

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Bakalářská práce

2021

Klára Korbelová

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav primární a preprimární edukace

Odpolední odpočinek v konceptu Začít spolu

Bakalářská práce

Autor: Klára Korbelová

Studijní program: Učitelství pro mateřské školy

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Lenka Medvecová Tinková

Oponent práce: PhDr. Ph.D. Pohnětalová Yveta

Zadání bakalářské práce

Autor: Klára Korbelová

Studium: P18K0137

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Učitelství pro mateřské školy

Název bakalářské práce: **Odpolední odpočinek v konceptu Začít spolu**

Název bakalářské práce AJ: Afternoon nap in program Step by Step

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zabývá odpoledním odpočinkem v konceptu Začít spolu. Teoretická část pojednává o spánku a odpočinku dětí, o odpoledním spánku v mateřských školách, a o konceptu Začít spolu. Důležitým prvkem teoretické části jsou principy konceptu Začít spolu. V praktické části se pak zaměřuji na naplňování principů konceptu Začít spolu v oblasti odpoledního odpočinku v MŠ, k čemuž mi dopomohly polostrukturované rozhovory.

Garantující pracoviště: Ústav primární, preprimární a speciální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: Mgr. Bc. Lenka Medvecová Tinková

Oponent: PhDr. Yveta Pohnětalová, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 5.12.2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne

Anotace

KORBELOVÁ, Klára. *Odpolední odpočinek v konceptu Začít spolu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021. 59 s. Bakalářská závěrečná práce.

Bakalářská práce se zabývá odpoledním odpočinkem v konceptu Začít spolu. Teoretická část pojednává o spánku a odpočinku dětí, o odpoledním spánku v mateřských školách, a o konceptu Začít spolu. Důležitým prvkem teoretické části jsou principy konceptu Začít spolu. V praktické části se pak zaměřuji na naplňování principů konceptu Začít spolu v oblasti odpoledního odpočinku v MŠ, k čemuž mi dopomohly polostrukturované rozhovory.

Klíčová slova: odpolední odpočinek, odpolední spánek, dětský spánek, mateřská škola, Začít spolu

Annotation

KORBELOVÁ, Klára. *Afternoon nap in program Step by Step*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2021. 59 pp. Bachelor Thesis.

This bachelor thesis analyzes and examines routines and approaches to afternoon nap in kindergartens with the concept Step by Step. The theoretical part of the thesis focuses on the importance of afternoon nap for children, approaches to afternoon nap in kindergartens and the principles of the concept Step by Step. The important elements of the theoretical part are the principles of the Step by Step concept. By the qualitative research method of semi-structured interviews, the practical part of the thesis examines these principles and their fulfillment in relation to afternoon nap.

Key words: afternoon rest, afternoon nap, children's nap, kindergarten, Step by Step

Obsah

Úvod	9
1. Dětský spánek	10
1.1 Specifika dětského spánku od 3 do 6 let	10
1.2 Odpolední odpočinek	11
2. Program Začít spolu	14
2.1 Základní principy ZaS	14
2.2 Režim dne v MŠ Začít spolu	15
3. Spánek a odpočinek v mateřských školách	18
3.1 Přístupy k individualitě prolínající se do odpočinku v mateřských školách	19
3.2 Spánek a odpočinek v mateřských školách dle RVPPV	20
3.3 Spánek a odpočinek v ZaS mateřských školách	21
3.3.1 Základní principy ZaS	22
4. Praktická část	23
4.1 Metodologie	23
4.1.1 Výzkumné otázky	23
4.2 Metoda sběru dat	23
4.3 Výběr participantů	24
4.3.1 Participanti	25
4.4 Analýza dat	25
4.5 Specifika výzkumu v době covid pandemie	26
5. Výzkumná část	27
5.1 Filosofie Začít spolu	27
5.2 Individualita	28
5.3 Spolupráce	30

Diskuse výsledků	31
Závěr	33
Zdroje	34
Přílohy	1
Příloha A – Otázky k rozhovoru	1
Příloha B – rozhovor s 1. respondentem	3
Příloha C rozhovor s 2. respondentem	8
Příloha D - rozhovor s 3. respondentem	13
Příloha E - rozhovor s 4. respondentem	19

Seznam zkratk

MŠ – mateřská škola

SbS – Step by Step

RVP PV – Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání

ZaS – Začít spolu

Úvod

Tato bakalářská práce se zabývá tématem Odpoledního odpočinku v konceptu Začít spolu. Cílem mé práce je zjistit, jakým způsobem se prolíná filosofie Začít spolu do oblasti odpoledního odpočinku právě v mateřských školách s tímto konceptem a zda vůbec.

Někteří si myslí, že každé dítě spánek a odpočinek potřebuje, jiní zase, že spánek a odpočinek není nezbytně nutný. Ve své bakalářské práci jsem se proto zaměřila na koncept Začít spolu, který je zaměřený na individualizaci. Sama v mateřské škole s konceptem Začít spolu pracuji, nicméně mám i srovnání s přístupy v mateřských školách bez konceptu Začít spolu, a proto mě zajímá, jak na odpolední odpočinek pohlíží koncept Začít spolu, jakým způsobem se tento pohled prolíná s Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání a jak odpočinek a spánek probíhá v jednotlivých mateřských školách Začít spolu.

Bakalářská práce je rozdělena do pěti kapitol. V prvních třech kapitolách je shrnuta teoretická část, čtvrtá kapitola představuje metodologii výzkumu a pátá kapitola představuje výsledky kvalitativního výzkumu. První kapitola je věnována dětskému spánku a specifikům dětského spánku od tří do šesti let, tedy věku, kdy děti nejčastěji poprvé vstupují do prostoru mateřských škol. Druhá kapitola představuje koncept Začít spolu a jeho základní principy. Je zde představen režim dne v konceptu Začít spolu, zmíněna je i role pedagoga a následně spolupráce s rodiči. Třetí kapitola shrnuje poznatky odpoledního odpočinku a spánku v mateřských školách. V této kapitole se nachází přístupy k odpolednímu odpočinku v mateřských školách z historie, jsou zde představeny základní rituály vyskytující se v mateřských školách před odpoledním odpočinkem, a tato kapitola také představuje pohled Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání v oblasti odpoledního odpočinku. Čtvrtá kapitola čtenáře seznamuje s výzkumnými otázkami, metodologickými postupy a analýzou dat. Poslední kapitola představuje odpovědi na výzkumné otázky, které jsou uspořádány do třech tematických bloků.

1. Dětský spánek

Spánek není jen fyziologický proces, ale zasahují do něj také sociální faktory, historie, lokální podmínky v různých zemích, kulturní zvyky a tradice (Tinková, 2018). Podle Matějčka má spánek také hluboký psychologický význam a u dětí by se měl vést ve znamení klidu a bezpečí (Matějček, 2011).

Matějček (2011) zdůrazňuje individuální potřeby spánku, a uvádí, že není potřeba mít obavy, pokud jedno dítě nespí stejně jako jiné. Pokud však dítě špatně spí, je neklidné před spaním i při něm a tyto jevy nejsou podmíněny vnějšími činiteli (rušivé prostředí, nevhodná životospráva a jiné), jsou tyto jevy posuzovány jako slabosti nervového systému.

Gravillon (2013) zmiňuje, že vše zásadní ohledně spánku u dětí se odehrává do dvou let věku. Do dvou let věku je spánek dětí polyfázický, děti si během dne i noci dopřávají krátké úseky spánku, mezi nimiž se probouzí. Zajímavé je střídání fází REM a NREM. Novorozenci zpravidla ihned po nakrmení přechází do REM spánku, což se projevuje zavřením víček a následným kmitáním očí zleva doprava (Walker, 2017). REM spánek převládá v období prenatálního a novorozeneckého. S přibývajícím měsíci se podíl REM spánku snižuje, začíná se zvyšovat NREM spánek, až se nakonec rovnováha v pozdním období adolescence zastaví na poměru 80:20, 80 NREM spánku vůči 20 REM spánku, kde setrvává do rané a střední dospělosti.

Od dvou let pak děti přecházejí k bifázickému spánku: během noci spí zhruba deset hodin, a během dne nejvíce tři hodiny (Plháková, 2013). I to však není stálý stav, a individuálně se mění opět s přibývajícím věkem.

1.1 Specifika dětského spánku od 3 do 6 let

Do spánku vstupuje mnoho proměnných, které mohou průběh spánku narušit. Často se do spánku prolínají různé starosti a trápení. „*Mnohé úzkostné děti se prostě bojí usnout a ztratit kontrolu nad vnějším světem. Usnout v cizím prostředí je pro ně ještě mnohem náročnější úkol než usnout doma, kde se cítí relativně v bezpečí. Tma, která vylučuje schopnost zrakové kontroly okolního světa, přirozeně úzkost dítěte jen zvyšuje, takže pro úzkostné napětí pak ani usnout nemůže*” (Matějček, 2011, s. 140). Matějček (2011) v tomto případě pokládá za důležité vyhnout se spánku mimo domov a dodat dítěti jistotu svou přítomností. Doporučuje být dítěti nablízku, nechávat otevřené dveře a světlo pouze přitlumit, někdy mohou pomoci i zvuky okolí.

Dalším specifickým je zaměňování stavu bdění a snění, které se vyskytuje povětšinou do šesti nebo sedmi let. Dětem se například zdá, že od rodičů dostaly dárek, a po probuzení tento dárek hledají v pokoji. Splývá jim totiž realita a sen v jedno (Fink, 1994).

S dětským spánkem v období od tří do šesti let souvisí také různé poruchy spánku. Insomnie zahrnuje poruchy usínání, brzké ranní probouzení, či buzení se ze spánku. Patří sem také nekvalitní spánek, s čímž souvisí následně snížená schopnost koncentrace a zvýšená únava během dne (Backhaus, 2003). Nejčastější příčinou insomnií u předškolních dětí je strach z usínání. Ten se vyskytuje přerušovaně až u 75% dětí od čtyř do dvanácti let. Dalšími příčinami však mohou být různé rodinné problémy, v pozdějším věku i školní problémy, nepravidelnost spánku (Příhodová, 2013). Tinková (2020) ve své knize o spánku dětí uvádí, že jedna z nejčastějších příčin nočních můr, nočních běsů a nočního neklidu u dětí může být také časté sledování videí v TV, mobilu či na tabletu. Častější využívání elektroniky dětmi patří aktuálně také mezi časté výzkumné téma spánkové medicíny a pediatrie. Podle několika studií přineslo častější používání elektroniky také změny do dětského spánku. Například sledování videí, či hraní videoher může negativně ovlivnit noční spánek i usínání dětí (Hale, a kol., 2019).

V předškolním a mladším školním věku se často objevují noční děsy. Příčina nočního děsu není zřejmá, dle Matějčka (2011) souvisí s nervovým systémem, kdy nejspíše dochází k jeho oslabení. Dítě, které si právě nočním děsem prochází, se posadí v posteli, v obličeji má úzkostný výraz a někdy může běžet směrem ke dveřím. Při nočních děsech může docházet k pomoci, častá je také nesrozumitelná řeč a zmatenost. Z nočního děsu se málokdy podaří dítě probudit, a ráno si nic nepamatuje (Plháková, 2013). Zřídka se noční děs může objevit i přes den, je to však velmi výjimečné (Matějček, 2011).

Častěji, než u dospělých, u dětí dochází k mluvení ze spaní. Spící mluví spontánně, někdy však může odpovídat i na otázky, ačkoli spí. Častá jsou však jen slova, krátké věty nedávající smysl a mluvený projev je málo srozumitelný. K mluvení ze spaní nejčastěji dochází v emočně náročném období (Praško, 2004).

1.2 Odpolední odpočinek

Potřeba odpoledního spánku sahá hluboko do historie. Již ve Starověku Římané dodržovali odpolední „siestu“. Každý den po odbití šesté hodiny po probuzení (sexta hora) si dopřáli chvíli

odpočinku. Ze srovnávacích antropologických studií také víme, že bifázický nebo polyfázický spánek se ještě na mnoha místech ve světě vyskytuje i u dospělých lidí (Steger a Brunt, 2008). Nicméně v České republice vzhledem ke stylu práce a prostředí se každodenní odpolední spánek u dospělých nepovažuje za důležitý a žádaný. Avšak u dětí se doporučuje hlavně v prostředí mateřské školky. V předškolním zařízení je odpolední odpočinek zahrnut v režimu dne, přičemž Rámcově vzdělávací program klade důraz na individualitu dítěte. V oblasti Dítě a jeho tělo uvádí také rizika plynoucí z očekávaných cílů. Jedním z rizik je nedostatečné respektování potřeby dítěte - kde je zahrnuta nejen potřeba odpočinku a spánku, ale také dalších individuálních potřeb (MŠMT, 2018). Dle RVP PV je nepřipustné dítě ke spánku nutit.

Kvasničková (07/2020) uvádí, že je odpolední spánek běžnou součástí dne dětí v předškolním věku, nikoli však dětí starších, ačkoli je odpolední spánek velmi přínosný i pro ně. Zažívají totiž mnohem náročnější dny plné vjemů, zážitků a nově získaných dovedností. *„Je možné vysledovat i různé zvyky napříč zeměmi. V asijských zemích je například běžné, že si odpolední spánek dopřávají i školáci, na rozdíl od většiny západních zemí, kde si málokteré dítě starší pěti let dá odpoledne “šlofika”. Díky tomuto rozdílu je patrný i posun ve večerním usínání dětí na východě, ale v celkovém počtu prospaných hodin za den se rozdíl neprojeví”* (Kvasničková, 07/2020, s. 19).

Odpolední odpočinek a spánek je u dětí potřebný pro zdravý vývoj dětí. Lehnout si po obědě do postýlky podle Isabelle Gravillon (2003) přináší blahodárné účinky. Podle ní je totiž potřeba nechat tělo odpočívat, protože během pohybu na sebe tlačí páteřní obratle, čímž brání volnému oběhu krve. Některé svaly se navíc neustále natahují a mozek je pak v neustálé pohotovosti tím, že napomáhá tělu s udržení rovnováhy.

„Jedna věc je jistá - spánek po obědě je nezbytný minimálně do tří let věku dítěte. Pokud se odbourá příliš brzy, může to způsobit vážné problémy. Od šestého měsíce života má tento odpolední spánek jednu zvláštnost, přechází totiž rovnou do NREM fáze. Dítěti, které nedodrží siestu, tedy spánek po obědě, hrozí nedostatek NREM spánku a tento deficit pak dohání delším a hlubším spánkem NREM fáze brzy po usnutí. Malé dítě, ponořené do příliš hlubokého spánku, který se neodlehčí spánkem se sny, může zažívat některé nepříjemné jevy jako noční úzkost apod.” (Gravillon, 2003, s. 37).

Jedna zahraniční studie také uvádí, že má odpolední odpočinek pozitivní dopad na učení a paměť. Nicméně tyto výsledky byly pozorovány jen u dětí s pravidelným odpoledním odpočinkem, alespoň 5 dní v týdnu (Staton a kol., 2020).

Od čtyř do šesti let se dětem potřeba odpoledního spánku snižuje, nelze však říct, kdy přijde zlomový okamžik, kdy dítě přestane odpolední spánek potřebovat. Každé dítě je jiné a má jinak nastavenou potřebu spánku. Ze zahraničního výzkumu vyplývá, že 33% dětí ve věku tří let přestává odpoledne odpočívat. Podle studie, která analyzovala výzkumy ohledně dětského spánku z různých částí světa, až 80% dětí se denního spánku vzdává mezi 4-5 rokem a 94% ve věku nad 5 let (Staton a kol., 2020). Denní spánek v pozdějším věku nebo v dospělosti už dál závisí od individuálních podmínek v různých zemích. Ze stejné studie také vyplynulo, že na vývoj dětského spánku má vliv genetika, individuální potřeby těla a také životní prostředí v zemi, ve které dítě žije.

1.3 Rituály před spaním

Rituály jsou velmi důležitou součástí času před spaním. Každý den se opakující činnosti dítěti navozují pocit bezpečí, protože důvěrně zná, co všechno bude následovat. „*Už od narození dítěte začínají maminky s prvními rituály, například tím, jak uspávají miminko po kojení, jak si hrají s jeho vlásky nebo jak nikdy nezapomenou pustit dítěti jeho oblíbenou melodii.*” (Gravillon, 2003, s. 54). Některé maminky si ani neuvědomují, že nějaké rituály svým dětem dopřávají, a přesto jsou nedílnou součástí jejich přípravy na spánek.

V období od čtyř do pěti let jsou u dětí rituály také ještě potřebné. Dítě v tomto období na rituálech a stereotypch lpí a potřebuje je. Začíná totiž chápat čas v širším měřítku a potřebuje se vyrovnat s tlakem reality a přizpůsobit se jí, k čemuž využívá mimo rituály také symbolickou hru (Krejčová, 2015), ve které můžeme spatřovat důvěrně známé činnosti.

Matějček (2013) ve své knize zmiňuje jeden z rituálů známého před spaním - čtení knihy. Dle jeho názoru to patří k žádanému rituálu, ale bohužel je již dnes četba nahrazována moderními technologiemi. Nejde však jen o rituál. Matějček (2013, s. 57) dodává: „*Psychologické výzkumy prokázaly, že v rodinách, kde se takto čte, jsou děti lépe připraveny na čtení ve škole.*”

Rituály se samozřejmě liší s ohledem na denní dobu, zatímco večer předchází spánku většinou koupel, a večerní hygiena, odpoledne to nebývá pravidlem. „Často je tato doba využívána ke čtení a poslechu pohádek, vnímání relaxační hudby z magnetofonových kazet. Děti mohou odpočívat s oblíbenou plyšovou hračkou, knížkou nebo vlastním polštářkem” (Gardošová, 2012, s. 30-31).

2. Program Začít spolu

Začít spolu (ZaS) je vzdělávací program pro děti. Tento program nabízí nezisková organizace Step by Step Česká republika (SbS ČR) do mateřských a základních škol po celé České republice.

Program V České republice se začal objevovat v roce 1994, avšak vzniká již v sedmdesátých letech 20. století, kdy se poprvé objevily snahy o demokratické propojení školních institucí s rodinami. Autoři projektu si zároveň kladli cíl do vzdělávání zapojit důležité pilíře - individualizaci a prostor pro svobodu všech dětí bez ohledu na sociální vybavenost, kulturu, či zdravotní specifika (Kotátková, 2014).

„Program Začít spolu buduje základy pro postoje, znalosti a dovednosti životně důležité pro člověka, který se bude vyrovnávat s nároky a problémy 21. století. Přípravuje děti, aby se v budoucnu aktivně zajímaly o učení, uměly se efektivně učit, učení je bavilo a nebylo pro ně spojeno s nadměrným stresem. Uznává, oceňuje a podněcuje vývoj těch charakteristických rysů osobnosti, které budou v rychle se měnící době obzvláště potřebné.“ (Gardošová, 2003, s. 11).

2.1 Základní principy ZaS

Mezi základní principy patří podle Pavlovské (2012) snaha o vytvoření takových základů, které dětem pomohou zvládat změny, kriticky přemýšlet, umět se rozhodovat a být odpovědným vůči společnosti/komunitě.

Vzdělávací program Začít spolu klade důraz na:

- Individuální přístup ke každému dítěti, který zohledňuje a respektuje vývojové možnosti a předpoklady dítěte
- Spolupráci s rodinou, školou a širší veřejností
- Zodpovědnost dětí za vlastní rozhodnutí a za své vlastní výsledky

- Inkluzi dětí se speciálními potřebami
- Integrované učení hrou
- Podnětné prostředí, kdy je prostor uzpůsoben do center aktivit s vhodným vybavením odpovídajícím daným centrům
- Profesní a osobnostní rozvoj učitelů (Pavlovská, 2012)

Koncept Začít spolu je postaven na demokratických přístupech ve vzdělávání. Pokládá potřebné základy pro úspěšného člověka 21. století. Děti mají možnost volby, důraz je také kladen na jejich vzájemnou spolupráci a individuální rozvoj jejich schopností. Neméně důležitý je zájem o učení. Spolupráce neprobíhá pouze mezi dětmi, ale také mezi rodiči, pedagogy, pracovníky MŠ a širokou veřejností v oblasti výchovy a vzdělávání (Gardošová, 2012).

Vzdělávací program Začít spolu vychází z přesvědčení, že největší slovo v oblasti vzdělávání má rodina, která nese za vzdělávání dítěte zodpovědnost. Proto jsou rodiče považováni za rovnocenné partnery (Pavlovská, 2012). Na spolupráci a tvoření přátelství mezi školou a rodinou je dnes kladen velký důraz (Krejčová, 2015).

Důležitým článkem spojujícím tyto principy je pedagog. „*Učitel projevuje lásku, zájem a respekt každému dítěti bez ohledu na jeho rasu, náboženství, rodinné zázemí, kulturu a pohlaví. Podporuje děti v prosociálním chování, vytváří podmínky pro rozvoj jejich odpovědnosti, samostatnosti a sebekontroly*” (Pavlovská, 2012, s. 53). Také podle docentky Krejčové (2019) je důležité, aby pedagog rozuměl dětským potřebám.

2.2 Režim dne v MŠ Začít spolu

Režim dne je popsán na základě vlastní zkušenosti v MŠ Začít spolu a na základě informací v knize Vzdělávací program Začít spolu - metodický průvodce pro předškolní vzdělávání (Gardošová, 2012).

Příchod dětí do mateřské školy bývá v konceptu Začít spolu zprůměrně **ranním úkolem**. Je to čas, kdy už dítě vchází do třídy mateřské školy, ale může ještě pobýt se svým rodičem. Ranní úkol je jednoduchý a zpravidla by neměl být delší než 3 minuty. Zadání je koncipováno tak, aby úkol plnil rodič společně s dítětem a byla tam možná spolupráce. Samozřejmostí je také provázání s týdenním tématem. Zadání může dítěti číst rodič, případně mohou posloužit pomůcky s nahranou instrukcí (např. mluvící skřipce). Po splnění ranního úkolu dítě odchází do své třídy za ostatními

děťmi. Pro snadnější přechod dítěte do mateřské školy může rodič s dítětem do třídy vstoupit a pomoci tak k lepší adaptaci v cizím prostředí.

Třída je rozvržena do center aktivit. V nich dochází k **ranním hrám**, kdy děti koutky objevují, užívají si v nich volné neřízené aktivity, případně již učitel připraví do jednotlivých center aktivit činnosti, a děti se jimi zaobírají. Činnosti děti motivují k vlastní iniciativě.

Po ranních hrách plní děti nezbytnou hygienu a poté je prostor pro **průběžnou svačinu**. Děti mají časový interval, během kterého si mohou svačinu sníst. Pro lepší přehlednost využívá mnoho mateřských škol obrázků (značek jednotlivých dětí), které děti přesouvají na určité místo poté, co si již svačinu vzali. Opět je kladen velký důraz na samostatnost a rozvoj sebeobsluhy. Děti si berou porce samy dle svého uvážení, stejně tak nápoje.

Po uplynutí časového intervalu průběžné svačiny (zpravidla 30 minut) nastává čas pro **ranní kruh**. Ten slouží k společným činnostem spjatých s tématem. Děti se zde seznamují s denním programem, určují, jaký je den v týdnu, jaké je venku počasí, případně určují služby pro daný den (např. dvojice, které utírají stůl, které pomáhají při přípravě postýlek, apod.). Na začátku ranního kruhu obvykle nechybí rituál, např. ve formě písničky, či básničky. V ranním kruhu jsou také využívány předměty, které nám pomáhají s jednoduchým pravidlem – kdo daný předmět má (kamínek, korálek, hudební nástroj,...), ten hovoří. Tyto společně trávené chvíle dětem pomáhají v oblasti psychohygieny a napomáhají se sociálním učením.

Následuje nepřímá řízená činnost v centrech aktivit, které ještě může předcházet **tělovýchovná chvílka**, která se buď vtěsná do prostoru před řízenou činností v centrech aktivit, nebo je plněna při pobytu venku. „*Nepřímá řízená činnosti vykonává dítě samostatně, bez vedení učitele. Dostává však k jejich realizaci od pedagoga vnější impuls. Nepřímé řízení spočívá zejména v jejich přípravě pedagogem. Tedy v tom, že učitel činnosti předem promyslí, prováže je s tématem, zajistí, aby jejich nabídka odrážela různé učební styly a typy inteligence dětí.*” (Krejčová, 2015, s. 98)

Center aktivit je celkem 11 – knihy a písmena, manipulační a stolní hry, pokusy a objevy, ateliér, kostky a doprava, domácnost, dílna, voda-písek, dramatika, hudba, pohyb a relaxace. Všechna centra jsou jasně ohraničená (kobercem, nábytkem, stolkem,...), a jsou vybavena potřebným příslušenstvím. Děti si samy volí, do kterého koutku půjdou, na dané místo ve vybraném koutku pověsí svou značku a jdou pracovat na úkolu. Ten je instruován tak, aby dával dětem prostor k

vlastnímu ztvárnění či provedení a k vzájemné spolupráci mezi dětmi. Opět je tím kladen důraz na samostatnost, a tentokrát také na zodpovědnost za svou volbu. Centra aktivit jsou uzpůsobena tak, aby v nich byly nejméně dvě děti a byla možná vzájemná spolupráce. Pedagog během činnosti prochází mezi jednotlivými centry, pomáhá k dosažení cíle správnou motivací, nebo případným návodem, a dává prostor pro zpětnou vazbu. Po dokončení činnosti si dítě vždy koutek, ve kterém pracovalo, uklidí. Zamezí se tak případným nesrovnalostem s úklidem.

Po řízené činnosti v centrech aktivit následuje **hodnotící kruh**. Děti mají prostor pro vyjádření vlastních postřehů, zážitků, nebo také pocitů. Přijímají se samozřejmě jakékoli zpětné vazby, i ty negativní. Při nich je pak prostor k diskusi a společnému ponaučení se. Učitel bere negativní zpětnou vazbu jako prostor pro zlepšení, naslouchá a zároveň má prostor pro vyjádření svých dojmů z role pozorovatele. Mnoho mateřských škol využívá pro zpětnou vazbu od dětí čas před odpoledním odpočinkem. Je to dle mého názoru skvělý prostředek pro porovnání si myšlenek a zklidnění se po mnohých dopoledních zážitcích.

Když skončí hodnotící kruh je čas na **pobyt venku**. Využívá se zejména k tělovýchovným aktivitám, děti mohou využívat příslušného venkovního vybavení (prolézačky, houpačky, odrážedla, lana atd.) Tento pobyt také slouží k poznávání okolí, společným venkovním hrám, objevování a pozorování a dalším činnostem. Učitel se při pobytu venku dostává opět do role pozorovatele a sledovat může jak motorické schopnosti dětí, tak jejich sociální dovednosti a dodržování pravidel.

Po pobytu venku dochází opět k nezbytné hygieně a děti odchází na **oběd**. Ten je většinou stejně jako svačiny v prostoru třídy, není-li vyhrazen speciální prostor (např. jídelna). Děti stejně jako u svačiny volí velikost porcí dle svého uvážení a nabírají si jídlo a pití samy. Je-li potřeba pomoci, je k dispozici buď učitel, pomocný personál, nebo požádáme o pomoc jiné (zpravidla starší) dítě.

Po obědě odchází některé děti z mateřské školy, a pro ostatní tento čas znamená **odpolední odpočinek**. Tomu, jak to probíhá právě v konceptu Začít spolu, se více věnuji v kapitole 3.2.

Následují **odpolední činnosti** a odchody dětí domů. Děti si opět hrají spontánně v CA, případně si volí jinou aktivitu dle zájmu. Někdy odpolední program probíhá ve venkovních prostorách. Do odpoledních činností obvykle nejvíce vstupují rodiče, kteří si s dětmi mohou v prostorách mateřské školy ještě pohrát a užít si společný čas (Gardošová, 2012).

3. Spánek a odpočinek v mateřských školách

Nucení do odpoledního spánku ve školce se oficiálně v profesních pedagogických standardech nedoporučuje (RVP PV, Česká školní inspekce). Bohužel se ve své praxi nejedna učitelka setká s případy, kdy má dítě špatnou zkušenost z předešlé školky, případně se také stává, že direktivní a autoritativní přístup ke spánku a odpočinku v mateřských školách využívá jejich kolegyně. Jak vyplynulo z mého výzkumu otázkou potřeby odpoledního spánku se zabývají rodiče i učitelé. Ostatně přímo Česká školní inspekce na svých stránkách zveřejnila dotaz rodičů na odpolední spánek a také oficiální stanovisko. Z dotazů zaslaných České školní inspekci a odpovědí na ně, kde se k odpolednímu odpočinku Česká školní inspekce vyjadřuje následovně: „*Některé mateřské školy stále řeší potřebu odpočinku jednotlivých hromadně nařízeným spánkem nebo „klidu na lůžku“ bez možnosti alternativního relaxačního programu. Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání, stanoví v části o životosprávě dětí v mateřské škole, že v denním programu musí být respektována individuální potřeba aktivity, spánku a odpočinku jednotlivých dětí. V tomto duchu je dětem s nižší potřebou spánku nabízen jiný klidný program namísto odpočinku na lůžku. V rámcovém vzdělávacím programu je výslovně stanoveno, že donucovat děti ke spánku je nepřijatelné. Pozn. stejně nepřijatelné je násilně nutit děti do jídla, i s tímto nešvarem se stále ještě lze v praxi setkat*” (Česká školní inspekce, s. 20).

Jeden takový příklad uvedený v knize Vzdělávací program Začít spolu. Metodický průvodce pro předškolní vzdělávání zde uvedu: „*V polovině školního roku přišlo do kolektivu nové dítě. Pětiletá holčička byla na přání rodičů přeřazena z jiné mateřské školy do programu Začít spolu. V minulé školce ji nutili do spaní i přesto, že si to rodiče nepřáli. Holčička několik týdnů přicházela ráno do třídy s otázkou: „Nemusím spát?“ Během dne tuhle otázku ještě zopakovala několikrát. Ujistění učitelky nestačilo. V poledne byly oči plné slziček a na obličejích výraz zoufalství. Krůček za krůčkem jsme znovu budovali ztracenou důvěru. Holčička časem přestala plakat a zvykla si na to, že se může zabývat jinými činnostmi v herně v době, kdy ostatní děti odpočívaly na lehátku. Do konce docházky se však učitelkám nepodařilo dítě přesvědčit, aby si na lehátku vyslechla třeba jen pohádku. Přitom stačilo tak málo - porozumět potřebám dítěte a jednat s ním citlivě*” (Gardošová, 2012, s. 31).

Ministerstvo školství ČR se v článku Pohled ministerstva školství na polední odpočinek v MŠ (Informatorium, 10/2013) vyjadřuje následovně. Dle RVP PV musí být volnost a osobní svoboda

děti dobře vyvážená s nutností dodržovat v mateřské škole potřebný řád a děti se musí učit pravidlům společného soužití. Je ale nepřijatelné, nutit děti ke spánku. Učitelka musí především respektovat zájem a potřeby dítěte. V praxi doporučuje, aby se děti po obědě zklidnily relaxací při poslechu četby nebo klidné hudby. Dětem s nižší potřebou spánku by měly být nabídnuty klidové činnosti s tím, že musejí respektovat spící děti. Organizace takového režimu je náročná, ale určitě, jak uvádí ministerstvo, zvladatelná. Jednou z kompetencí dítěte na konci předškolního období je respektovat potřeby druhých. V průběhu docházky do MŠ by si dítě tuto kompetenci mělo osvojit.

Ředitelka mateřské školy Šumavská v Praze Jana Dvořáková říká: „*U těch nejmenších jsem zastáncem odpoledního odpočinku z fyziologického hlediska i z hygienických důvodů. U starších dětí se v mnoha mateřských školách už dnes volí doplňková odpolední činnost, kdy předškolní děti odpočívají tak 20 minut a pak se jim paní učitelky věnují v oblasti přípravy do školy*“ (Irozhlas, 2013).

Svobodová (2010) také zdůrazňuje potřebu odpočinku po dopoledním programu. Zmiňuje však, že potřeba odpočinku je u dětí individuální, některé děti dle ní mohou spát až dvě hodiny, zatímco jiným postačí k regeneraci půl hodiny klidu při čtení pohádek, hudby a dalších činností.

Přesto se však najdou školky, které respektující přístup k dítěti nemají. V článku pro portál Eduzín se uvádí: „*V některých školkách tráví všechny děti polední klid v tichosti na lehátku, často za poslechu pohádky. O prohlížení knížek, kreslení a jiných tichých odpočinkových aktivitách si mohou nechat jen zdát. Přísný režim a dlouhá doba spaní mohou dětem, které nejsou zvyklé po obědě spát, znelibit celou školku*“ (Pospíchalová, 2017, nestr.).

3.1 Přístupy k individualitě prolínající se do odpočinku v mateřských školách

V historii si přístup ke vzdělávání prošel různými etapami.

V antickém Řecku ve Spartě byla státní výchova veřejných občanů vedena k absolutní poslušnosti. Rodina neměla nad vzděláním žádnou moc, vychovával stát. Výchova se zaměřovala především na tělesný a vojenský výcvik, přičemž základní potřeby člověka jako je hlad, únava nebo bolest, bývaly potlačovány (Pavlovská, 2012).

Ve starověkém Římě byly časté kruté tresty a kladlo se důraz na kázeň. Nejen z tohoto přístupu možná pramení přesvědčení, že máme právo o dítěti rozhodovat ve všem, kterým se ještě v dnešní

době někteří pedagogové řídí. Ve starověkém Římě navíc využívali kromě spánku v noci také odpolední siestu, což více přibližují v 1. kapitole. Cicero poprvé ve starověkém Řecku požadoval zmírnění krutých trestů a individuální přístup k žákům. Individuální přístup k dětem také podporoval Marcus Fabius Quintilianus, který také kladl důraz na střídání rozumových zaměstnání s odpočinkem (Pavlovská, 2012).

Zatímco ve středověku nebylo dětství bráno jako něco výjimečného, v novověku je dětství řešeno více. Komenský upozorňoval na potřebu individuální péče a laskavého přístupu k dítěti především v předškolních letech. Také pro Rousseaua je respektování individuality člověka velmi důležitá (Pavlovská, 2012).

V době komunismu v České republice byly mateřské školy mnohdy přeplňovány. „*Doktorka Fügnerová zdůrazňuje důležitost přísného režimu pro dítě i celou rodinu. Absolutně ignoruje možnou rozdílnost dětí a jejich vývoje*” (Tinková, 2018, s. 60). Na rozdíl od ní, individualitu v dětském spánku připouští a zdůrazňuje například pediatr Josef Švejcár. Avšak také dodává, že striktní režim a řád je důležitý (Tinková, 2018).

V dnešní době je kladen důraz na individualizaci ve vzdělávání. Přesto se však naleznou různá úskalí v oblasti odpoledního odpočinku. Asi nejpalčivějším problémem je personální zajištění na tak vysoký počet dětí. Ředitelka jedné pražské MŠ zmiňuje složitou situaci ve chvíli, kdy si část dětí potřebuje odpočinout a část naopak ne. Dodává však, že jsou učitelky mateřských škol odbornice na výchovu dětí předškolního věku a že by si měly umět poradit a organizačně si danou problematiku vyřešit (Zemanová, 2013).

3.2 Spánek a odpočinek v mateřských školách dle RVPPV

„*Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání (RVP PV) vymezuje hlavní požadavky, podmínky a pravidla pro institucionální vzdělávání dětí předškolního věku. Tato pravidla se vztahují na pedagogické činnosti probíhající ve vzdělávacích institucích zařazených do sítě škol a školských zařízení. Jsou závazná pro předškolní vzdělávání v mateřských školách, v mateřských školách zřízených podle § 16 odst. 9 školského zákona, v lesních mateřských školách a v přípravných třídách základních škol*” (MŠMT, 2018).

Oblast Dítě a jeho tělo zahrnuje relaxační a pohybové činnosti, aktivity rozvíjející hrubou motoriku, koordinaci pohybů a také aktivity vedoucí k prevenci úrazů, nemocí a nezdravého

životního stylu. Očekávanými výstupy jsou poznatky o tom, co zdraví škodí a co naopak prospívá, povědomí o čistotě a zdraví a samozřejmě důležitost zařazení pohybu a odpočinku do lidského života. Eva Svobodová (2010) ve své knize radí pedagogům, aby v oblasti spánku a odpočinku dodržovala následující pravidla: respektovat individualitu jednotlivých dětí, vytvořit prostředí, ve kterém se děti cítí příjemně a ve kterém je prostor pro soukromí a také umožnit jinou formu odpočinku dětem, které neusnou, nebo z různých důvodů spát nechtějí.

Rizikem je pak dle RVP PV například nevhodně rozvržený denní režim nevhodný pro danou skupinu dětí, a v oblasti spánku a odpočinku nerespektování individuálních potřeb dětí. „*Dobu delší než hodinu, kterou musí nespící dítě proti své vůli strávit na lehátku, můžeme považovat za formu týrání dítěte*” (Svobodová, 2010, s. 91). Může zde přicházet i riziko nedostatečného soukromí, což je v mateřských školách častým problémem kvůli nedostatku místa. V jedné mateřské škole konceptu Začít Spolu si s tímto problémem soukromí při spánku poradili tak, že dali mezi děti kartonové paravány. Tím došlo k předělení prostoru mezi jednotlivými postýlkami, a zvýšenému soukromí. V jiných mateřských školách tento problém řeší například záclonkami či závěsy, případně umístěním postýlky dál od ostatních lůžek. Jelikož je prostředí Začít spolu mateřských škol uzpůsobeno do center aktivit, které jsou od sebe odděleny skříňkami, či regály, je možné dítě se zvýšenou potřebou soukromí přesunout v prostoru herny do nějakého takového oddělenějšího prostoru.

Mateřské školy se řídí v oblasti odpoledního odpočinku a spánku nejen Rámcovým vzdělávacím programem pro předškolní vzdělávání, ale také vyhláškou č. 410/2005 Sb., o hygienických požadavcích na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. V této vyhlášce se uvádí, že plocha na jedno lehátko či lůžko určené pro spánek musí dosahovat nejméně 1,7 m² na jedno dítě. Lehátko musí také dítěti poskytovat pevnou oporu zad. Prostor, kam se ukládají lehátka a lůžkoviny, musí umožňovat oddělené uložení lůžkovin každého dítěte a zároveň jejich větrání. Lůžkoviny jsou individuálně přiděleny každému dítěti, a musí být označeny. Výměna těchto lůžkovin probíhá nejméně jednou za 3 týdny.

3.3 Spánek a odpočinek v ZaS mateřských školách

Odpočinek je potřebnou součástí režimu dítěte. Nemusí však představovat ležení v postýlce, ale má spoustu jiných podob. Děti mohou poslouchat pohádku, využívána je i relaxační hudba. „*Děti*

mohou odpočívat s oblíbenou plyšovou hračkou, knížkou, nebo vlastním polštářkem. Je tolerována i snížená potřeba spánku, vždy však po domluvě s rodiči. Děti pak provozují tiché činnosti v CA s dodržováním pravidla: Pracuji tak, abych nerušil kamarády. Učitelky reagují při odpočinku na individuální potřeby dětí“ (Gardošová, 2012, s. 30-31).

V MŠ Větrná pak například k relaxaci využívají snap projektor, který rozvíjí smyslové vnímání, relaxaci a odpočinek u osob se speciálními potřebami. Sama ředitelka uvádí: *„Promítáním dokážeme navodit uklidňující atmosféru a vytvořit prostředí džungle, vesmíru nebo hlubin moře. Dáváme jim tak možnost uvolnit se a nerušeně se ponořit do vlastních představ a fantazie“* (Informatorium, 1/2019, s. 4).

Na webových stránkách Začít spolu představuje denní program pětiletá Róza, která se o odpoledním odpočinku zmiňuje následovně: *„Po obědě odpočíváme. Madla vždycky usne, ale já už ne, tak si jen chvíli poležím. Máme pravidlo: „Hraju si potichu, protože kamarádi odpočívají.“ Tak si jdu vyrábět tu hračku pro kočky, protože se mi moc líbí a je to celkem potichu“* (Začít spolu, 2020, nestr.).

Někdy je tento prostor také využit pro grafomotorická cvičení, pracovní listy či individuální práci s jednotlivými dětmi (Krejčová, 2015). Další možností je využití centra pohyb a relaxace, kde si děti mohou odpočinout kdykoli potřebují. V centru mohou mít připravenou relaxační činnost nebo jen nějaký prostor pro odpočinek, kde naberou sílu na další program. Z praxe vím, že si u nás v mateřské škole do tohoto centra nejčastěji chodí odpočinout děti velmi akční, zejména je-li v centru připravená relaxační hudba, masáž s vonnými oleji, nebo muzikoterapeutický nástroj.

3.3.1 Základní principy ZaS

Při výchově a vzdělávání dětí od tří do šesti let lze využít různé výchovné styly. Začít spolu se vyhýbá manipulativnímu a direktivnímu přístupu. Vychází z osobnostně rozvíjejícího modelu, kde jsou brány v potaz vlastní schopnosti a dovednosti dětí, a rozvíjí tím jejich potenciál (Gardošová, 2012).

V Začít spolu je největší důraz kladen na individuální přístup k dítěti, a na spolupráci s rodinou a širší společností v oblasti vzdělávání. (Krejčová, Kargerová, 2011). *„Dítěti v procesu výchovy a vzdělávání poskytujeme podpůrnou atmosféru založenou na porozumění, bezpodmínečném přijetí dítěte, uznání a empatickém naslouchání“* (Gardošová, 2012, s. 11).

Gardošová (2012) také uvádí hlavní vzdělávací záměry, které jsou typické a společné pro všechny pracující v programu ZaS. Jsou jimi: individuální přístup ke každému dítěti zvlášť, spolupráce s okolím, vedení k samostatnému rozhodnutí, k odpovědnosti za něj a k volbě a rozvíjení různých znalostí, schopností a dovedností pomocí předem plánované činnosti. Hlavní cíle programu Začít spolu umožňují v plné míře naplnit cíle RVP PV.

V průběhu celého dne by pak tedy tyto záměry měly být naplňovány. V oblasti odpoledního odpočinku by mělo docházet k individuálnímu přístupu, k samostatnému rozhodování, a ke spolupráci s rodinou při hledání vhodného typu odpočinku pro dané dítě. Na tyto otázky se blíže zaměřuji ve své praktické části, kde zkoumám, zda jsou tyto principy v oblasti odpoledního odpočinku naplněny.

4. Praktická část

4.1 Metodologie

4.1.1 Výzkumné otázky

Na základě výše popsaných témat mi z práce vyplynula jedna hlavní výzkumná otázka, kterou je potřeba zodpovědět, abychom v praxi ověřili, zda se shodují přístupy učitelek mateřských škol Začít spolu k odpolednímu odpočinku s literaturou a doporučenými postupy. Otázka zní: Jak se prolíná filosofie konceptu Začít spolu do odpoledního odpočinku? K této otázce se pojí několik vedlejších otázek, které si kladou za cíl zjistit, zda je přístup k odpolednímu odpočinku probírán na školeních či v knihách s tematikou konceptu, jestli jsou dodržovány základní pilíře konceptu v oblasti odpoledního odpočinku a času před a po odpoledním odpočinku, jak odpolední odpočinek v mateřských školách Začít spolu probíhá, a jaké formy uspávání jsou v mateřských školách využívány. Mým cílem je zjistit, zda odpolední odpočinek v mateřských školách vychází z filosofie programu Začít spolu, a tím splňuje také požadavky Rámcového vzdělávacího programu pro předškolní vzdělávání a zda je odpolední odpočinek závislý na přístupu pedagogů či nikoli.

4.2 Metoda sběru dat

Abych získala potřebné odpovědi na výše zmíněné otázky, rozhodla jsem se využít metodu kvalitativního výzkumu, Dle Skutíla (2011) je dobré zvolit si k výzkumu osoby, které poskytnou autentické a bohaté poznatky. Proto bylo potřeba stanovit si jako výzkumný vzorek homogenní skupinu lidí (Skutíl, 2011), přičemž hlavní podmínkou bylo, aby účastníci pracovali v konceptu

Začít spolu a měli s konceptem alespoň roční zkušenost. Poznatky, které jsem díky výzkumu získala, byly obohaceny právě příklady z praxe, díky kterým je můj výzkum kvalitnější. Kvalitativní výzkum však skýtá i nevýhody. Jednou z nich je kvůli malému výzkumnému vzorku nemožnost postupného zevšeobecňování (Skutil, 2011). Pro sběr dat jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor, kde jsem si stanovila okruhy témat, kterými se chci zabývat, ale zároveň mi tento typ sběru dat umožňuje reagovat a navazovat na vývoj rozhovoru podle odpovědí a případně pokládat doplňující otázky (Brinkmann, 2014). Při sestavování otázek jsem se řídila kritérii dle Kerlingera (Skutil, 2011, s. 91).

V rámci rozhovorů jsem si stanovila 3 okruhy otázek. Při rozhovoru je nejdříve potřebné vytvořit optimální atmosféru rozhovoru, jinak se respondent může uzavřít do sebe a nespolupracovat (Pelikán, 1998). K vytvoření optimální atmosféry mi napomohly dva faktory – ten nejvíc důležitý je dle mého názoru ten, že pracujeme všechny v konceptu Začít spolu. Také jsem dva respondenty ze čtyř osobně znala, bylo tedy jednodušší vytvořit příjemnou atmosféru. Úskalím však byly rozhovory skrze on-line prostor, navázání důvěry s dalšími dvěma respondenty nebylo tak jednoduché dle mého názoru právě proto, že rozhovorům chyběl osobní kontakt. Také bylo těžší skrze on-line prostor zabránit odbočování od otázek.

Při jednotlivých rozhovorech se měnilo pořadí otázek a míra, s jakou jsme se daným tématům věnovali, dle individuálního směřování respondentů v průběhu rozhovoru. Pro lepší přehlednost jsem však do příloh otázky seřadila dle původního pořadí. Rozhovory jsem původně chtěla vést s oběma učitelkami na třídě, což ovšem nebylo potřeba vzhledem k podobnosti přístupů v jednotlivých mateřských školách. Navíc to bohužel ani nebylo možné, protože někteří respondenti s formou mého výzkumu nesouhlasily. Zvažovala jsem i změnu způsobu výzkumu na dotazníkové šetření, ale vzhledem k obsáhlým odpovědím a potřebě doptávat se během rozhovorů, by tento způsob šetření nebyl pro mou práci dostačující. Díky polostrukturovaným rozhovorům jsem také získala příklady z praxe, které jsou velmi obohacující a otevírají případně další možnost k navazujícím tématům.

4.3 Výběr participantů

Pro získání respondentů jsem plánovala oslovit mateřské školy s konceptem Začít spolu, s kterými mám osobní zkušenost. Někteří respondenti však nesouhlasili s metodou výzkumu, a proto jsem

oslovila i další mateřské školy s konceptem Začít spolu, aniž bych s nimi měla osobní zkušenost. Ukázalo se, že mou práci tato skutečnost velmi obohatila.

Tyto respondenty jsem hledala v online prostředí facebookové skupiny určené pro pedagogy pracující v konceptu Začít spolu a facebookové skupiny určené pro pedagogy všech mateřských škol. Díky tomuto online prostředí jsem získala další dva participanty. Jelikož jsem byla limitovaná pandemií covid-19 a on-line prostředím, nepodařilo se mi získat pro svou práci více respondentů.

4.3.1 Participanti

Do svého výzkumu jsem zahrнула pedagogy, kteří pracují v mateřské škole s konceptem Začít spolu, nebo s jeho prvky. Všichni mí participanti jsou ženy. Celkem jsem komunikovala se čtyřmi participanty. Všechny participantky v době výzkumu pracovaly v MŠ Začít spolu, jen jedna pracovala v MŠ s prvky konceptu. Dvě z participantek pracují v MŠ Začít spolu 3 roky, jedna rok a čtvrtá 2 roky. Všechny MŠ, ve kterých participantky pracují, jsou pod záštitou ministerstva školství. V době výzkumu pouze jedna participantka nebyla na žádném školení Začít spolu. Všechny ostatní prošly základním kurzem Začít spolu, jedna participantka také pokročilým kurzem Začít spolu a nyní sama kurzy se svou kolegyní lektoruje. Z důvodu zachování anonymity neuvádím ve své práci bližší informace o informátorech. V práci nevyužívám jejich jména, název mateřských škol, ve kterých pracují, jména dětí, o kterých v příkladech hovoří, ani názvy konkrétních míst a měst. Využívám pouze nezbytně nutné informace.

4.4 Analýza dat

Data získaná v rozhovorech jsem následně podrobila tematické analýze (kvalitativní obsahové analýze). Díky této analýze jsem se soustředila na podstatné tematické okruhy, jež se v rozhovorech vyskytovaly, a stejně tak na témata, která byla ve výpovědích společná. Rozhovory, které jsem vedla, jsem se souhlasem informátorů nahrávala a tyto nahrávky jsem po sběru dat doslovně přepsala. Přepisy 4 rozhovorů jsem si následně četla a dělala si analytické poznámky. Z analytických poznámek mi vyšla tři stěžejní témata. Při čtení jsem využívala metodu kódování, kdy jsem si jednotlivé odpovědi rozdělovala do úzkých tematických okruhů, které se vztahovaly k mé výzkumné otázce, opakovaly se, či byly relevantní jinými způsoby pro mnou zkoumané téma. Při dalším procházení textu jsem si kódovala také dosud nezařazené úseky, které jsem buď zařadila do tematických okruhů, nebo jim přidělila kódy nové. Následně jsem tyto kódy rozdělila

do větších tematických bloků, zkoumala a ověřovala jsem, zda jsou dané kódy konzistentní napříč rozhovory, a vyřadila jsem ty, které pro cíl mé práce nebyly podstatné. Během celé analýzy jsem se vracela k rozhovorům a výzkumným otázkám pro ověření správného směru analýzy. Tematické bloky, které nakonec považuji za stěžejní, jsou tři: filosofie Začít spolu a odpolední odpočinek, základní principy Začít spolu a jejich prolínání se do přípravy na odpolední odpočinek a do odpoledního odpočinku samotného a spolupráce činitelů působících v otázce odpoledního odpočinku: učitel, rodič a dítě.

4.5 Specifika výzkumu v době covid pandemie

Výzkum byl plánován v roce 2020. Rozhovory měly proběhnout přímo v mateřských školách, pandemie covid-19 však tento záměr překazila stejně jako u mnoha jiných výzkumníků. Rozhovory s jednotlivými respondenty probíhaly od poloviny března 2021 do poloviny května 2021, tedy v době, kdy Česká republika čelila náporu pandemie covid-19, který s sebou přinesl opatření, díky kterým nebylo možné rozhovory provést běžným způsobem. V době sbírání dat nebylo možné opustit okres svého bydliště a mateřské školy byly z důvodu nařízení vlády zavřené.

Rozhodla jsem se tedy přenést svůj výzkum do on-line prostředí. Rozhovory probíhaly prostřednictvím videohovorů přes různé platformy: jednalo se o Google Meet a WhatsApp. Jeden rozhovor dokonce proběhl pouze telefonicky. Díky on-line prostředí jsem nebyla limitována potenciálním místem respondentů, tudíž jsem se mohla spojit s respondenty ze vzdálenějších koutů České republiky. Vzhledem k tomu, že jsme se s informátory, až na jednu výjimku také viděli, nebyl rozdíl mezi on-line a off-line prostředím zase tak patrný. Nespornou výhodou je také ušetřený čas. Avšak i on-line prostředí přináší jistá úskalí. Prvním z nich je potřebná základní technická dovednost v on-line prostředí. Je potřeba vyřešit dobré internetové spojení, kvalitní zvuk a obraz, jež se nezasekává. Mohou nastat problémy se špatným internetovým spojením a následným přerušením rozhovoru. Tyto skutečnosti mohou působit na informátory rušivě. Dalším úskalím je dle mého názoru možná nedostatečná důvěra a otevřenost. Ta však může nastat i při setkání tváří v tvář. Jak uvádí Pelikán (1998) – je důležité navodit příjemnou atmosféru, a získat si důvěru participanta. Tato úskalí a výhody považuji za pravděpodobné vlivy, jejichž výskyt je lepší brát raději v úvahu, protože mohly zapůsobit na výpovědi participantů. Některé informátory však mohly ovlivnit méně, některé více a některé vůbec, je tedy potřeba nepřisuzovat jim příliš velký význam.

5. Výzkumná část

Na základě analýzy rozhovorů, díky které jsem získaná data mohla strukturovat, jsem vyčlenila hlavní témata, která jsou podstatná a předávají poznatky z oblasti odpoledního odpočinku v MŠ Začít spolu. V následující části představím výsledky této analýzy, sestávající z jednotlivých tematických kategorií a vztahů mezi nimi. Pokusím se zodpovědět na základě těchto odpovědí hlavní výzkumnou otázku. Nejprve se zaměřím na filosofii Začít spolu odrážející se v oblasti odpoledního odpočinku, v druhé kapitole se budu věnovat individualitě dítěte při odpoledním odpočinku, a nakonec se zaměřím na otázku spolupráce mezi rodiči a učiteli a učiteli a dětmi.

5.1 Filosofie Začít spolu

Přestože se respondenti shodli na tom, že teoreticky koncept Začít spolu nezachycuje, jak přistupovat k odpolednímu odpočinku dětí, z rozhovorů vyplynulo, že odpolední odpočinek vychází z filosofie Začít spolu, která se opírá o Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Při otázce **Zahrnuje koncept Začít spolu nějaká specifika při přípravě na spánek? Máte nějaký postup (ze školení, knih,...) Začít spolu na doporučený styl ukládání dětí k odpolednímu spánku a odpočinku**, se respondenti shodli na tom, že se o odpoledním spánku v rámci školení a v knihách nemluví a nepíše. Jeden respondent uvádí: *„Podle mě je to všechno v tom přístupu, člověk to má nejspíš z tohoto přístupu k dětem pochopit. Ani v knize si nevybavuju, že bych něco takového četla.“* Jiný pak tato slova potvrzuje: *„Řekla bych, že se spánek řešil strašně málo na to, jak moc intimní věc to je. Vychází to samozřejmě z RVP PV, ale mělo by se o tom víc mluvit, předávat si zkušenosti, aby nedocházelo k nucení do spánku a přijímání nezdravých vzorců.“* Třetí respondent v době rozhovoru neprošel ještě kurzem či letní školou Začít spolu, jen jednorázovými školeními. Také však podotýká, že se filosofie programu snaží co nejvíce kopírovat RVP PV. Jeden respondent dobře celou situaci shrnuje: *„Myslím si, že pokud máme dodržet filosofii programu, tak jak přistupujeme k dětem individuálně během celého dne, hledáme různé možnosti, lpíme a stavíme na pravidlech a rituálech, tak tak stejně pracujeme i co se týče odpočinku. Takže ty události, co tomu předchází, by měly každý den probíhat stejně, aby to děti měly zautomatizované a nenastala situace, která je pro děti nepříjemná.“* Tento respondent navíc ještě zmiňuje důležitou informaci ohledně adaptace v oblasti odpoledního spánku: *„Jsou děti, které se první týden nebudou převlékat do pyžama, nebo jiného oblečení, protože ještě se obléct a ještě si lehnout do postele, která je pro mě v cizím prostředí s cizími osobami, je pro ně příliš velký*

šok, takže potřebují určitý čas, věci a rituály si nakoukat a napodobit, takže v těchto krocích si myslím, že to musí programu odpovídat, aby to bylo jednodušší.”

5.2 Individualita

Jedna respondentka k otázce zabývající se individualitou uvedla: *„K dětem se musí přistupovat individuálně. Někdy dítě by i spalo, ale nemůže, protože ho něco trápí, známe to také my na sobě samých, někdy nám prostě usnout nejde.*”

Individualita a respektující přístup k dětem a jejich potřebám je dle mého názoru nejdůležitější prvek Začít spolu v oblasti odpoledního odpočinku. Někteří respondenti zmiňují, jak je spánek intimní záležitostí a jak je tedy důležité dát dětem prostor k získání důvěry a k nabuzení příjemné atmosféry. Nikdo z mých respondentů děti do spánku nenutí. Z jedné odpovědi vyplynuly také strachy rodičů: *„Každý si to pamatuje ze své školky, dřív nebylo zvykem brát zřetel na potřeby dětí - říkalo se: „tady si lehněte, zavřete oči a buďte ticho”, bez jakéhokoli vysvětlení, já tady vládnu a teď takhle.*” Bohužel jsem zjistila, že takový přístup ještě v některých mateřských školách probíhá i nyní. *„Když dítě někdo nutí, autorita dospělák, aby udělal něco, co opravdu dělat nechce, tak pak není snadné se z toho dostat, takže je pravda, že se jedna holčička opravdu bála, že bude muset po obědě spát.*” Jedna respondentka se také setkala s tím, že jí do třídy přešly děti právě kvůli odpolednímu odpočinku. *„Měli jsme ve školce i některé rodiny, jejichž děti přecházely z jiné školky právě kvůli odpočinku, přišlo jim, že v jiné školce nebylo přihlíženo k individuálním potřebám a odpočinek byl až moc dlouhý.*” Jeden respondent však poté zmiňuje, jaké přínosy tento respektující přístup má. Mnoho učitelů se totiž bojí, že jim s tímto přístupem nebude spát nikdo. *„Moje zkušenost je taková, že když ví, že spát nemusí, tak z nich opadne křeč a potom usnou. Ten, kdo si byl například jistý, že určitě spát nebude, tak kolikrát spal nejdýl, protože vlastně nemusel.*”

Všichni mí respondenti děti ke spánku nenutí. Shodují se však na tom, že je potřeba alespoň nějakou formu odpočinku dětem dopřát. *„Na začátku jsem byla zastáncem toho, že nechce spát, nemusí to ani zkoušet, není co řešit, nechce, nechce, dneska už jsem ve fázi, kdy vždy říkám: pojďme to zkusit. Pojďme najít nějakou nenásilnou formu, která bude vyhovovat nám oběma, abych viděla, že opravdu si dítě odpočine, že se alespoň na chvíli zklidní. Myslím si, že potřebují vypnout, i když se jim nechce. Takže jsem se přesunula do toho, že alespoň 15 minut si to dítě odpočine,*

nemusi ležet, klidně at' sedí, ale at' chvíli vydechne a když po těch patnácti minutách nechce odpočívat, tak at' se přesune jinam.”

Odpočinek u nich trvá kolem 20 minut, a poté dochází buď k přesunu do klidných center aktivit, nebo ke stolečkům, případně si děti berou hračky k sobě na postýlku.

Individuálního přístupu využívají také při rozmístování postýlek. *Už když dávám lehátka, tak přemýšlím nad individuálními potřebami dětí - někdo například chce být vedle svého kamaráda a jsou vedle sebe hodní, drží se za ruce, tak dám ta lehátka vedle sebe.*” U některých dětí se také ukázalo, že jim naopak vyhovuje mít své soukromí. *„Mám ale třeba chlapečka, který chce ležet sám a může z povzdálí koukat na ostatní, má rád větší vzdálenost od ostatních, takže mu postýlku dáváme dál od ostatních.*” Také u dětí se specifickými vzdělávacími potřebami je potřeba individuálního přístupu. Jedné z respondentek se osvědčilo využití netradiční pomůcky, zatímco jiné dopřání soukromí dítěti oddělením ho od ostatních. *„Využívali jsme předělení v momentě, kdy jsme měli dítě s poruchou, kdy mělo opravdu hlučné chování, a než se vše vyšetřilo a dítě mohlo přejít do speciální školky, tak se osvědčilo předělení prostoru a „oddělení se” od ostatních.*”

„Teď máme chlapečka, který má nejspíš ADHD a tomu moc pomáhají přesýpací hodiny. Ví, že když nastane ticho, což ho hodně znervózňuje a poté má tendenci toto ticho narušovat, vezme si přesýpací hodiny, a sleduje ubývající čas, což mu moc pomáhá.”

Individualita se také prolíná do probouzení dětí. U některých respondentů je možné nechat děti spát individuálně dlouhou dobu, někde to však z organizačních důvodů nejde: *„Budíme děti ve stejný čas, rádi bychom jim dopřáli i více času, ale z provozních a organizačních důvodů to u nás není možné. Když má někdo těžký vstávání, tak máme ten odpočívací koutek nebo jak se tomu říká, jo relaxační, a taky křeslo, do kterýho si dítě může vlézt, přikrýt se dekou nebo peřinou a tzv. se „dojet”.*”

V některých případech však pedagog musí brát ohled nejen na potřeby dětí, ale také rodičů. Je potřeba s rodiči velmi otevřeně komunikovat, jak by to vyhovovalo jim a jak to probíhá u jejich dítěte, a snažit se najít nějaké řešení k oboustranné spokojenosti. Jeden respondent uvádí: *„Někteří rodiče si nepřejí, aby jejich děti spaly, protože ačkoli spí ve školce hodinu, pak jdou spát večer velmi pozdě, takže se snažíme držet je při životě.*” Ve většině případů je ale nejvíce v popředí dítě. *„Některé děti mají potom problém usínat večer, takže hlídáme, aby nespaly například více než*

hodinku, je to hodně individuální. Forma probouzení je také individuální, někdo se probudí hned, jiný potřebuje ještě čas a pokud nedochází k tomu, že by měly děti problém s večerním usínáním, tak se snažíme jim dopřát tolik času, kolik potřebují.”

5.3 Spolupráce

Spolupráce v oblasti odpoledního spánku protíná tři subjekty - rodiče, učitele, dítě - přičemž všechny subjekty jsou na sebe závislé a je potřeba jejich vzájemná symbióza. Zároveň se spolupráce objevuje i mezi kolegy napříč celou mateřskou školou. Jeden respondent uvádí konkrétní příklad: *„Jsme také v kontaktu s ostatními kolegyněmi z jiných tříd, kdy chceme jít například v půl 3 ven, ale spí nám tam dítě, tak nějaká kolegyně doběhne z jiné třídy a chvíli tam s nimi je, než obléknu děti a odvedu je zas jiné kolegyni na zahradu a poté se do třídy vrátím a v klidu děťátko probudím. Potřebné je také samozřejmě vědět, v kolik si rodiče dítě vyzvedávají a přizpůsobit se tomu.”*

Všichni respondenti se shodli na tom, že je nějaká forma odpoledního odpočinku vhodná a žádoucí. Jedna respondentka dokonce neskryvá překvapení: *„Myslela jsem si, že po mně rodiče budou chtít to, co já jsem chtěla po učitelích jako maminka, aby nenutili moje dítě spát. Teď se setkávám spíše s tím, že chtějí, abych jejich dítě k odpolednímu odpočinku přiměla, protože se z kroužků a odpoledních aktivit vrátí až pozdě večer. Takže se snažíme hledat společné řešení, společný způsob, ale nelpíme na tom, pokud se zadaří, tak dobře, pokud ne, tak to jen rodičům sdělíme, že tentokrát se nespalo, aby mohli svůj odpolední program přizpůsobit.”*

Konkrétně s rodiči je dle respondentů potřeba o odpoledním odpočinku a celkově režimu dne mateřské školy komunikovat. Sdělit jim neměnnou situaci, kdy se dítě částečně musí přizpůsobit režimu dne, ale zároveň je ubezpečit v tom, že odpolední odpočinek není nic, co by dítě nezvládlo přijmout. *„Snažíme se s rodiči od první schůzky mluvit o tom, jak odpočinek vypadá ve školce. Jde nám o to, aby věděli, jak to u nás probíhá a aby na to děti mohli připravit. Pokud je jejich režim hodně odlišný od našeho, snažíme se přesvědčit, aby přizpůsobili i svůj režim v domácím prostředí. Např. aby začali zavádět pravidelnou četbu a klid u pravidelné četby, aby pro děti nebylo v rámci odpoledního odpočinku tolik novinek.”* Nejčastěji otázku odpoledního odpočinku řeší na třídních schůzkách na začátku školního roku, a posléze při individuálních schůzkách dle potřeb rodičů.

Patrná je rovněž spolupráce dětí mezi sebou před a po odpočinku. Ta se prolíná napříč celým dnem v konceptu Začít spolu. Všichni respondenti mají třídu věkově smíšenou, čímž je spolupráce mezi dětmi ještě více upevněna. „*Dítě má pocit, že má vedle sebe kamaráda, který je starší, zvládá se obléknout levou zadní a pomůže mu.*” Podobnou situaci uvádí i další respondent i v oblasti buzení: „*Mně se líbí, že se děti navzájem budí. Ty děti, které již nespí, poprosím, zda by nevzbudily své kamarády. Ukazují tím, že já nejsem ta řídicí jednotka, že oni jsou stejně důležití.*” *Zažila jsem dvě holčičky, teď i dva kluky, kteří nemají problém podělit se o to, co už umí, ukázat, jak se nejlépe obléká nebo svléká pyžamo, jak si ho složit a podobně. Myslím, že by to bylo i v jiných školkách proveditelné. Většinou ten starší si k němu sedne a vysvětlí mu, jak na to, a když jsou méně trpěliví, tak jim rovnou pomůžou, ale funguje to moc hezky. Společně si třeba hledají, kde kdo má postýlku a je to takové fajn. I třeba, když se někomu chce čůrat, já si toho hned nevšimnu a ten vedle ano a ještě je vzhůru, tak nemá problém pomoci s bačkůrkami, někdy jdou i spolu na záchod, tohle funguje fakt moc pěkně. Ale samozřejmě jsou tam i děti, které myslí jen na sebe, a nikomu nepomůžou, to k tomu samozřejmě taky patří.*” Vedení ke spolupráci a pomoci ale nutně neznamená jen součinnost rodičů, učitelů a dětí. Kolem dětí jsou také jiní pracovníci v mateřské škole. Ke slušnosti a pomoci paní uklízečce vede i jedna má respondentka: „*Učíme se i to, že nejsme nejdůležitější na světě, pomáháme paní uklízečce, aby se jí s námi dobře bylo, aby se nám vzájemně dobře pracovalo a tím se podle mě hezky učíme lidské slušnosti.*” Nutno tedy podotknout, že se spolupráce týká v konceptu Začít spolu všech zúčastněných - nejvíce učitelů, dětí a rodičů, ale dbáno je i na dobré mezilidské vztahy s ostatním personálem.

Diskuse výsledků

Prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů bylo zjištěno, že ačkoli spánek a odpočinek není příliš probíraným tématem v knihách a na školeních Začít spolu, tak všechny mateřské školy s konceptem Začít spolu, ve kterých respondenti pracují, základní pilíře programu v oblasti odpoledního odpočinku splňují. V tomto případě nelze zobecňovat uvedený závěr, protože je nutné vzít v potaz ne příliš velký výzkumný vzorek.

Díky polostrukturovaným rozhovorům došlo k získání příkladů z praxe, a tím k potvrzení splňování základních pilířů programu. Co se týče individuality, respondenti uvádějí určité podobnosti ve svých příkladech. Děti do spánku nenutí, odpočívají přiměřeně dlouhou dobu a k

určení této doby využívají různé pomůcky. K dětem přistupují laskavě a s respektujícím přístupem. Děti pak tento princip využívají také, pomáhají si a respektují své potřeby navzájem - např. dodržováním hesla: „Hraju si tak, abych nerušil své kamarády.“

Je tedy naplňována individualita dětí, ale také spolupráce. Učitel děti vede k pomoci ostatním, ke spolupráci nejen mezi dětmi, ale také mezi ostatními osobami v mateřské škole. Sám jde dětem příkladem a ve velkém rozsahu spolupracuje s rodinou. Dle Pavlovské (2012) má v oblasti vzdělávání právě rodina největší slovo. Rodiče jsou bráni jako rovnocenní partneři celého procesu vzdělávání.

Odpověď na výzkumnou otázku Jak se prolíná filosofie konceptu Začít spolu do odpoledního odpočinku je tedy zodpovězena. Dle Gardošové (2012) jsou hlavními vzdělávacími záměry: individuální přístup ke každému dítěti zvlášť, spolupráce s okolím, vedení k samostatnému rozhodnutí, k odpovědnosti za něj a k volbě a rozvíjení různých znalostí, schopností a dovedností. Tyto záměry byly praktickou částí ověřeny a v oblasti odpoledního odpočinku se jimi respondenti řídí.

Důraz je kladen na individualitu a respekt k dítěti a na spolupráci vzájemně působících činitelů mateřské školy. Odpolední odpočinek je závislý na přístupu pedagogů. Jak již bylo zmíněno výše, dle Krejčové (2019) i Pavlovské (2012) je potřeba, aby pedagog porozuměl dětským potřebám a choval se k dítěti respektujícím a laskavým přístupem. Stejně tak k dětem přistupují i mí respondenti, a všichni se na respektujícím přístupu k dětem shodují.

Lze tedy říci, že odpolední odpočinek v mateřských školách Začít spolu z její filosofie vychází. Je však nutné vzít v potaz limity výzkumného šetření. Vzhledem k on-line formě rozhovorů mohlo dojít k navázání nedostatečné důvěry, stejně tak následně k častějšímu odbočování od tématu. Rozhovory se však podařilo vést více do hloubky, protože jsem mohla využít své znalosti a zkušenosti z praxe k hlubšímu dotazování. Také jsem byla limitována omezeným počtem participantů, jelikož někteří oslovení participanté nesouhlasili s potřebnou formou výzkumu, výsledný výzkumný vzorek tudíž není veliký a je třeba brát tento fakt v potaz.

Závěr

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem se prolíná filosofie Začít spolu do oblasti odpoledního odpočinku právě v mateřských školách s tímto konceptem a zda vůbec. Z rozhovorů vyplynulo, že odpolední odpočinek z filosofie a základních principů ZaS vychází, a řídí se jimi. V teoretické části jsou obsažena specifika dětského spánku od tří do šesti let, přičemž jedna kapitola se věnuje pouze odpolednímu spánku. Další kapitola seznamuje s konceptem Začít spolu a vytyčuje základní principy konceptu. Cílem práce bylo zjistit, jak se tyto principy filosofie Začít spolu prolínají do oblasti odpoledního odpočinku v MŠ s tímto konceptem a zda vůbec. Z polostrukturovaných rozhovorů vyplynulo, že se principy filosofie v oblasti odpoledního odpočinku vyskytují, pedagogové se hlavními principy filosofie řídí napříč celým dnem a prolínají se také právě do oblasti odpoledního odpočinku. Děti jsou při přípravě na spánek vedeny k co největší samostatnosti, přičemž je zde prostor i na spolupráci mezi nimi. V průběhu odpočinku je kladen důraz na individuální potřeby dětí. Děti do spánku nejsou nuceny, pedagogové respektují přirozené potřeby dětí, a snaží se tyto potřeby naplnit.

Má bakalářská práce by mohla být uceleným přehledem v tématu odpoledního odpočinku v mateřských školách Začít spolu, neboť takový materiál v konceptu Začít spolu chybí. Může se stát inspirací v oblasti odpoledního odpočinku i pro další předškolní zařízení. Dále by mohla být zdrojem a podkladem pro další komplexnější výzkum, kde by bylo dobré tato data ověřit skrze větší výzkumný vzorek.

Zdroje

Knižní

BRINKMANN, S. *Unstructured and Semi-Structured Interviewing*. In: The Oxford Handbook of Qualitative Research. Edited by Patricia Leavy. Oxford: Oxford University Press, 2014.

FINK, G. *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota, 1994. 149 s. ISBN 80-85617-31-5.

GARDOŠOVÁ, J., DUJKOVÁ, L. a kol. *Vzdělávací program Začít spolu - metodický průvodce pro předškolní vzdělávání*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0106-9.

GRAVILLON, I. *Spánek malých dětí*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-720-5.

HAVLÍNOVÁ, M., VENCÁLKOVÁ E., HAVLOVÁ, J. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-487-8.

KOPŘIVA, P. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.

KOŽÁTKOVÁ, S.. *Dítě a mateřská škola*. Praha: Grada, 2008. Pedagogika. ISBN 978-80-247-1568-1.

KREJČOVÁ, V., KARGEROVÁ, P., J. *Vzdělávací program Začít spolu: metodický průvodce pro I. stupeň základní školy*. Praha: Portál, 2003. Step by step (Portál). ISBN 80-7178-695-0.

KREJČOVÁ, V., KARGEROVÁ, J., SYSLOVÁ, Z. *Individualizace v mateřské škole*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0812-9.

PAVLOVSKÁ, M., SYSLOVÁ, Z., ŠMAHELOVÁ, B. *Dějiny předškolní pedagogiky*. Brno: Masarykova univerzita, 2012. ISBN 978-80-210-5981-8.

PELIKÁN, J. *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 8071845698.

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

PRAŠKO, J., ESPA-ČERVENÁ K., ZÁVĚŠICKÁ, L. *Nespavost: zvládání nespavosti*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-919-4.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník. 7., aktualiz. a rozš. vyd.* Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0403-9.

PŘÍHODOVÁ, I. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf, 2013. ISBN 978-80-7345-332-9.

SKUTIL, M. *Základy pedagogicko-psychologického výzkumu pro studenty učitelství*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

SVOBODOVÁ, E. a kol. *Vzdělávání v mateřské škole*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-774-9.

TINKOVÁ MEDVECOVÁ, L. *Batole*. ProsimSpinkej, 2020. ISBN 978-80-270-7940-7.

TINKOVÁ, MEDVECOVÁ, L. *S láskou o dětském spánku*. ProsimSpinkej, 2018. ISBN 978-80-270-4731-4.

Periodika

KVASNIČKOVÁ, L. *Když dobrý spánek chybí*. Praha: Portál, 07/2020. Str. 17. Informatorium. ISSN 1210-7506.

KREJČOVÁ, L. *Bavme se s rodiči o tom, co chtějí pro své děti*. Praha: Portál, 10/2019. Informatorium. ISSN 1210-7506.

ŠPRACHTOVÁ, L. (2015). *Věkově smíšené třídy dětem svědčí*. Informatorium: časopis pro mateřské školy a školní družiny, roč. 3, č. 3, s. 8. ISSN 1210-7506.

Internetové

Člověk v tísní, 2015. *Reportáž z MŠ Beruška o principech vzdělávacího programu Začít spolu.* YouTube video. [2021-03-22]. Dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=jLXH2PMIKC4&ab_channel=%C4%8Clov%C4%9Bkvt%C3%ADsni

KURDZIEL, L., DUCLOS, K., SPENCER, RMC, 2013. *Sleep spindles in midday naps enhance learning in preschool children.* Proc Natl Acad Sci. 110(43):17267e72. [2021-05-03]. Dostupné z: <https://www.journals.elsevier.com/sleep-medicine-reviews>

Můj den ve školce. Začít spolu, 2020. [2021-05-24]. Dostupné z: <https://www.zacitspolu.eu/o-programu/zacit-spolu-na-ms/>

PASÁKOVÁ, I, 2010. *Den ve třídě MŠ Začít spolu.* YouTube video. [2021-03-22]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=HLS--QaPf0Q>

SMOLÍKOVÁ, K. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.* Praha: Výzkumný ústav pedagogický, 2018. [2021-05-24]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/>

Youth screen media habits and sleep: sleep-friendly screen-behavior recommendations for clinicians, educators, and parents. PMC, 2019. [2021-06-15]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5839336/>

ZEMANOVÁ, J. *Děti ve školkách nemusejí chodit po obědě povinně spát, říká Česká školní inspekce.* Irozhlas, 2013. [2021-05-03]. Dostupné z: https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/deti-ve-skolkach-nemuseji-chodit-po-obede-povinne-spat-rika-ceska-skolni-inspekce_201309241525_m

Seznam příloh

Příloha A – Otázky k rozhovoru

Příloha B – rozhovor s 1. respondentem

Příloha C – rozhovor s 2. respondentem

Příloha D – rozhovor s 3. respondentem

Příloha E – rozhovor s 4. respondentem

Přílohy

Příloha A – Otázky k rozhovoru

1. Jak ve Vaší školce přistupujete k odpolednímu spánku a odpočinku?
2. Zahrnuje koncept Začít spolu nějaká specifika při přípravě na spánek? Máte nějaký postup (ze školení, knih,...) Začít spolu na doporučený styl ukládání dětí k odpolednímu spánku a odpočinku?
3. Změnil se Váš přístup k odpolednímu spánku a odpočinku dětí poté, co jste přešli v rámci Vaší MŠ na koncept Začít spolu?
4. Myslíte si, že Vám koncept Začít spolu pomáhá v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?
5. Začít spolu je založeno z velké části na samostatnosti a spolupráci dětí. Projevují se tyto dva pilíře v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?
6. Jakou máte zkušenost s dětmi, které poprvé dostanou možnost rozhodnout se sami za sebe v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Mění se s postupem času jejich přístup k odpolednímu spánku a odpočinku? Dokážou si určit svou potřebu odpočinku?
7. Jak ve Vaší školce vypadá proces přípravy na odpolední spánek a odpočinek? Jaké dodržujete rituály před odpoledním odpočinkem, a mění se tyto rituály s pedagogem, nebo v rámci celé školky, případně třídy máte stejný přístup?
8. Jaké jsou Vaše osobní zkušenosti se spánkem skupiny?
9. Vnímáte různorodost potřeb dětí v rámci odpoledního odpočinku a spánku?
10. Jak přistupujete k velmi aktivním dětem, které ruší ostatní?
11. Jak řešíte děti citlivé a kontaktní? Využíváte také kontaktní uspávání, případně jaký kontakt dětem dopřáváte?
12. Budíte děti nebo je necháváte spát individuálně dlouho?
13. Je odpolední spánek a odpočinek téma, které je pro Vás v mateřské škole důležité? Řešíte způsoby odpoledního odpočinku a spánku jako pedagog, případně řeší toto téma rodiče?

14. Jak se promítá Vaše spolupráce s rodiči v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Pomáhají Vám rodiče najít vhodný způsob odpočinku či spánku pro jejich dítě?

Příloha B – rozhovor s 1. respondentem

1. Pracovali jste již v konceptu Začít spolu, nebo jste na něj v rámci Vaší MŠ postupně přešli?

Postupně přešli.

2. Změnil se Váš přístup k odpolednímu spánku a odpočinku dětí poté, co jste přešli v rámci Vaší MŠ na koncept Začít spolu?

Ve školce jsme pracovali normálně postaru. V průběhu práce jsme ale měli určitý požadavky, to jsme se pak snažili je získat, jak bychom naši práci chtěli změnit, konzultovali jsme to s paní ředitelkou, předkládali návrhy a nějak tak jsme se dostali k Začít spolu. To nám z toho vyšlo. Přístup k odpolednímu spánku se mi rapidně nezměnil, možná o jeden kousek, to asi jo. Dřív jsme sebehodnocení a hodnocení činností neměli, v začít spolu si ale děti během dne hodnotí svoje činnosti, co za ten den udělali a my v rámci naší třídy hodnocení zapojujeme právě před spinkáním - děti se převlékají a já se jich ptám, co se jim povedlo, co nepovedlo, musím klást dobré otázky, hlavně ne líbilo, nelíbilo, na to odpovídají málo. Všichni sedí na postýlkách, kdo chce povídá, navzájem se vyslechnou a kdo dopovídá, tak si lehne. To děláme před pohádkou.

3. Zahrnuje koncept Začít spolu nějaká specifika při přípravě na spánek? Máte nějaký postup (ze školení, knih,...) Začít spolu na doporučený styl ukládání dětí k odpolednímu spánku a odpočinku?

Nevím o něm. Podle mě je to všechno v tom přístupu, člověk to má nejspíš z tohoto přístupu k dětem pochopit. Ani v knize si nevybavuju, že bych něco takového četla.

4. Probírali jsme v rámci školení a letní školy Začít spolu odpolední spánek a odpočinek? Byl vám dán nějaký postup, či nasměrování, jak spánek v Začít spolu řešit?

Nejsem si toho vědoma, myslím si, že ne. Spánek se tam neřešil.

5. Začít spolu je založeno z velké části na samostatnosti a spolupráci dětí. Projevují se tyto dva pilíře v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?

Je to těžký, to už jsme měli i předtím. Máme málo možností dát prostor dětem, které odpočívat nechtějí. Já jsem přesvědčená o tom, že každé dítě si potřebuje na chvíli odpočinout během dne.

Odpočinek v 26 dětech proběhne. Převlíknou se do pyžamka a jdou na lehátko. Nově jsme heterogenní třída, takže ti s menší potřebou musí vydržet, než ti s vyšší potřebou spánku usnou. Zpřijemňuji jim to čtením pohádek, tichým vyprávěním, zpíváním ukolébavek. Postupně ztišuji hlas. Nemusí mít zavřené oči, a pak to děláme tak, že kdo neusne, tak dostane hračky na lehátko - plyšáky, knížky na prohlížení, pěnové puzzle, protože jakmile přesuneme děti ke stolečku, tak to dělá hluk. Ruší to. Už jsme to párkrát zkoušeli a neosvědčilo se nám to. Ale předškoláci ke stolečku chodí o půl hodinu dřív než je konec odpočinku a plní si tam úkoly předškoláků. Hry s hračkami ruší, proto používáme pouze knihy, pěnové puzzle nebo plyšáčky.

6. Jakou máte zkušenost s dětmi, které poprvé dostanou možnost rozhodnout se sami za sebe v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Mění se s postupem času jejich přístup k odpolednímu spánku a odpočinku? Dokážou si určit svou potřebu odpočinku?

Ty děti dostanou informaci, že spinkat nemusí, že si odpočinou. Neříkáme jim, že si mohou hrát, protože pak by se snažili neusnout. V tomhle jsme na chvíli trochu nefér. Když to ale vlastní zkušeností zjistí, jsou klidnější, je to příjemnější pro všechny. Důležitý je jak to člověk udělá. Někdy dochází k nespavému režimu, což jsem viděla v jiné školce, a učitelé je zvláště nechají, slibují, že si budou hrát, když budou pěkně ležet, nebo vyhrožují, že si nebudou hrát, pokud ruší, což není fér. Kolegyně vyprávěla, jak měla předškoláky, kteří měli nespavý režim, ale viděla, že i když spát nemuseli, tak se různě povalovali po zemi a měli tu potřebu si odpočinout. Ona jim u toho vždy četla pohádku, ale oni nevnímali. Byli unavení, chyběl jim pevný řád, který mají když si jdou na chvíli odpočinout. Já si osobně myslím, že díky tomu lze rozvíjet také intrapersonální inteligenci, kdy má dítě čas sám si přemýšlet, být sám se sebou. Je na učitelce, jaký prostředí a jaké podmínky jim udělá, na první pohled vypadají třídy i režim stejně, ale záleží na tom, co jim učitelka řekne předtím, co potom, co během toho, když jdu a mimoděk je pohladím. Chci, aby mělo dítě pocit, že je to sice činnost, kterou by klidně oželel a mohl si hrát, ale že mu tahle činnost nevadí a někdy je mu i příjemná.

7. Jak ve Vaší školce vypadá proces přípravy na odpolední spánek a odpočinek? Jaké dodržujete rituály před odpoledním odpočinkem, a mění se tyto rituály s pedagogem, nebo v rámci celé školky, případně třídy máte stejný přístup?

S kolegyní to máme stejně, začínáme hygienou, potom si děti hledají své lehátko, což je pro ně ještě zábava, hra, kdy dávám hádanky, třeba indicie pro nalezení místa svého lehátka, nebo když najdu pyžamo válející se po zemi, to si ho dám za záda a popisuju, jak vypadá, a ostatní hádaj či je to pyžamo. Protože některé děti odpočívání rády nemají, využíváme tento čas například k tomu, aby se děti mohly naučit skládat oblečení, často zařazujeme minihry - např. vyčůrat se teď dojdou všichni ti, kteří mají na pyžamku žlutou barvu. Pomáhá mi to k většímu přehledu přehledu, kdo už byl na záchodě a kdo ne - zároveň ale děti nemají pocit, že je kontroluji, mají pocit, že si hrají.

8. Jaké jsou Vaše osobní zkušenosti se spánkem skupiny? Využíváte nějaké překážky, aby každé dítě mělo svůj prostor?

Překážky na spinkání nemáme, ale než dojde k tomu, že jdu nějaké dítě hladit, nebo zklidnit fyzickým dotykem a cítím, že je to dítě neklidné, že má tendenci rušit ostatní, tak tam se mi osvědčil paravan (např. na divadlo), kterým jsem rozdělila prostor mezi dětmi, případně pěnové kostky. Taky využíváme různé záclonky. Už když dávám lehátka, tak přemýšlím nad individuálními potřebami dětí - někdo například chce být vedle svého kamaráda a jsou vedle sebe hodní, drží se za ruce, tak dám ta lehátka vedle sebe, nebo vím, že třeba kluci, když jsou sami tak si odpočinou, zatímco když jsou vedle sebe, tak mají potřebu řídit a vymýšlet blbiny, protože jim to nedá, takže jim například dám lehátka dál od sebe, aby si odpočinuli a nerušili ostatní. Využívali jsme předělení v momentě, kdy jsme měli dítě s poruchou, kdy mělo opravdu hlučné chování, a než se vše vyšetřilo a dítě mohlo přejít do speciální školky, tak se osvědčilo předělení prostoru a „oddělení se“ od ostatních. Nabízeli jsme mu také tiché hračky, kdy si skládalo z pěnových kostek.

9. Máte tam děti, které vyžadují stejné místo a uklidňuje je to?

Zatím se mi to nestalo. Někdy koukají, zda mají vedle sebe kámoše a VIP místo je taky vedle učitelky. I když to si jen myslí.

10. Spatřujete rozdíl mezi heterogenní a homogenní třídou?

Myslím, že ne. Vidím v tom pouze pozitiva, hlavně v přípravě na spánek - dítě má pocit, že má vedle sebe kamaráda, který je starší, zvládá se obléknout levou zadní a pomůže mu. Vidím tam jen tu pomoc a to, že děti mohou okoukat, jak to dělá jejich starší kamarád. Při spaní rozdíl nespátřuji, ale při přípravě a vstávání ano.

11. Vnímáte různorodost potřeb dětí v rámci odpoledního odpočinku a spánku?

K dětem se musí přistupovat individuálně. Někdy dítě by i spalo, ale nemůže, protože ho něco trápí, známe to také my na sobě samých, někdy nám prostě usnout nejde.

12. Jak přistupujete k velmi aktivním dětem, které ruší ostatní?

Já myslím, že i aktivní děti v čase, kdy postupně ostatní děti usínají, se uklidní. Vím, že se poté zklidní, je to automatické.

13. Jak řešíte děti citlivé a kontaktní? Využíváte také kontaktní uspávání, případně jaký kontakt dětem dopřáváte?

Zase jde o čas a přístup. Musím nejdříve zjistit, jestli je těmto dětem kontakt příjemný anebo ne, to zjistím tak, že to vyzkouším. Občas to i špatně odhadnu, stát se to může. Některé děti chytím za ruku, někomu stačí jen pohlázení před spaním po vlasech, je to různé. Někdy dělám to, že děti mají pocit že nespinkají, že si hrají, šimrají mě na dlani - nesmí se to samozřejmě přehánět, a musí to být oboustranně příjemné - a tím, že neustále opakují ten samý pohyb, se samy uspí.

14. Budíte děti nebo je necháváte spát individuálně dlouho?

Budíme děti ve stejný čas, rádi bychom jim dopřáli i více času, ale z provozních a organizačních důvodů to u nás není možné. Když má někdo těžký vstávání, tak máme ten odpočivací koutek nebo jak se tomu říká, jo relaxační, a taky křeslo, do kterýho si dítě může vlézt, přikrýt se dekou nebo peřinou a tzv. se „dojet“. Probouzím děti písničkou, nebo se děti budí vzájemně.

15. Jak se promítá Vaše spolupráce s rodiči v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Pomáhají Vám rodiče najít vhodný způsob odpočinku či spánku pro jejich dítě?

Na začátku roku máme rodičovskou schůzku, kde se nás rodiče ptají na to, zda dítě bude muset spát, protože jim doma nespí, a trápí je to, že dítě bude muset ležet a odpočívat. Rodičům to připodobním a věnujeme tomu dostatek času na rodičovské schůzce, aby rodiče neměli strach a měli z toho dobrý pocit. Máme zkušenost, kterou předáváme: to, že dítě doma nespí, neznamená, že ve školce spát nebude. Můžu mu vytvořit lepší podmínky a prostředí, pomáhá jim i vidět ostatní děti, a zároveň mohou být více unavení, protože ve školce je dopolední program dost náročný. Každý si to pamatuje ze své školky, dřív nebylo zvykem brát zřetel na potřeby dětí - říkalo se: „tady

si lehněte, zavřete oči a buďte ticho”, bez jakéhokoli vysvětlení, já tady vládnu a teď takhle. Chápu, že mají obavy, když tohle zažili, takže tomu na rodičovské schůzce věnujeme dostatek času. Pak taky samozřejmě ještě chodí oni za námi, když potřebují během roku, ale to se netýká pouze spánku, vědí, že mohou přijít kdykoli, že jsme komunikaci velmi otevření.

Příloha C rozhovor s 2. respondentem

1. Pracovali jste již v konceptu Začít spolu, nebo jste na něj v rámci Vaší MŠ postupně přešli?

Rovnou jsme vstoupili do projektu Začít spolu. Zakládali jsme školu a školku, ve škole se založil spolek rodičů, následně jsme tam dostali své děti a posléze došlo k tomu, že do naší školky vozi děti o rodiny, které bydlí 40 km odtud.

2. Jak Vy sama přistupujete k odpolednímu spánku a odpočinku ve školce? A jaký přístup ve Vaší mateřské škole volíte?

Sama mám dvě děti, které si prošli klasickým státním vzděláváním, kde dle mého názoru dochází k velkému pochybení a co se přístupu ve státních školkách týče. Spánek je pro mě z hlediska učitelky i z hlediska rodiče důležitý, děti si potřebují odpočinout.

U nás ve školce pracujeme s respektujícím přístupem k dětem, děti odpočívají min. dvacet minut, není povinností ležet, nezakrýváme je, mají dané postýlky, pokud se děti chtějí převléknout do pyžamka, tak je necháváme, pokud ne, tak jdou odpočívat v tričku a spodním prádle.

Máme také různé kroužky pro předškoláky, což jim samozřejmě zasahuje do spánkového režimu, ale po kroužcích již nejdu do třídy, kde spinkají mladší děti, ale jdou si odpočinout do relaxační místnosti, kde se jim pustí pohádka, nebo jim hrajeme na muzikoterapeutické nástroje. U některých dětí je evidentní, že potřebují spinkat, u některých, že již spánek nepotřebují, takže se snažíme brát na zřetel individuální požadavky dětí, musíme je samozřejmě znát, vědět jejich reakce a poznat jejich potřeby.

3. Zahrnuje koncept Začít spolu nějaká specifika při přípravě na spánek? Máte nějaký postup (ze školení, knih,...) Začít spolu na doporučený styl ukládání dětí k odpolednímu spánku a odpočinku?

Řekla bych, že se spánek řešil strašně málo na to, jak moc intimní věc to je. Vychází to samozřejmě z RVP PV, ale mělo by se o tom víc mluvit, předávat si zkušenosti, aby nedocházelo k nucení do spánku a přijímání nezdravých vzorců.

4. Jak ve Vaší školce vypadá proces přípravy na odpolední spánek a odpočinek? Jaké dodržujete rituály před odpoledním odpočinkem, a mění se tyto rituály s pedagogem, nebo v rámci celé školky, případně třídy máte stejný přístup?

My obědváme ve třídě, děti si samy nabírají oběd, poté si jdou vyčistit zoubky a umýt se a poté máme 20-30 minut prostor pro vyzvednutí dětí, které jdou po obědě. Tam nemáme žádnou řízenou činnost, většinou jsme na třídě ve dvou a snažíme se zařazovat zde klidnější činnosti u stolečku - puzzle, hry na rozvoj jemné motoriky, anebo prohlížení knih. Zazvoníme na tibetský zvon nebo na koshi zvonkohru a dětem oznámíme, že je teď 30 minut, během kterých je potřeba se převléknout, nachystat si postýlky, a poté si mohou prohlížet knihy. K určení času na toto zklidnění nám pomáhají přesýpací hodiny. Číst pohádku začíná vždy okolo půl jedné, předchází tomu opět zazvonění, aby děti věděly, že se čas chýlí ke konci.

Máme pravidlo, že během čtení pohádky děti v klidu sedí nebo leží na lehátkách, poslouchají a neruší, pohádku čteme cca 20 minut, po pohádce buď pustíme ještě nějakou audiopohádku, nebo hraju na tibetské mísy, děti už si mohou brát knihu a prohlížet si v ní, ale vždy tak, aby nerušily ostatní kamarády. Ke spánku děti nenutíme a rituály se snažíme dodržovat s kolegyním stejně, abychom děti nemátly a děti měly jistotu.

5. Na tento přístup jste si přišla sama, nebo jste jej získala v rámci školení, knih apod. Začít spolu?

Na ten jsme přišli tak nějak kolegiálně, protože my za ty čtyři roky vidíme, jak se děti a program vyvíjí, ten první rok byl zkušební, ale od té doby se spousta věcí změnilo. Do naší školky chodí děti, jejichž rodiče si naši školku vybrali, jdou k nám tedy s nějakým záměrem a očekáváním. Domluvili jsme se tedy kolektivně a jednáme spíše intuitivně, ačkoli nějaká daná pravidla dodržujeme - např. 20 minut odpočinku.

6. Změnil se Váš přístup k odpolednímu spánku a odpočinku dětí poté, co jste přešli v rámci Vaší MŠ na koncept Začít spolu?

Ano, a nejenom co se týče spánku. Dříve jsem neměla respektující přístup k dětem, a lituji toho. Až teď vidím, jak je partnerství mezi dítětem a dospělým důležité a jak obrovský přínos to má.

7. Myslíte si, že Vám koncept Začít spolu pomáhá v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?

Velmi. Hodně nám pomáhá otevřenost a spolupráce, kterou díky Začít spolu máme. Protože máme ke školce přidruženou i Začít spolu školu, chodí nám předčítat před spaním například děti z vyšších tříd namísto družiny. Ta spolupráce je opravdu skvělá.

8. Začít spolu je založeno z velké části na samostatnosti a spolupráci dětí. Projevují se tyto dva pilíře v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?

Mně se líbí, že se děti navzájem budí. Ty děti, které již nespí, poprosím, zda by nevzbudily své kamarády. Ukazují tím, že já nejsem ta řídicí jednotka, že oni jsou stejně důležití. A je strašně fajn vidět, jak si děti pomáhají s oblékáním pyžámka, s ustýláním postýlky a podobně. Lehátka na sebe ale samozřejmě z důvodu bezpečnosti dáváme my učitelky. Děti jsou tedy ochotny si více pomáhat, a hlídají se navzájem. Líbí se mi, jak jsou děti vůči sobě ohleduplnější.

9. Jakou máte zkušenost s dětmi, které poprvé dostanou možnost rozhodnout se sami za sebe v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Mění se s postupem času jejich přístup k odpolednímu spánku a odpočinku? Dokážou si určit svou potřebu odpočinku?

Myslím si, že děti už přicházejí s nějakým vnitřním nastavením, např. předškoláčka, která je s námi už od tří let, má stále stejnou potřebu spánku, což je způsobeno režimem dne, kdy holčička přichází do školky v půl sedmé, tudíž je po obědě opravdu hodně unavená a usne mezi prvními. Další holčička nastoupila ve dvou a půl letech, rok s námi krásně spolupracovala, spánek tolik nevyžadovala, jen si chvílku odpočinula, ale po roce se ji rodiče rozvedli, a od té doby je hodně unavená, usíná nám kolikrát už u jídla, takže ta také spánek potřebuje.

Spatřuju dost velké strachy a návyky z domova, ale tím, že jim dáváme tu možnost volby, do ničeho je nenutíme, jen nabízíme, tak se zklidní a líp se poznávají. Někteří si potřebují odpočinout i během dne a my je necháváme.

10. Jaké jsou Vaše osobní zkušenosti se spánkem skupiny?

Je to šílené, vzhledem k počtu dětí. Některým dětem už postýlky ani nedáváme, protože jsou to děti se sníženou potřebou spánku nebo se jedná o předškoláky, kteří chodí právě na kroužky, těm tedy dáváme na zem pouze deku pro ohraničení jejich prostoru, ale již jim nerozkládáme lehátka.

11. Vnímáte různorodost potřeb dětí v rámci odpoledního odpočinku a spánku?

V pondělí jsou děti většinou z víkendu rozhození, nemají rytmus a řád, proto v pondělí zapojujeme hodně společných a klidových her a více odpočinku.

Také jim během spánku dáme nabídku. Děti, které chtějí spát, či odpočívat, tak odpočívají a ti, co nechtějí, sdělují své návrhy, co by dělali místo toho. Samozřejmě nelze podpořit návrh, který by rušil spící kamarády, ale vždy najdeme nějakou aktivitu, která je příjemná jak dětem spícím, tak nespícím. Učíme je tím respektovat se vzájemně a být ohleduplní.

Pokud má někdo potřebu popovídat si, přenechám ostatní děti kolegyni a jdu s dítětem do relaxační místnosti, kde si v klidu popovídáme.

12. Jak přistupujete k velmi aktivním dětem, které ruší ostatní?

Máme chlapce, který má ze spánku vyloženě hrůzu, spát nechce, takže se mu jedna z nás věnuje, vymýšlí mu klidné aktivity, při kterých si také odpočine, jen nechodí spát.

13. Jak řešíte děti citlivé a kontaktní? Využíváte také kontaktní uspávání, případně jaký kontakt dětem dopřáváte?

Pár dětí si vyloženě o kontakt říká, já třeba hladím tvar osmičky na zádech, osmička je příjemná, pomáhá to při usínání. Pokud se sejde víc dětí s potřebou kontaktu, máme k dispozici tzv. kolo štěstí (točící se spinner s fotkami dětí), které roztočíme a ono nám ukáže, které děťátko bude moci mít dnes kontakt. Samozřejmě dětem vysvětlujeme, proč tomu tak je, mám bohužel jen dvě ruce, a tak chci, aby to bylo fér. Některé děti mají rádi hlazení po nožičkách, jiné po vláskách, některé si rády hrají s náramky, které jim dáváme k dispozici. Oni si s náramky hrají a většinou u tohoto hraní usnou. Když jsem měla děti maličkaté, a více plačtivé, vytvořila jsem si postýlku vedle nich a ležela jsem tam s nimi.

Měla jsem také holčičku, která nechtěla spinkat, ačkoli byla hodně unavená, a přestala dýchat, takže jsme ji nosili pro pocit bezpečí v náručí a v klidu usnula. Je to náročné, ale když si člověk uvědomí, proč to člověk dělá, tak si uvědomí, že se to dá v klidu vydržet. Samozřejmě to ale musí být v pohodě pro děti i pro učitele. Já třeba nejsem příliš kontaktní člověk a děti tento fakt v pohodě přijímají.

14. Budíte děti nebo je necháváte spát individuálně dlouho?

Máme tu výhodu, že máme k dispozici dvě místnosti, jedna se využívá jako herna a ve druhé se spí. Takže kdo potřebuje déle spát, zůstává v dané místnosti a ostatní se přesouvají do herny. Jsme také v kontaktu s ostatními kolegyněmi z jiných tříd, kdy chceme jít například v půl 3 ven, ale spí nám

tam dítě, tak nějaká kolegyně doběhne z jiné třídy a chvíli tam s nimi je, než obléknu děti a odvedu je zas jiné kolegyni na zahradu a poté se do třídy vrátím a v klidu děťátko probudím. Potřebné je také samozřejmě vědět, v kolik si rodiče dítě vyzvedávají a přizpůsobit se tomu.

15. Je odpolední spánek a odpočinek téma, které je pro Vás v mateřské škole důležité? Řešíte způsoby odpoledního odpočinku a spánku jako pedagog, případně řeší toto téma rodiče?

Někteří rodiče si nepřejí, aby jejich děti spaly, protože ačkoli spí ve školce hodinu, pak jdou spát večer velmi pozdě, takže se snažíme držet je při životě. Ne vždy jsem ale vnitřně v pohodě s tím, že vidím, jak je dítě unavený, a přesto se snažím, aby neusnulo, protože si to rodiče nepřejí. Když děti do naší školky přijdou, snažíme se nasát co nejvíce informací od rodičů, sepisujeme si spoustu informací do portfolií o dětech, abychom věděli, co očekávat a mohli s tím dále pracovat.

16. Jak se promítá Vaše spolupráce s rodiči v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Pomáhají Vám rodiče najít vhodný způsob odpočinku či spánku pro jejich dítě?

Dvakrát ročně máme triády, snažíme se rodiny hodně zapojovat, chodí nám například číst prarodiče. Školku netvoříme jen my jako pedagogové, ale také rodiče, kteří nám do toho mohou mluvit a my na základě jejich potřeb naplňujeme potřeby jejich dětí. Vycházíme tedy na základě toho, jak se domluvíme s rodiči, rádi s rodiči mluvíme a sdílíme jim z uplynulého dne informace. Např. pokud se maminka zeptá, zda chlapeček spal, tak ji tuto informaci sdělíme, bez emočního zabarvení, zkrátka tak, jak to bylo. Myslím si, že je dobré, aby rodiče o svých dětech věděli, přeci jen je máme větší část dne než oni.

Příloha D - rozhovor s 3. respondentem

1. Pracovali jste již v konceptu Začít spolu, nebo jste na něj v rámci Vaší MŠ postupně přešli?

V programu Začít spolu už školka fungovala, když jsem nastoupila do funkce ředitelky, já jsem předtím byla zástupkyně ředitelky na odloučeném pracovišti, kde už jsme program Začít spolu rozjížděli. Já jsem nastoupila do té fáze, kdy už všechny tři odloučená pracoviště jedou podle programu Začít spolu.

2. Takže jste nezažila tutéž mateřskou školu bez konceptu Začít spolu a následně s konceptem Začít spolu?

To jsem zažila v jiné mateřské škole, kde jsem začínala.

3. Jak vy osobně přistupujete k odpolednímu spánku a odpočinku? Je podle vás důležitý?

Podle toho, co mohu pozorovat u dětí, tak mi spánek připadá hodně důležitý a moc záleží, jaké návyky si nesou z domova, to je něco, s čím bojuje každá školka, když nad tím chce přemýšlet, je vlastně těžké skloubit individuální potřeby v rámci odpočinku. Ale pro tento věk je podle mě nějaká forma odpočinku ohromně důležitá.

4. Změnil se váš osobní přístup k odpolednímu odpočinku a spánku po tom, co jste přešla do konceptu Začít spolu?

Možná to vůbec nesouvisí se Začít spolu, jak jsem vnímala, jak je spánek důležitý a zároveň náročný, ale spíš to souviselo s různými semináři, kde jsme řešili, jak moc je to intimní záležitost, a jak je to pro některé typy dětí náročná situace vůbec se někde položit na postel, protože to je přeci normální doma, večer, je u toho máma, nebo táta, a pak vstáváme a je ráno, než si to děti propojí. Takže to víc souviselo s nějakými dalšími informacemi v rámci seminářů, a potom co šlo ale ruku v ruce s programem byla supervize. Každý měsíc totiž máme pravidelně případovou supervizi na pracovišti, a hodně jsme o spánku mluvili s dětskou psychologkou, supervizorkou, a ona nám osvětlovala různé věci i z hlediska nějakých traumat, kdy mohou mít děti různé obtíže z domova, nebo se jedná o děti přicházející z klobáčku, dětského domova, takže jsme řešili, proč je pro ně okamžik spánku emočně velmi náročný. Tyto děti nebyly schopné se vůbec zklidnit, tak nám

vysvětlovala, co se těmto dětem odehrává v hlavě, co se jim v tom okamžiku vrací a proč by ve školce vůbec neměly takové děti odpočívat. Takže přerod myšlenek šel ruku v ruce nejen s programem, ale i s dalšími poznatky.

Jako začínající učitelka jsem se samozřejmě řídila tím, co bylo ve školce zavedené, délka spánku byla podstatně delší, ale moc jsem o tom nepřemýšlela. Co se týče rámcového programu, tak se na fakultě řešili hlavně cíle a výstupy jako kdyby tam nic jiného neexistovalo. Až s dalšími zkušenostmi, co jsem získávala praxí a školeními, mi začaly dávat určité věci smysl.

5. Zahrnuje koncept Začít spolu nějaká specifika při přípravě na spánek? Máte nějaký postup (ze školení, knih,...) Začít spolu na doporučený styl ukládání dětí k odpolednímu spánku a odpočinku?

Myslím si, že pokud máme dodržet filosofii programu, tak jak přistupujeme k dětem individuálně během celého dne, hledáme různé možnosti, lpíme a stavíme na pravidlech a rituálech, tak tak stejně pracujeme i co se týče odpočinku. Takže ty události, co tomu předchází, by měly každý den probíhat stejně, aby to děti měly zautomatizované a nenastala situace, která je pro děti nepříjemná. Zároveň stejně jako když nastupují do školky, potřebují adaptaci, tak je potřeba adaptace i co se týká odpočinku. Jsou děti, které se první týden nebudou převlékat do pyžama, nebo jiného oblečení, protože ještě se obléct a ještě si lehnout do postele, která je pro mě v cizím prostředí s cizími osobami, je pro ně příliš velký šok, takže potřebují určitý čas, věci a rituály si nakoukat a napodobit, takže v těhle krocích si myslím, že to musí programu odpovídat, aby to bylo jednodušší.

6. Začít spolu je založeno z velké části na samostatnosti a spolupráci dětí. Projevují se tyto dva pilíře v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?

Co se týče samostatnosti, tak tam je to propojeno hodně, děti si ošetřují vše okolo postýlek, oblékání, uklízení, rozestýlání, co se týče spolupráce, tak spousta dětí pochopí ten princip, zažijí si skutečnost, jak dlouho bude odpočinek trvat, a že potom nastává volná hra, je to pro ně o tom, že to zvládnou v pohodě přežít na posteli, ale hodně mě pak ještě zajímala spolupráce a zapojení se do odpoledních her. Pokud je totiž ten odpočinek nastavený tak, že jim pomůže a neprudí je, tak jejich hry odpoledne mají jiný charakter než ty ráno, protože už jsou soudržná skupina, něco už spolu prožily, měly spolu zážitky, odpočímuly si a jdou do dalších společných her a mnohem lépe si hrají a mají lepší sociální kontakty, než ráno. Takže ten odpočinek jim dává prostor prožít pak

odpolední hry kvalitněji, to je něco, co mě pořád ubezpečuje v tom, že nějakou formu odpočinku děti potřebují a je to pak opravdu znát.

7. Jakou máte zkušenost s dětmi, které poprvé dostanou možnost rozhodnout se sami za sebe v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Mění se s postupem času jejich přístup k odpolednímu spánku a odpočinku? Dokážou si určit svou potřebu odpočinku?

V tomto případě je potřeba mít děti napozorované, mluvit s rodiči, z jakého jdou prostředí, jaké mají rituály, jakým způsobem jsou na odpočinek zvyklé a hodně pomáhá, když jim rodič předá stejnou informaci jako my, ubezpečí je v tom, že je to pro ně v pořádku a to dítě si zažije, co to znamená být 20 minut v klidu, co to obnáší, můžu mít plyšáka, přemýšlet si nad něčím, učí se zpracovávat si ten čas. Používáme time-timer (odpočítávací hodiny), některé děti sledují, jak se ztrácí červená barva a pak už jen zajásají, že se vstává, že už je ten čas. Někdo potřebuje mít svého plyšáka, někdo ho má u postýlky, někdo si s ním hraje, jiný povídá, tam se ukazuje zase individualita, ale vždy se osvědčilo dát jim prostor a čas k adaptaci.

8. Jak ve Vaší školce vypadá proces přípravy na odpolední spánek a odpočinek? Jaké dodržujete rituály před odpoledním odpočinkem, a mění se tyto rituály s pedagogem, nebo v rámci celé školky, případně třídy máte stejný přístup?

Může se to lišit třída od třídy, ale prvky jsou tam podobné, pokud je to možné a děti obědvají v rámci třídy, nemají odloučenou jídelnu, tak děti odchází na postýlku individuálně a postupně, ten kdo dojí, jde si splnit hygienu, vrací se zpátky, jde si převlékat pyžamo, zase dbáme na co největší samostatnost. A děti mají domluvené, že kdo je převlečený v pyžamu a není ještě společná část čtení nebo zpívání, tak má prostor vybrat si nějakou hračku, to jsou vyložené hračky, které se berou na lehátko. Pak je nějaké znamení, většinou jsou to zvonečky, my děláme tři zvonečky - první upozorňuje na to, že je dobré si ještě skočit na záchod, druhý upozorňuje na to, že pomalu uklízíme hračky k lehátkům a třetí na to, že začíná ukolébavka a pohádka. Někdo to má jen na jeden zvoneček, někdo to má rozlišené, ale vždy je tam v rámci naší MŠ nějaký zvukový signál. Pak je společné zpívání, to je v každé třídě jiné, někdo má jednu písničku někdo víc, někde si písničku volí děti, někde se domlouvají, to už záleží na paní učitelce. Pak nastává čas, kdy je společná četba nebo vyprávění, nejčastěji na pokračování, aby docházelo k rozvoji fantazie a rekapitulaci toho, co už víme. Často se snažíme používat i knihy od dětí, protože je pro ně zajímavé, že se čte jejich

knížka, a pak nastává čas, kdy je individuální odpočinek, tzn. 20 minut, kdy je opravdu klid. Když víme, že je ve třídě hodně starších dětí nebo dětí se sníženou spánkovou potřebou, tak je čas na odpočinek ještě více zkrácený. Zase když je to třída, kde je víc spavých dětí, necháváme prostor 20 minut, ať mají čas děti usnout. Po tomto čase si děti mohou dojít pro knížky, a normálně vstávají a jdou si vybírat hračky.

9. Jaké jsou Vaše osobní zkušenosti se spánkem skupiny?

Já si myslím, že mít nějaké zábrany ke spánku a odpočinku by byla značka ideál, protože je jasné, že je jiná atmosféra, když je dítě v pokojíčku samo nebo se sourozencem a poté když jich leží vedle sebe dvacet. Což znamená mít kolem sebe neustále nějakou akci. Nepřemýšleli jsme nad tím, že děti budou mít potřebu se chichotat a povídat si, ale je to pro ně přirozené, takže je učíme, že teď ten čas na legraci není, ale brzy zase nastane. Oddělení prostorů pomocí kartonů jsme využili především u malých dětí, které měly zvýšenou potřebu soukromí. Líbí se mi taky různé závěsy, kdy jsou děti schované, to je pro ně přirozené, je to také hnízdo pro mládě.

10. Vnímáte různorodost potřeb dětí v rámci odpoledního odpočinku a spánku?

Různorodost ve spánku není vždy o věku, ale většinou o nastavení, osobnosti a o tom, co již má vypěstované z domova. Některé děti jsou zvyklé, že se neodpočívá, že je stále nějaká akce, anebo je tam místo akce daná televize, u těch je vidět, že je pro ně zklidnění těžké. Vliv rodiny a prostředí, z kterého přichází, je obrovský.

11. Jak přistupujete k velmi aktivním dětem, které ruší ostatní?

V rámci supervize jsme se o takových dětech bavili a u těch je potřebné zachovat stejné místo pro postýlku, určitých způsobem to takové dítě zklidní, protože je to určitá jistota. Využíváme také vyčleněné prostory, kde se dítě může schovat, např. za nějakou skříňku, protože jinak ho to popouzí k aktivitě, některým dětem zase pomáhá, že za ním učitelka přijde po dočtení pohádky, takže to chvíli samo zvládne, a pak má u sebe oporu, zkrátka využíváme různé možnosti. Teď máme chlapečka, který má nejspíš ADHD a tomu moc pomáhají přesýpací hodiny. Ví, že když nastane ticho, což ho hodně znervózňuje a poté má tendenci toto ticho narušovat, vezme si přesýpací hodiny, a sleduje ubývající čas, což mu moc pomáhá.

12. Jak řešíte děti citlivé a kontaktní? Využíváte také kontaktní uspávání, případně jaký kontakt dětem dopřáváte?

Nesnažíme se úplně dělat hladicí uspávání, pokud to dítě potřebuje, tak ho třeba chytíme za ruku, spíš je to o doteku než o pohybu, a pokud potřebuje zklidnit jen na chvíli, tak mu dáme ruku na záda. Jsou děti, které si na tom snadno vytvoří závislost, takže se snažíme nedělat to pravidelně. Tam se totiž bojím, že by si mohly vytvořit návyk, který vyžadují i doma, kde ho třeba nemají a my tak můžeme narušit jejich vztah k rodičům.

13. Budíte děti nebo je necháváte spát individuálně dlouho?

Největší část dětí vstává tím, že tam nastane přirozený ruch od ostatních dětí, a pokud víme, že jsou tam děti, které spí hodně, tak se snažíme zase to řešit s rodiči. Některé děti mají potom problém usínat večer, takže hlídáme, aby nespaly například více než hodinku, je to hodně individuální. Forma probouzení je také individuální, někdo se probudí hned, jiný potřebuje ještě čas a pokud nedochází k tomu, že by měly děti problém s večerním usínáním, tak se snažíme jim dopřát tolik času, kolik potřebují.

14. Je odpolední spánek a odpočinek téma, které je pro Vás v mateřské škole důležité? Řešíte způsoby odpoledního odpočinku a spánku jako pedagog, případně řeší toto téma rodiče?

Odpolední spánek je součástí našeho režimu, je tedy důležitý stejně jako ostatní body dne. Rodiče řeší odpolední spánek a odpočinek zhruba stejně jako my, je to tak půl napůl, záleží to na typu rodiny. Měli jsme ve školce i některé rodiny, jejichž děti přecházely z jiné školky právě kvůli odpočinku, přišlo jim, že v jiné školce nebylo přihlíženo k individuálním potřebám a odpočinek byl až moc dlouhý.

15. Jak se promítá Vaše spolupráce s rodiči v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Pomáhají Vám rodiče najít vhodný způsob odpočinku či spánku pro jejich dítě?

Snažíme se s rodiči od první schůzky mluvit o tom, jak odpočinek vypadá ve školce. Jde nám o to, aby věděli, jak to u nás probíhá a aby na to děti mohli připravit. Pokud je jejich režim hodně odlišný od našeho, snažíme se přesvědčit, aby přizpůsobili i svůj režim v domácím prostředí. Např. aby začali zavádět pravidelnou četbu a klid u pravidelné četby, aby pro děti nebylo v rámci odpoledního odpočinku tolik novinek.

Pořádáme informační schůzku pro nově přichozí děti ještě před prázdninami, poté v září děláme třídní informační schůzku pro rodiče, říkáme jim, co my jim můžeme nabídnout a zároveň jim vysvětlujeme, že nemůžeme nabídnout až takovou individuální formu, aby si jedno dítě šlo hrát, druhé odpočinout, třetí se dívat na pohádku a podobně, takže vysvětlujeme, že děti hodně napodobují, že potřebují vědět, že mají stejné podmínky, jinak jim to připadá nespravedlivé, a že pokud dojde k tomu, že některé dítě nechodí vůbec odpočívat na postýlku, což je mizivé procento a děje se to převážně u dětí, které mají nějaký psychický či zdravotní problém, tak je to dětem vysvětleno a stejně tak je to vysvětleno i rodičům. Rodič vidí, že to není nic, co by jeho dítěti ubližovalo a zároveň ví, že pokud se postaví proti nám, tak jeho dítě nepřijme odpolední odpočinek jako takový, zatímco bude-li s námi spolupracovat, tak se s tím dítě mnohem lépe vyrovná, i když bylo třeba zvyklé na úplně odlišný režim.

Nejvíce však využíváme individuální formu komunikace až po tom, co děťátko poznáme. Jeden z nejdůležitějších pilířů je pro mě spolupráce s rodinou.

Příloha E - rozhovor s 4. respondentem

1. Pracovali jste již v konceptu Začít spolu, nebo jste na něj v rámci Vaší MŠ postupně přešli?

Já jsem nastoupila, když už MŠ podle Začít spolu fungovala. Všechny kolegyně také prošly školením, letní školou a já už jsem vplula do toho, co už bylo krásně rozjeté.

2. Jak jste vnímala spánek a odpočinek v MŠ, kde jste pracovala předtím? Spatřujete rozdíl v přístupu MŠ se Začít spolu, ve které pracujete nyní?

Já jsem přišla na to, že je to individuální a záleží, jaký je učitel. Odvíjí se to od osobnosti, a nedá se to úplně posadit na to, kdo v jakém programu dělá. I v klasické mateřské škole spatřuji obrovské rozdíly v odpoledním odpočinku a opravdu záleží na osobnosti učitele.

3. Jak ve Vaší školce přistupujete k odpolednímu spánku a odpočinku?

Mám zkušenost jako rodič, moje děti byly malé před 25 lety, kdy nikoho nezajímalo, zda chcete spát nebo ne, prostě se zalehlo a spát se muselo, a mně to jako rodiči dělalo velké problémy, nelíbilo se mi to. To je tak intimní věc ukládat se ke spánku, to má každý právo, aby mu bylo dobře, aby to bylo v pořádku a musím říct, že pořád balancuji, abych jim nevlezla do prostoru, kde už mě nechtějí, abych je nevydělala jen tím, že moje přístupy jsou jiné než ty, na které jsou děti zvyklé z domova.

Na začátku jsem byla zastáncem toho, že nechce spát, nemusí to ani zkoušet, není co řešit, nechce, nechce, dneska už jsem ve fázi, kdy vždy říkám: pojdme to zkusit. Pojdme najít nějakou nenásilnou formu, která bude vyhovovat nám oběma, abych viděla, že opravdu si dítě odpočine, že se alespoň na chvíli zklidní. Myslím si, že potřebují vypnout, i když se jim nechce. Takže jsem se přesunula do toho, že alespoň 15 minut si to dítě odpočine, nemusí ležet, klidně ať sedí, ale ať chvíli vydechne a když po těch patnácti minutách nechce odpočívat, tak ať se přesune jinam. Protože si myslím, že i když neusne, což může být způsobeno různými faktory – nejsem máma, jsou v cizím prostředí, mají strach, jsou si nejistí - tak si odpočine. V tom jsem se posunula.

4. Zahrnuje koncept Začít spolu nějaká specifika při přípravě na spánek? Máte nějaký postup (ze školení, knih,...) Začít spolu na doporučovaný styl ukládání dětí k odpolednímu spánku a odpočinku?

Specifikem Začít spolu si myslím že je čtení pohádek, málokdy pouštíme dětem cédéčka nebo mluvené pohádky, preferujeme převážně čtení. Ale opět záleží na pedagogovi, někdo vyloženě čte příběhy, já si je třeba ráda vymýšlím, více mě to baví. Využívám tematicky laděné příběhy na pokračování, děti mi s příběhy pomáhají, tvoří je spolu se mnou, někoho to uklidní a uhoupá ho to ke spaní. Co ještě děláme, ale nejsem si jistá, jestli to patří k Začít spolu, je že zpíváme písničku nebo ukolébavku, kterou to končí a pak většinou se rozhoduje, jestli je to dítě unavené a usne, nebo jestli je to na vstávání, protože má oči velké jako talíře a je jasné, že už si odpočinul. Někomu opravdu těch 20 minut stačí. Kdo vstává, tak se snaží, aby nerušil ostatní kamarády, i když si myslím, že to patří i do běžných mateřských škol, že to není vyloženě specifikum Začít spolu – respektovat druhého, být empatický.

Co si myslím, že je skvělé a je to specifické pro Začít spolu, je pestrý výběr aktivit, koutků, které si dítě může vybrat, ale není možné jít v rámci odpoledního odpočinku do všech koutků, např. do dílny, která je velmi rušná. I když pokud je tam připravena činnost, která není rušivá, tak proč ne, např. drhání, pletení košíků, to pak proč ne.

5. Myslíte si, že Vám koncept Začít spolu pomáhá v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?

Neprošla jsem ještě školením, jen jednorázovým. Myslím, že se program Začít spolu snaží co nejvíc odrážet rámcový vzdělávací program.

6. Začít spolu je založeno z velké části na samostatnosti a spolupráci dětí. Projevují se tyto dva pilíře v oblasti odpoledního spánku a odpočinku?

Ano důraz je kladen na samostatnost, na to, aby si spoustu věcí udělaly děti samy. Ale přitom, aby nezůstávaly bezradní, důraz je na tom, aby si navzájem pomáhaly, a to všechno spadá do přípravy na odpočinek.

Musím říct, že kdyby mi někdo dal před pár lety na výběr, zda hetero nebo homogenní třídu, tak bych vždycky skočila po té heterogenní. I když jsem si myslela, že homogenní je lepší, tak už si to nemyslím. Samostatnost skvěle funguje mezi věkovými skupinami. Starší si ví rady, a nemají vůbec problém se o svou zkušenost podělit s ostatními. Zažila jsem dvě holčičky, teď i dva kluky, kteří nemají problém podělit se o to, co už umí, ukázat, jak se nejlépe obléká nebo svléká pyžamo, jak si ho složit a podobně. Myslím, že by to bylo i v jiných školkách proveditelné. Většinou ten starší

si k němu sedne a vysvětlí mu, jak na to, a když jsou méně trpěliví, tak jim rovnou pomůžou, ale funguje to moc hezky. Společně si třeba hledají, kde kdo má postýlku a je to takové fajn. I třeba, když se někomu chce čůrat, já si toho hned nevšimnu a ten vedle ano a ještě je vzhůru, tak nemá problém pomoci s bačkůrkami, někdy jdou i spolu na záchod, tohle funguje fakt moc pěkně. Líbí se mi, jak to nasávají i ti menší, někteří už pomáhají i ve třech letech. Ale samozřejmě jsou tam i děti, které myslí jen na sebe, a nikomu nepomůžou, to k tomu samozřejmě taky patří.

Děti si také samy ustelou, během měsíce, dvou se to všichni naučí, pokud to někomu nejde, tak se vždy najde někdo, kdo mu pomůže. Učíme se i to, že nejsme nejdůležitější na světě, pomáháme paní uklízečce, aby se jí s námi dobře bylo, aby se nám vzájemně dobře pracovalo a tím se podle mě hezky učíme lidské slušnosti.

7. Jakou máte zkušenost s dětmi, které poprvé dostanou možnost rozhodnout se sami za sebe v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Mění se s postupem času jejich přístup k odpolednímu spánku a odpočinku? Dokážou si určit svou potřebu odpočinku?

Já si myslím, že takhle volnost, nechceš, nemusíš, je plusová. Na jiných školkách se třeba bojí, že by jim nespál nikdo, může se stát, ale moje zkušenost je taková, že když ví, že spát nemusí, tak z nich opadne křeč a potom usnou. Ten, kdo si byl například jistý, že určitě spát nebude, tak kolikrát spal nejdýl, protože vlastně nemusel.

Stalo se mi, že k nám nastoupilo děťátko, které nebylo schopné si jít odpočinout v běžném provozu, protože ho pravděpodobně paní učitelka přimáčkla, alespoň z toho co říkala maminka a byl problém s tím, že to vypadalo na hysterický záchvat, když se blížilo spaní. Tohle je ale věc, co se nedá spravit lusknutím prstu. Když dítě někdo nutí, autorita dospělák, aby udělal něco, co opravdu dělat nechce, tak pak není snadné se z toho dostat, takže je pravda, že se jedna holčička opravdu bála, že bude muset po obědě spát. Vyřešili jsme to tak, že nešla spát vůbec, seděla vedle mě na její matraci, pomáhala mi vybírat pohádky, pak se o mě opřela a tím, jak spát nemusela, nikdo ji nenutil, tak z ní opadl strach a usnula. Ale počkala jsem u ní, než se vzbudí, aby měla jistotu, že tam pořád jsem, když se vzbudí. Zvládla to perfektně a teď už s námi zůstává až do půl páté.

Zažila jsem holčičku, která měla trauma ze spaní, opravdu se třásla na posteli, a nemohla zamhouřit oči, a přesto musela na posteli zůstat, to je obraz, který si s sebou asi ponese až hrobu, to jsem byla vyděšená i já i ona. Já rozumím tomu, že už je paní učitelka unavená, ano je to těžké,

ano je jí někdo milejší a někdo ne, jsme lidi ne stroje, ale nikde není napsané, že máme děti milovat celým srdcem, je jasné, že máme být důsledné, laskavé, to jsou dvě stěžejní pravidla, přes které vlak nejede, a já si myslím, že takhle to jde - laskavě, spravedlivě, že to zvládne každý. Já jsem byla čerstvá paní učitelka a převáděla jsem všechny děti na jiný pavilon, a tadyta holčička, ta měla už s tou paní učitelkou, se kterou měli spát, špatnou zkušenost. Nikdo neměl odvahu říct, jaká ta zkušenost byla, ani ta holčička nedokázala říct, proč má takový problém, a když jsme vešli do třídy, ona se mi nalepila na stehno a já ji nemohla odtrhnout, věděla jsem, že tam s ní musím zůstat, všechno jsem odvolala, nešla jsem do konfliktu, zeptala jsem se paní učitelky, jestli by jí nevadilo, že bych tam s Amálkou zůstala, že to vypadá, že nemá dobrý den, ale potom jsem pochopila, proč nemá Amálka dobrý den, protože ona se proti ní postavila, jako kdyby to byl rovný s rovným, a začala ji říkat, že je hysterka, že jí přece nic nedělá, a že je to příšerný přístup, tak jsem se odvážila zeptat, zda tam opravdu mohu zůstat s ní a můžeme si dělat, co tedy chceme, naštěstí mi dovolila tam s ní zůstat. Nezapomenu na ten pocit, když někdo usne, protože už nevydrží být vzhůru, a křečovitě vás drží ze spaní a škube sebou, a vy nemůžete vyndat ruku, protože si vás neustále drží, abyste tam zůstala, to bylo fakt strašné.

8. Jak ve Vaší školce vypadá proces přípravy na odpolední spánek a odpočinek? Jaké dodržujete rituály před odpoledním odpočinkem, a mění se tyto rituály s pedagogem, nebo v rámci celé školky, případně třídy máte stejný přístup?

Máme klasické hodiny, a vedle toho papírové hodiny, kde jim nastavím přesně těch patnáct minut, aby viděly, kdy se bude vstávat, kde budou rafičky. A pak máme svítící balonek - žárovka napojená na hodiny – a ta se mi rozsvítí čtvrt hodiny předtím, než je běžná doba vstávání, protože se mi někdy stává, že děti usnou, ale pak se probudí a neví, jestli už by mohly vstávat, takže některé děti jsou suverénní a nevadí jim v klidu vstát a najít si mě ve třídě, ale některé jsou zvyklé vstávat s někým, tak jsme domluvení, že když se rozsvítí balonek, tak je možné vstávat, některé děti na sebe i vzájemně čekají.

Máme každý na třídě své rituály, dokonce i každá z nás má své rituály, zkoušeli jsme mít stejné rituály, ale nebylo to pro nás funkční, každá si to děláme po svém. Začíná to tím, že už když jdeme do postýlek a převlékáme se do pyžámka, že tišíme hlas, to jsme se naučili vloni a zjistili jsme, že je to prima a že jsme potichu, abychom slyšeli jeden druhého. Těší se na to, že kdo bude převlečený v pyžamku, tak si může ještě vlézt ke kamarádovi do postýlky a mohou si ještě sdělit nějaké zážitky,

ale už ví, že už musí být tiše a nesmí být hlasitější než prostor třídy, ve které ještě dochází k předávání dětí, co jdou po obědě. Když předáme děti, co jdou po obědě, tak máme zvonkohru a hrajeme takovou hru, že zvonivý kamínek, co je uvnitř, si vybírá toho, kdo bude ostatním chtít zazvonit u ucha před spaním, aby měl hezké sny, takže většinou se snažím vybírat spravedlivě, aby alespoň jednou každý už zazvonil a bylo to vyvážené. Takže ten jeden vždy každému zazvoní u ucha, aby se mu krásně spinkalo, a potom předá zvonkohru mně, já ještě zazvoním tomu, kdo zvonil ostatním a poté když zvonkohra utichne, tak je to signál, že jsme všichni potichu, protože se řekne něco strašně důležitého. To je většinou to, že pošleme pozdrav mamině, tátovi, babičce nebo někomu dalšímu, na koho myslíme, a ten posíláme tak, že vymyslíme myšlenku kterou chceme poslat, pak se děti nadechnou a já mezitím otevřu okno a oni vyfouknou myšlenku směrem k oknu a myšlenka letí, což samozřejmě komentuji „ty jo už ji vidím, ta letí kolem lipy“ apod. Potom zavřu okno a děti ví, že si mohou tu myšlenku ověřit tím, že když k nim ta myšlenka doletí, tak jim zaťuká na čelo a oni si na nás vzpomenou, takže si to děti ověřují otázkou, zda si na nás dneska ten dotyčný vzpomněl a když řeknou, že ano, tak to znamená, že je ta naše myšlenka dohnala. Taky máme rituál, že si povídáme o tom, co jsme ten den zažili, co se nám líbilo, co bychom změnili nebo zopakovali, využívám ten čas k evaluaci, k hodnocení toho, jestli bylo vše v pořádku. Poté čteme pohádku.

9. Jaké jsou Vaše osobní zkušenosti se spánkem skupiny?

Všimla jsem si, že některé děti spí raději bliž k sobě, takže se snažím vycházet jim vstříc, pokud nikoho neruší. Mám ale třeba chlapečka, který chce ležet sám a může z povzdálí koukat na ostatní, má rád větší vzdálenost od ostatních, takže mu postýlku dáváme dál od ostatních. Máme vyvýšené podium, občas některé děti chtějí spát tam a nemám s tím problém. Nemáme paravany, myslela jsem si, že nám budou chybět, když by měl někdo třeba větší sexuální apetit a potřeboval by se uklidnit, ale zatím se nám to nestalo, takže jsme paravan zatím vůbec nepotřebovali.

10. Vnímáte různorodost potřeb dětí v rámci odpoledního odpočinku a spánku?

Ano, některé děti dokonce i přesto, že jsou unavení tak, že jim padá pomalu hlava do polévky, tak si nejdou lehnout, protože jsou přesvědčeni, že to není pro ně. Pak hledáme způsob, jak tyto situace vyřešit, komunikujeme, snažíme se domluvit, že si třeba jen odpočine, klidně i oblečené, vyslechnout alespoň pohádku.

11. Jak řešíte děti citlivé a kontaktní? Využíváte také kontaktní uspávání, případně jaký kontakt dětem dopřáváte?

Na někoho to působí blhodárně, někdo o to nestojí, každý je jiný. Nejsem úplně tulivá paní učitelka, ale ani se nějak neošklibám, když potřebují potulit, funguje to u nás tak, že si děti samy přijdou a řeknou: teď bych potřebovala opravdu potulit paní učitelko, takže rozpráhnu náruč a pomáčkám, když je třeba, ale většinou se při spaní spokojíme s tím, že se zabalí do deky a já jej hladím přes deku nebo po hlavičce, ale to jen když to to dítě chce, protože většinou je to nepříjemné, přes ty zádička často hladím. Někdo má rád, když mu jen držím dlaň na zádech, funguje to tak, jak si děti samy řeknou. Měla jsem chlapečka, který chtěl, abych ho hladila od čela směrem k nosu, asi to měl naučené z domova, ale přijde mi úžasné, že si to mohu vůbec já cizí žena dovolit, že ve mně mají takovou důvěru.

12. Budíte děti nebo je necháváte spát individuálně dlouho?

Jsme domluveni s paní provozní, že pokud někdo potřebuje spát déle, tak ho necháme, já pak ty lůžkoviny uklidím. Budím je zpíváním, nebo jim pouštím Vivaldiho jaro.

13. Je odpolední spánek a odpočinek téma, které je pro Vás v mateřské škole důležité? Řešíte způsoby odpoledního odpočinku a spánku jako pedagog, případně řeší toto téma rodiče? Jak se promítá Vaše spolupráce s rodiči v rámci odpoledního odpočinku a spánku? Pomáhají Vám rodiče najít vhodný způsob odpočinku či spánku pro jejich dítě?

Pro mě je důležité, aby v tom byla svoboda a respektování toho, že někdo to má jinak, než to mám já. Někdy se stane, že rodiče chtějí, aby se dítě o spánek alespoň pokusilo, protože třeba mají tak nabitý den plný aktivit, který by do večera nevydrželi. Myslela jsem si, že po mně rodiče budou chtít to, co já jsem chtěla po učitelích jako maminka, aby nenutil moje dítě spát. Teď se setkávám spíše s tím, že chtějí, abych jejich dítě k odpolednímu odpočinku přiměla, protože se z kroužků a odpoledních aktivit vrátí až pozdě večer. Takže se snažíme hledat společné řešení, společný způsob, ale nelpíme na tom, pokud se zadaří, tak dobře, pokud ne, tak to jen rodičům sdělíme, že tentokrát se nespalo, aby mohli svůj odpolední program přizpůsobit.