalézat řešení.

Archetypální sny (velké sny), termín zaveden Carlem G. Jungem, vycházejí z kolektivního nevědomí, což je univerzální vrstva nevědomí, kterou sdílejí všichni lidé. Tyto sny obsahují archetypy, znamenající všeobecně platné symboly a motivy. Archetypální sny jsou bohaté na symboliku, která se objevuje v různých kulturách a epochách. Tyto sny obsahují postavy a obrazy známé z mýtů, náboženství a legend. Velké sny mají hlubší význam a mohou být zlomové nebo transformační. Mívají silný emocionální náboj a často vedou k introspekci a osobnímu růstu. (Helingerová, 2016)

Pam Spurr (2007) rozděluje sny do třech kategorií. Sny založené na skutečných zážitcích, sny fantastické a noční můry.



Sny založené na skutečných zážitcích jsou běžným fenoménem a často se vyskytují jako odraz našeho každodenního života. Takové sny obvykle odrážejí pozitivní dětské okamžiky. Jsou spojeny s podvědomím, které zpracovává a interpretuje informace z okolí. V závislosti na skutečných zážitcích mohou mít různé formy, od přesného opakování událostí, po abstraktní interpretaci nebo směsici různých zážitků a emocí. Dětské reálné sny bývají velmi barevné, živé a realistické nebo naopak nejasné a zmatené. Jsou součástí psychického procesu a odráží vnímání světa dětí a jejich vnitřních stavů. Vzhledem k tomu, že sny založené na skutečných zážitcích jsou běžnou součástí spánku, není divu pro jejich kreativitu, introspekci a pochopení vnitřního světa. (Spurr, 2007)

#### *Budování pevných přátelství*

*Sen Willa, věk: 11 let*

*„Nacházel jsem se ve fantastické pevnosti. Sněkolika dětmi jsme byli nahoře na cimbuří a povídali jsme si, ale nevím, o čem. Náhle jsme stáli u podivného okénka ve věži. Měli jsme krásný výhled, u okénka jsme se střídali. Viděl jsem les, ale byl pustý. Jeden chlapec říkal: ‚Podívej se lépe, podívej se lépe!‘ Nebyl jsem si jistý, co mám hledat. Potom někdo volal, že by se měla zkontrolovat zed', zda je bezpečná. Několik z nás mělo pocit, že praská.“ (Spurr, 2007, s. 46)*

Fantastické sny u dětí jsou přirozeným a běžným jevem. Obsahují prvky fantazie, dobrodružství a magie, které mohou být inspirovány jejich představivostí, čtením knih, sledováním filmů nebo hraním her. Fantastické sny jsou zábavné a pro děti velmi vzrušující, protože je zavedou do světa plných neuvěřitelných událostí a postav. V těchto snech se děti stávají hrdiny ve svých oblíbených příbězích, komunikují s postavami z pohádek nebo objevují magická místa plná zázraků. (Spurr, 2007)

#### *Raketa na měsíc*

*Sen Antonia, věk: 8 let*

*„Byl jsem v raketě. Velkou rychlostí vystřelila do vesmíru a my jsme se dívali z oken ven. Bylo to úžasné. Mířili jsme k Měsíci a jak jsme se k němu přibližovali, zdál se nám mohutný. Začali jsme kolem něho obíhat, stále kolem dokola ve velké rychlosti. Někdo na mě zavolal, abych se ohlédl ‚domů‘. Domov byl na Zemi. Spatřili jsme automobily a různé věci, které se nám zdály*

*zvláštní. Jak jsme je mohli vidět, když jsme byli tak daleko? Byl to nejkouzelnější pocit – měl jsem dojem, že se může stát cokoli.“ (Spurr, 2007, s. 50)*

Poslední kategorií podle Spurr jsou noční můry, které jsou častým jevem u dětí a mohou být zdrojem úzkosti a strachu. Tyto intenzivní sny mohou děti probudit ze spánku a vyvolat silné emocionální reakce. Je důležité, aby rodiče reagovali na noční můry svých dětí s pochopením a podporou. Rodič by měl být trpělivý a chtít dítě nejen uchláholit, ale také mu pomoci zjistit příčinu nehezkých snů. Toho docílí efektivním hovořením o snech. (Spurr, 2007)

*Muž na konci postele*

*Sen Alexe, věk: 8 let*

*„Měl jsem skutečně děsivou noční můru. Sen se odehrával v mém pokoji. Stále jsem viděl zlého muže nebo snad duha číhajícího v nohách postele. Měl na sobě tmavý plášť s kapucí, kostnaté ruce sepnuté na prsou, šedý, ohraničený obličej a oči upřené přímo na mě. Když jsem se pohnul, zakroužil rychle pláštěm. Cítil jsem se, jako by mě ten plášť chtěl zadusit. Probudil jsem se úplně ztuhlý. Nemohl jsem se pohnout, dokud si mé oči nezvykly na tmou a já jsem zjistil, že u postele nikdo není.“ (Spurr, 2007, s. 110)*

### **3.5 Snové ego**

Mezi základní pojmy můžeme zařadit „vědomí, snové ego a nevědomí“. Tyto pojmy tvoří jakousi osnovu, do které se přidávají další pojmy a informace osvětluje rozumění snům a práce s nimi. Jsou základními kameny v psychologii, zejména v kontextu psychoanalýzy a hlubinné psychologie. (Spurr, 2007)

#### **3.5.1 Vědomí**

Vědomí představuje stav, kdy si člověk uvědomuje sebe sama a své okolí. Zahrnuje všechny mentální procesy, myšlenky a pocity, které jsou přístupné našemu uvědomění. Vědomí je to, co nám umožňuje vnímat, uvažovat, rozhodovat se a reagovat na podněty z okolního prostředí.

Jedná se o stav mysli, kde základním atributem je světlo. Jinými slovy jas vědomí. Někdy se ztotožňuje s lodí plující na moři nevědomí. S vědomím je spojováno především Slunce, ale i zrcadla, oči či fotoaparát. Pro omezenou kapacitu se dá vědomí

trénovat meditací a nejrůznějšími netradičními technikami. Vědomí je jakási cesta, která se prolíná s nejrůznějšími nástrahami a prochází velkým množstvím zkoušek, a tím kapacita vědomí stoupá. Vědomí se ztrácí při spánku, po úrazech mozku anebo při nemocech. Je tedy závislé na funkci mozku. Rádo analyzuje, třídí a dává věcem uzavřenou souvislost. Nezáleží ani tak na správnosti, nýbrž na uzavření výpovědí. (Helingerová, 2016; Jung, 2017)

### **3.5.2 Snové ego**

Snové ego je pojem, který popisuje část naší osobnosti projevující se ve snech. Ve snech často jednáme a prožíváme události podobně jako ve stavu bdění, ale přitom se mohou měnit pravidla reality. Snové ego je tedy jakýsi „já“ ve snové realitě, které prožívá, jedná a reaguje v rámci snového světa.

Snové ego je projevem toho, jak nevědomé procesy vstupují do vědomí během spánku. Sny odrážejí hlubší, nevědomé aspekty naší psychiky a mohou nám poskytovat cenné vhledy do našich nevědomých konfliktů a tužeb. (Helingerová, 2016; Jung, 2017)

### **3.5.3 Nevědomí**

Nevědomí zahrnuje všechny myšlenky, vzpomínky, pocity a touhy, které nejsou přístupné našemu vědomí. Podle Sigmunda Freuda a dalších psychoanalytiků obsahuje nevědomí potlačené zážitkové impulsy, jež mohou ovlivňovat naše chování a prožívání, aniž bychom si toho byli vědomi. Nevědomí je zdrojem mnoha nevědomých konfliktů a psychických problémů, ale také kreativity a intuice.

Vědomí a nevědomí jsou v neustálé interakci. Nevědomé obsahy mohou pronikat do vědomí prostřednictvím snů, chybných úkonů nebo symptomů. Naopak vědomí může zkoumat a integrovat nevědomé obsahy prostřednictvím různých psychoterapeutických technik.

Porozumění těmto pojmům je klíčové pro práci v psychoterapii a psychoanalýze. Analýza snů a práce s nevědomými obsahy může přispět k lepšímu sebepoznání a k řešení psychických problémů. Vědomé uvědomování si a zahrnování nevědomých procesů může vést ke zdravější a vyváženější psychice. (Helingerová, 2016; Jung, 2017)

### **3.6 Charakteristika jazyka snů a klíč ke snům**

Jazyk snů je způsob, jakým naše mysl komunikuje skrze symboly, obrazy a příběhy během spánku. Tento „jazyk“ je odlišný od běžné řeči, kterou používáme v bdělém stavu, a je často více metaforický a symbolický. Interpretace snů poskytuje vhled do našeho nevědomí a do hloubky našich emocí, myšlenek a tužeb.

Sny používají symboly k vyjádření složitých myšlenek a emocí. Například dům ve snu může symbolizovat naše tělo nebo naši mysl, různé místnosti mohou představovat různé aspekty našeho života. Sny využívají i metafor a analogií k zobrazení našich vnitřních konfliktů a tužeb. Například létání ve snu může symbolizovat pocity svobody nebo touhy uniknout z určitých situací. Na rozdíl od racionální logiky používané v bdělém stavu, sny následují emocionální logiku. Události a obrazy ve snu mohou být řízeny pocity a náladami. Pro sny je charakteristické i chybná soudržnost a mohou být plně absurdních a nelogických situací. To odráží volnější strukturu nevědomé mysli. Osoby ve snu představují různé aspekty vlastní osobnosti nebo jiných lidí v životě. Projektují vztahy blízkých, známých i neznámých osob. (Helingerová, 2016; Spurr, 2007)

Klíč ke snům spočívá v jejich interpretaci a porozumění symbolům, emocím a skrytým významům, které se v nich objevují. Sny mohou být bránou do našeho nevědomí a poskytovat cenné vhledy do našich vnitřních konfliktů, tužeb a psychických stavů. Klíčovou metodou, která napomáhá při analýze a porozumění snů je získání podrobností ohledně vzpomínek na určitou situaci, poznání místa a osob ve snu, emoce, jež jedince ve snu doprovázely, aktivní nebo pasivní úloha jedince ve snu a význam snu, jaký by mohl být dle uvážení snícího. (Spurr, 2007)

#### **3.6.1 Snové symboly**

Symboly ve snech mají velkou moc, protože dokážou zprostředkovat hluboké pocity a myšlenky, které by jedinec jinak nemusel umět vyjádřit. Například zvířata, fantastické bytosti nebo určitá místa ve snech mohou mít specifický význam odrážející vnitřní obavy, touhy nebo zkušenosti. (Seifert, Seifert & Schmmidt, 2004)

## 4 VÝZNAM SPÁNKU A SNĚNÍ U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU ZŠ

Walker uvádí, že již v prenatálním období dítě naprostou většinu času tvrdě spí. Některé dětské pohyby v mateřském lůně se mohou zdát jako hýbání malého jedince. Jde však pouze o spící plod, a pohyb vzniká pomocí elektrických impulzů v mozku. Takové impulzy jsou charakteristickým znakem pro REM spánek. U dospělých jedinců tyto pohyby nejsou zaznamenány, neboť jejich funkce jsou již zcela vyvinuté.

Během druhého a třetího trimestru těhotenství dochází k závěrečné stavbě mozku. Při REM spánku dochází k elektrické stimulaci, která je velmi důležitá pro správný vývoj plodu. Tato fáze je nepostradatelnou pro plodný růst neuronových cest v mozku a REM spánek je v této době nejdelší. Vědcům se podařilo zjistit, že pokud v tomto období dojde k oslabení nebo zhoršení REM spánku, mohlo by to mít spojitost s poruchou autistického spektra, neurologickou poruchou objevující se v brzkém věku života jedince. V porovnání s neautistickými jedinci mají děti s diagnostikovaným autismem slabší cirkadiánní rytmy a melatonin, hormonu spánku, bývá ve stejné míře večer i ráno, což napovídá celkově kratší době spánku.

Čím je dítě starší, jeho spánek je kratší. Odpověď nalezneme v cirkadiánním rytmu – suprachiasmatickém jádru. Suprachiasmatické jádro se postupně vyvíjí a pomalu se orientuje pomocí několika vnějších okolností. Důležitým signálem je opakující se denní světlo. Dítě tedy ze střídajících se fází spánku a bdělosti postupně dochází k rytmu a spí v úseku celé noci. Ze vzoru spánku polyfáze přechází samovolně k bifázickému spánku a později k ucelenému monofázickému vzoru spánku. V poslední fázi se však rozvíjí souboj mezi NREM a REM spánkem. (Walker, 2020)

Všichni, a zvláště děti, sní. V jejich snech se odehrává mnoho fantazie, ale také nám sny mohou ukazovat problémy, s nimiž se potýkáme či naše touhy. Sny v životě dětí nejsou ničím svázány a mohou vytvářet jakékoliv snové prožitky bez ohledu na reálný svět.

Děti nemají zábrany. Dokážou reprodukovat všechny typy snů na rozdíl od dospělých, kteří některé své sny zahubí hned po probuzení. Ovšem jejich slovní zásoba se teprve rozvíjí, proto může být pro děti někdy těžké volit vhodná slova, jež by blíže specifikovala jejich snový prožitek.

Děti často vnímají své sny jako zábavné místo, do kterého přicházejí hned po usnutí. Nemohou se dočkat, až své sny hned po probuzení převypráví svým rodičům, nebo se podělí se svými zážitky z nočních snů se spolužáky ve škole. V případě, že se dětem zdají noční můry nebo ošklivé sny, které je vzbudí během noci, čekají, že rodiče jsou v jejich blízkosti a utvrdí je v tom, že jejich sny jsou pouze v jejich mysli a nejsou reálné. (Plháková, 2013; Spurr, 2007)

## **5 DÍTĚ V OSOBNOSTNÍM POJETÍ**

V této kapitole vysvětlím, proč považuji téma snů za přínosné pro práci ve škole a proč by právě tomuto tématu měla být věnována pozornost ve výuce. Zásadním tématem je rozvíjející se pojetí výuky, tak jak navrhuje Helus (2009).

### **5.1 HNUTÍ OBRATU K DÍTĚTI**

Stručně rozvedeno:

- Dítě má možnosti aktivně se projevat, vstupovat se svými nápady, být impulzivní, těžit ze svých vnitřních zdrojů a podílet se na spoluvytváření situací, ve kterých je vychovááno a vzděláváno.
- Dítě má možnost rozvíjet svůj potenciál, díky aktivizujícím impulzům může dále zdokonalovat charakteristický styl, být produktivní.
- Dítě přichází do styku s osobami, jež jsou milující, chápavé a dokážou se vcítit, kterých si cení a má k nim nestrojený respekt, vnímá jako svůj ideál, na němž mu záleží a díky kterým má možnost pochopit a poznat, co to znamená uznání hodnoty a věrnost vůči někomu.
- Že dítě žije z jedné části své dětství, zároveň se snaží zdolávat nižší vývojová stádia těmi vyššími, a tím si následně vykládá budoucnost jako nespočet příležitostí, které jsou zajisté podmíněny prací na svých snech a sobě samotným, možnost nebýt na to sám, šance nechat si pomoci či pomoci druhým.

Takové pojetí výuky zní velmi lákavě, ovšem jeho praktika je poněkud obtížnější, proto je nutné se mu věnovat, naučit se mu a ve skutečně existujících situacích výchovně-vzdělávací práce s dětmi také vyzrát. (Helus, 2009)

## 5.2 IMPULZ REFORMNÍ PEDAGOGIKY

Důležitou myšlenkou této reformy je snaha nahlížet na dítě jako na člověka s jeho specifickými vlastnostmi, které je potřeba podporovat a rozvíjet v zájmu dítěte. V žádném případě by neměly být vytěšňovány, potlačovány či odstraňovány. Díky chápání a respektování těchto kvalit se prohlubuje vztah mezi dítětem a vychovatelem. V této fázi pak dochází k upevnění vztahu a posílení důvěry mezi jednotlivými články, kdy vychovatel, pokud rozumí, mnoho dítěti nabízí, ale také na oplátku mnoho dostává. (Helus, 2009)

„Řečeno pozitivně, je třeba především uznávat to, co vyvěrá z dítěte samého, jaké potřeby jsou mu vlastní, jaké jeho projevy vyjadřují svébytnost, skrze kterou se hlásí o slovo osobnost – vrcholná kvalita lidského bytí.“ (Helus, 2009, s. 36)

- Dítě je bráno takové, jaké je – v nejrůznějších projevech a vlastnostech, ze kterých se stává svébytnou osobou.
- Díky tomuto přístupu dítě nemá strach z vyjádření svého názoru a nemá stud z projevu svých emocí, uvědomuje si, že jsou jeho vlastní, má na ně právo a jeho blízké okolí má o ně zájem, tím vyplývá, že se dítě může rozvíjet po osobnostní stránce, jak nejlépe dovede. Tedy co nejupřímněji. (Helus, 2009)

## 5.3 POJEM DÍTĚ

„V Úmluvě o právech dítěte, která byla 20. listopadu 1989 přijata Valným shromážděním OSN, se praví, že „dítětem se rozumí lidská bytost mladší 18 let“, tedy do dosažení plnoletosti, respektive právně dané nezávislosti.“ (Helus, 2009, s. 99)

*Pedagogický slovník* popisuje dítě jako jedince od narození po dospívání. Z některých hledisek je jedinec popisován už od prenatálního období. Tedy již od jeho početí. Několik věd se zabývá studiem dětství a dospívání. Patří sem například pedagogika, která se zabývá dítětem jako subjektem vzdělávání, v další řadě se dítětem zabývá psychologie, psychiatrie či sociologie a mnoho dalších věd. (Mareš, Průcha & Walterová, 2003)

## 5.4 POJEM OSOBNOST

*„Psychologický pohled na člověka jako osobnost je orientován na určité oblasti či stránky, vyjadřující jeho individualitu. Když je známe, můžeme mu lépe porozumět, dokážeme lépe předvídat, jak se zachová, víme, jak jej respektovat a adresně na něho působit.“ (Helus, 2009, s. 104)*

Pod tímto pojmem si každý člověk může představit mnoho definic. *Pedagogický slovník* nám ukazuje tři. V prvním hovorovém pojetí se pojem osobnost vymezuje jako člověk uznávající, příznivý a laskavý. Psychologie vnímá osobnost charakteristickou svou strukturou. Onu strukturu popisuje velké množství psychologických teorií. Záměrné působení vzděláváním a výchovou na rozvoj osobnosti se jeví z hlediska pedagogiky. (Mareš, Průcha & Walterová, 2003)

Desatero osobnosti podle Heluse (Helus, 2009):

1. Základní vlastnosti – zahrnují podstatu žití jeho vnitřní presumpce, jeho lidské výkonosti, prožívání a morálních postojů, učení se řešit problémy, zvládat životní situace a překážky v závislosti na jeho temperamentu, charakteru a v neposlední řadě kladný vztah k životu.
2. Zaměřenost – člověk vynakládá úsilí k dosažení svých cílů.
3. Začleněnost – člověk patří do společnosti, která je provázána mezilidskými vztahy určující jeho postavení a určující jeho předpoklady. Tyto nároky jsou vyžadovány obousměrně tedy od společnosti k osobnosti i od osobnosti ke společnosti.
4. Gender (rod) – rozdílný přístup k jedinci společností je vyvolán na základě jeho genderu, gender určuje rozdílný přístup k sobě samému.
5. Potenciality – jedinec má možnost nahlížet na sebe, jako na osobnost s jistými možnostmi svého rozvoje vpřed, nezávisle na přítomnosti, kde se právě nachází a kým právě je.
6. Sebepojetí – člověku záleží na sobě samém, jeho identitě a snaží se o osobnostní rozvoj.
7. Autoregulace – člověk dokáže být sám za sebe zodpovědný a utváří si takové hodnoty a postoje, aby měl sám sebe pod kontrolou.



8. Přesah (transcendence) – jedinec se nezabývá pouze svým vlastním sebepojetím, ale i skutečnostmi, které dle něj přesahují jeho bytí. Díky těmto skutečnostem má jeho život vyšší cíl a smysl;
9. Integrovaná celistvost individua – souhrn obsahující charakteristiku a rysy jedince.
10. Životní cesta – jedinec svým bytím prochází mnohými životními situacemi utvářející jeho osobnost. V této souvislosti jsou na něj kladeny nároky zejména odpovědnost svůj za život.

## **5.5 DÍTĚ JAKO OSOBNOST**

Během reformní pedagogiky už bylo nahlíženo na dítě jako na osobnost s vývojovými kvalitami, při čemž nechceme, aby tyto kvality byly ztraceny. Reforma poukazovala na to, že prvky ve vývoji dětské osobnosti jsou důležité a nepovažuje je za nedostatky.

Mnoho dospělých čerpá právě ze svých dětských vzpomínek a zkušeností.

Podle Heluse (2009) rozdělujeme dětské základní specifické osobnostní kvality dítěte do čtyř skupin:

- Otevřené prožívání (spojené s možností ohrožení jeho zranitelnosti).
- Odkázanost (spojené s možným zklamáním se v člověku).
- Vývojové směřování (strach z možné deformace).
- Bohatství rozvojových možností (spojené s nebezpečím promarnit možnosti).

Pro osobnostně rozvojovou orientaci dítěte je důležité posílit to, co v průběhu dětství slábne, je upozadováno či korigováno. K tomu nám napomáhá desatero osobnosti, při čemž jeho domýšlení nám napomáhá orientovat se v obecných kvalitách člověka a dále nám nabízí možnosti, jak posilovat ony kvality.

### **5.5.1 Podpora rozvoje osobnosti dítěte**

Dítě je plné emocí a bez společenského vývoje by nebylo schopno navázat kamarádské vztahy, akceptovat a přizpůsobovat se okolnímu prostředí. Jedním ze způsobů rozvíjení osobnosti dítěte může být zkoumání snů. Existuje pět principů pro rozvoj emocionální a společenské složky osobnosti. Patří mezi ně stimulace, vnímavost, pozitivita, hodnocení a vřelost. (Spurr, 2007)

## 5.6 SEBEPOJETÍ

Helus (2009) vysvětluje termín sebepojetí jako vztah k sobě samému. Utváří se na základě toho, jak na dítě nahlížíjí druzí, zejména jeho blízcí. Tím, jak s dítětem jednají či co od něho očekávají, jakou reakci mají při dětském nezdaru. Důležité je zmínit vývoj dítěte, kdy se samo označí jako „já“ a dále jako „já sám“, a to bývá koncem druhého roku života. Další důležitou zmínkou je dětská otázka „kým jsem“ a „kým chci být“. Prosazováním své autenticity se jedinec vymezuje pohledu jiných. Autoregulační funkcí ovlivňuje svůj postoj a chování v různých životních situacích. Sebepečetí je souhrn pro sebereakci, sebelásku či sebedůvěru.

Sebepečetí z anglického „self–concept“. Obraz sebe samotného. Zdokonalující se ve vztahu k sobě samému, k druhým lidem a všemu, co jedince obklopuje a co na něj působí. Má mnoho působných polí. Příkladem může být jedincovo sebehodnocení, sebezobrazení a sebevyjádření. Role, kterou jedinec zastává vůči sobě samému a vůči svému okolí. (Mareš, Průcha & Walterová, 2003)

## 6 INSPIRACE, JAK O SNECH S DĚTMI MLUVIT

Mluvit s dětmi o snech je cenná příležitost k hlubšímu porozumění a posílení vztahů. Sny mohou být okem do mysli dítěte a nabízejí jedinečný způsob, jak podpořit jeho emocionální a psychický vývoj. Je důležité být trpělivý, otevřený a vnímavý k tomu, co dítě o svých snech sdílí. (Salhab & Jägerová, 2012)

*„Když dítě chce vyprávět, jako by rodiči darovalo hned dvě vstupenky. Jednu do divadla, kde se dává hra z jeho duševního života, druhou na workshop, kde se učí, jak s dětmi hovořit, aby to přineslo oboustranné uspokojení.“ (Salhab & Jägerová, 2012, s. 25)*

### 6.1 Povídání o dětských snech

Když dítě vypráví o svých zážitcích ze školy, školky nebo z hraní si se svými kamarády, v mysli jejich rodičů se odehrává živý film. Slyší jejich slova a představují si jejich dobrodružství, radosti i malé či velké překážky, se kterými se potýkají.

Když dospělí s dětmi mluví o jejich snech, vedou je k hlubšímu porozumění jejich vnitřního světa. Současně sny svým způsobem zobrazují, co děti motivuje, jaké mají

obavy, slabosti a tajná přání. Diskuse o snech dospělým umožňuje nahlédnout do podvědomí dětí, což může být klíčové pro jejich emocionální a psychologický rozvoj. Je jim poskytnut prostor, kde mohou bezpečně vyjádřit své myšlenky a pocity, a učí se, jak se s těmito vnitřními zkušenostmi vypořádat. Tímto způsobem se nejen posiluje jejich sebevědomí, ale i vzájemné pouto a zesílení komunikace mezi dítětem a dospělým. (Salhab & Jägerová, 2012)

Salhab a Jägerová (2012) uvádí několik doporučení pro povídání si dětských snech.

Nejdůležitější je pečlivě naslouchat a klást otázky. To dětem umožňuje nenarušeně komunikovat a dodává jim pocit, že jsou brány zcela vážně a jejich slova mají hodnotu. Aby dospělí lépe porozuměli dětským snům, je třeba se vcítit do jejich situace a představit si, jaké pocity mohly během snu zažívat. Tímto způsobem mohou dospělí lépe pochopit jejich vnitřní svět a navázat s dětmi hlubší emocionální spojení. Klíčová je také kongruence během rozhovoru. To znamená, že myšlenky a pocity rodičů by měly být v souladu s tím, jak se vůči dítěti vyjadřují. Pokud rodič cítí úzkost nebo pochopení, měl by to vyjadřovat i jeho tón hlasu, výrazy obličeje a řeč těla. Takovým způsobem dítě cítí, že jeho rodič je autentický a upřímný, což posiluje důvěru a otevřenost komunikaci.

Tento proces vyžaduje především trpělivost a čas. Je důležité, aby rodiče byli přítomní nejen fyzicky, ale i mentálně, plně soustředění na své dítě. To znamená vypnout rušivé elementy, jako je televize nebo mobilní telefon, a skutečně se věnovat rozhovoru. Dítě pak cítí, že jeho rodiče skutečně zajímá, co má na srdci. (Salhab & Jägerová, 2012)

## **6.2 Filozofování s dětmi o jejich snech**

Filozofování s dětmi o snech otevírá fascinující cestu k jejich vnitřnímu světu a podporuje hluboké myšlenkové a emocionální procesy. Nejde jen o sdílení příběhů, ale také o zkoumání významu a symboliky, kterou sny nesou. Takové filozofování může dětem pomoci lépe pochopit jejich vlastní pocity, a zároveň rozvíjet jejich schopnost kriticky a kreativně myslet. Filozofické otázky jako „Co myslíš, že tvůj sen znamenal?“ nebo „Proč si myslíš, že se ti tento sen zdál?“ povzbuzují děti k přemýšlení o vlastních zážitcích a hledání hlubších významů. Tento přístup nejen posiluje jejich emocionální inteligenci, ale také podporuje otevřenou komunikaci a důvěru. Věnovat

čas filozofickým rozhovorům o snech znamená dětem ukázat, že jejich myšlenky a pocity jsou důležité a zaslouží si být vyslyšeny. (Salhab & Jägerová, 2012)

### **6.3 Metody, jak pracovat se sny a snová cvičení**

Práce se sny a snová cvičení mohou pomoci jednotlivcům lépe porozumět svým snům a využít je k osobnímu rozvoji. Metody zahrnují vedení snového deníku, kde si snáři zaznamenávají sny, a jejich analýza za účelem odhalení hlubších emocí a symbolů. Další techniky zahrnují aktivní imaginaci, kdy jedinec cíleně vystupuje do svého snového stavu za účelem průzkumu nebo řešení osobních otázek. Tato cvičení podporují uvědomění, kreativitu a psychický růst prostřednictvím prohlubování vztahu ke světu snů. (Helingerová, 2016; Salhab & Jägerová, 2012; Spurr, 2007)

#### **6.3.1 Práce s pojmy**

Práce s pojmy o snech je klíčová pro rozvoj dětské schopnosti porozumět svým emocím a zážitkům. Je důležité používat jasné a srozumitelné pojmy, které dětem pomohou popsat, co prožívají ve svých snech. Děti v tomto případě zkoumají důležité znaky snu a snaží se je popsat. Vysvětlením, co jsou sny, jaké mohou být různé typy snů, a co mohou různé symboly a obrazy znamenat, dětem umožňuje pochopit, co je nejvíce charakteristické pro daný sen. Například když dítě sní o létání, dobrým tématem může být rozhovor o pojmech, jako je svoboda nebo radost. Práce s těmito pojmy pomáhá dětem lépe pochopit své sny a zároveň rozvíjí jejich slovní zásobu a schopnost vyjadřovat složité myšlenky. Děti se i učí analyzovat své zážitky ve snech a komunikovat své pocity, což je důležité pro jejich duševní rozvoj. (Salhab & Jägerová, 2012)

#### **6.3.2 Argumentace**

Děti velmi rády argumentují. Salhab a Jägerová (2012) uvádí zmínku o devítileté Anabel, která si sny vysvětluje jako mýdlové bubliny, které trvají krátkou dobu a po chvíli zmizí. Anabel poznala, že sny si těžko pamatuje a svůj pocit vystihla právě touto metaforou. Argumentace je pro děti důležitým prostředkem, jak vyjádřit své myšlenky a přesvědčivě komunikovat, což podporuje jejich sebevědomí a schopnost efektivně se zapojovat do diskuse. (Salhab & Jägerová, 2012)

### **6.3.3 Sokratovský dialog**

Sokratovský dialog je forma filozofického rozhovoru, inspirovaná metodou, kterou používal filozof Sokrates. Podle knihy, *Co sny vypovídají o dětské duši*, od autorů Marcuse Salhaba a Bianci Jägerové (2012), se tomu také říká „*umění porodní báby*“. (Salhab a Jägerová, 2012, s. 109). Tento dialog se zaměřuje na klíčové otázky a argumenty, kde se jedinci snaží společně objevovat pravdu a hloubku daného tématu. Centrem takového dialogu je často sada otázek, která podněcuje a přiměje jedince k zamyšlení nad svými sny. (Salhab & Jägerová, 2012)

### **6.3.4 Myšlenkové experimenty**

Myšlenkové experimenty ve snech s dětmi mohou být fascinujícím způsobem, jak podporovat jejich kreativitu a rozvíjet jejich schopnost abstraktního myšlení. Například otázkou „*Co by se stalo, kdyby...*“ Tato diskuse o jejich snech jako o možných experimentech nebo příbězích podporuje jejich schopnost vnímat svět kolem sebe z nových a jiných perspektiv. Tako metoda rozhovoru dětem poskytuje prostor k prozkoumání vlastní fantazie, porozumění emocím a zároveň rozvíjení schopnost řešit problémy. (Salhab & Jägerová, 2012; Spurr, 2007)

### **6.3.5 Časté vyprávění snů**

Časté vyprávění snů je pro děti přirozený způsob, jak sdílet své zážitky a prohlubovat porozumění jejich vnitřnímu světu. Když děti pravidelně vyprávějí své sny, nejen že trénují schopnost vyjadřovat složité myšlenky, ale také posilují jejich důvěru v sebe a jejich spojení s rodiči nebo učiteli. (Salhab & Jägerová, 2012)

### **6.3.6 Smějte se**

Sny mohou být i legrační. Konverzace s dětmi o jejich snech tedy může nejen posilovat pouto mezi rodiči a dětmi, ale také může být i zábavná. Společné sdílení snů umožňuje dětem vidět sny jako přirozenou a pozitivní součást života. Když rodiče projeví zájem a pochopení pro sny svých dětí, a případně se společně zasmějí nad jejich bizarností či komičností, děti se naučí vnímat své sny s lehkostí a pozitivními emocemi. Takový přístup může podpořit jejich duševní pohodu a rozvoj fantazie. (Salhab & Jägerová, 2012)

### **6.3.7 Přehrávání snu před usnutím**

Před spaním mohou rodiče s dětmi praktikovat přehrávání snu, což je skvělý způsob, jak podpořit pozitivní vnímání snů. Je to jedno z nejjednodušších cvičení. Spočívá v tom, že si rodiče s dětmi společně vymyslí příběh nebo situaci, kterou by si chtěli nechat zdát. Tento proces může být zábavný a kreativní, pomáhá dětem uvolnit se a usnout s příjemnými myšlenkami. Přehrávání snu před usnutím může také posílit pocit bezpečí a pohody, protože děti mají pocit, že mají kontrolu nad svými sny. Tento rituál prohlubuje vztah mezi rodiči a dětmi a přináší do jejich večerní rutiny radost a klid. (Salhab & Jägerová, 2012; Spurr, 2007)

### **6.3.8 Sny na přání**

Sny na přání, známé také jako snové cestičky, jsou výborným cvičením pro zamlklé nebo stydlivé děti. Tento kreativní proces zahrnuje naladění dítěte na hezký sen prostřednictvím kresby. Děti si mohou před usnutím nakreslit, co by chtěly ve svých snech prožít, což nejen podporuje jejich výtvarné a slohové dovednosti, ale také jim to pomáhá uvolnit se a snít o něčem příjemném. Tímto způsobem mohou děti vyjádřit své přání a představy, aniž by musely slovy překonávat svou ostýchavost. Snadno tak najdou klid a radost před spaním. (Salhab & Jägerová, 2012; Spurr, 2007)

### **6.3.9 Ptání se**

V průběhu dne je užitečné se dítěte opakovaně ptát, zda se mu v noci něco zdálo. Sny se totiž rychle zapomínají, a tak tento přístup může pomoci dítěti více na sny myslet a lépe si je pamatovat. Když se dítě učí věnovat svým snům pozornost, snáze se o nich dokáže bavit a sdílet je s ostatními. Tato metoda nejen podporuje komunikační dovednosti dítěte, ale také prohlubuje jeho schopnost reflektovat své zážitky. Pravidelný zájem rodičů i učitelů o sny dítěte vytváří pozitivní a otevřenou atmosféru. (Salhab & Jägerová, 2012; Spurr, 2007)

### **6.3.10 Vedení si deníku snů**

Vedení si deníku snů je pro dítě skvělým způsobem, jak rozvíjet své psací dovednosti a schopnost vyjadřovat myšlenky. Každé ráno může dítě zaznamenat své sny do deníku, čímž se učí přenášet osobní historky a zážitky na papír vlastními slovy. Tento proces podporuje nejen jeho schopnost psát, ale také rozvíjí kreativitu a schopnost analyzovat a

reflektovat své zážitky. Pravidelné zapisování snů může dítěti pomoci lépe si sny pamatovat a pochopit, což přispívá k jeho celkovému duševnímu vývoji.

Navíc vedení deníku snů může být pro dítě zdrojem radosti a uspokojení. Dítě se může těšit na ranní chvíle, kdy bude moci zaznamenat své sny a vytvořit tak svůj vlastní svět příběhů a fantazií. Rodiče mohou dítě v tomto procesu podporovat tím, že si společně přečtou jeho zápisky a diskutují o nich. Je posilováno vzájemné pouto a dítě se učí, že jeho sny a myšlenky jsou důležité a cenné. Vedení snů tak přispívá nejen k rozvoji psacích dovedností, ale i k posílení sebevědomí a komunikačních schopností dítěte. (Salhab & Jägerová, 2012)

Shrnutí metod, které můžeme uplatnit s dětmi v rozhoru o snech podle M. Salhaba a B. Jägerové (2012)

- **Povzbuzujte** dítě k vyprávění snu.
- Vyptávejte se a **nechte si vysvětlit**, čemu jste nerozuměli.
- Ptejte se na **detaily**, které dítě při vyprávění snu mohlo vynechat.
- Zopakujte vyprávění svými slovy – použijte **zrcadlové otázky**.
- Všimněte si **pocitů** dítěte a formulujte je v jeho zastoupení.
- Ptejte se dítěte na jeho **úvahy**.
- Věnujte pozornost **chování** dítěte ve snu.
- Srovnávejte, jak se dítě chová **ve snu a v bdělém** stavu.
- Nechte dítě **volně asociovat** snové obrazy.
- Stavějte **mosty do bdění**.
- Všimněte si **snových postav**.
- **Odhalujte projekce**. Kdo se skrývá za snovou postavou.
- Přimějte dítě **mluvit se snovými postavami**.
- Nechte dítě **odpovídat jménem snových postav**.
- Pojmenujte možné **problémy**.
- Pomáhejte hledat **řešení**.
- Vypozorujte ze snů **přání** dítěte.
- Pátrejte po **potřebách** dítěte.
- Pojmenujte **přednosti** dítěte.

(Salhab & Jägerová, 2012, s. 122)

### 6.3.11 Metoda čtyř kroků podle Roberta A. Johnsona

Metoda práce se sny podle Roberta A. Johnsona se skládá ze čtyř klíčových kroků a to; asociace, dynamika, výklad snů a rituály. Prvním krokem je tedy vytvoření základny pro výklad snů, která spočívá v zakládání asociací. V této fázi se jedinec učí spojovat různé prvky svých snů s vlastními myšlenkami, emocemi a zážitky. Druhý krok zahrnuje hledání a pochopení aktuální dynamiky vnitřního bytostného já, tedy zjištění, jak sny odrážejí současný emocionální a psychologický stav jedince. Třetí krok spočívá ve sbírání informací získaných v prvních dvou krocích a následné interpretaci významu snu jako celku. Jedinec se učí analyzovat své sny a odhalovat jejich hlubší význam. Čtvrtý a poslední krok se zaměřuje na zavedení rituálů, které pomáhají jedinci stát se více vědomým si svých snů a jejich vlivu na život. Tento krok podporuje sebepoznání a rozvoj osobnosti, jelikož jedinec získává nástroje k lepšímu porozumění sobě samému a svým snům. Celkově tato metoda podporuje nejen rozvoj snových schopností, ale i celkový osobnostní růst jedince. (Johnson, 2020)

### 6.3.12 Přehled principů a využití ve vztahu ke snům podle Helingerové

Tabulka 3: Principy a využití ve vztahu ke snům

<i>Princip</i>	<i>Co to znamená</i>	<i>Využití ve vztahu ke snům</i>
<b><i>Stimulace</i></b>	<i>Dostatek podnětů dítě stimuluje, vede k dobrému vývoji. Aby dítě prospívalo, rodiče se mu snaží poskytovat různorodé podněty, dítě tak má široké spektrum prožitků, je zvědavé, chce dále prozkoumávat svět.</i>	<i>Povídání si o snech a jejich zkoumání se tak může stát zdrojem dalších podnětů a prožitků. Jejich tvořivé zpracování (malování, zapsání snu) dítě obohacuje a rozvíjí.</i>
<b><i>Vnímavost</i></b>	<i>Když dítěti pozorně nasloucháme a reagujeme na něj. Dítě se cítí dobře, buduje si důvěru k sobě i k nám. Vede k potěšení ze vzájemného kontaktu. Rodič má radost, když dítě má radost a naopak.</i>	<i>Naslouchání snům dítěte a reakce na ně jsou součástí tohoto procesu vzájemného působení.</i>
<b><i>Pozitivita</i></b>	<i>Všimnat si a chválit dítě za pozitivní činnosti a projevy. Dítě bude mít</i>	<i>Zájem o sny a pozitivní reagování na ně dítěti ukáže, že život není jen</i>



	<i>pozitivní náhled na sebe i na svět, bduje si sebedůvěru.</i>	<i>o každodenních starostech a povinnostech, ale je v něm místo i pro pocity, myšlenky, fantazii a tvořivost.</i>
<b>Jedinečný přístup k dítěti</b>	<i>Dítě poznává, kým je. Není srovnáváno se sourozencem nebo jiným dítětem. Nemusí plnit sny či cíle svých rodičů, které oni sami nenaplnili.</i>	<i>Sny jsou jedinečné. Když rodiče spolu s dítětem zkoumají jeho sny, dítě se zakouší a poznává jako jedinečná bytost, se svými potřebami, vlastnostmi, jednáním, konflikty i problémy, touhami a přáními.</i>
<b>Vřelost</b>	<i>Kde je výchova, tam je vřelost. Díky blízkosti si dítě buduje pocit jistoty a bezpečí. Když se cítí přijímané a milované, cítí se vnitřně silné a dovede projevít soucit i k ostatním.</i>	<i>Naslouchání snům svého dítěte je pro rodiče příležitostí zažívat společné chvíle důvěry a citové blízkosti.</i>

Zdroj: Helingerová (2016, s.162)

### 6.3.13 Další možnosti, jak pracovat se sny

#### Aktivní imaginace

V souvislosti se sny si aktivní imaginaci můžeme představit jako znovu návrat do snu v bdělém stavu. Skrze znovu prožívání snu je možné „dosnit děj“, navázat kontakt s postavami snu apod. A. L. Seifert, T. Seifert a P. Schmidt (2004) popisují aktivní imaginaci jako proces, jenž podporuje vnitřní zpřítomnění a prozkoumávání vlastního vědomí. Technika, která umožňuje jednotlivci přístup k vnitřním obrazům, symbolům a emocím, které jsou vědomé i nevědomé. Tento proces je spojen s významem uvědomění si vlastní hodnoty a představuje prostředek, jak lépe porozumět sobě samému. Jako doplněk práce se sny ji doporučoval Carl. G. Jung.

Během aktivní imaginace jedinec prozkoumává vnitřní poselství, která se mohou objevit ve formě symbolů či obrazů v jeho myšlenkách. Tato poselství mohou nést hlubší významy, které pomáhají interpretovat vlastní emoční stav, vzpomínky nebo aktuální životní situace. Klíčovým prvkem je vnímání a interpretace těchto symbolů sloužící

jako zrcadlo pro sebereflexi a pochopení vlastního vnitřního světa. (Seifert, Seifert & Schmidt, 2004)

Pocit hraje v procesu aktivní imaginace důležitou roli, protože je spojen s emocemi a intuicí, které mohou vést k hlubšímu porozumění sobě samému. Emoce a pocity, jež se v průběhu tohoto procesu projevují, mohou být důležitým ukazatelem toho, co je pro jednotlivce důležité a jak se cítí v různých situacích či ve vztazích. (Hill, 2009; Seifert, Seifert & Schmidt, 2004)

### Artefiletika

Artefiletika nabízí možnost výtvarného zpracování snu či snového prožitku. Je to obor, který se zaměřuje na využití umění a kreativních aktivit pro rozvoj osobnosti, vzdělávání a terapeutické účely. Spojuje prvky výtvarné výchovy, arteterapie a dalších uměleckých forem, aby podpořila osobní růst, sebepoznání a emocionální vyrovnanost. Artefiletika může zahrnovat různé umělecké aktivity, jako je malování, kreslení, modelování, hudba, drama a tanec. Artefiletika se využívá v různých kontextech, včetně školství, sociálních služeb, zdravotnictví a soukromé praxe. (Slavík, 2001)

Podle Slavíka: „*Metodicky je artefiletika založena na psycho–didaktickém využití dvou navzájem spjatých aktivit: (a) exprese – výrazového tvůrčího projevu, (b) reflexe – náhledu na to, co bylo zažito a vytvořeno.*“ (Slavík, 2001, s. 12)

Podle Roeselové: „*Artefiletika je obor mezi výtvarnou výchovou a arteterapií, zaměřený na rozvíjení emocionální, sociální a tvořivé stránky lidské osobnosti.*“ (Roeselová, 2003, s. 38)

V kontextu práce se sny nabízí možnost vyjádření snového prožitku a následující reflexi, která umožňuje tento prožitek integrovat do bdělého prožívání.

## 6.4 Když si dítě nechce povídat

Pokud si děti nechtějí povídat o svých snech, je důležité přistupovat k tomuto tématu s trpělivostí a respektem k jejich pocitům. Může to být proto, že jsou sny pro ně příliš osobní, děsivé nebo matoucí. Rodiče by měli tvořit bezpečné a otevřené prostředí, kde se děti budou cítit pohodlně a v případě jejich připravenosti budou chtít sdílet své

zážitky. Důležité je nevyvíjet na děti tlak a nechat je, aby se rozhodly, kdy a jak a s kým chtějí o svých snech mluvit.

Dalším krokem může být využití kreativních metod, které dětem pomohou vyjádřit své sny nepřímo. Příkladem, jak dítě povzbudit, může být, aby své sny nakreslilo, vytvořilo příběh nebo zahrálo divadelní scénku. Tímto způsobem mohou děti zpracovat své sny bez nutnosti je přímo verbálně popisovat. Pokud se děti stále zdráhají a zarytě mlčí o svých snech, je důležité respektovat jejich hranice a dát jim čas. Nakonec pravidelné rozhovory o běžných denních zážitcích a emocích mohou dětem pomoci se otevřít a postupně začít sdílet i své sny. (Salhab & Jägerová, 2012)

## **II PRAKTICKÁ ČÁST**

## II PRAKTICKÁ ČÁST

V této části práce představuji činnosti, které jsem realizovala během hodin výtvarné výchovy zaměřených na téma snů. Popisuji přípravy a průběh těchto hodin ve více třídách na prvním stupni základní školy.

Získaná data, včetně výsledků skupinových diskusí, dětských kreseb, komentářů k nim a krátké doplňující rozhovory, vnímám jako kvalitativní sondu do dětského vnímání snů a také jako doklad různorodosti i podobnosti námětů.

### 7 Představení a reflexe výukových aktivit

Tato kapitola se zaměřuje na představení výukových aktivit na téma snů, které byly realizovány na prvním stupni základní školy. Nejprve popíšu přípravu a realizaci těchto aktivit ve třídách a jak je začlenit do výuky. Dále se budu věnovat evaluačním otázkám, jež byly použity ve výuce. Popisu průběhu aktivit bude věnována kapitola osm a devět.

#### 7.1 Náměty, jak téma snů včlenit do výuky dětí na prvním stupni základní školy

##### 1. Skupinová diskuse na téma snů

Skupinová diskuse na téma snů je efektivním způsobem, jak zapojit žáky do přemýšlení a sdílení zkušeností a představ. Tato aktivita může být realizována v kontextu filozofie pro děti, což je pedagogický přístup, který podporuje kritické myšlení, dialog a reflexi mezi žáky.

Cílem skupinové diskuse na téma snů je umožnit žákům reflektovat své sny, uvažovat o jejich obsahu a podnítit dialog a sdílení různých perspektiv mezi žáky.

Postup realizace:

- Úvod do diskuse: Zahájení hodiny krátkým úvodem o snech, vysvětlení, co jsou sny a proč jsou pro nás zajímavé.

- Sdílení snů: Každý žák má možnost popsat jeden ze svých snů. Pro žáky je důležité povzbuzení k otevřenému sdílení a zajištění, aby se každý cítil pohodlně a respektován.
- Diskusní otázky: Kladení otevřených otázek, které podporují hlubší přemýšlení o snech. Například: „Co je to sen?“, „Co si myslíte, že váš sen znamenal?“, „Jaký pocit ve vás vyvolal?“, „Myslíte si, že sny mohou něco znamenat nebo nás něco učit?“
- Reflexe: Na závěr diskuse učitel shrne hlavní myšlenky a poděkuje žákům za jejich příspěvky.

Skupinová diskuse na téma snů podporuje u žáků schopnost vyjadřovat své myšlenky, naslouchat druhým a reflektovat vlastní zážitky.

## **2. Kresba výjevu ze snu – aktivita do hodiny výtvarné výchovy**

Kresba výjevu ze snu je kreativní aktivita, která umožňuje žákům vizualizovat a vyjádřit své sny prostřednictvím výtvarného média. Tato činnost je ideální pro výtvarnou výchovu, kde mohou žáci experimentovat s různými technikami a materiály.

Cílem kresby výjevu v rámci hodiny výtvarné výchovy je osvojení si netradiční techniky a podpora žáků v jejich schopnosti vizualizovat a vyjádřit své sny prostřednictvím uměleckého procesu.

Postup realizace:

- Úvod do aktivity: Učitel představí téma a vysvětlí, že každý žák bude kreslit svůj sen, jenž se mu zdál. Formou netradiční techniky nazývanou „negativní kresba“, tedy kresba na černý papír bílou nebo jinou světlou pastelkou či pastelem.
- Příprava materiálů: Žáci si připraví výtvarné potřeby.
- Kreslení: Žáci začnou kreslit výjev ze svého snu. Učitel je povzbuzuje a během kreslení s dětmi vede rozhovor.
- Komentář a prezentace: Po dokončení kresby má každý žák možnost představit své dílo v kruhu před třídou a popsat, co jeho kresba znázorňuje.

Tato aktivita podporuje rozvoj kreativního myšlení, jemné motoriky a schopnost vizuálního vyjadřování. Zároveň poskytuje učitelé cenné informace o tom, jak žáci vnímají a interpretují své sny.

### **Evaluační otázky:**

1. Jak děti reagují na činnosti tematizující sny?

Tato otázka by měla poskytnout informace o tom, jak žáci reagovali na aktivity zaměřené na téma snů. Může zahrnovat jejich emocionální reakce, zájem o téma, zapojení do diskusí, kreativních úkolů či rozhovorů.

2. Jaká rizika otevírání těchto témat přináší?

Tato otázka směřuje k identifikaci možných rizik spojených s diskutováním a zkoumáním témat snů ve školním prostředí. Rizika mohou zahrnovat například emoční reakce dětí, možnou nevhodnost tématu pro určité věkové skupiny nebo potenciální obtíže s interpretací snů.

3. Jak může téma snů přispět k realizaci osobnostně rozvíjejícího přístupu?

Tato otázka se zaměřuje na pozitivní dopady tématu snů na psychické a emocionální zdraví žáků. Může zahrnovat, jak aktivita o snové tematice podporuje pocit dobrovolného sebeposílení a celkového psychického zdraví dítěte. Současně budu sledovat, nakolik sdílení snů ovlivní jak atmosféru ve třídě, ale také nakolik pozmění mé porozumění některým dětem.

## **7.2 Představení výzkumného souboru**

Výzkumným souborem byly tři třídy základní školy. Konkrétně se jednalo o první, druhý a třetí ročník. Tento výběr mi umožnil zkoumat rozdíly a podobnosti v různých věkových skupinách na prvním stupni základní školy.

Využila jsem skutečnosti, že pravidelně docházím do této školy za účelem poskytování intervence. Supluji i některé hodiny, což mi umožňuje mít bližší kontakt s žáky a lépe je poznat v různých výukových situacích. Díky pravidelnému kontaktu ve škole mě žáci

dobře znají. Tato situace může pozitivně ovlivnit výsledky výzkumu, protože žáci mohou být otevřenější a spolupracující vzhledem k existující důvěře.

Etické aspekty výzkumu:

- Generalizovaný souhlas

Škola má zavedený generalizovaný souhlas a žáci byli před zahájením výzkumných aktivit podrobně a srozumitelně seznámeny s účelem výzkumu a plánovanými činnostmi, které budou prováděny. Bylo jim sděleno, že jejich účast je dobrovolná a že mají právo odmítnout účast nebo kdykoliv odvolat svůj souhlas bez jakékoli negativního dopadu na jejich postavení ve škole či výsledky jejich výuky.

- Anonymizace

Pro ochranu identity a soukromí žáků neuvádím žádné detailní informace, které by mohly vést k jejich identifikaci. Namísto toho se soustředím pouze na základní rozdělení žáků podle pohlaví – na chlapce a dívky s fiktivními jmény. Toto rozdělení umožňuje analyzovat případné genderové rozdíly, aniž by byla ohrožena anonymita jednotlivých žáků.

## **Představení tříd:**

### **1. První třída**

Třída prvního ročníku vyniká kreativním a podporujícím prostředím, kde převažuje počet dívek, které jsou nejen velmi šikovné, ale také velmi hodné. Chlapci ve třídě jsou rovněž přítomní, a i přes jejich nižší počet se vyznačují živou a energickou účastí. Tato dynamika přispívá k pestrosti nápadů a aktivnímu zapojení všech, což podporuje pozitivní atmosféru a spolupráci ve třídě.

- Počet chlapců: 5
- Počet dívek: 12
- Celkem zúčastněných žáků: 17



## **2. Druhá třída**

Třída druhého ročníku je velmi specifická svou živelností a hlasitým projevem téměř každého dítěte. Děti jsou velmi přátelské, ochotně se zapojují do diskusí a aktivně se účastní výuky. Jejich entuziasmus přispívá k živé atmosféře ve třídě a podporuje otevřenou komunikaci a dialog mezi žáky.

- Počet chlapců: 12
- Počet dívek: 7
- Celkem zúčastněných žáků: 19

## **3. Třetí třída**

Třetí třída je charakteristická výraznou přítomností dívčí energie vytvářející dynamické prostředí. Chlapci ve třídě jsou obvykle klidnější, až na občasné výjimky a často vykazují vyvážený přístup ke své účasti ve vyučování. Celkově panuje ve třídě přátelská a empatická atmosféra, kde děti projevují zájem o vzájemné porozumění a podporu. Tato harmonie a spoluúčasť přispívá k pozitivnímu vývoji vztahů mezi žáky.

- Počet chlapců: 7
- Počet dívek: 8
- Celkem zúčastněných žáků: 15

## **8 PRŮBĚH A VÝSTUPY Z REALIZACE**

Při zahájení každé hodiny jsem s dětmi navázala otevřenou diskusi na téma snů, kde jsem je povzbudila k sdílení jejich zážitků a příběhů spojených se sny.

V této kapitole zaznamenávám některé reakce a výpovědi dětí z jednotlivých tříd. Mohou dokumentovat jak zájem dětí o toto téma, tak jejich porozumění propojení snů s jejich životem.

## 8.1 Třída prvního ročníku

Co je to sen podle dětí?

Děti v první třídě mají intuitivní představu, co sen znamená. Vědí, že sny se zdají během spánku. Jejich výpovědi jsou různě propracované, přesné. Některé děti definují sen obecně: „*Nějaký příběh v noci.*“ či „*To, co se nám zdá.*“ Jiné přesněji: „*No asi nějaký zážitek, když spím.*“

Některé děti sny vnímají jako zvláštní filmy, které se jim přehrávají v hlavě, když spí. V tomto věku děti dokážou popsat, co se jim zdálo, ale jejich forma zpracování je občas nepřesná. Uveďme si jeden příklad: „*Když jsem spala, tak se mi zdálo, že tam byl takovej kruh a tam se dalo lízt. A pak se tam objevil had. Ten kruh byl venku.*“ Názory dětí na sny jsou ovlivněny jejich představivostí a osobními zážitky, což vede k pestré škále interpretací. Některé děti si uvědomují propojení snu s reálnými zážitky: „*Co děláme před spaním, tak se nám pak v noci zdá.*“

Děsivé sny

Děti mluvily i o strašidelných snech a nočních můrách. Jeden žák první třídy sdílel: „*Když jsem třeba nemocnej, tak se mi zdají noční můry.*“ Noční můry mohou být velmi intenzivní a reálné, a to dětem přidává na nejistotě a úzkosti: „*Cítila jsem se hrozně.*“ Děti mohou zažívat pocity bezmoci a zmatku, které se v jejich snech transformují do různých scénářů plných nebezpečí a strachu. Například horečnaté sny mohou být obzvláště živé a zmatené, často plné děsivých situací: „*Mně se špatně vstává, že když mám špatnej sen, jako když já prostě spím a najednou mi do postele začnou lézt mega brouci a pronásleduje mě mega had, tak se strašně bojím. My tam máme po schodech takový držátko a já se bojím vždycky, že je tam sklípkan a pod nohama mi leze ten obr had.*“

Emoční stav dítěte během nemoci hraje klíčovou roli v podobě snů. Když jsou děti nemocné, často se cítí slabé a zranitelné, což může způsobit, že se v jejich snech objevují postavy: „*Že já jsem měl takový sen, že jsem viděl čerta...*“ nebo situace, které tento pocit zranitelnosti reflektují: „*...hrozně jsem se ho bál.*“

## Témata snů, která děti sdílely

Děti v první třídě sdílely zejména sny plné fantazie a dobrodružství: „*Mně se zdálo, že se koupeme v moři a tam plavou zlatý rybky, který splní všechny přání. A ještě je tam růžová obloha.*“ Dětem se zdá i o létání nad krajinou, objevování tajemných ostrovů nebo setkání s mýtickými tvory jako jsou draci a jednorožci: „*Že mě vozí jednorožec na vodě.*“; „*Byl tam převelikánskej drak.*“ Dětská představivost je v tomto věku velmi živá a sny často reflektují knihy, filmy a příběhy, které děti milují. Tato dobrodružství ve snu jim umožňují prozkoumávat neznámé světy a zažívat neuvěřitelné situace, jež by v reálném životě nebyly možné.

Osobní zážitky, které děti prožívají ve škole a doma, se často objevují v jejich snech. „*No my chodíme skoro sami do školy. A mně se zdálo, že jsem na schodech viděla nějaký dárek pro mě, tak jsem to rozbalila a viděla jsem tam lektvary, tak jsem si je namíchala a pak vypila, ale nic se mi nestalo. Ty lahve vypadaly jako malé vázy.*“ Děti mohou snít o situacích zažívající ve škole, jako jsou hry s kamarády na hřišti, úspěchy v učení nebo konflikty s vrstevníky: „*Mně se zdálo, jak jeden kluk honil holčičku na hřišti.*“ Rodinné výlety, oslavy narozenin a každodenní interakce s rodiči a sourozenci se také mohou promítat do snů. Tyto sny mohou dětem pomoci zpracovat a pochopit události a emoce prožívající v reálném životě.

Dalším tématem byla zvířata a příroda. „*Začal jsem tam křičet a pak začali křičet vlci.*“ Děti mohou snít o setkání se zvířaty, které mají rády, nebo o objevování krás přírody. Sny o zvířatech mohou zahrnovat přátelská setkání s domácími mazlíčky, ale i nějaké dobrodružství: „*Zdálo se mi, že jsem na pláži a potkala jsem kraby a želvy.*“

„*Zdálo se mi o moři a o západu slunce.*“ Přírodní scény, jako jsou lesy, pláže nebo hory, často poskytují dětem prostředí, kde se mohou ve snu cítit volně a šťastně. „*A prostě jsem někde daleko chillovala a zapadalo sluníčko.*“ nebo „*Cítila jsem se... no tak jako čistý doušek.*“

Když si děti vyprávějí své sny, mohou lépe porozumět vlastním emocím a zážitkům, které ve snech prožívají.

Noční můry, na které si děti pamatují?

Emoční stav dítěte hraje klíčovou roli – stres, radost, strach nebo vzrušení mohou formovat obsah a povahu snů. Konfliktní nebo stresující prostředí může vést k nočním můrám. Zlý sen byl pro děti jednoduchý popsat, protože se jich to dotýkalo více a často je to budilo ze spaní, nebo se bály znovu usnout. *„Nesnáším hady a zdálo se mi, že to bylo na nějakým jarmarku nebo vánočních trzích a měla jsem na ruce obtočenýho červenýho hada.“*

Dětem v tomto věku se noční můry zdají: *„Já mám skoro samý noční můry.“*, *„Já měla třeba tak dvacet nočních můr.“*, *„Já mám lapač snů a vůbec nefunguje na noční můry.“* Noční můry, na které si děti pamatují, mohou zahrnovat i pocit strachu a nebezpečí: *„Mně se zdálo, že se zloděj vloupal do mého baráku a on chtěl ukrást tady to zlato a on mě zastřelil a vzal to.“*, anebo strašidelné postavy: *„Mně, když se zdá třeba něco strašidelnýho a máme třeba prázdniny a vždycky, když musím do školy, tak se mi nechce vstávat a když nemusím, tak vstávám, tak jsem se bál, co se děje a když jsem šel na záchod, tak jsem se lekl co se děje a šel jsem se podívat dolů na televizi, kde jsme měli dřív kameru, a tak jsem prostě viděl, jak tam stojí takový dvě postavičky. A pak jsem šel radši zase rychle spát.“*

Rodinné prostředí a způsob, jakým rodiče reagují na sny dítěte, mohou také ovlivnit povahu jejich snů. *„Když se mi zdají strašidelný sny, tak jdu vždycky k mámě do ložnice.“* Děti, které se cítí bezpečně a mají podporující rodinné zázemí, mohou mít méně časté nebo méně intenzivní noční můry. Naopak děti vnímající úzkost nebo stres svých rodičů, mohou tyto emoce zrcadlit ve svých snech. *„Cítil jsem se špatně, protože jsem myslel, že jsem nevěděl ani kde je domov, protože jsem byl v nějakým lese, který jsem neznal a prostě jsem se cítil špatně.“*

Noční můry mohou být také ovlivněny tím, co dítě konzumuje v médiích. Například sledování strašidelných filmů nebo čtení děsivých příběhů může zvýšit pravděpodobnost, že se tyto obrazy objeví v jejich snech: *„Já, když se koukám na nějaký film, kde se střílí, tak se pak v noci bojím a zdají se mi krvavý sny.“* Je proto důležité dbát na to, co děti sledují a čtou.

Když děti zažívají noční můry, je důležité, aby měly možnost o svých snech mluvit. Sdílení snů s rodiči nebo blízkými může pomoci dětem lépe porozumět vlastním emocím a snížit strach, který noční můry vyvolávají. Rodiče by měli být empatickými posluchači a poskytovat uklidnění, aby děti věděly, že jsou v bezpečí a že jejich sny jsou jen produkty jejich mysli, nikoli skutečnost.

Sdílení snů s rodiči či jinými dospělými?

Když si děti povídají o svých snech s rodiči, posiluje to jejich vzájemný vztah. Rodiče, kteří naslouchají a zajímají se o sny svých dětí, ukazují, že mají zájem o jejich vnitřní svět a pocity. To může posílit důvěru a otevřenost mezi rodičem a dítětem. „*Povídám si občas o svých snech s mamkou.*“ Povídání si o snech mezi rodiči a dětmi je důležitou součástí jejich vztahu a může přinést řadu pozitivních efektů. Děti se cítí pochopeny a podporovány, což může mít pozitivní vliv na jejich emocionální pohodu. Rodiče jim mohou pomoci interpretovat sny a zmírnit obavy spojené s nočními můrami, čímž dětem poskytují pocit bezpečí. „*Mamka mě vzbudila, když jsem spala, protože jsem křičela a brečela ze spaní.*“ Sny často odrážejí emoce a zážitky, jež děti prožívají během dne. Rodiče mohou dětem nabídnout podporu a uklidnění, což je zvláště důležité, pokud děti zažívají noční můry nebo děsivé sny. Povídání o snech také pomáhá dětem rozvíjet jejich komunikační dovednosti. Když dítě popisuje své sny, učí se vyjadřovat složité myšlenky a pocity slovy. Toto cvičení může být pro děti užitečné nejen v rodinném prostředí, ale i ve škole. „*S paní učitelkou si povídáme, co se nám zdálo.*“ Povídání si o snech může také podpořit dětskou kreativitu a fantazii, když rodiče či učitelé povzbuzují děti, aby si představovaly a vytvářely vlastní příběhy založené na snech. Povídání si o snech může rodičům i učitelům poskytnout cennou zpětnou vazbu o tom, co dítě prožívá a co je pro něj důležité. Sny mohou odhalit obavy, radosti a touhy dítěte, které by jinak mohly zůstat nevyřčené.

## 8.2 Třída druhého ročníku

Co je to sen podle dětí?

Děti ve druhém ročníku popisují sen jako zážitek, který zažívají během spánku. Podle jejich výpovědí je sen něco, co se stane v jejich mysli, když spí. Pro ně je sen příležitostí k prožívání různých událostí a zážitků, které se mohou lišit od jejich

každodenní reality. Některé děti uvádějí, že sny jsou spojené s jejich předchozími aktivitami nebo myšlenkami během dne. „*To se mi asi zdá, protože hodně hraju střilečky.*“ Děti si uvědomují, že sny jsou produktem jejich vlastní mysli vytvářející obrazy a příběhy, které mohou být jak reálné, tak fantaskní.

Noční můry, na které si děti pamatují?

Noční můry jsou častým jevem, které děti zažívají během svého spánku i ve druhé třídě. „*Hrál jsem hru a měl jsem nějakou pistolku. A ubíral jsem život za druhým.*“ nebo „*Mně se mi zdály sny, že jsem letěl letadlem a najednou to letadlo spadlo. A spadnul jsem na ostrov, kde byli zombíci. A ti mě sežrali.*“ Tyto sny často obsahují prvky jako jsou nebezpečí, střety a strašidelné situace, jež mohou vyvolávat silné emocionální reakce. „*Že já jsem šel po ulici a tam jsem viděl takovýho hororovýho a ten mě někam odkopnul a tam byli nějaký šaškové a mučili mě a já jsem jim musel dělat službu a všechno jsem musel dělat a jednou tam přijeli policajti a něco tam vystříleli a pak mě vzali a vzali mě do blázince.*“ Děti sní i o situacích, kdy se účastní násilných her, či jsou konfrontovány se smrtí nebo nebezpečím, což je pro ně velmi stresující. Děti sdělují i to, že po probuzení z nočních můr mají následující den méně energie a síly. „*Pak jsem druhý den strašně unavený a nechce se mi vstávat.*“ Noční můry mohou mít tedy i vliv na dětský spánek a pohodu, a proto je důležité, aby rodiče a dospělí, kteří se o děti starají, věděli, jak s nimi správně pracovat a jak jim pomoci překonat nepříjemné sny a podporovat klidnější spánek.

Děsivé sny

Děti uvádějí, že během nemoci se jim zdají sny, které jsou obzvláště děsivé a živé. „*Mně se taky zdají hodně sny, když jsem nemocnej. Jednou jsem měl třeba takovej sen, že jsem spal v pokoji a naproti na druhým konci pokoje má postel brácha a jako kdyby tam byly takový maličký dynamity u zdi a takhle maličcí skřítkové a když vystřelili na ten dynamit, tak to vybuchne, a to se mi zdálo jako furt, takovej ten bouchavej zvuk a pak jsem se probudil a pořád mi to tikalo v hlavě, a to byl jako můj nejhorší sen.*“ Tyto noční můry mohou být tak silné, že si děti pamatují i podrobnosti po probuzení.

## O čem se zdá dětem v mladším školním věku ve druhé třídě?

Děti ve druhé třídě základní školy mají bohatou a rozmanitou paletu snových zážitků, které odrážejí jejich aktuální zájmy, prožitky a fantazii. „*Mně se zdálo, že jsme přilítli nevím kam. A prostě, kde se hrozně vraždí. A já jsem takhle šel po ulici a najednou seshora na mě mířil zbrani. Tak jsem se schoval, aby mě nemohl trefit. No a takhle pak šli dva gangy zepředu a zezadu a já jsem nemohl nic dělat, tak mě tam zabili.*“ Často se jim zdá o počítačích a situacích z počítačových her, což odráží jejich zkušenosti a záliby v digitálním prostředí. „*No, my jsme s Ančou nastoupili do kokpitu 380 a pak jsme odstartovali a letěl tam i Marek a ten vyskočil přímo nad atlantským oceánem, pak jsme přistáli někde jachtě. A to je všechno.*“ Děti také sní o neobvyklých situacích, jako je přistání na jachtě nebo vyskakování nad oceánem, což svědčí o jejich dobrodružné představivosti.

Dalším častý motiv jsou zvířata: „*Mně se zdálo to, že jsme měli dvě morčata...*“; „*Mně se jednou zdálo to, že já mám trému z pavouků. To je pravda. Mně se to zdálo o pavoukovi zrovna o křížákově...*“; „*Mně se zdálo, že jsem byla v přírodě v lese a tam nějaký pán honil divoký prase.*“ A přírodní scény: „*Se mi zdálo, že my bydlíme na takový louce vlastně.*“; „*Mně se zdálo, už nevím, kde to bylo, ale v nějaký vesničce, ale nebylo to v Česku.*“ Tyto sny o pavoucích, divokých prasatech, morčatech a loukách ukazují jejich zájem o živočišný svět a přírodu kolem nich.

„*Potom jsem viděla doma ve sklepě nějaký stroj a tam byl vlastně starej záchod a potom se to proměnilo v hezkou místnost. A ještě umývárna tam byla. A na tom stroji byly takový tlačítka já jsem zmáčkla jedno tlačítko, na kterým byl nakreslenej kartáč na vlasy a na něm bubliny. Tak jsem ho omylem zmáčkla a najednou se takhle zvedl kartáč a lítal a začal mě česat. Potom rychle přiletěl kartáček a rychlostí mi čistil zuby. No a byl tam ještě ručník. A ten ručník mě nadzvedl, hodil mě do vany a pustil tam vodu, hodil tam mýdlo a já byla úplně mokrá. No a potom mě tam osušil...*“ Fantazijní prvky jako je kouzelná koupelna nebo skutálení po schodech, svědčí o jejich bohaté kreativitě a schopnosti kombinovat realitu s imaginárními světy ve svých snech.

## Sdílení snů s rodiči či jinými dospělými?

Děti ve druhé třídě se rozdělují v tom, zda své sny a noční můry sdílejí s rodiči či jinými dospělými. Některé děti jsou otevřené a sdílejí své sny bez obav. Například jedno dítě popsalo, že svůj sen o zlodějích a koupelně sdělilo své mamce, která se ho zeptala na jeho pocity ohledně takovýchto zvláštních snů. I když mohou být sny občas nepříjemné, nebo nereálné, dítěti to nevadilo a sdílelo je s rodičem bez obav.

Naopak jiné děti své sny nesdělují rodičům. „*Mamce jsem to neřekl.*“ Děti mohou mít různé důvody, proč své sny nesdělují, může to být např. z důvodu, že si sny přejí zpracovat samy. Nebo prostě zrovna jen nechtějí.

Některé děti zažívají sny tak intenzivně, že to ovlivňuje jejich fyzické reakce. Například jedno dítě popsalo, že když si představí, že padá, rychle otevře oči. Tato reakce může ukazovat na to, jak hluboce jsou sny zakotveny v jejich vědomí.

Celkově sdílení snů s rodiči či dospělými může pro děti představovat způsob, jak vyrovnávat své emoční a psychické zážitky. „*Mojí mamce se zdálo to, že jsme byly v obchodě a tam byli nějaký zloději, kteří byli převlečení za nějaký normální lidi, ale byli to zloději a potom se na nás vrhli. A aby byli všichni v bezpečí, tak přijela policie. Zavřela nás všechny do skladu, abychom byli v bezpečí a potom, že mamka byla v bazéně, já byla nahoře potom jsem šla za mamkou.*“ Je to také příležitost pro rodinnou interakci, kdy mohou sny vyprávět nejen děti, ale i dospělí dětem.

## 8.3 Třída třetího ročníku

### Co je to sen podle dětí?

Sny jsou pro děti fascinujícím světem, který jim umožňuje prožívat dobrodružství, vyjadřovat své touhy a zpracovávat denní zážitky. Podle slov dětí třetího ročníku jsou sny „*to, co se nám zdá v noci*“, což naznačuje, že sny jsou pro děti zvláštním prostředím, kde se může stát téměř cokoli, co si přejí nebo co prožívají během bdění. Tímto způsobem sny nejenže obohacují jejich noční spánek, ale také jim poskytují prostor k vyjádření jejich fantazie a touhy po dobrodružství.



Děti také definují sen jako „*čím se chceme stát*“ a „*to, co chceme, aby se stalo*“, což ukazuje na jejich aspirace a touhy do budoucna. Sny mohou být pro ně prostředkem k vizualizaci jejich budoucích rolí a cílů, a také mohou být místem, kde se mohou cítit úspěšní a šťastní. Tento aspekt snů jim pomáhá nejen s emocionálním prožíváním, ale také s rozvojem jejich identit a aspiračních cílů.

Děti dále popisují, že sny mohou být odrazem jejich každodenních aktivit a přemýšlení. Například „*Když třeba večer o něčem přemýšlíme, nebo před tím, kdy jsme unavení, tak se nám potom zdá, když spíme třeba, tak se nám zdá o tom různě smíšený ty věci.*“ Tento proces ukazuje, že sny jsou pro děti prostředím, kde se integrují jejich každodenní zážitky a kde mohou vytvářet spojení mezi realitou a jejich vnitřním světem.

Noční můry, na které si děti pamatují?

Kromě pozitivních a kreativních aspektů dětských snů, některé děti také mluví o nočních můrách a nepříjemných snech, které mohou mít. „*Mně se zdají noční můry a je to prostě takový, že zdrhám prostě na záchod, že musím úplně na záchod v noci a prostě běžím a ted' otevřu ty dveře, který úplně skřípaj a tam je najednou prostě nevím nějaká příšera a se vždycky otočím a běžím a najednou jsem na louce a prostě pořád se mi zavírají oči, skoro nic nevidím a prostě běžím a nevím.*“ Tyto sny mohou být spojeny s jejich obavami nebo strachy, které zažívají během dne, a mohou být pro ně náročným emocionálním zážitkem. „*Já jsem se večer koukala na takový strašidelný věci a potom já jsem o tom vůbec nevěděla a potom mi mamka ráno řekla že jsem brečela v noci.*“ Tento aspekt snů ukazuje na jejich schopnost zpracovávat a vyjadřovat i tyto méně příjemné emoce a prožitky.

Sdílení snů s rodiči či jinými dospělými?

Na základě výpovědí třetí třídy můžeme vidět, že děti sdílí své noční sny s dospělými, zejména když mají noční můry. Příklady jejich výpovědí naznačují, že tato komunikace s dospělými se obvykle týká emocionálně náročných nebo děsivých snů, které děti zažívají. Například jedno dítě popsalo, že se dívá na strašidelné věci večer před spaním a poté mělo noční můru, kterou si neuvědomilo, ale rodič dítěte ho informoval, že v noci plakalo.

Další příklad ukazuje, jak děti interpretují své sny a jak se snaží porozumět jejich obsahu. *„Mně se zdá vždycky že já, když spím u babičky. Že někam jdu, když jdu na zahradu ven a tam se prostě propadnu pod zem, kde je moře a sežere mě taková úplně maličká ryba. A potom v rybě se mi zdá, že jsem v „robloxu“ (hra, ve který jsou hry).“* Tato výpověď naznačuje, že sny mohou být pro děti spojením každodenních zážitků s jejich fantazií a virtuálním světem, jenž znají.

Další dítě sdílelo, že má špatné sny o násilí a útoku na jejich blízké. Tato noční můra vyjadřuje jejich úzkost a strach, což může být důvodem, proč se obrátilo na dospělého, aby se ujistilo, že je vše v pořádku. *„Já mám špatný sny. Třeba jednou se mi zdálo. Že jsem slyšela, jakože třely nože o sebe. A zdálo se mi, že se někdo vloupal do domu a zabil mamku. Pak jsem se vzbudila a šla jsem se podívat do ložnice.“* Tyto příklady ukazují, jak sny mohou být pro děti emocionálně intenzivní a jak se snaží s jejich obsahem vyrovnat.

Celkově zmíněné výpovědi ukazují na důležitost podpory a porozumění ze strany dospělých v době, kdy děti prožívají noční můry a jiné intenzivní sny. To podporuje jejich emocionální zdraví a pomáhá jim zpracovat a porozumět jejich snovému světu.

O čem se dětem zdá v mladším školním věku ve třetím ročníku?

Dětem ve třetím ročníku základní školy se zdají sny plné rozmanitých a fantazijních příběhů. Z jejich výpovědí vyplývá, že sny mohou obsahovat elementy dobrodružství, imaginace a občas i reálných zážitků.

*„Ten duch mě jde zabít.“* Například jedno dítě popisuje sen, ve kterém je pronásledováno duchem, což je typickým příkladem noční můry nebo děsivého snu. *„To je prales, kde mě honí tygr a já jsem tady na tom stromě...“* sen o zmínce pralesu, kde dítě honí tygr, ukazuje na jejich schopnost vizualizovat a zažívat různé prostředí a situace ve snech.

Další výpovědi ukazují na sny, které kombinují reálné prvky s fantazií. *„Zdálo se mi o nějakým klukovi. My jsme šli po mostě okolo toho kluka, kterýho jsme tam viděli. A za tím mostem plavou brány fotbalu a on se tím míčem snaží trefit do těch bran, který plavou na vodě.“* nebo *„Mně se ve snu zdálo, že jsem udělala Araba.“* nebo *„Mně se*

*zdálo, že jsem jela s autíčkem na nějakou dráhu a pak jsem dojela k velkému lizátku a tady jsem viděla nějaký blesky. Ten sen byl hezký.*“ Tyto sny ilustrují jejich schopnost propojovat každodenní zážitky s fantastickými elementy.

Děti se také ve snech setkávají s vílami, hráčskými zážitky, a dokonce i s realistickými situacemi, jako je pád z postele. Tyto sny odrážejí jejich bohatou představivost a způsob, jakým prožívají a interpretují své dění a noční zážitky.

Nakonec děti také uvedly, že se jim někdy zdá něco, co si pamatují, ale jiné sny mohou být zapomenuty. Tento fenomén ilustruje, že paměť a vnímání snů mohou být pro děti proměnlivé a závislé na různých faktorech, jako je jejich emocionální stav nebo intenzita zážitku ze snu.

Celkově lze upozorovat, že sny dětí ve třetím ročníku jsou důležitým prostředkem, jak prožívat dobrodružství, vyjadřovat svou fantazii a zpracovávat emocionální zážitky a představy. Tyto sny poskytují dětem prostor pro experimentování s různými rolami a situacemi.

## **9 AUTENTICKÉ PŘÍBĚHY SNŮ A JEJICH KOMENTÁŘE DĚTMI**

V praktické části děti kreslily scény nebo výjevy ze svých snů. Během této aktivity jsem podporovala jejich kreativitu a fantazii, a zároveň pozorovala, jakým způsobem si vybavují a ztvárňují své sny. Na závěr hodiny jsme se shromáždili v kroužku a každé dítě mělo příležitost prezentovat svůj obrázek a sdělit ostatním, co jeho kresba znamená nebo co z ní cítí. Tento proces interpretace jsem podpořila prostřednictvím otevřených rozhovorů, kde jsem kladla doplňující otázky směřující k hlubšímu porozumění jejich snovým zážitkům. Celý tento přístup mi umožnil získat bohaté a detailní informace o tom, jak děti vnímají a interpretují své sny.

### **9.1 První třída**

Třída reagovala na téma snů s velkým nadšením a otevřeností. Během výuky velmi efektivně spolupracovali a děti se ukázaly schopnost velmi detailně a přesně vizualizovat své sny. I když se občas setkávaly s drobnými výzvami při vyjádření svých

představ, jejich schopnost vyjádřit své sny výtvarným způsobem byla překvapivě precizní především v detailních prvcích.

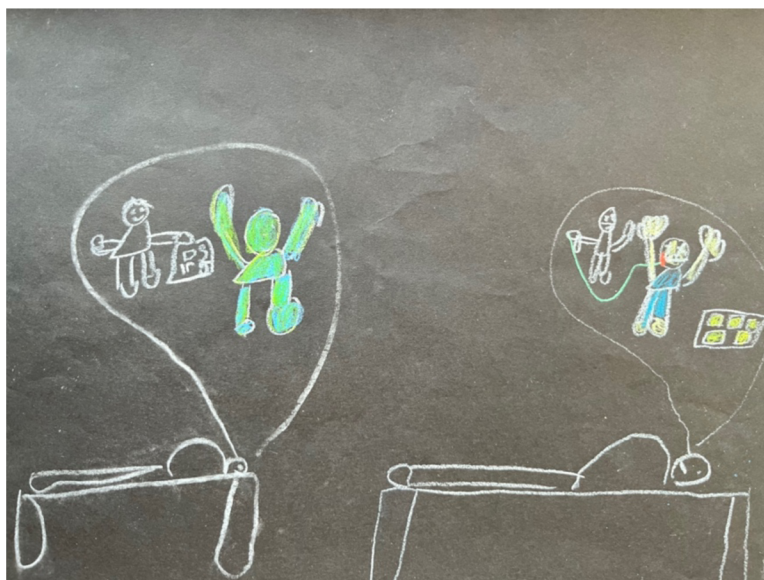
### 9.1.1 Sny založené na realitě

Obrázek 1 Mia



„Mně se zdálo, že jsem byla s mámou a s tátou na pláži a šli jsme se koupat do moře a tam jsem viděla želvu. A taky tam byli krabi. A taky palmy. Cítila jsem se moc dobře. Zdálo se mi o moři, protože jedu do Egypta a tam budou tobogány a voda. Hodně se tam těším.“

Obrázek 2 Ondra



„Zdálo se mi, že byl u mě zloděj a ten mě zastřelil a hledal zlato. Běžně před spaním hraju videohry a tam se všichni střelí a potom se mi o tom někdy zdá, ale nebojím se toho. Tam jsou takový milý

postavičky. A druhý sen se mi zdál, že jsem dostal PlayStation a když jsem se vzbudil, tak jsem ho hledal po celém baráku i pod postelí a ve sklepě. A pak jsem ráno byl naštvanej, že to nemám v pokojíčku.“

**Obrázek 3 Madla**



„Já jsem šla ven a uviděla jsem tam duhu a pak za mnou přišla mamka.“

### 9.1.2 Sny s prvky fantazie

**Obrázek 4 Meda**



„Mně se zdálo, že jedu do strašidelný jeskyně, kde rostou masožravky.“

**Obrázek 5** Magdalenka



*„Mně se zdálo, že se koupeme v moři a tam plavou zlatý rybky, který splní všechny přání, a přitom je růžová obloha.“*

**Obrázek 6** Klárka



*„Mně se zdálo, že jsem byla ve snu a potom jsem se proměnila v kočku a pak zapadalo slunce.“*

### 9.1.3 Sný s prvky nočních můr

Obrázek 7 Kačenka



„Mně se moc nic nezdá, ale já nemám ráda hady a mně se vždycky zdá noční můra o hadech.“

Obrázek 8 Štěpa



„Mně, když se zdá třeba něco strašidelného a máme třeba prázdniny a vždycky, když musím do školy, tak se mi nechce vstávat a když nemusím tak vstávám, tak jsem se bál, co se děje a když jsem šel na záchod tak jsem se lek co se děje a šel jsem se podívat dolů na televizi, kde jsme měli dřív kameru, a tak jsem prostě viděl, jak tam stojí takový dvě postavičky. A pak jsem šel radši zase spát.“

**Obrázek 9 Hanička**



*„Nechce se mi kreslit zlej sen o tom, že jsem měla oteklou pusou. Nesnáším hady a zdálo se mi, že to bylo na nějakým jarmarku nebo vánočních trzích a měla jsem na ruce obtočenýho červenýho hada.“*

## **9.2 Druhá třída**

Druhá třída se zapojila do tématu snů s velkým nadšením a ochotou spolupracovat. Během jejich vyprávění snů jsem pozorovala, že děti při popisu svých snových zážitků občas integrovaly fantazijní prvky. Tyto prvky zřejmě pomáhaly dětem lépe vyjádřit své představy a emoce spojené se sny. Jejich kreativní přístup při vyprávění a schopnost kombinovat realitu s fantazií přispěly k obohacení diskusí a aktivit ve třídě. Děti se neomezovaly pouze na popis událostí, ale často vyjadřovaly i své pocity, dojmy a reakce během snů.



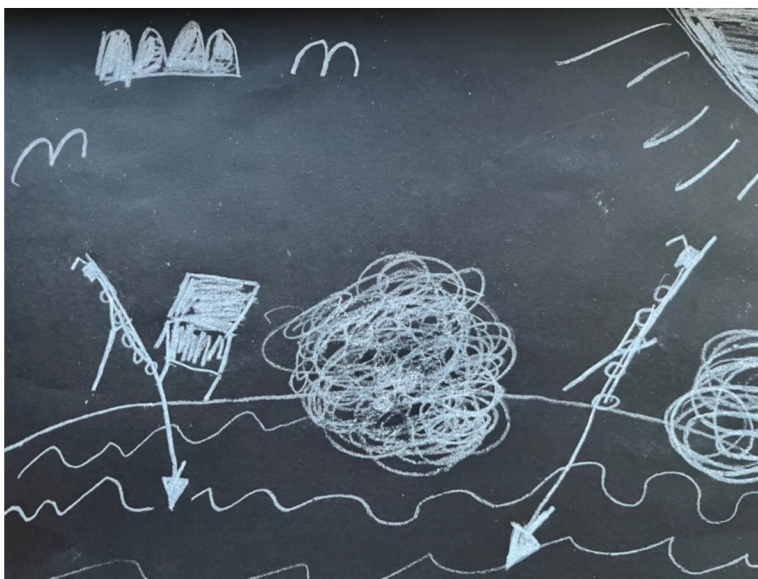
### 9.2.1 Sný s prvky reality

Obrázek 10 Pepina



„Mně se zdálo, že jsem byla na houbách a potkala brácha a brácha mi pomohl.“

Obrázek 11 Kubík



„Mně se zdálo, že jsem jel s bratrancem na rybářské závody. Pak se mi podařil chytit kapr, kterej měl 59 centimetrů. Pak cejn a ten měl 30 centimetrů, plotice 13 centimetrů a tři okouny. Vyhrál jsem první místo.“

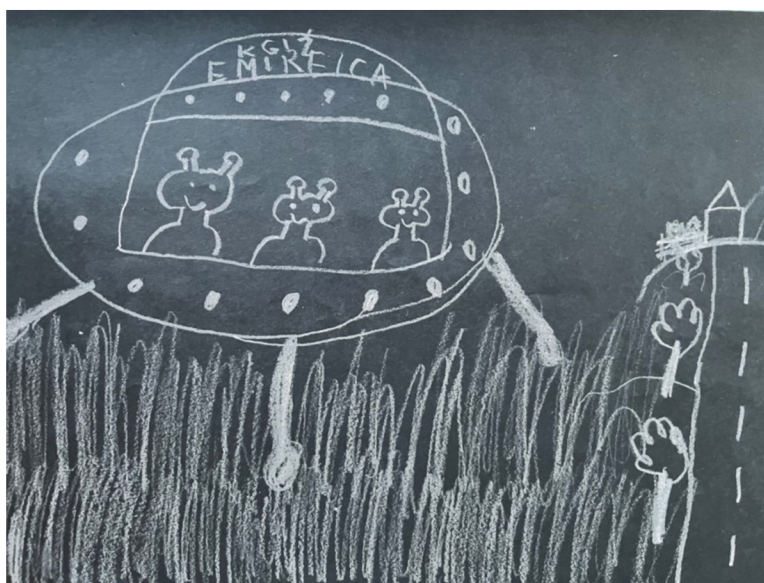
Obrázek 12 Eli



„Byl jsem v lese a skamarádil jsem se s prasetem a šli jsme spolu domů.“

### 9.2.2 Sny s prvky fantazie

Obrázek 13 Kája



„U nás na poli přistáli mimozemšťané. A my – já, Áďa, mamka a tatka jsme jeli na letiště. A tam byli taky. A pak jsme zdrhali přes celou zemi. A jestli jsme přežili? To už jsem se nedozvěděla, protože jsem se vzbudila.“

**Obrázek 14 Nelča**



„Zdálo se mi, že jsem byla doma a šla jsem do sklepa. Tam jsem našla záchod, vanu a nějaký stroj. Najednou se ten sklep proměnil v hezkou malou místnost. Na tom stroji byly čtyři tlačítka. Zmáčkla jsem tlačítko s obrázkem mydlícím kartáčem na vlasy. A ten se sám zvedl a já jsem se musela schovat na záchod. A potom jsem zmáčkla všechny tlačítka. A potom mě létající ručník dal do napuštěné vany.“

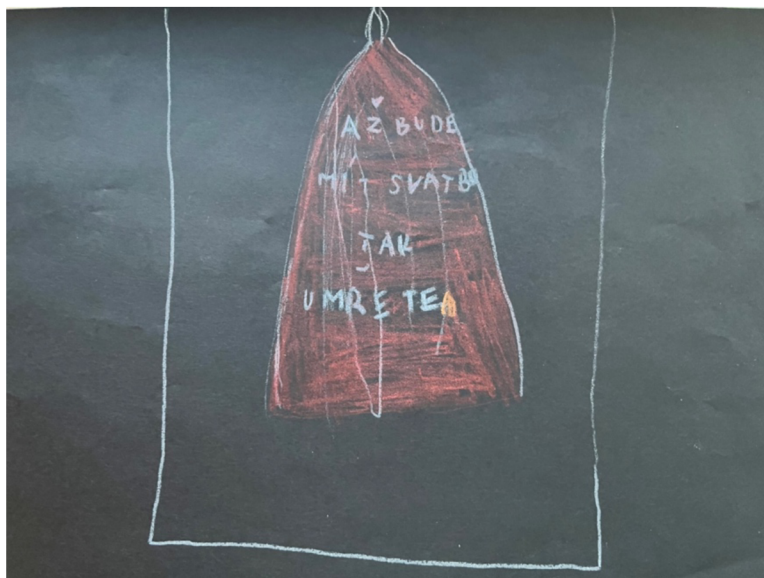
### 9.2.3 Sný s prvky nočních můr

**Obrázek 15 Fila**



„Zdálo se mi, že v našem pokoji jsou skřeti, kteří střílí na stěnu. A ta stěna po malých kouscích vybuchuje. Když jsem se probudil slyšel jsem výbuchy furt. Nahánělo mi to strach. Potom už jsem neusnul.“

**Obrázek 16 Verča**



*„Zdál se mi sen o tom, že mamka měla ségru Kate. A prožívali jsme dobrodružství. Až Jasmínka našla ručník, na kterém bylo napsáno: „Až bude mít svatbu tak umřeme.“ Tak až byla svatba, tak jsme umřely.“*

**Obrázek 17 Bětka**



*„Jednou jsem šla do kina a na ulici jsem potkala pytláka a ten mě chtěl zavraždit. Naštěstí jsem přežila.“*

**Obrázek 18 Honzík**



*„Chtěli mě zabít a zabili.“*

### **9.3 Třetí třída**

Třetí třída se věnovala popisu svých snů s velkou bohatostí a různorodostí. Během tematizace snů jsem upozorovala, že děti dokázaly velmi detailně a živě líčit své snové zážitky. Každý z nich přistupoval k vyprávění svého snu individuálním způsobem, což přispívalo k pestrosti a zajímavosti jejich vyprávění.

### 9.3.1 Sny s prvky reality

Obrázek 19 Evča



*„Mně se ve snu zdálo, že jsem udělala Araba.“*

Obrázek 20 Pet'a



*„Zdálo se mi o nějakým klukovi. My jsme šli po mostě okolo toho kluka, kterýho jsme tam viděli. A za tím mostem plavou brány fotbalu a on se tím míčem snaží trefit do těch bran, který plavou na vodě.“*

**Obrázek 21** Krist'a



*„Mně se zdálo, že jsem jela s autičkem na nějakou dráhu a pak jsem dojela k velkému lízátku a tady jsem viděla nějaký blesky. Ten sen byl hezkej.“*

**Obrázek 22** Stelča



*„Jsem v Jungli, kde mě pronásleduje tygr a já jsem na stromě. Vylezla jsem na strom a koukám se na západ slunce.“*

### 9.3.2 Sny s prvky fantazie

Obrázek 23 Anička



*„Když jsem spala, tak jsem viděla vilu, která létala u domečku. Zdálo se mi, že jsem ta vila a mám hezký šaty a že se umím přeměňovat v co chci a můžu mít všechno co chci. A pak jsem se probudila.“*

Obrázek 24 Nikča

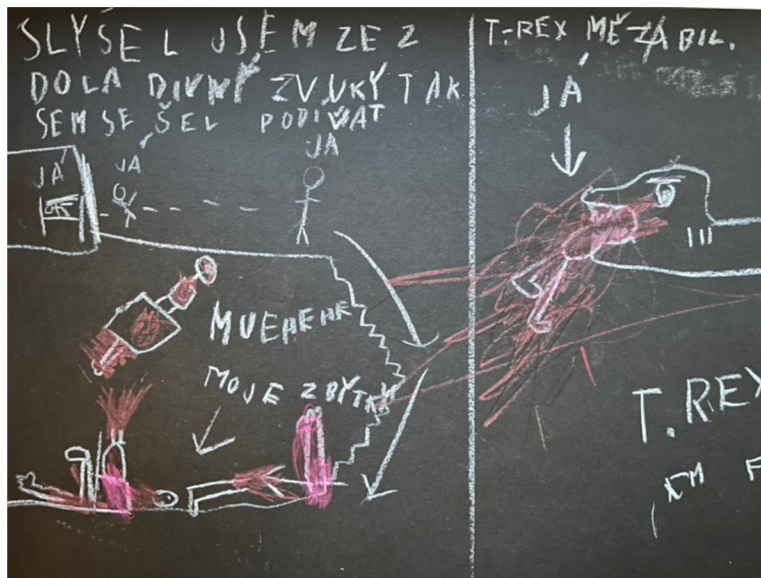


*„Můj sen byl o tom, že jsem šla do skleníku a najednou jsem vyšla a byla jsem v jiném světě. Bylo tam devatenáct světů.“*



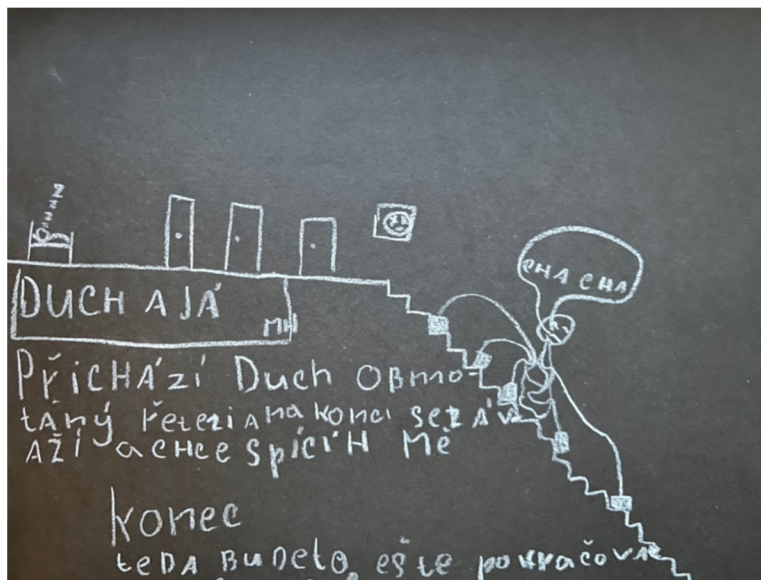
### 9.3.3 Sný s prvky nočních můr

Obrázek 25 Vít'a



„Mně se zdají noční můry a je to prostě takový, že zdrhám prostě na záchod, že musím úplně na záchod v noci a prostě běžím a teď otevřu ty dveře, který úplně skřipaj a tam je najednou prostě nevím nějaká příšera a se vždycky otočím a běžím a najednou jsem na louce a prostě pořád se mi zavírají oči, skoro nic nevidím a prostě běžím a nevím.“

Obrázek 26 Max



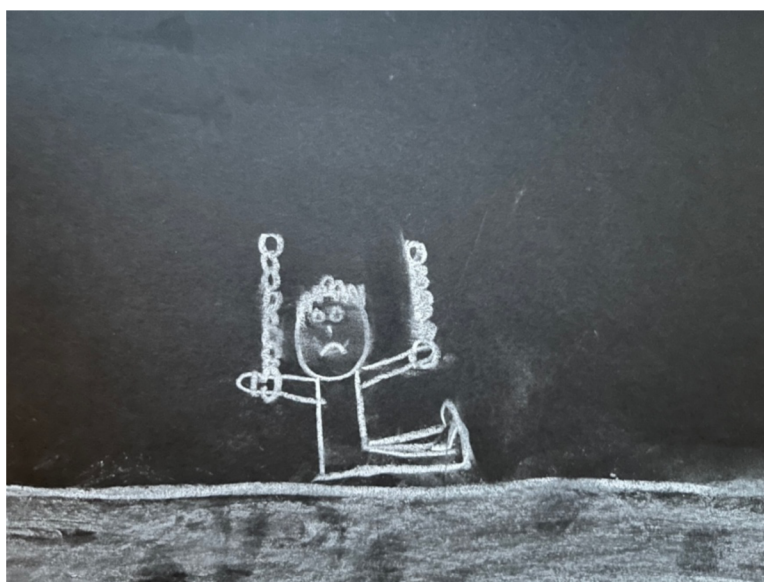
„Ten duch mě jde zabít.“

**Obrázek 27 Anetka**



*„Zdálo se mi, že mám zánět v lopatkách. Mně se zdají samý brutální sny. Tady, že jsem měla úplně rudý na zádech a paní učitelka P., tak ta byla doktorka a já jsem jí poprosila, aby mi pomohla. Ale pak jsem se vzbudila, tak nevím, jak to dopadlo. Ale oni mi v tom snu řekli, že mi to uříznou. Kus masa přes lopatky.“*

**Obrázek 28 Oliver**



*„Zdálo se mi, že mě někdo unesl.“*

## **Shrnutí evaluačních otázek:**

### 1. Jak děti reagovali na činnosti tematizující sny?

Děti ve všech třídách projevovaly velký zájem o aktivity tematizující sny. Jejich reakce byly nad má očekávání velmi pozitivní a ochotně se do nich zapojovaly. Téma snů je zaujalo a vyvolalo mezi nimi živou diskusi a kreativní projevy. Během aktivit, jako byly skupinové diskuse nebo kresby s komentáři, děti projevovaly nadšení a energii, což naznačovalo jejich hluboký zájem o vlastní snové zážitky.

Současně jsem vnímala v průběhu hodiny, která trvala 45 minut, pozitivní posun v atmosféře. Ve druhé třídě byl tento posun nejzřetelnější. Při vyprávění svých snů atmosféra byla v některých momentech velmi živá a mnohokrát jsme se s dětmi hlasitě zasmáli. Ve zbylých dvou třídách byla atmosféra o něco málo vážnější, ale i přesto velmi příjemná.

### 2. Jaká rizika otevírání těchto témat přináší?

Otevření tématu se sny s sebou neslo určitá rizika, která byla zohledněna a řešena během výuky. Během aktivit se ukázalo, že některé děti nebyly ochotné sdílet či diskutovat o svých snech nebo kresbách, což jsem plně respektovala. Například v jednom případě, když dítě nechtělo mluvit o tom, co nakreslilo, nenutila jsem ho.

Některé děti, zvláště v prvním ročníku, měly také obtíže s tím, jak vyjádřit své sny na papír. I přesto, že se s tímto úkolem statečně popraly, kresby byly doplněny osobními komentáři, které pomohly lépe porozumět obsahu jejich snů. Tento přístup umožnil dětem vyjádřit své myšlenky a pocity ve svém vlastním tempu a způsobem, což podpořilo jejich kreativitu a sebevyjádření.

Zajímavým momentem bylo, když se mě děti ve druhé třídě zeptaly na můj sen, který jsem jim za každou cenu musela povědět. V tu chvíli nastalo úplné ticho a všechny děti poslouchaly.

### 3. Jak může téma snů přispět k realizaci osobnostně rozvíjecího přístupu?

Během aktivit zaměřených na sny měly děti možnost se ke svým snům vrátit, vybavit si je, případně znovu prožít. Nabídlo jim to také možnost přemýšlet nad významem svých snů. Tento proces podpořil jejich schopnost sebereflektovat.

Ráda bych zdůraznila, že i když bylo zaznamenáno určité zlepšení ve vyjadřování myšlenek a pocitů u dětí po této konkrétní aktivitě, nelze očekávat, že by jedna činnost měla dlouhodobý zásadní vliv na jejich osobnostní rozvoj. Nicméně zařazení podobných aktivit do výuky může postupně přispívat k posunu v mnoha oblastech. Opakované a systematické zapojení dětí do takových diskusí a sdílení může dlouhodobě podporovat jejich emocionální inteligenci, sebepoznání a sociální dovednosti.

Jako dospělá osoba jsem byla hluboce ovlivněna reakcemi a výpověďmi dětí. Některé příběhy a sny, které děti sdílely, mě osobně zasáhly a umožnily mi lépe porozumět jejich vnitřnímu světu. Například vyprávění jednoho dítěte o jeho snu se odrazilo v našem vztahu a posílilo vzájemnou důvěru. Tato zkušenost mi připomněla, jak důležité je vytvářet bezpečné a podpůrné prostředí, kde děti mohou svobodně sdílet své myšlenky a pocity.

V jednom momentu jsem si uvědomila, jak okouzlující je dětská fantazie a bezprostřednost. Sny, které děti sdílely, měly vliv na mé vnímání světa. Tyto okamžiky mi poskytly obohacující a inspirující pohled na krásu dětského vnímání. Bylo fascinující sledovat, jak bezprostředně dokážou přemýšlet a zdůvodňovat své snové prožitky, zejména jejich fantazírování při vyprávění. Tento zážitek mi připomněl, jak důležité je podporovat dětskou kreativitu a otevřenost. Vidět, jak jejich mysl pracuje téměř bez zábrán a omezení, mi přineslo nový úhel pohledu na to, jak krásný a hodnotný je dětský pohled na svět. Tento okamžik mě inspiroval nejen k tomu, abych dále podporovala jejich tvořivost a dávala jim prostor pro vyjádření jejich snů a představ, ale abych tento prostor dala i sama sobě.

## 10 DISKUSE

V praktické části jsem se zaměřila na realizaci aktivit výtvarné výchovy, které byly tematicky orientovány na sny.

Tyto aktivity nejenže umožnily žákům vyjádřit své snové zážitky prostřednictvím kresby a diskuse, ale také měly vliv na celkovou atmosféru ve třídě a na mé vztahy s žáky. Průběh hodin byl pečlivě plánován tak, aby podporoval kreativitu, reflexi a otevřenou komunikaci mezi žáky. Úvodní skupinové diskuse na téma snů zahájily každou hodinu, kde žáci měli možnost sdílet své sny a diskutovat o jejich možném významu. Tato činnost nejenže povzbudila jejich schopnost vyjadřování, ale také vytvořila prostor pro sdílení osobních zážitků a vzájemné porozumění.

V průběhu diskusí jsem si všimla, že žáci projevovali zvýšený zájem o příběhy svých spolužáků a aktivně naslouchali jejich vyprávěním. Tento proces přispěl k pozitivní atmosféře a ke vzniku nových vztahů mezi žáky. Napomohlo to k vytvoření otevřeného prostředí, kde se žáci cítili pohodlně a respektováni. Další částí výuky bylo kreslení výjevů ze snů, což byla aktivita, která umožnila žákům vizualizovat své sny a vyjádřit je pomocí výtvarných prostředků. Použití netradiční techniky „negativní kresby“ na černém papíře přispělo k jejich kreativnímu výrazu a zároveň poskytlo nový pohled na jejich snové zážitky.

Ukázalo se, že jsem rozdělila sny dětí do kategorií velmi podobným těm, které zmiňuje Pam Spurr ve své knize *Jak porozumět dětským snům*. Spurr (2007) identifikuje tři hlavní kategorie snů. První kategorie zahrnuje sny odrážející aktuální zážitky a emoce. Tyto sny často reflektují každodenní události a pocity, jež děti prožívají. U mnoha dětí se v jejich snech objevovaly situace z rodinného života, školy nebo přátelství. Druhá kategorie se zaměřuje na sny s fantastickými a imaginativními prvky. Děti v těchto snech projevovaly neuvěřitelnou kreativitu a představivost umožňující únik do světa snů, kde neplatí běžné zákony reality. Třetí kategorie zahrnuje sny, které reflektují vnitřní konflikty a obavy. Tyto sny často obsahovaly prvky strachu, úzkosti nebo nejistoty. Bylo inspirující vidět, jak se teoretické poznatky Pam Spurr uplatňují v praxi a jak mohou pomoci při práci s dětmi.

Také se potvrdilo, že diskuse o snech poskytují skvělou příležitost pro filozofování s dětmi, jak uvádí Marcus Salhab a Bianca Jägerová ve své knize *Co sny vypovídají o dětské duši*. Zjistila jsem, že dětská perspektiva na filozofické otázky je často nečekaně hluboká. Tyto diskuse mě obohatily a poskytly nový pohled na to, jak mohou děti přemýšlet o složitých otázkách života.

Významným aspektem těchto aktivit byl jejich vliv na atmosféru ve třídě. Diskuse o snech podporovaly otevřenost mezi žáky a vytvořily prostor pro vzájemné porozumění. Tato interakce nejenže posílila jejich schopnost spolupracovat a sdílet, ale také přispěla k celkovému dobrému pocitu ze vzájemného setkávání.

V souvislosti s artefiletikou jsem si uvědomila, jak významný přínos má tento přístup pro rozvoj dětí. Artefiletika, která kombinuje umění s reflexí a sebepoznáním, umožňuje dětem jistě hlubší ponor do jejich vlastního nitra a podporuje jejich schopnost vyjádřit se. Propojení tvůrčích schopností s reflexí pomohlo dětem nejen rozvinout kreativní schopnost, ale také lépe porozumět sobě samému. Tento přístup se ukázal jako velmi efektivní nástroj pro podporu rozvoje dětí a inspiroval mě k jeho dalšímu využívání v pedagogické praxi.

Neméně důležitým aspektem byl vliv aktivit na můj osobní vztah k žákům. Práce s jejich snovými zážitky mi umožnila lépe porozumět individuálním potřebám a zájmům. Navázala jsem hlubší vztahy s žáky, kteří se projevíli kreativně a otevřeně, a měla jsem možnost podporovat jejich osobnostní rozvoj prostřednictvím tématu, které je zajímalo a motivovalo.

## ZÁVĚR

Diplomová práce se zaměřila na téma snů žáků 1. stupně ZŠ. Teoretická část práce se zabývala širokým spektrem témat souvisejících se spánkem, poruchami spánku, sny a filozofováním s dětmi. Prezentovala sérii aktivit, které jsem realizovala s žáky na základní škole. Těmito aktivitami jsem chtěla podpořit jejich kreativitu, reflexi a schopnost vyjádřit své myšlenky a pocity. Skrze skupinové diskuse na téma snů a kreslení výtvarných děl jsem nejen povzbudila jejich schopnost komunikace a spolupráce, ale také rozvíjela jejich emoční a sociální inteligenci.

Praktická část práce poskytla cenné poznatky o tom, jak děti vnímají a komentují své sny. Získaná data, včetně dětských kreseb a komentářů k nim, jsem vnímala jako důležitý pohled do jejich světa a jako důkaz různorodosti i podobnosti jejich snových zážitků.

Celkově lze konstatovat, že integrace tématu snů do výuky na prvním stupni ZŠ přinesla pozitivní výsledky jak pro rozvoj dětské kreativity a sebevyjádření, tak pro posílení vztahů mezi žáky a pedagogem.

Věřím, že představené aktivity a jejich výsledky přispějí k dalšímu rozvoji v oblasti pedagogiky a mohou sloužit jako inspirace pro další pedagogické pracovníky, kteří se chtějí zaměřit na osobnostní rozvoj žáků prostřednictvím kreativních a reflexivních aktivit.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

DESSAINT, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout: jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

HELINGEROVÁ, Marta. *Sny jako zdroj sebepoznání: jak využít sny k osobnímu rozvoji*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5690-5.

HELUS, Zdeněk. *Dítě v osobnostním pojetí: obrat k dítěti jako výzva a úkol pro učitele i rodiče*. 2., přeprac. a rozš. vyd. Pedagogická praxe (Portál). Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-628-5.

JOHNSON, Robert A. *Sny jako řeč nevědomí*. Přeložil Ivo MÜLLER. Spektrum (Portál). Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1579-0.

JUNG, Carl Gustav; FRANZ, Marie-Louise von; HENDERSON, Joseph L.; JACOBI, Jolande Székács a JAFFÉ, Aniela. *Člověk a jeho symboly*. Přeložil Pavel KOLMAČKA. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1259-1.

KAST, Verena. *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Spektrum (Portál). Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0487-9.

KUKAČKA, Vladislav. *Zdravý životní styl*. V Českých Budějovicích: Jihočeská univerzita, Zemědělská fakulta, 2009. ISBN 978-80-7394-105-5.

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

PŘÍHODOVÁ, Iva. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících. Farmakoterapie pro praxi*. Praha: Maxdorf, c2013. ISBN 978-80-7345-332-9.

PRŮCHA, Jan; MAREŠ, Jiří a WALTEROVÁ, Eliška. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-772-8.

ROESELLOVÁ, Věra. *Didaktika výtvarné výchovy. Texty pro distanční studium*. Praha: Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, 2003. ISBN 80-7290-121-4.



ROKYTA, Richard. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4867-2.

SALHAB, Markus a JÄGER, Bianca. *Co sny vypovídají o dětské duši*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 978-80-242-3256-0.

SEIFERT, Ang Lee; SEIFERT, Theodor a SCHMIDT, Paul. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. Spektrum (Portál). Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-845-7.

SLAVÍK, Jan a WAWROSZ, Petr. *Umění zážitku, zážitek umění: teorie a praxe artefiletiky*. V Praze: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7290-066-8.

SPURR, Pam. *Jak porozumět dětským snům*. Ilustroval Caroline UFF. Olomouc: ANAG, c2007. ISBN 978-80-7263-418-7.

STEPHENS, Mark. *Jóga pro lepší spánek: příručka pro lektory jógy a zájemce o zlepšení svého spánku*. Přeložil Eva KADLECOVÁ. V Brně: CPress, 2020. ISBN 978-80-264-3192-3.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Druhé, aktualizované vydání. Přeložil Filip DRLÍK. Pod povrchem. V Brně: Jan Melvil Publishing, 2021. ISBN 978-80-7555-122-1.

## ZAHRANIČNÍ ZDROJE

HILL, Clara E. *Práce so snami v psychoterapii*. 1996. Trenčín: Vydavateľstvo F, Pro mente sana, 2009. ISBN 978-80-88952-49-7.

## SEZNAM PŘÍLOH

### A – tabulky

<i>Tabulka 1: Celková doba spánku v závislosti na věku</i> .....	11
<i>Tabulka 2: Různé druhy snů</i> .....	22
<i>Tabulka 3: Principy a využití ve vztahu ke snům</i> .....	40

### B – obrázky

Obrázek 1 Mia .....	60
Obrázek 2 Ondra .....	60
Obrázek 3 Madla .....	61
Obrázek 4 Meda .....	61
Obrázek 5 Magdalenka.....	62
Obrázek 6 Klárka .....	62
Obrázek 7 Kačenka .....	63
Obrázek 8 Štěpa .....	63
Obrázek 9 Hanička .....	64
Obrázek 10 Pepina .....	65
Obrázek 11 Kubík .....	65
Obrázek 12 Eli.....	66
Obrázek 13 Kája.....	66
Obrázek 14 Nelča .....	67
Obrázek 15 Fíla .....	67
Obrázek 16 Verča.....	68
Obrázek 17 Bětka .....	68
Obrázek 18 Honzík.....	69
Obrázek 19 Evča .....	70

Obrázek 20 Peťa.....	70
Obrázek 21 Krist'a.....	71
Obrázek 22 Stel'ca.....	71
Obrázek 23 Ani'cka.....	72
Obrázek 24 Nik'ca.....	72
Obrázek 25 Vít'a.....	73
Obrázek 26 Max.....	73
Obrázek 27 Anetka.....	74
Obrázek 28 Oliver.....	74