

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Bakalářská práce

Kamila Nováčková

Učitelství pro mateřské školy

Analýza a interpretace snů u dětí předškolního věku

Olomouc 2021

vedoucí práce: Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a použila uvedenou literaturu a zdroje.

V Olomouci dne 30.6.2021

Kamila Nováčková

Děkuji Mgr. Lucii Křeménkové, Ph.D., za odborné vedení bakalářské práce, za její rady, ochotný a trpělivý přístup.

Obsah

Obsah	4
Úvod.....	6
I. TEORETICKÁ ČÁST.....	7
1 Spánek	8
1.1 Fyziologie spánku	8
1.2 Význam spánku.....	10
1.3 Dětský spánek	11
2 Sny.....	12
2.1 Zdroje snů	13
2.2 Řeč a význam snů	14
2.3 Časoprostor a postavy snů	16
2.4 Zapomínání a vybavování snů	17
2.5 Teorie snů.....	18
Teorie snů dle Freuda	18
Teorie snů dle Junga	20
Možnost interpretace snů u dětí	21
2.6 Dětské sny	21
2.6.1 Noční můry.....	22
2.6.1 Motivy dětských snů	23
2.6.2 Přínosy sdílení dětských snů	23
II. PRAKTICKÁ ČÁST.....	25
3 Cíle a výzkumné otázky práce	26
4 Výzkumné metody	27
5 Výzkumný soubor	29
6 Výsledky výzkumu.....	30
6.1 Popis snů a jejich analýza	30

6.1.1	Matoušovy sny	30
6.1.1	Jakubovy sny	31
6.1.1	Vojtěchovy sny	32
6.1.1	Jonášovy sny	32
6.1.1	Lauřiny a Klářiny sny	34
6.1.1	Anetiny sny	34
6.1.1	Tadeášovy sny	34
6.1.1	Daliborovy sny	35
6.2	Výsledná zjištění na základě výzkumných otázek	36
7	Diskuze	38
	Závěr	40
	Seznam literatury	41
	Seznam zkratk	43
	Seznam obrázků	44
	Seznam tabulek	45
	Seznam příloh	46
	Příloha 1	47
	Příloha 2	48
	Příloha 3	52
	Anotace	56

Úvod

Bakalářská práce na téma „Analýza a interpretace snů u dětí předškolního věku“ pojednává o snech jako o vzrušujícím, avšak odborníky stále plně neprobádaném světě lidského nevědomí.

O existenci snů nejspíš každý už slyšel a ve většině případů si alespoň jeden z nejzajímavějších či nejhorších pamatuje. Sny bývají předmětem velkých diskuzí, zvláště pokud se jedná o sny s velkým emočním zabarvením, například noční můry. V mém okolí k takovým diskuzím docházelo na pravidelné bázi již od předškolních let, proto pro mě byla volba tohoto tématu pro bakalářskou práci nadmíru zajímavá a chtěná volba.

Každý člověk ke snům přistupuje jinak, záleží zejména na povaze člověka. Někdo je ke snům vnímavější a zajímá se o ně, jiný je považuje za výplody fantazie a nepřikládá jim žádnou váhu. Ať tak či tak, moje práce je určena všem, kteří se o snech touží něco dozvědět. Domnívám se, že největší užitek by z práce mohli mít rodiče nebo učitelky mateřských škol, zkrátka kdokoli, kdo vychovává nebo má ve své blízkosti předškolní dítě a má zájem se o něm něco dozvědět netradiční formou, ale zajímat může i ty, kdo jsou jen zvědaví, co se skrývá ve snech malých dětí.

Práce je rozdělena do dvou částí, na teoretickou a praktickou. Teoretická část podává přehled základních poznatků o problematice snu, zahrnuje například teorie snění, význam snů a snovou řeč. Pro pochopení snů je třeba znát spánek, zejména jeho fyziologii a další. V této části jsou uvedeny například i výhody komunikace s dětmi o snech.

Praktická část zahrnuje analýzu a interpretaci dětských snů jako hlavní cíl, následují dílčí cíle, jimiž je obsahová analýza snů a sdílnost dětí v komunikaci o snech. Výzkumná část přináší zajímavé informace o snovém životě dětí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Spánek

Snění je úzce spjato se spánkem, proto je mu věnována celá následující kapitola, ve které se budu zabývat zejména jeho fyziologií a významem.

„Spaní je spíše aktivní fyziologický proces uvnitř mozku nežli pasivní prožitek, je vysoce regulovaný a kontrolovaný. Také se ukazuje, že dobrý spánek je nezbytný pro normální fungování mozku a naše celkové zdraví a pohodu“ (Westcombe a Green, 2012, s. 18). Proces spánku je zkoumán již po dvě století, nicméně dodnes není známo, proč k němu vlastně dochází. Z fyziologického hlediska jej řadíme mezi 3 základní funkční stavy organismu, kterými jsou: bdělost, NREM fáze spánku a REM fáze spánku. Spánek se vyznačuje především pravidelným stavem organismu s odlišnou reaktivitou a sníženou pohybovou aktivitou (Šonka, 2004).

1.1 Fyziologie spánku

Spánek je naprosto nezbytnou součástí života většiny živých organismů, zejména lidí a zvířat. Za předpokladu, že se spánku člověk každý den poddá na 6–8 hodin (dle individuální potřeby), **stráví v něm přibližně třetinu nebo čtvrtinu svého života**. Potřeba spánku se samozřejmě liší už jen z hlediska věkových skupin (Rokyta, 2015).

Ve svém slovníku Hartl (1993, s. 196) definuje spánek jako: „Celkový útlum činnosti ústředního nervstva, provázený snížením intenzity většiny životních pochodů.“ Ve své definici zmiňuje opět obrovský vliv na fungování lidského mozku i těla v případě jeho nedostatku.

Spánek je považován za evolučně naprogramovaný homeostatický proces, umožňující nastolit v organismu rovnováhu. Zatímco přes den převládají v lidském těle procesy katabolické, které zapříčiňují ztrátu energie, v noci se nám energie opět navrácí prostřednictvím dějů anabolických a zároveň dochází k regeneraci organismu. Spánek dále můžeme označit za proces instinktivní, který je podobný i ostatnímu instinktivnímu chování. V minulosti se lovci snažili o hledání potravy, aby ji následně mohli zkonzumovat a nasytit své tělo, se spánkem je to velmi podobné. Když je člověk ospalý, hledá ideální místo nebo polohu pro spánek. Jakmile je tento úkol splněn, jeho tělo už se postará o zbytek. Začne z dané polohy profitovat tím, že spustí proces spánku a tím i obnovy energie (Rokyta, 2015).

Po usnutí se člověk dostává do několika spánkových cyklů, které zahrnují NREM a REM spánek (Plháková, 2013).

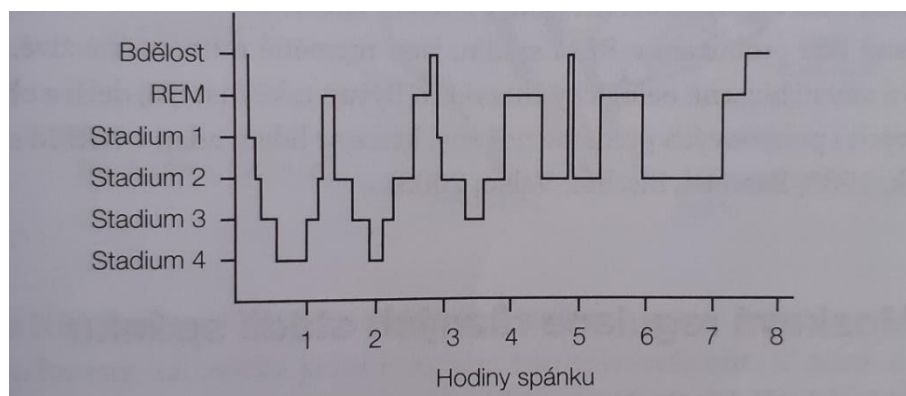
NREM spánek (Non-Rapid Eye Movement period) zahrnuje **3 stadia**, která jdou vzestupně po sobě v závislosti na hloubce spánku (Plháková, 2013).

Stadium 1 se vyznačuje četnými tělesnými pohyby, následuje prohloubené dýchání a snížení svalové aktivity. V tomto stadiu se objevují pomalé oční pohyby. Nižší mozgová centra mezitím mohou způsobovat svalové křeče vedoucí ke krátkému probuzení. Křeče jsou způsobeny snahou mozku plynule přejít do dalšího stadia spánku. Tato fáze je velmi krátká, trvá většinou 5, nanejvýš 10 minut (Plháková, 2013).

Pro **stadium 2** je typické klesání tělesné teploty, tepové frekvence a ustávání pomalých očních pohybů. V této fázi spící stráví zhruba 20 minut. Tonická svalová aktivita je nižší než ve stadiu 1 (Plháková, 2013).

Stadiem 3 a 4 označujeme podle tradiční klasifikace 2 odlišná stadia, která byla v současnosti spojena v jedno. Toto stadium již nazýváme **pomalovlnným spánkem** (slow-wave sleep, SWS). V této chvíli se spící nachází v nejhlubších fázích NREM spánku, kde dochází k dalšímu poklesu srdeční a dechové frekvence. Pro tuto fázi je typická absence očních pohybů a nízký trvalý tonus svalů brady. U některých jedinců se vyskytují noční děsy a náměsíčnost (tamtéž, 2013).

Po stadiu 3 a 4 NREM spánku nastává návrat do stadia 2 a cyklus prohlubování se opakuje, následuje postupné změlčování NREM. Tento cyklus trvá přibližně 70–90 minut. Následuje **REM** fáze (rapid eye movement period), mnohými badateli označovaná jako stadium 5. Za noc člověk projde přibližně 4 cykly NREM, které trvají kromě úvodní etapy 90–110 minut, tyto cykly jsou střídány zhruba 4–5 REM fázemi. Člověk tedy v REM spánku stráví přibližně 25 % prospaného času, přičemž první REM fáze trvá zhruba 10 minut a následně dochází k jejímu prodlužování. Prodlužování REM fáze naopak způsobuje redukování délky NREM spánku. NREM spánek se navíc začíná změlčovat a je povrchnější. Jedinec se spontánně probouzí zpravidla během poslední REM fáze, trvající přibližně 30 minut a více (Černoušek, 1988; Plháková, 2013).



Obrázek 1 Průběh spánku (Lee-Chiong, 2006, s. 8)

1.2 Význam spánku

K objasnění funkce spánku u člověka existuje hned několik teorií. První, **teorii obnovy**, prozkoumal britský badatel Ian Oswald. Tato teorie předpokládá, že je úkolem spánku obnova energie a regenerace psychických a tělesných sil. Funkce obnovy energie je typická zejména u dětí, u dospělých se již tato funkce vytrácí. Pro dospělého jedince je totiž významnější klidová bdělost, regenerující organismus během dne. Nicméně pokud by byl dospělý bdělý neustále 24 hodin, došlo by ke znehodnocení určitých struktur, jejichž funkčnost je naprogramována na 12–14 hodin aktivity. Dále Oswald společně s Kristine Adam poukazují na pozitivní vliv spánku na hojení ran a léčení nemocí. Další teorií je **adaptivní teorie spánku**, předpokládající nezbytnost nereagování na vnější podněty pro přežití. Psychologické výzkumy také potvrdily význam spánku na proces **konsolidace pamětních stop**, která je zodpovědná za ukládání obsahů z krátkodobé do dlouhodobé paměti, tedy má důležitou funkci při zapamatování (Šonka, 2004; Plháková, 2013).

Na závěr bych zmínila, co se s člověkem stane, pokud u něj nastane tzv. **snová deprivace**, způsobená nedostatkem či úplnou absencí REM fáze spánku. **William Dement** uskutečnil v 60. letech 20. století experiment, který měl za cíl zjištění, zda absence REM spánku nějakým způsobem ovlivňuje psychické a tělesné zdraví člověka. Pro svůj experiment našel 8 mužů ve věku od 23 do 32 let, kteří každý večer navštěvovali jeho laboratoř, kde byl zkoumán jejich spánek pomocí EEG. První noc výzkumu mohli celou prospat, avšak během následujících **7 nocí** byli **buzeni** ihned poté, co se na EEG objevily náznaky přechodu do REM fáze. Jakmile byli vzbuzeni, museli se posadit a zůstat několik minut vzhůru. Po 7 nocích nastala tzv. ozdravná fáze, během níž účastníci výzkumu opět docházeli do laboratoře, kde měli možnost nerušeně spát. V této fázi se opět pořizovaly snímky spánku pomocí EEG. Průměrná délka spánku první noci v laboratoři se pohybovala kolem 6 hodin a 50 minut, z čehož REM fáze trvala přibližně 80 minut. Během druhé noci, ve které docházelo poprvé k přerušování spánku, byli účastníci buzeni sedmkrát až dvaadvacetkrát. Při následujících nocích se počet náznaků REM fáze rapidně zvyšoval. V průběhu sedmé noci byl některý z účastníků buzen i třicetkrát, u ostatních byl počet dvakrát vyšší než na počátku výzkumu. V úvodní noci ozdravné fáze bylo zjištěno, že se REM spánek prodloužil na **112 minut**, což znamená nárůst o 26,6 %. Všichni účastníci experimentu měli různé **psychické potíže**, objevila se u nich podrážděnost, zhoršená pozornost, úzkost, únava nebo oslabená všípivost. Výsledkem tohoto výzkumu bylo dle Dementa zjištění, že dlouhodobá snová deprivace či absence fáze rychlých očních pohybů mohou vést k psychickým poruchám (Plháková, 2013).

1.3 Dětský spánek

Na závěr bych doplnila informace o dětském spánku a jeho specifikách. U dítěte je potřeba spánku téměř 2× větší než u dospělého jedince. Je to dáno především tím, že se dítě po narození teprve učí cirkadiánnímu rytmu, tedy že den má 24 hodin. Zatímco u dospělého je spánek **monofazický**, u dětí je v prvních letech života **polyfazický**. Dítě se tedy neubírá ke spánku jednou denně, ale hned několikrát. Na začátku se fáze bdělosti a spánku střídají přibližně po 60 minutách. Mezi 2. a 3. rokem života má dítě potřebu spát 12–13 hodin denně. Během 2. roku se vytrácí potřeba dopoledního spánku, mezi 3. a 5. rokem mizí i odpolední spánek. Potřeba spánku u dětí je stejně jako u dospělých čistě individuální, avšak zejména pro ty nejmenší je spánek „denním chlebem“, na jeho důležitost zvláště v prvních letech života poukazuje Isabelle Gravillon (2003, s. 9) ve své knize „Spánek malých dětí“: „Dítě nespí jenom proto, aby si odpočinulo. Během spánku se aktivuje nervový systém, paměť pracuje na plný výkon a dítě roste“ (Rokyta, 2015; Šonka, 2004).

2 Sny

„Sny jsou schránkami hádanek praskajícími ve švech symboly a slovními hříčkami, ošidnými výpověďmi a náhlými zvraty vyprávění“ (Barasch a Krejčí 2002, s. 47).

Sny byly odjakživa obrovskou záhadou pro celé lidstvo. Zatímco jedni je pokládali za **proroctví**, domnívali se, že jejich prostřednictvím k nám promlouvají bohové, jiní viděli původ snů v nich samotných, ovlivněný vnějším životem, osobními zážitky nebo fyzickým či psychickým rozpoložením. V různých kulturách vznikala spousta **snářů**. Častá byla funkce odborníků na sny, za nimiž lidé chodili pro jejich výklad (Horvai, 1968, Prusinski 1993).

Přestože byl vědecký zájem o sny již odpradáвна, samotný vědecký výzkum započal až v 19. století. Ovšem dodnes **nebyl fenomén snu plně pochopen**, což je způsobeno zejména tím, že výpovědi o snech nebyly nikdy celistvé a objektivní.

„Snění je smysluplný a významuplný projev jakékoli duševní činnosti ve stavu spánku“ (Fromm, 1999, s. 30). Je považováno za základní stavební kámen prožitků, které člověka provází po celou dobu jeho života. Sny mohou člověka zavést na cestu za poznáváním sebe sama (Salhab a Jagerová, 2012; Heffernanová, 1996).

Jisté ovšem v současnosti je, že neexistuje žádná jednotná definice, která by sen jednoznačně popisovala, ale většina názorů a poznatků se shoduje v tom, že sny probíhají ve spánku a jsou pravděpodobně „**výplody**“ **zvláštní duševní činnosti mozku ve zvláštním režimu**, který je odlišný od mozkové aktivity v bdělém stavu. Většina autorů také považuje za žádoucí věnovat jim pozornost, to ovšem potvrzuje už jen samostatná role snů v psychoterapii, ale o tom až v jiné kapitole (Černoušek, 1998; Heffernanová, 1996).

Zatímco za bdělého stavu je naše myšlení především racionální, pokud zrovna netvoříme nějaké umělecké dílo apod., ve snu je tomu úplně jinak. Ve spánku **nefungují určité formy mozkové aktivity**, proto ve snech opouštíme hranice všedního života, a racionálně střídá směs nejrůznějších pocitů a velká spousta často nesouvisajících dějových linek (Černoušek, 1998).

Zatímco za bdělého stavu je naše myšlení především racionální, pokud právě netvoříme nějaké umělecké dílo apod., ve snu je tomu úplně jinak. Ve spánku **nefungují určité formy mozkové aktivity**, proto ve snech opouštíme hranice všedního života a racionálně střídá směs nejrůznějších pocitů a velká spousta často nesouvisajících dějových linek (Černoušek, 1998).

Ve **stavu snění přijímáme** jakoukoli **absurditu** jako naprosto opodstatněnou, aniž bychom se nad ní zamysleli. S obsahem snu jsme naprosto ztotožnění včetně osoby, kterou ve snu jsme. Zdá se nám naprosto v pořádku, že se ocitáme na místech, na kterých jsme

nikdy nebyli, vykonáváme s přehledem činnost, se kterou jsme se dosud nesetkali, nebo třeba komunikujeme se zemřelými, kteří už léta nejsou mezi námi (Aeppli 2001).

Sny zprostředkovává naše **nevědomí** během spánku. Vyskytují se především v tzv. REM (rapid eye movements) fázi, při níž dochází k rychlým pohybům očí. V REM fázi pracuje mozek podobným způsobem jako za stavu bdělosti (Horvai 1968).

Spící člověk ve snu přijímá spoustu smyslových podnětů. Ve snech jsou totiž hojně zapojeny smyslové analyzátoři v tomto zastoupení (Horvai, 1968):

- „*zrakové vjemy (100 %), převládá vnímání pohybů a tvarů,*
- *sluchové vjemy (60-70 %),*
- *hmatové vjemy (25 %),*
- *vnímání pohybu (12-15 %),*
- *čichové a chuťové vjemy (5 %)“.*

2.1 Zdroje snů

Mohou být sny ovlivněny naším prostředím, ve kterém se jako spící nacházíme, či nikoli? Na tuto otázku nám odpoví tato kapitola, věnovaná zejména hledání zdrojů snění, které ke spícímu člověku přichází z různých stran.

Jak již bylo zmíněno, problematika příčin snu byla zkoumána už odpradávná různými národy, filozofy, vědci, psychology a vznikala spousta knih s touto tematikou. Společně přišli napříč stoletími na několik příčin, které ve 20. století prezentoval Sigmund Freud (2003, s. 18-19) ve svém „Výkladu snů“:

- **„1. Vnější (objektivní) podráždění smyslů.**
- **2. Vnitřní (subjektivní) podráždění smyslů.**
- **3. Vnitřní (organické) tělesné podněty.**
- **4. Ryze psychické zdroje podnětů.“**

Vnější podráždění smyslů vzniká působením okolních vlivů na naše smyslové orgány během spánku. Tento fakt byl potvrzen mnoha experimenty, které spočívaly v pozorování vlastních snů, zatímco spícího zahrnuje druhá osoba vnějšími rušivými elementy (lechtání peříčkem, nalévání kapek na čelo). Vnější podráždění smyslů je také myšlena například náhlá změna teploty (způsobená odhrnutím peřiny), polohy, náhlý hluk či štípnutí komára, vyvolávající tlak nebo ochromení smyslů. To všechno se podepisuje na aktuálním dění ve snu. Všechny tyto příčiny mohou být vnímány jako určitý obraz, např. lechtání peříčkem

na rtech v experimentu Mauryho způsobilo snění o mučení, kapky na čele vyvolaly sen o pobytu v Itálii a pocení se na pláži. Hluk může být ve snu vnímán jako bouře, noha přes okraj postele je vnímána jako noha na kraji propasti atd. **Vnitřním (subjektivním) podrážděním smyslů** se myslí, že došlo k podráždění zraku a sluchu za bdělého stavu, a to v podobě světelného chaosu zorného pole, hučení v uších, které nabírá podoby množství ptáků, motýlů či pestrých perel. Naše tělo, přesněji tedy naše tělesné orgány, nám pomocí **vnitřních (organických) tělesných podnětů** sděluje svůj zdravotní stav, včetně počínajícího onemocnění. Například lidé s plicními chorobami mají úzkostnou povahu snů, lidé se srdečními chorobami sní zase krátce a v jejich snech je přítomna smrt a často se z nich budí. Poslední skupinou jsou **psychické zdroje podnětů**, které staví na tom, že jsou sny ovlivněny zážitky a činnostmi z bdělého stavu. Tyto zážitky se ovšem nemusí do snu promítnout okamžitě, podle některých tvrzení k nim může docházet až ve chvíli, kdy pro člověka ztratí smysl nebo už nejsou aktuální (Freud, 2003).

Nyní uvedu další koncepci, která se zabývá vztahem snového obsahu k zážitkům či aktivitám ze stavu bdělého. Heffernanová (1998, s. 163) říká: „Sen může být vyvolán nějakou jednotlivou událostí minulého či předminulého dne.“ Tato událost se nám ve snu promítá z důvodu, že je pro nás typická nebo může signalizovat a upozorňovat na problém z minulosti. Může jít také o nepochopení situace, do které se člověk dostal, a neadekvátně se zachoval apod. V souvislosti se vzpomínkami na určité zážitky z bdělého života se ve snu často vyskytují druhořadé informace, zejména emoční prožitky, jimž bychom za bdělého stavu nemuseli vůbec věnovat pozornost. Freud označil tyto informace jako „**denní zbytky**“. V souvislosti s vlivem bdění na snění mluvíme také o **hypotéze kontinuity**, kterou zformuloval v 70. letech Calvin S. Hall. Ta potvrzuje předchozí názor, tedy že zážitky z daného dne sny reflektují, avšak bez některých mentálních dějů. Ve snech se například nezobrazují ekonomické ani politické otázky, protože sny neodráží závažné události. Zdroji snů taktéž nebývají vědecké, kulturní, finanční či obchodní záležitosti. Naopak velmi často, jak již bylo zmíněno, se v nich objevují zejména intimní, emoční a konfliktní situace jedince (Heffernanová, 1998; Černoušek, 1988; Plháková, 2013).

2.2 Řeč a význam snů

Jakým způsobem sny promlouvají? K čemu slouží? Mají nějaký smysl? Na tyto otázky si odpovíme v následující kapitole.

Sen je těžko uchopitelný a pochopitelný, proto je třeba mu věnovat pozornost. Za každou cenu ale není dobré lpět na úplném porozumění a odhalení jeho významu. „Často hovoříme o snu jako o záhadě, jako o něčem, co je třeba vyřešit prosíváním jemných narážek a shromažďováním důkazů (...) Chceme-li tomuto zvláštnímu plánu porozumět, je třeba vyvinout jisté detektivní úsilí. Zároveň však musíme mít na paměti, že „porozumění“ není vždy prvořadé (...) Nejde o to tento oříšek rozlousknout, ale spíše vstoupit do tajemství“ (Barasch a Krejčí 2002, s. 47).

Způsoby, kterými se sny vyjadřují, dělí Helingerová (2016) do dvou rovin. První rovinou je **příběhová rovina**, zahrnující dějovou linku snu. Poukazuje na to, že žádná postava ani událost ve snu není náhodou, proto je třeba věnovat pozornost každému detailu. Druhou rovinou je **rovina emoční**, která klade důraz na pocity snícího, zejména v případě, že snová scéna nebyla zcela pochopena. Emoce jsou důležitým prvkem snů, kterým je třeba věnovat pozornost a je třeba si je dávat do spojitosti s reálnými událostmi.

Jak řekl Carl Gustav Jung: „**Nevyložený sen se rovná nepřechtenému dopisu**“ (Jung in Helingerová, s. 35). Sen si lze vyložit jako dopis od kamaráda napsaný v cizím jazyce. Tento jazyk může být na začátku velmi nesrozumitelný, a aby mu člověk mohl porozumět, je třeba dvou zásadních věcí: **zápal a touha se sny pracovat**. Důraz je také kladen na symboly, s nimiž se člověk musí seznámit a jejichž prostřednictvím sny promlouvají. Ani tento krok nezaručí, že si sny člověk začne vykládat správným způsobem. Při analýze je třeba využívat různé stránky pohledu, třeba bude právě jeden z nich správný. Zda byl „překlad“ správný, mohou napovědět různé situace z běžného života, ve kterých se jedinec setkává s podobným scénářem, o kterém se mu zdálo. Jindy se k pravému významu snu nemusí vůbec dopracovat, ale pomocí asociací si může v myšlenkách se snem pohrávat, hledat asociace, zapojit fantazii a vymýšlet další možné kontexty. Ve snech figuruje spousta snových obrazů, které mají pro každého odlišný význam. Z obecné lidské zkušenosti se ví, že existuje několik univerzálních symbolů, na druhou stranu můžeme mít ve snech obrazy čistě individuálního rázu, ale je jen na každém, aby správný smysl těchto obrazů vytušil (Helingerová, 2016).

Pro úspěšnější a přehlednější práci se sny je třeba si vytvořit **seznam vlastních symbolů** a jejich (pravděpodobných) významů, které jsou pro sny jedince aktuální nebo se v nich objevují nejvíce. Pro lepší orientaci ve snech Helingerová doporučuje vést si deník dne a zapisovat do něj všechny emočně významné momenty, které je možné porovnat s jednotlivými symboly v seznamu (tamtéž).

Helingerová (2016, s. 66) definuje význam snů takto: „Sen...“

- **Pátrá** po nevyřešených oblastech našeho života.
- **Radí**, co je v situaci správné udělat.
- **Informuje**, protože nevědomí je vždy o krok napřed.

Některé sny slouží k **řešení problémů**. Se snem tohoto druhu se setkal slavný fyzik Niels Bohr, který ve snu predikoval podobu atomu a následně ji využil ve své práci. Dalším příkladem je farmakolog Otto Loewi, který díky snu došel k významnému objevu a získal Nobelovu cenu za objev fyziologické kontroly srdeční činnosti. Tuto funkci snů nazýváme **prospektivní**, funguje na základě komunikace nevědomí s vědomím. Nevědomí ve snu často zprostředkuje návrh řešení konfliktu či problému, se kterým má vědomí v bdělém stavu dále pracovat. Jelikož je orientovaná na budoucnost, nazýváme ji **funkce finální**. Opozitem k funkci prospektivní stojí funkce **reduktivní**. Ta je založena na principu negativní kompenzace. Ve snu se snaží napadat a odbourávat nepřiměřeně důležité vnímání vlastní osoby, a to na základě zakořeněných a zažitých zvyků. Nejčastěji se jedná o přehnané vnímání sebe sama na základě profese, která je kolektivně vnímána určitým způsobem, dle kterého se pak jedinec na základě profesních, nikoliv osobnostních rysů chová. Tuto funkci charakterizují prožitky nicoty a ponížení (Černoušek, 1988; Dieckmann, 2004).

„**Sen vyvažuje náš vědomý postoj**“ (Helingerová, 2016, s. 111). Obsahem snů optimisticky laděných lidí mohou být sny vážnějšího charakteru, pesimisté sní sny plné radosti. Tímto způsobem se sny snaží zablokovat smýšlení v režimu, na který jsme si zvykli za bdělého stavu. Sny se nám snaží ukázat, co je třeba udělat, aby se naše duše mohla cítit dobře. Poukazují na stránky osobnosti, které nechceme vidět. Ty nám prostřednictvím nevědomí posílají k posouzení v různých obrazech. Znamé jsou také případy, kdy ve snu člověk vyřešil něco, o čem celý den přemýšlel (tamtéž).

Vedle stěžejní funkce snů podle Freuda – **uspokojení pudového přání** (více v kapitole „Teorie podle Sigmunda Freuda“) stojí také velmi důležitá **ochrana spánku**. Sen chrání spánek prostřednictvím modifikování symbolů z okolního světa tak, aby byl spícímu co nejpříjemnější. Například zvuk budíku je ve snu modifikován do podoby bijícího zvonu na kostelní věži (Plháková, 2013).

2.3 Časoprostor a postavy snů

Jak jsem již zmínila, ve snech se můžeme ocitnout téměř **kdekoli, kdykoli a s kýmkoli**. Jak je to ale s **plynutím reálného času**, který mezitím, co spíme, neúprosně plyne dál? Může se

nám zdát sen, ve kterém plynou vteřiny, minuty, hodiny, někdy i dny nebo týdny. Ovšem ve skutečnosti nemuselo uplynout více než pár vteřin či minut. Ve snech dochází k prolínání minulosti, přítomnosti a budoucnosti, kvůli kterému snící většinou není schopen určit a rozpoznat, kdy se co odehrálo (Horvai, 1968; Heffernanová, 1996).

Velmi zajímavým aspektem snů je jejich **prostorové zasazení**. V bdělém stavu jasně víme, kde jsme doma, jak vypadá náš byt či dům, jaké obrazy máme pověšené v ložnici apod., ve stavu snění je tomu úplně jinak. Ve snu není žádný rozdíl mezi vnímaným prostorem a vizuální stránkou domova skutečného nebo snového. To znamená, že se můžeme klidně objevit na konci světa v neznámém pokoji, ale ve snu jsme si zkrátka jistí tím, že je to náš domov (Helingerová, 2016).

Snový život je velmi pestrý, také co se týče zastoupení postav. Zřídka kdy se stane, že je ve snu člověk sám. Helingerová (2016) klade důraz na rozlišování osob pro nás **známých** a **neznámých**. Některé osoby se ve snech objevují často a opakovaně, zvláště v určitých životních obdobích. Jiné se zase objeví jen jednou. „Osoby, jichž se bojíme nebo nám ve snu nějak škodí, jsou ty naše vlastnosti nebo názory, s nimiž jsme ve vnitřním konfliktu. Negativní osoby nemusejí být nutně „špatné“ (Helingerová, 2016, s. 59). **Neznámé osoby** většinou představují naše skryté vlastnosti či postoje, které si za bdělého stavu neuvědomujeme nebo odmítáme. **Osoby známé** naopak vystupují s vlastní identitou nebo mohou zastupovat část nás či naší osobnosti. Většinou reprezentují prvky naší osobnosti, se kterými se ztotožňujeme. Může jít například o naše silné stránky (Helingerová, 2016).

2.4 Zapomínání a vybavování snů

Přestože si spousta lidí své sny nepamatuje, zdají se každému. V REM fázi vyvíjí mozek podobnou aktivitu jako v bdělém stavu, navíc jsou zřejmé již zmíněné rychlé pohyby očí. Jestliže člověka v této fázi vzbudíme, s největší pravděpodobností nám řekne, že se mu něco zdálo, a to i za předpokladu, že si do této chvíle žádné sny nebyl schopen vybavit a věřil tomu, že jeho noci jsou neustále bezesné. Stejně je tomu po prožití noční můry, ze které se člověk vzbudí uprostřed noci se studeným potem. Plné probuzení pravděpodobně napomáhá ukládání do dlouhodobé paměti. Pokusy ovšem potvrdily, že jestliže člověk v této fázi zrovna sní, probudí se a hned pokračuje ve spánku, po probuzení už si sen pamatovat vůbec nemusí (Horvai, 1968, Plháková, 2013).

„Sen odporuje rozumu, postrádá kvality běžného myšlení. Je nelogický. Jako by to byla řeč bez gramatiky. Možná proto sny tak rychle zapomínáme“ (Černoušek, s. 68).

Z fyziologického hlediska: „Sen a snové dění totiž není spojeno s komplexní mozkovou činností, ale jde zřejmě o následek izolovaného bdění, izolované aktivity některých mozkových oblastí – která náležitě nesouvisí s činností ostatního mozku a zřejmě není úžeji spojena ani s tzv. hippocampem...“ (Horvai, s. 57–58). Hippocampus je zodpovědný především za krátkodobé uchování v paměti, a nefiguruje-li v činnosti mozku během snění, sny ihned po probuzení upadají do zapomnění. To jasně prokazuje fakt, že někdo si svých snů opravdu nemusí být vůbec vědom. Častěji se tento fakt objevuje u lidí, kteří o svých snech a nevědomí nechtějí slyšet, nebo je považují za nesmyslné. Naopak u těch, kteří jsou ke svým snům vnímaví a chtějí si je pamatovat, eventuálně s nimi pracovat, je tomu naopak. Sny si často pamatují a jen zřídka se stane, že je bezprostředně po probuzení zapomenou. Přece jen existují sny, u kterých je větší pravděpodobnost opětovného vybavení. Jsou to sny emočně nabitě, v nichž prožíváme úzkost, štěstí, nebo naopak velkou hrůzu (Horvai, 1968).

Počet nezapamatovaných snů lze korigovat a redukovat. Jestliže se hned po probuzení pokusíme snový obsah **vybavit**, vzniká tak větší pravděpodobnost k budoucímu zapamatování dalších snů. Dalším krokem může být vytvoření deníku a **zapisování** každého **snů**. Společně se zapsáním snů je dobré si **zaznamenávat opakující se symboly**, alespoň v bodech (Horvai, 1968; Vollmar, 1995; Helingerová, 2016).

2.5 Teorie snů

V následující kapitole se budu věnovat především dvěma teoriím snů z hlediska psychoterapeutických směrů, které patří z vědeckého hlediska k těm nejvýznamnějším.

Práci se sny přikládají velký důraz zejména představitelé psychoanalýzy a Jungovy analytické psychologie, kteří se domnívají, že **sny mají velký vliv na zvládání psychických traumat a řešení citových problémů**. Hlavním cílem psychoterapeutické práce se sny je pomoc a léčba, díky které člověk zvládne zpracovat své psychické problémy, odrážející se v jeho snech (Plhánková, 2016).

Teorie snů dle Freuda

Sigmund Freud (1856–1939), zakladatel psychoanalýzy, položil základy teorie snů a psychoterapeutické práce se sny ve svém díle „Výklad snů“ již v roce 1900. Na jeho teorie reagovali představitelé dalších psychoterapeutických směrů, kteří na Freudovy teorie buď navazovali, nebo se k nim stavěli skepticky a kriticky se vůči nim vymezovali (Plhánková, 2013).

Freudovu teorii nalezneme v jeho tzv. **topografickém modelu mysli**. Tato teorie předpokládá, že mysl člověka zahrnuje 3 vrstvy: nevědomí, předvědomí, vědomí (Plháková, 2013).

Předvědomí slouží jako obrana vědomí před nátlakem pudů z nevědomí. Freud tento defenzivní proces, typický pro tuto vrstvu mysli, nazývá pojmem **cenzura**. S tímto pojmem souvisí celá jeho **snová práce**. Podle Freuda se **pudová přání** zakotvená v nevědomí stávají **zdrojem snových obsahů**. Domnívá se, že tyto zdroje mohou vstupovat do mysli mimo bdělý stav, tedy ve spánku. Může k tomu docházet za předpokladu, že předvědomí zvládne tyto zdroje zpracovat pro vědomí do přijatelné podoby, v opačném případě dochází k probuzení, např. při úzkostných snech. Freud také uznává, že na snový obsah mají vliv i **nevyřešené problémy, vnější okolnosti, aktuální zážitky a smyslové podněty** (Plháková, 2013; viz kapitola BP „Zdroje snů“).

Dle Freuda se pudová přání projektují do **latentního (skrytého) obsahu**. Ve snu si tedy plníme pudová přání, která byla dosud skryta v nevědomí. Modifikaci latentního obsahu do **manifestního (zjevného) obsahu** má na starost již zmíněná snová cenzura, která je slabší než obranné mechanismy působící v bdělém stavu. Výklad snů Freud připodobňuje ke královské cestě za poznáním nevědomí, kterou je možno uskutečnit pouze díky slabé snové cenzuře operující v předvědomí (Fromm, 1999; Plháková, 2013).

Freud striktně odděluje **snovou práci** od **výkladové práce**. Výsledkem snové práce je **převod latentního (skrytého) snu na zjevný**, zatímco u výkladové práce je tomu přesně naopak. Snová práce má za úkol transformovat skryté obsahy naší mysli do děje snu v zakódované podobě. Freud ve své psychoterapeutické praxi nechával pacienty u snů volně **asociovat** za účelem odhalení pudových přání, která by bylo možno po objevení dostat pod kontrolu (Freud, 1991; Plháková, 2016).

Dle Freuda (1998) máme při výkladu snů 3 možnosti s odlišnými technickými postupy. **První možností** je postup **chronologický**, nejvhodnější zejména pro analýzu vlastních snů. Tento postup je založen na **volných asociacích** k obsahům či prvkům daného snu v chronologickém uspořádání. **U druhého – technického postupu** je zapotřebí se zaměřit na **nejvýraznější prvek** snu odebraný z hlavní části snu. Měl by to být prvek s největší emoční intenzitou nebo nějaká řeč, vedoucí ke vzpomínce spojené s konverzací v bdělém stavu. **Třetí možností** je zaměřit naši pozornost na události dne, který předcházel danému snu. Jsou to události, se kterými se pojí asociace, o kterých daný člověk již vyprávěl. Tato možnost tedy plně odbočuje od zjevného obsahu snu. Když se seznámíme se všemi postupy, je možné zdržet se všech předchozích předpisů a nechat postup při výkladu snu zcela na něm.

Teorie snů dle Junga

Carl Gustav Jung (1875-1961) byl švýcarský psychiatr a spolupracovník Sigmunda Freuda až do doby, kdy se s Freudem dostal do osobního i profesního konfliktu. Díky tomuto sporu se stal **zakladatelem** své vlastní školy **analytické psychologie** (Plháková, 2013).

Jung (2001, s. 60) nahlíží na sny jako na: „Úmyslné a libovolné jevy, nýbrž přirozené fenomény, které nejsou ničím jiným než právě tím, co představují. Neklamou, nelžou, nic nepřekrucují a nezatajují, nýbrž naivně zvěstují to, čím jsou a co míní...“ Hlavní problém snů je ten, že jim mnohokrát nerozumíme. Dle Junga ovšem nic neschovávají, naopak se snaží sdělit svůj obsah co nejsrozumitelněji pomocí **symbolického jazyka**. Symbolickým jazykem k nám promlouvá **nevědomí**, které nám zprostředkovává určitá **podobnosti** a usiluje o to, aby mu vědomé Já porozumělo nebo se z něčeho poučilo (Jung, 2001; Plháková, 2013).

Jungova analytická psychologie se distancuje od Freudovy teze, že jsou sny vytěsněná splněná přání, se kterými se dá pracovat pouze v jejich latentní podobě. Jung na psychotherapeutických sezeních učí své pacienty, jak chápat sny v jejich manifestní podobě. Jung nazývá výklad snů **hypotézou**, která musí být pečlivě zvážena ze všech stran, a ani poté není zaručeno, že se výklad zcela podaří. Jestliže se někdo snaží o **výklad snu** druhého člověka, musí být obeznámen s aktuálním stavem vědomí, protože jen tak může dosáhnout alespoň nějakých výsledků. Jen díky znalosti stavu vědomí je možno popsat význam nevědomých obsahů. Dále je důležité, aby člověk nahlížel na své sny **objektivně**, a dával do souvislosti symboly z větší **série snů**, nikoli z jednoho (Jung, 2001).

Carl Gustav Jung (1875–1961) byl švýcarský psychiatr a spolupracovník Sigmunda Freuda až do doby, kdy se s Freudem dostal do osobního i profesního konfliktu. Díky tomuto sporu se stal **zakladatelem** své vlastní školy **analytické psychologie** (Plháková, 2016).

Jung (2001, s. 60) nahlíží na sny jako na: „úmyslné a libovolné jevy, nýbrž přirozené fenomény, které nejsou ničím jiným než právě tím, co představují. Neklamou, nelžou, nic nepřekrucují a nezatajují, nýbrž naivně zvěstují to, čím jsou a co míní...“ Hlavní problém snů spočívá v tom, že jim mnohokrát nerozumíme. Dle Junga ovšem nic neskrývají, naopak se snaží sdělit svůj obsah co nejsrozumitelněji pomocí **symbolického jazyka**. Tím k nám promlouvá **nevědomí**, které nám zprostředkovává určitá **podobnosti** a usiluje o to, aby mu vědomé Já porozumělo nebo se z něčeho poučilo (Jung, 2001; Plháková, 2016).

Jungova analytická psychologie se distancuje od Freudovy teze, že jsou sny vytěsněná splněná přání, se kterými se dá pracovat pouze v jejich latentní podobě. Jung

na psychoterapeutických sezeních učí své pacienty, jak chápat sny v jejich manifestní podobě. Jung nazývá výklad snů **hypotézou**, která musí být pečlivě zvážena ze všech stran, a ani poté není zaručeno, že se výklad zcela podaří. Jestliže se někdo snaží o **výklad snu** druhého člověka, musí být obeznámen s aktuálním stavem vědomí, protože jen tak může dosáhnout alespoň nějakých výsledků. Jen díky znalosti stavu vědomí je možno popsat význam nevědomých obsahů. Dále je důležité, aby člověk nahlížel na své sny **objektivně** a dával do souvislosti symboly z větší **série snů**, nikoli z jednoho (Jung, 2001).

Možnost interpretace snů u dětí

Obsah snů souvisí se skutečnostmi z bdělého života, proto je považován za účinný nástroj v cestě za pochopením jednotlivce. Existuje spousta interpretací, jelikož téměř každý z psychoterapeutických směrů nějakou vyvinul. Prostřednictvím tvorby písčiny světů a scén mohou děti obnovit nezapomenutelné sny, které následně umožňují dětem prozkoumat podstatu snu. Margaret Lowenfeld vyvinula psychoterapeutickou prožitkovou metodu Sandtray, ve které se dítě vyjadřuje bez komunikace s dospělým. Dítě za pomoci miniaturních hraček tvoří svůj svět v písku. Tato metoda předpokládá, že je dítě schopno prezentovat svůj život, aniž by bylo na cokoli tázáno (Lowenfeld, 1939; Swan & Schottelkorb, 2013).

2.6 Dětské sny

Následující kapitola pojednává o specifikách dětských snů, odlišných od snů v dospělém věku.

Rozvoj dětských snů je **závislý na jejich růstu**. Společně s růstem dítěte se vyvíjí i snový obsah. Výpovědi o snech mohou být zpočátku krátké, útržkovité. Je to způsobeno především tím, že malé dítě ještě nemá představu samo o sobě, tudíž ve snu zastává roli **pasivní**, nikoli aktivní. Proto bývá ve snu pouze pozorovatelem. Například sen tříletého dítěte vypadá takto: „V kuchyni byl šnek“ (Salhab, 2012, s. 85). Dítě má s rostoucím věkem stále aktivnější účast na snové dějové lince. Ve snu začíná vnímat samo sebe, své tělo, je schopno vidět, slyšet a reagovat na situace vzniklé kolem sebe. Snové zážitky bývají spjaty zejména s negativními pocity. Děti konkrétního věku a shodné vývojové úrovně mají společné strachy a obavy. Například děti od 4 do 6 let mají ve snech strach z imaginárních bytostí, zejména z různých příšer a duchů. V pozdějších letech děti ve snech stále více přemýšlejí, dělají rychlá rozhodnutí a vytvářejí si osobní vazby k postavám, s nimiž se v nich setkávají. Mohou snít například o únosu apod. (Salhab, 2012; Swan & Schottelkorb, 2013).

Sny u dětí jsou daleko pestřejší než u dospělých, je to dáno především velkou dávkou **fantazie** a tím, že u nich **není vyvinuta racionalita** a jejich chování ještě není do jisté míry dogmatizováno požadavky společnosti. V neposlední řadě je to způsobeno také tím, že děti v myšlenkách rády putují na místa nepoznaná, do zemí pohádkových, kde nic není nemožné, avšak na místa na míle vzdálená našemu skutečnému světu (Helingerová, 2016).

Helingerová (2016, s.159) dále dělí dětské sny do tří skupin:

„1. sny pozitivní

2. sny fantastické

3. noční můry“

První skupinou jsou **sny pozitivní**, ve kterých se zrcadlí vnější okolí dítěte a jeho každodenní zážitky. Jsou to sny takové, při nichž dítě prožívá již zažitou událost nebo je nějakým způsobem doplněna. Nebo to mohou být sny zasazené do jeho prostředí, ať už z hlediska osob, které v nich potkává, nebo prostoru (Helingerová, 2016).

Druhou skupinou jsou **fantastické sny**, ve kterých zažívají různá dobrodružství, zkrátka sny, jaké mají děti nejradši (Helingerová, 2016).

V opozitu s předchozí skupinou stojí třetí skupina snů, nejméně oblíbená a frustrující. Do třetí skupiny spadají **noční můry** a úzkostné sny, kterým je věnována následující podkapitola (tamtéž).

2.6.1 Noční můry

Ve vazbě na výzkum jsem se rozhodla sem zařadit specifickou skupinu snů, kterou jsou noční můry.¹ V těchto snech se může zrcadlit **dlouhodobý problém** dítěte či nějaký **nepříjemný zážitek** z předchozího dne. Tyto sny mohou být známkou nové etapy života dítěte, se kterou se dítě ještě nedokázalo vyrovnat. Jejich obsahem bývá ohrožení bezpečnosti, sebehodnocení nebo života dítěte. Noční můry se vyznačují silnou emoční zátěží, kvůli které často bývají příčinou probuzení ze spánku, po kterém bývá člověk poměrně aktivní. Shodná noční můra se může vracet hned několikrát během jedné noci (Helingerová, 2016; Plháková, 2016).

V současné době noční můry dělíme na **idiopatické a posttraumatické**. **Idiopatické noční můry** se v dnešní populaci vyskytují hojně. Předpokládá se, že alespoň jednu noční můru,

¹ Existují také noční děsy, které nelze zaměňovat s nočními můrami (Plháková, 2013).

mělo za život minimálně 90 % lidí, přičemž opakovaný výskyt se odhaduje na 2–8 % osob. Největší riziko setkání se s noční můrou mají děti od šesti do třinácti let. Příčina tohoto typu nočních můr nebyla dosud objasněna, a to na rozdíl od druhého typu. **Posttraumatické noční můry** se vyskytují u lidí, kteří prožili extrémní stresovou situaci. Mohli přijít o střechu nad hlavou kvůli přírodní katastrofě, stát se obětí nějakého zločinu, například znásilnění apod. Není proto divu, že je tento typ jedním ze symptomů posttraumatické stresové poruchy. Osoby, které těmito můrami trpí, trápí **časté noční buzení**, trvající i několik let od prožití krizové situace. Tento fakt byl potvrzen výzkumy Kleijna a Rooimanse u válečných veteránů a obětí druhé světové války, které posttraumatické noční můry neopustily ani po 40 letech (Plháková, 2016).

2.6.1 Motivy dětských snů

Následující kapitola je věnovaná dvěma nejčastějším motivům snů, specifických pro nejmladší děti. Pro děti předškolního věku jsou typické sny se **zvířecími postavami**, se kterými se ve snu setkávají častěji než s vlastními rodiči. Zvířata u předškolních dětí dokonce vystupují ve 4 z 10 snů, lidé jen v 1 z 5. Změna nastává, jestliže dítě v průběhu dne komunikuje a tráví více času se svými vrstevníky a dospělými. Nicméně pokud bychom pátrali po hlavních důvodech snění o zvířatech, je jich hned několik. Hlavním důvodem je především to, že děti milují jednoduchou **srozumitelnou komunikaci**, kterou jim zvířata dopřávají. Zvířata se nepřetvařují a dávají své pocity jasně najevo (kočka prská, pes uteče/zakňučí). Dalším benefitem je **pohled z očí do očí** díky podobné výšce dětí i zvířat. Pro dítě je zkrátka jednodušší domluvit se s kočkou nežli s člověkem (Salhab, 2012; Sanford, 1993).

Pohádkové bytosti, jakými jsou čarodějnice, kouzelníci a další, s těmi se dítě předškolního věku setkává dennodenně, ať už v mateřské škole, knížkách či televizi. Někdy mohou tyto bytosti zobrazovat rodiče dítěte v přestrojení, většinou v kontextu s nějakou situací z bdělého stavu, která může být dobrá i špatná. Například: „Zlý kouzelník mě chytil a zavřel mě v pokoji“ (Salhab, 2012, s. 95).

2.6.2 Přínosy sdílení dětských snů

Největším přínosem komunikace o snech s dítětem je především **přiblížení** dítěti samotnému. Rozhovory o snech nám mohou **odkrýt pocity** nebo **problémy**, o nichž bychom se za běžných okolností od dítěte nedozvěděli. I kdyby se nám nepodařilo ze snů nic vyčíst, pořád to bude příjemně strávený čas, při kterém můžeme **upevňovat** naši **důvěru s dítětem**. Dalším přínosem je jednoznačně **trénink paměti a rozvoj fantazie**. Dítě v souvislosti

s vybavováním snů může rozvíjet i svoji **tvořivost**, prostřednictvím kresby nebo výroby věcí, o kterých se mu zdálo. Při vyprávění snů dochází k **rozvoji řeči a obohacení slovní zásoby**, dospělý může dítěti pomoci nazvat emoce, které ve snu zažilo, ale dosud neumělo pojmenovat. To mu může pomoci v interakci s ostatními dětmi. Učí se komunikovat, vyprávět příběh, porovnávat různá místa ve snu s místy ze skutečného světa. Přidanou hodnotou může být pro dospělého nově objevená oblast dítěte, která jej v bdělém životě zajímá. Ať už se jedná o jeho oblíbenou činnost, člověka nebo nějakou obávanou věc, ze které má strach (Helingerová, 2016).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 Cíle a výzkumné otázky práce

Fenoménem snu se zabývalo lidstvo již ve starověkých kulturách, stával se předmětem mnoha spekulací, teorií a výzkumů po celá staletí až dodnes. Ani v dnešní době vědci nebyli schopni dosáhnout plného poznání, a to zejména u dětských snů. Výzkumem snů u dětí předškolního věku u nás bylo provedeno málo, s největší pravděpodobností kvůli specifickým (zejména v komunikaci) této věkové skupiny. Dětské sny mohou být přitom důležitým indikátorem jejich problémů a mohou pomoci nahlédnout do duševního stavu dítěte.

Hlavním cílem této práce je **analýza a interpretace snů**. Následují dílčí cíle, jež navazují na hlavní cíl:

1. Obsahová analýza dětských snů
2. Sdílnost snů u dětí

Ve vazbě na dílčí cíle následují konkrétní výzkumní otázky:

1. Obsahová analýza dětských snů

Výzkumná otázka č. 1: Jaké postavy či zvířata se v dětských snech nejčastěji vyskytují?

Výzkumná otázka č.2: Objevily se u dětí i noční můry?

2. Sdílnost snů u dětí

Výzkumná otázka č. 3: Komunikují děti o svých snech s ostatními lidmi?

4 Výzkumné metody

V praktické části využiji kvalitativní výzkum a **metodu polostrukturovaného rozhovoru**. Dále provedu stručnou **analýzu a interpretaci snů** u dětí.

Analýza a interpretace snů u předškolních dětí není ničím jednoduchým, metodu interpretace snů Foucault (1995) přirovnává k luštění tajných kódů. Je to metoda, při které hledáme význam slova s neznámou gramatikou. Poukazuje zejména na rizika metody, jejíž výsledky nemohou být nikdy plně ověřitelné. U výkladu snů předškolních dětí je třeba vytušit, zda lze využít výklad jednoduchý, či složitější pomocí symbolů (Fink, 1994).

Analýzu a interpretaci snů jsem provedla na základě rad Finka (1994). Při každém popisu snových událostí je třeba pozorně poslouchat a zároveň pořídit nahrávku, aby bylo možno se k danému snu vrátit. Poté je nutno klást důraz na události z minulosti a současnosti dítěte (Tyto informace jsem získala od dětí a jejich rodičů). Následně bylo nutné rozhodnout, zda je pro daný sen vhodnější jednoduchý výklad, či výklad pomocí snových symbolů. Konečný výklad musí být seskládán ze snové události, jejích symbolů s ohledem na to, co daný jedinec prožívá či prožíval.

Pro polostrukturovaný rozhovor jsem se rozhodla zejména z toho důvodu, že zkoumanou skupinou jsou děti předškolního věku, u nichž je třeba dbát individuálních zvláštností a směřovat rozhovor tak, aby měl co nejjednodušší průběh. Pokládala jsem otázky převážně doplňovací, ale také zjišťovací, a to zejména v případech, kdy dítě samotné nebylo schopno přijít s žádnou odpovědí.

Rozhovory probíhaly v budově mateřské školy vždy jednotlivě, ve většině případů hned ráno, nebo odpoledne po spaní. Každý rozhovor trval přibližně 8–15 minut, na jeho začátku měly děti za úkol nakreslit jeden sen, na který si vzpomenu. Kresba jim následně mohla sloužit jako opora k rozhovoru o snech. Ukázku několika přepsaných dialogů a některé kresby naleznete v přílohách.

V rámci přípravy na rozhovor jsem si stanovila **3 tematické celky**, na které navazují konkrétní otázky, jejichž výčet se nachází v následující tabulce.

První tematický celek je zaměřen na postoj dětí ke sdílení snů, zda jsou ochotny je s někým sdílet, popř. s kým.

Ve druhém tematickém celku se dostáváme k obsahu snů se zaměřením na snové postavy, prostředí a dále také na noční můry.

V **posledním tematickém celku** probíhá rozhovor nad kresbou snu, které dítě před začátkem rozhovoru nakreslilo. Cílem tohoto celku je získat co nejdetailnější popis snů, na jehož základě bude provedena jednoduchá interpretace.

Do následující tabulky vkládám názvy tematických celků a konkrétní otázky k rozhovoru.

TEMATICKÝ CELEK	KONKRÉTNÍ OTÁZKY
1. Komunikace o snech	Vyprávíš si o nich s někým?
2. Obsah snů	Jaké postavy v nich vystupují? Zdála se ti někdy noční můra?
3. Popis vlastního snu	Vzpomeneš si na nějaký sen, který se ti zdál?

Tabulka 1 Polostrukturovaný rozhovor (schéma)

5 Výzkumný soubor

Výzkumným souborem bylo 9 dětí, 6 chlapců a 3 dívky. Tyto děti společně dochází do jedné třídy mateřské školy v Olomouckém kraji. Tato třída je věkově heterogenní. Svůj výzkum jsem zacílila zejména na děti ve věku 4–6 let (viz Tabulka 2).

V následující tabulce uvádím číselné označení účastníků výzkumu, smyšlená jména a stáří respondentů v den výzkumu. S ohledem na ochranu osobních údajů dítěte jsem získala informovaný souhlas od všech rodičů vybraných dětí (viz Příloha 1). Respondenti jsou řazeni podle věku, od nejmladšího po nejstarší 1–9).

RESPONDENT	JMÉNO	VĚK
č. 1	Matouš	4 let 7 měsíců
č. 2	Jakub	4 let 10 měsíců
č. 3	Vojtěch	5 let a 4 měsíce
č. 4	Jonáš	5 let 9 měsíců
č. 5	Laura	5 let 10 měsíců
č. 6	Aneta	6 let 1 měsíc
č. 7	Tadeáš	6 let 2 měsíce
č. 8	Klára	6 let 2 měsíce
č. 9	Dalibor	6 let a 7 měsíců

Tabulka 2 Základní údaje respondentů

S respondenty jsem měla možnost být na praxi v mateřské škole po dobu 3 měsíců. Tyto děti jsem si vybrala záměrně. Jejich rodiče byli seznámeni s průběhem a účelem této práce. Dostali k podpisu (již zmíněný) informovaný souhlas (viz Příloha 1), na kterém mohli mj. vyjádřit také ne/souhlas s publikováním kresby jejich dítěte.

6 Výsledky výzkumu

Následující kapitola je věnována výsledkům výzkumného šetření. Obsahem následující kapitoly bude popis snů s analýzou jednoho vybraného snu. V této části jsou popsány všechny získané sny od jednotlivých dětí. Pouze od dvou dětí se sny nepodařilo získat, v těchto případech bylo tedy od analýzy a interpretace upuštěno. K interpretaci byly vybrány pouze ty sny, které si děti pamatovaly nejvíce a dokázaly o nich vyprávět, zároveň byl brán ohled také na rozsah této práce. V některých případech děti dokázaly sdílet detailněji více snů, proto byl vybrán ten s největší výpovědní hodnotou (na základě subjektivního zhodnocení). Jestliže některé dítě při popisu snu užívalo svoji kresbu (daného) snu, byl ke snu vložen obrázek pro lepší orientaci v něm. Obrázků bylo využito zejména v případech, kdy dítě nad kresbou gestikulovalo a ukazovalo. Což bylo typicky doprovázeno slovním popisem: „tam, tudy, tady ten apod.“. V příloze lze najít ukázkou rozhovorů o snech s dětmi a také záznam několika kreseb. S ohledem na rozsah této práce nemohly být publikovány všechny rozhovory ani kresby.

V další části budou prezentovány výsledky ve vazbě na výzkumné otázky.

6.1 Popis snů a jejich analýza

Kapitola zahrnuje popis snů jednotlivých dětí, stručnou analýzu a interpretaci. Jsou sepsány již v upravených a celistvých větách (bez doplňujících otázek výzkumníka).

6.1.1 Matoušovy sny

Sen č. 1:

„Ten králíček tam přišel a pak se tam vyjasnilo to sluníčko, a pak tam byl ten mráček. To sluníčko a mráček byli živí, a ten králíček šel na výlet. Uviděl nějakou chatku, a to byl domeček. V tom domečku tam bydlel ptáček, a měli tam hnízdo. No, a ještě tam byly ty mlád'átka. A bylo to v lese. Pak tam přiletěla jejich maminka, a ona mu říkala, až ty miminka budou větší, tak s ním budou mluvit a budou s ním kamarádi. To byl můj oblek – já jsem byl ten hodný zajíček. A pak přiběhla maminku a dávaly jim žížaly.“

Sen č. 2:

„Mně se zdálo, že tam na stromě je hnízdo, a tam byly vajíčka, a tam bydleli malí modrý ptáčci. Oni se narodili, a pak byli velcí a pak se narodili další. Nožičky měli oranžové a zobáček měli žlutý.“

Sen č. 3:

„Mi se dneska zdálo, že rostly kytičky na trávě. A tam rostly sedmikrásky, tulipány, svítilo tam sluníčko a maminka je zalívala.“

Analýza a interpretace snu č. 1

Matoušův sen je vyložitelný jednodušším způsobem. Souvisí totiž s reálným nalezením ptačího hnízda na stromě na zahradě. Matouš již nějakou dobu mluví o tom, že se těší na mládě, přestože zatím jsou v hnízdě jen malá vajíčka. Matouš si tedy představuje, jak si s nimi po vylíhnutí bude hrát.

6.1.1 Jakubovy sny

Sen č. 1:

„Mně se dneska zdálo jenom o Sušivcovi. Mně se vždycky zdává, že vypije všechnu vodu. Ten se fakt jaksi zbláznil, že jo? On na mě vůbec nemluví, jenom na mě takhle pohybuje pusou (otevívá a zavírá pusou). Takže já mu vůbec nerozumím.“

Sen č. 2:

„Ještě se mi zdál, že tam stál takový otevřený hrad s otevřenou bránou. A tam byli zlobivci. To nebyl úplně opravdický hrad. Mário se dostal do toho hradu. Pak tam zahlídl asi takové okénko. On prošel branou a tam našel bobra, a on byl taky zlý (napodobuje ječení bobra). Bobr to, on ho chtěl dát do klece, pak vyskočil a stoupl mu na hlavu. On na něho tak skákal a on ten bobr umřel. A tam byl nějaký Dučánek, tam hlídal. To je zlá příšerka. No, a ještě nějaká divná koule spadla z toho hradu, ale ona byla píchavá. Mário se pak podíval nahoru, a tam byl Dučánek. On otevřel tu tlamu, a to mu vyletělo z té pusy. Pak se ten hrad najednou třepal a praskal, až spadl celý. A všichni ti zlobivci umřeli.“

Analýza a interpretace snu č. 1

V tomto snu Jakub popisoval rybník, který ve své kresbě interpretoval jako malý a modrý. Symbol rybníka dle Finka (1994) může značit čisté úmysly v reálném životě, což velmi odpovídá jeho povaze. Dalším symbolem byla voda, která je dle Finka (1994) symbolem nevědomí, živitelkou a dávkyní života, jejímž prostřednictvím se čistí a odstraňuje špína. Je velmi pozitivním symbolem. V Jakubově snu hraje stejně jako Sušivec pozitivní roli, jelikož pochází ze skupiny „Hnusáků“, kteří figurují v reklamě na dětském kanálu. Jsou to

příšerky, které symbolizují neekologická centra. Jakub má moc rád přírodu, nejspíš proto se pro ně tak nadchl, že se mu o nich zdává.

Nejsem si ale úplně jistá, zda se mu tento sen opravdu zdál. Jeho kresba byla téměř totožná s obrázky, které přinesl v šanonu na ukázkou. Což ovšem může být také znakem toho, že je viděl už tolikrát, že se mu ve snech opravdu v této podobě ukazují.

6.1.1 Vojtěchovy sny

Sen č. 1:

„Se mi zdálo, že zaháníme slepice. A tohle je teta Marcela, maminka a tady jsou slepice. Ony si tam drápaly hlínu a kvokaly. My jsme zapomněli zavřít branku, a slepičky utekly a pak jsme je honili po celé zahradě. Na tom plotě byly balonky a zvoneček. A ony cinkaly a honily ty slepičky po celé zahradě.“

Sen č. 2:

„Mně se zdálo o barvách, já jsem si maloval pastelkami.“

Analýza a interpretace snu č. 1

Ve Vojtově snu se promítají jeho zážitky z péče o slepice, které mají u babičky. O víkendu byl u babičky na návštěvě, kde se setkal i s tetou.

6.1.1 Jonášovy sny

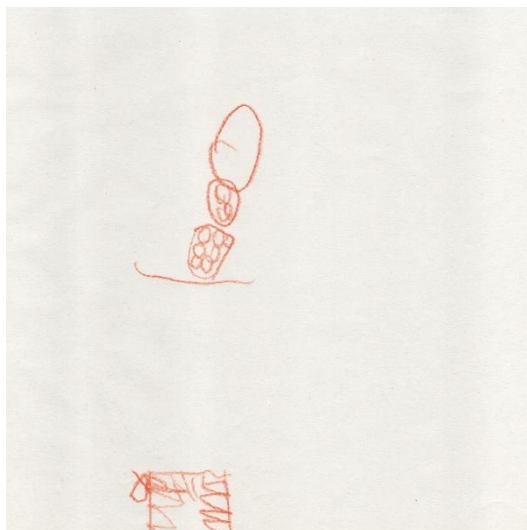
Sen č. 1:

„Já jsem šel tady, a pak jsem viděl tu lavičku. Tak jsem šel pod ten strom. Jsem šel na procházku a tam já potkal taťku. On řekl, že musím jít a šli na výlet. Potkali jsme ptáky.“

Sen č. 2:

„Já jsem tady byl (ukazuje na ozubené dveře), a někdo se mě chtěl zabít. Tady jsem to potřeboval otevřít (ukazuje mezi ozubené dveře) a mně se to nepovedlo. On za mnou chodil a tady (ukazuje mezi kameny) byla páčka, kde to otevřít. Ale on mě nechtěl pustit ven. On chtěl na mě pustit kameny, aby to tam na mě spadlo. On na mě volal ať zemřu. Já jsem toho robota tak do té pasti a pak jsem to já otevřel. Ale já jsem ještě hodil takový velký kámen na toho robota. Na mě jeden kámen spadl, ale to bylo malej ten kámen. A já jsem to na něho shodil

a pak z něho placka. On pak ani nešel vidět. Jo a já jsem ho ještě pak tam zavřel a utíkal jsem domů.“



Obrázek 2 Jonášův sen

Analýza a interpretace snu č. 1

V Jonášově snu se opět objevuje mnoho symbolů. Fink (1994, s. 120) ve snovém výkladu uvádí: „Jeskyně je chápána jako temný prostor, ze kterého pochází život, mateřskost, která slibuje lásku. Vystoupí-li člověk z jeskyně na svobodu, asi už šťastně překonal svoje obtíže.“ Jonáš v průběhu popisování obrázku několikrát zmínil, že byl robot zabijákem. Dovoluji si tedy použít synonymum tohoto slova, dle Finka (1994, s. 144) symbol vraha: „Vynořuje ze stínu a zabíjí lásku a city.“ U symbolu pronásledování si nejsem zcela jistá významem využitelným v Jonášově případě. Pronásledování dle Finka (1944) znamená, že obsah daného snu proniká do vědomí jako poučení, ze kterého by se dítě a jeho blízcí měli poučit. Při popisu obrázku vysvětloval, že dveře z jeskyně, přes které se nemohl dostat, měly spoustu zubů. Zuby jsou symbolem: „Rozmělnují potravu, kterou dítě jí, aby získalo energii. Tento obraz je založen na agresivitě“ (Fink, 1994, s. 147).

Domnívám se, že tento sen mohl značit například překonání strachu z brzkého nástupu do školy, ze kterého měl Jonášek v poslední době trošku strach. Dalším důvodem mohlo být také náhlé odloučení a jeho překonání po měsíční pauze, kdy byly mateřské školy plošně uzavřené a Jonášek trávil veškerý čas doma s rodiči a svými sourozenci. Zuby a jejich agresivita můžou být tedy spojeny s tím, že při dlouhém pobytu doma mohl přijít Jonáš do konfliktu s někým z rodiny.

6.1.1 Lauřiny a Klářiny sny

Komentář: Uvádím zde společně dvě respondentky, od kterých se mi nepodařilo získat snový děj. Obě respondentky mají problém se zapamatováním svých snů. Velmi rychle jsem pochopila, že popis a kresby jejich snů si vymýšlí na místě. Interpretace je tedy v obou případech absolutně bezpředmětná. U obou respondentek jsem dělala rozhovor několikrát (s časovým odstupem), avšak popis vlastních snů končil vždy neúspěšně.

6.1.1 Anetiny sny

Sen č. 1:

„Že ta kytička rostla a kytička ta měla zuby a kousala. Seděla v květináči. Chtěla mě kousnout! Já jsem se schovávala pod polštář. Jsem se z toho vzbudila.“

Sen č. 2:

„Mně se zdálo o květině, která stále rostla, a s ní se objevilo malinkaté miminko. A potom to miminko vyrostlo, až bylo z toho víla. Byla hodná a létala. A taky mluvila.“

Sen č. 3 a 4:

„Zdálo se mi o myšce, že se barvila. Taký o kočičce, byla chlupatá. Hrát si se mnou chtěla.“

Analýza a interpretace snu č. 1

Anetčin sen je jednoznačně ovlivněn pohádkou o víle, na kterou se dívá společně s malou sestřičkou ještě před příchodem do mateřské školy. Ráda o ní často vypráví. Tento sen je ovlivněn sledováním pohádky, zážitkem z bdělého života. Využití symbolů tedy není potřeba.

6.1.1 Tadeášovy sny

Sen č. 1:

„V tym jednym se mi zdálo, že se dívám z okna a se potom vyjedou motorky, na kterých nikdo nejedí a auta. Tam jezdcí nebyli. Ty motorky jezdily po naší zahradě, ale potom byl tam neviditelný robot, který mě chtěl zabít. On šel k mně do pokojíku a chodil za mnou. Někdy jsem ho neviděl. A ten sen, to se pořád opakovalo.“

Sen č. 2:

„Jsem byl na moři, a pak jsem vyletěl do vzduchu. Ten rejnok se mi vstoupil do toho skatu (surfu). Já jsem se tam potápěl a vozil. Na tom rejnokovi, a on měl dlouhý ocas a byl hodný.“

Sen č. 3:

„Mně se zdálo, že já jsem byl na skále. A tam byla obří káně jako dvoupatrový dům.“

Analýza a interpretace snu č. 1

V Tadeášově snu se objevuje symbol vraha, který dle Finka (1994) znamená, že se objeví náhle a zabíjí lásku a city. Zahrada je: „Vysněná oblast, do které i dítě jen málokoho pustí. Často je obehnána zdí a má úzký vchod – odkaz, že si dítě nerado nechá nahlížet do svého nitra“ (Fink, 1994, s. 145). Nepřátelé, jimiž byly motorky bez jezdců, znamenají, že má dítě dvě duše, které se navzájem potlačují (Fink, 1994). Sen může korespondovat s tím, co zažívá. Tadeáš má dlouhodobý problém s komunikačními schopnostmi, a navštěvuje proto logopedii. Dle slov maminky je na něj doma vyvíjen veliký tlak na nápravu řeči, takže se Tadeáš uzavřel do sebe, protože má strach mluvit. Tento sen tedy může souviset s tím, že jeho řečová vada a nejistota mu brání v kontaktu, na který byl dříve zvyklý.

6.1.1 Daliborovy sny

Sen č. 1:

„V tom snu byli klauni, oni mě sledovali a chtěli mě zabít. Protože jsem je otravoval. Pronásledovali mě doma, vevnitř, když jsem spal. Oni otvírali dveře a já jsem se šel podívat na chodbu. Jsem šel na chodbu, a tam byli klauni a měli masku na sebe. Já jsem je znal, byl to bratranec a děda. Oni si ze mě udělali srandu, na mě baflí, ale oni se otočili a já jsem je poznal. Oni na sobě měli červenou krev, ale to byl kečup. Byl to škaredý sen. Já jsem pak zjistil, že jsou to oni, a já už se nebál.“

Sen č. 2:

„Jednou se mi zdálo, že si kopolu do balonu na zahradě a přišel bratranec. Jsme si povídali a pak už bylo pozdě, tak jsem šel domů.“

Analýza a interpretace snu č. 1

Dalibor popisoval sen, který na začátku vnímal jako velmi negativní, avšak při rozuzlení situace a rozpoznání členů rodiny mu přišel spíše legrační. Ve snu se objevila červená barva, která dle Finka (1994) symbolizuje něco bojovného či vášnivého. V emoční oblasti může značit v negativním smyslu také stísněnost. Chodba může být vyložena jako psychická tíseň, hledající únik z obtíží. Klaun symbolizuje nejistotu, zda to, co dělá, chápe okolí jako správné. Stísněnost a symbol chodby pravděpodobně koresponduje s těžkou rodinnou situací, ve které se dlouhodobě nachází.

6.2 Výsledná zjištění na základě výzkumných otázek

Následující kapitola je věnována výsledkům výzkumu ve vazbě na výzkumné otázky.

Výzkumná otázka č. 1: Jaké postavy či zvířata se v dětských snech nejčastěji vyskytují?

- *Vojtěch:* Vypověděl, že se mu zdává zejména o rodinných příslušnících, **o babičce, tetě, mamince, tatínkovi a slepičkách.**
- *Matouš:* V jeho snech se objevují **tatínek, ptáčci, zajíci, hlemýždi a duchové.**
- *Jakub:* Často se mu zdává o **kamarádech, příšerkách (Hnusácích), bobrovi, postavách z počítačové hry (Mário, Dučánek), duchách.**
- *Jonáš:* Ve snech se mu objevují **kamarádi, rodiče, roboti, ptáci, akvarijní rybičky a hlemýždi.**
- *Laura:* Má sny o **matce a otci.**
- *Aneta:* Zdává se jí o **psu, kočce, morčatech, myšce, autu a vlách.**
- *Tadeáš:* Ve snech vídá **motorky, auta, roboty, rejnoky, ptáky** a nejčastěji se mu zdává **o sestře nebo o rodičích.**
- *Klára:* Ve snech mívá **bratra, pejska, tygra, lva a ducha.**
- *Dalibor:* Ve snech se objevují zejména rodinní příslušníci, **bratranec, babička, děda.**

Postavy snů jasně korespondovaly s obsahem z kapitoly o dětských snech. Hojně se v nich vyskytovali **rodinní příslušníci**. Tuto informaci uvedlo 7 z 9 dětí výzkumného souboru. Nejčastějšími rodinnými příslušníky zastoupenými ve snech byli rodiče, **otcové** (5 z 9) a **matky** (4 z 9), dále pak sourozenci či prarodiče. Shodný počet dětí (7 z 9) zaznamenal ve svých snech **zvířata**, z nichž nejčastějšími byli **ptáci** (4 z 9) a **hlemýždi** (3 z 9). U 6 dětí se ve snech vyskytovaly **magické postavy**, například duchové (3 z 9), roboti a další.

Nejčastěji se děti ve snech setkávaly s rodinnými příslušníky, což je nejspíše způsobeno tím, že s nimi tráví nejvíce volného času a mají spoustu společných zážitků.

Výzkumná otázka č.2: Objevily se u dětí i noční můry?

Z výzkumného vzorku popsala noční můru téměř polovina respondentů (4 z 9). Jeden popisuje sen, ve kterém jej věznil robot: „*Ale on mě nechtěl pustit ven. On chtěl na mě pustit kameny, aby to tam na mě spadlo*“ (Jonáš). Další chlapec vypověděl, že se mu stejná noční můra zdála opakovaně: „*V tym jednym se mi zdálo, že se dívám z okna a se potom vyjedou motorky, na kterých nikdo nejezdí a auta. Tam jezdcí nebyli. Ty motorky jezdily po naší zahradě, ale potom byl tam neviditelný robot, který mě chtěl zabít. On šel k mně do pokojíku a chodil za mnou. Někdy jsem ho neviděl. A ten sen, to se pořád opakovalo*“ (Tadeáš). Jedna dívka se ze snu i vzbudila: „*Že ta kytička rostla a kytička ta měla zuby a kousala. Seděla v květináči. Chtěla mě kousnout! Já jsem se schovávala pod polštář. Jsem se z toho vzbudila*“ (Aneta). Dalšímu chlapci se zase zdála noční můra, kdy jej chtěli vystrašit rodinní příslušníci: „*V tom snu byli klauni, oni mě sledovali a chtěli mě zabít*“ (Dalibor).

Předchozí jasně dokazuje tvrzení Finka (1994), že noční můry jsou častým tématem dětských snů. Vzpomínky na noční můry bývají velmi živé zejména kvůli silnému emočnímu prožívání, mnohdy i kvůli úzkostným stavům.

Výzkumná otázka č. 3: Komunikují děti o svých snech s ostatními lidmi?

Čtyři respondenti uvedli, že své sny s nikým nesdílí, přestože se výzkumu zúčastnili zcela dobrovolně. „*Nemluvím o nich*“ (Vojtěch). I ostatní odpovědi byly velmi strohé, doprovázené většinou výrazem údivu nad položenou otázkou. U dalších čtyř respondentů byla odpověď buď velmi nejistá, nebo na ni nedokázali jasně odpovědět. Jeden z respondentů uvedl, že své sny sdílí se sourozencem nebo s rodiči: „*Jo, povídám si o nich s tatínkem nebo maminkou*“ (Matouš).

Z daného výzkumného souboru tedy nemůžeme vyvodit jednoznačný výsledek, můžeme zde jediné konstatovat, že více než polovina respondentů se ke sdílení snů staví skepticky a nejspíš není zvyklá o nich mluvit.

7 Diskuze

Výzkum samotný byl velice náročný, téma snů bylo pro děti velice složité. Ani pro mě jako výzkumníka nebyla situace vůbec jednoduchá. Téměř na začátku praxe, kdy jsem si postupně začala získávat důvěru dětí, byly mateřské školy uzavřeny kvůli vládním opatřením. Po opětovném otevření byla již omezená kapacita s tím, že do mateřské školy docházelo jen několik dětí, z nichž některé se se mnou (vlivem nemocí) nikdy nesetkaly. Po dlouhém pobytu doma se děti potřebovaly aklimatizovat a zvyknout si na to, že jsou opět v mateřské škole s novou paní učitelkou a po nějaké době se toto odehrálo znovu, jakmile se předškolní zařízení otevřela pro všechny děti.

Před interpretací výsledků výzkumu bych se ráda vyjádřila k určitým skutečnostem, které mají na výsledky velký vliv. V práci jsem se pokusila o možný a odborný výklad snů. Nutno zdůraznit, že já odborník nejsem. Výklad byl tedy proveden na laické úrovni. Další vliv mohl mít na výzkum subjektivní postoj výzkumníka, který mohl nezáměrně zkreslit jeho výsledky. Vzhledem k těmto faktům a také k relativně malému výzkumnému vzorku nelze výsledky zobecňovat. Výzkum byl komplikovaný také z hlediska vývojových specifíků předškolních dětí. Takto malé děti se velmi rychle unaví a neudrží dlouho pozornost. Při prvních rozhovorech o snech se velmi styděly, i když bylo vidět, že je téma zaujalo. Další bariérou byly řečové schopnosti některých dětí. Některé děti si při rozhovoru velice vymýšlely, což zapříčinilo nemožnost provedení analýzy jejich snů, ač jsem s každým z respondentů vedla rozhovor několikrát.

Z výpovědí dětí vyplynulo, že mezi nejčastějšími postavami dětských snů figurují rodinní příslušníci, z nichž nejvíce dětí uvedlo postavu otce. Rodina se vyskytla téměř u všech dětí. Tento fakt může být zapříčiněn zejména vztahovými a emocionálními vazbami v rodině či společně strávenou dobou. Zvířata ve snu děti popisovaly v naprosto shodném počtu jako rodinné příslušníky. Nejčtenějším zvířetem se stali ptáci a hlemýždi. Zvířata se ve snech malých dětí objevují zejména proto, že jsou pro malé děti velmi vyhledávanými kamarády a doprovázejí jim jednoduchou komunikaci. Dalšími zástupci postav dětských snů byly magické bytosti, nejčastěji duchové. Ti ve snech často symbolizují rodiče v převleku a působí na ně pozitivně, či negativně (Salhab, 2012). V daném výzkumném souboru byla spousta dětí ovlivněna počítačovými hrami či filmy, většina snů tedy mohla být ovlivněna i tím.

Výsledek výzkumu zaměřeného na sdílení dětských snů s okolím dopadl nejednoznačně. Jediný respondent si byl jistý tím, že o svých snech rád vypráví zejména v rodinném kruhu. Méně než polovina respondentů byla schopna říct, že o snech s nikým

nemluví. Vzhledem k tomu, že úplně stejný počet uvedl nejisté odpovědi, domnívám se, že se ke sdílení snů staví většina výzkumného vzorku skepticky. Svoji roli samozřejmě mohla hrát individualita dítěte, zejména jeho osobnost. Jediné dítě, které s ostatními své sny sdílí, je totiž ze zkoumaného vzorku nejsebevědomější a nejupovídanější.

Noční můry se objevily v hojném počtu s tím, že každé dítě si buď nějakou vybavilo, nebo aspoň vypovědělo, že se mu nějaká dříve zdála. Chlapec mluvil dokonce o opakované noční můře, která se mu často zdávala. Dívka vypověděla, že se z noční můry vzbudila a schovávala se pod polštář. Některé noční můry mohly být způsobeny sledováním televize a hraním počítačových her.

Analýza a interpretace snů byla prováděna na symbolické úrovni s ohledem na různé skutečnosti, aktuální stav a okolnosti života daných dětí. Zjištěné sny v mnoha případech korespondovaly se zážitky z domova či mateřské školy.

Bakalářská práce přinesla bližší poznání snového života u specifické věkové skupiny dětí. Sny u dětí předškolního věku jsou zajímavým tématem využitelným v mateřské škole i v rodině. Mohou být využity jako nástroj pro rozvoj důvěry, diagnostiku problémů. Rozhovory o nich lze také vyplnit volný čas a rozvíjet tím řečové schopnosti dítěte.

Závěr

Bakalářská práce byla rozčleněna na dvě části – teoretickou a praktickou.

Teoretická část pojednávala o snech, jejich významu, vybavování snů, zvláštlostech, typech dělení snů a teoriích dle Freuda a Junga. Dále byla věnována pozornost dětským snům a jejich odlišnostem. Kvůli provázanosti snů se spánkem mu byla věnována celá kapitola, zabývající se jeho fyziologií a specifikům dětského spánku.

Hlavním cílem bakalářské práce byla analýza dětských snů. V praktické části bylo využito kvalitativní šetření a polostrukturovaný rozhovor. Praktická část byla věnována zejména analýze dětských snů. Pomocí výzkumu bylo zjištěno, že děti předškolního věku mají ve snech nejčastěji postavy rodičů a zvířat. Ke sdílení snů s ostatními se staví skepticky, jen jedno dítě je zvyklé své sny sdílet pravidelně. Noční můry se u dětí z výzkumného souboru vyskytovaly ve velké míře.

Z výsledků výzkumného šetření bylo zjištěno, že se zážitky dítěte z bdělého stavu odráží v jeho snech. Spousta snů byla ovlivněna sledováním nevhodných filmů, televize a počítačovými hrami, což se potvrdilo také u nočních můr.

Na základě zjištěných informací se domnívám, že jsou sny značně opomíjeným tématem, přitom mohou být využity několika způsoby. Prostřednictvím snů se lze dostat blíže k dítěti, rozvíjet jeho fantazii, komunikační schopnosti nebo mohou sloužit jako diagnostický nástroj. Z těchto důvodů se domnívám, že by bylo vhodné téma využít v mateřské škole či v rodině, například formou ranních rozhovorů po probuzení nebo příchodu do mateřské školy.

Seznam literatury

1. AEPPLI, Ernst a STARÝ, Rudolf. Psychologie snu: (včetně 500 symbolů ve snech). Praha: Sagittarius, 2001. ISBN 80-86270-04-1. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:13b928d0-cd9e-11ea-9c41-005056827e52>
2. BARASCH, Marc a KREJČÍ, Jiří. Léčivé sny: zkoumání snů, jež mohou změnit náš život. Praha: NLN, Nakladatelství Lidové noviny, 2002. ISBN 80-7106-521-8. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:533fbb40-5932-11e4-bc71-005056827e52>
3. ČERNOUŠEK, Michal a JIRÁNEK, Vladimír. Sen a snění. Praha: Horizont, 1988. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:7d94ff80-610e-11e3-bc9f-5ef3fc9bb22f>
4. FINK, Georg. Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů. Brno: Jota, 1994. Nové obzory (Jota). ISBN 80-856-1731-5.
5. FOUCAULT, Michel a SOKOL, Jan. Sen a obraznost. Liberec: Dauphin, 1995. ISBN 80-901842-1-9. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:4b284b20-427b-11e4-a450-5ef3fc9bb22f>
6. FREUD, Sigmund. Výklad snů. Vyd. 4., upr. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2003. ISBN 80-865-5916-5.
7. FREUD, Sigmund et al. Vybrané spisy, [Díl] 1: Přednášky k úvodu do psychoanalýzy. Nová řada přednášek k úvodu do psychoanalýzy. Praha: Avicenum, 1991. ISBN 80-201-0225-6. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:bfe458b0-4d5c-11e3-ac54-005056825209>
8. FREUD, Sigmund, KOPAL, Miloš a PECHAR, Jiří. Mimo princip slasti a jiné práce z let 1920-1924. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1999, c1998. ISBN 80-86123-09-X. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:40971630-d32d-11e4-ae4e-5ef3fc9ae867>
9. FROMM, Erich. Mýtus, sen a rituál. Praha: Aurora, 1999. ISBN 80-859-7470-3.
10. GRAVILLON, Isabelle. Spánek malých dětí. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-720-5. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:639be770-7d0f-11e3-b0d1-005056827e51>
11. HARTL, Pavel a NEPRAŠ, Karel. Psychologický slovník. Praha: Jiří Budka, 1993. ISBN 80-90. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:03e21410-518c-11e9-abdc-5ef3fc9bb22f>
12. HEFFERNANOVÁ, Jana, BIDLASOVÁ, Hana a MATOUŠEK, Oldřich. Tajemství dvou partnerů: teorie a metodika práce se sny. Liberec: Dauphin, 1996. ISBN 80-

- 901842-9-4. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:a34b1cd6-7f4f-4df4-833c-14fb5dafd171>
13. HELINGEROVÁ, Marta. *Sny jako zdroj sebepoznání: jak využít sny k osobnímu rozvoji*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5690-5.
 14. HORVAI, Ivan. *Spánek, sny, sugesce a hypnóza*. 3. přeprac. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1968.
 15. LEE-CHIONG, T.(Ed.). 2006. *Sleep: A comprehensive handbook (599-635)*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
 16. LOWENFELD, Margaret. *THE WORLD PICTURES OF CHILDREN 1: A METHOD OF RECORDING AND STUDYING THEM*. *British journal of Medical psychology*, 1939, 18.1: 65-101.
 17. PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.
 18. PRUSIŇSKI, Antoni a ŠONKA, Karel. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf, 1993. ISBN 80-85800-01-2. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:cca351f3-8830-11e3-997d-005056827e52>
 19. ROKYTA, Richard. *Fyziologie a patologická fyziologie: pro klinickou praxi*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-4867-2. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:e17a5dc0-f154-11e8-a5a4-005056827e52>
 20. SALHAB, Markus a Bianca JÄGEROVÁ. *Co sny vypovídají o dětské duši*. Praha: Knižní klub, 2012, s. 68. ISBN 978-80-242-3256-0.
 21. SWAN, Karrie L.; SCHOTTELKORB, April A. *Interpreting children's dreams through humanistic sandtray therapy*. *International Journal of Play Therapy*, 2013, 22.3: 119.
 22. ŠONKA, Karel. *Apnoe a další poruchy dýchání ve spánku*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0430-7. Dostupné také z: <https://ndk.cz/uuid/uuid:d246b090-502c-11e6-ad5e-5ef3fc9bb22f>
 23. VOLLMAR, Klausbernd. *Síla snů*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1995. ISBN 80-858-8008-3.
 24. WESTCOMBE, Alex and GREEN, Andrew. *Sleep : Multi-Professional Perspectives*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2012. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=e000tww&AN=499334&authtype=shib&lang=cs&site=eds-live&scope=site>.

Seznam zkratek

- EEG - elektroencefalografie
- REM – Rapid Eye Movement period
- NREM – Non-Rapid Eye Movement period
- SWS – slow-wave sleep

Seznam obrázků

Obrázek 1 Průběh spánku (Lee-Chiong, 2006, s. 8).....	9
Obrázek 2 Jonášův sen.....	33

Seznam tabulek

Tabulka 1 Polostrukturovaný rozhovor (schéma).....	28
Tabulka 2 Základní údaje respondentů.....	29

Seznam příloh

Příloha 1 - Informovaný souhlas

Příloha 2 - Rozhovory s dětmi

Příloha 3 - Kresby dětských snů

Příloha 1

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Já, (jméno a příjmení zákonného zástupce),
souhlasím / nesouhlasím* s tím, že se můj syn/dcera.....
(jméno a příjmení dítěte) zúčastní výzkumného šetření pro účely bakalářské práce, která se
zaobírá analýzou a interpretací snů u dětí předškolního věku. Byl/a jsem seznámen/a
s průběhem výzkumu, jeho významem a způsobem publikování získaných dat. **Souhlasím /**
nesouhlasím* s pořízením kopií kresby mého dítěte. Zároveň jsem byl/a obeznámen/a, že já
nebo mé dítě může výzkum v jakékoli fázi opustit.

** nehodící se škrtněte*

V..... dne.....

.....
podpis zákonného zástupce

Příloha 2

Rozhovor s Jonášem

Zdají se ti sny?

Jo.

Jak často?

Každý den asi ne. Občas.

Jsi rád, když máš v noci nějaký sen?

Asi ne.

Mluvíš s někým o snech?

Ne.

Co si mi nakreslil za sen?

Že já jsem tady byl, a já jsem se pokusil tady a někdo se mě chtěl zabít.

A kdo tě chtěl zabít?

Nějakej robot zlej.

Teda, tak to musel být ošklivý sen. Zdávají se ti takové sny často?

Jo. (ukazuje na obrázek) Tady tak potřeboval to otevřít. Mně se to nepovedlo. On za mnou chodil a tady (ukazuje na obrázek) byla páčka, kde to otevřít. Ale on mě nechtěl pustit ven. On chtěl na mě pustit kameny, aby to tam na mě spadlo. On na mě volal at' zemřu.

A jak si to vyřešil?

Pak jsem dosáhnul na tu páčku.

A co se potom stalo?

Já jsem toho robota tak do té pasti a pak jsem to já otevřel.

Tak si nad ním nakonec zvítězil?

Jo. Spadly na něho ty kameny.

To dostal pořádně za vyučenou, že?

Jo a já jsem ho ještě pak tam zavřel a utíkal jsem domů.

Kde se celý ten sen odehrával?

U jeskyně. Tam na mě spadly ty kameny.

Proč myslíš, že tě chtěl zabít?

Já nevím.

Co to bylo za robota? Už si ho někdy viděl?

Jo. (dívá se na robota na svém tričku)

Myslíš, že to byl ten robot, co ho máš dneska na sobě?

Jo, to byl on.

A zdají se ti někdy i hezké sny?

Taky.

Koho vídáš ve svých snech? O kom se ti zdává?

Mám zvířátka.

Vzpomeneš si, o jakých zvířátkách se ti zdá?

O šnečkovi, psovi a rybičkách.

Vy máte tyto zvířátka doma?

Jo, ale rybička a šnečky nám už umřeli.

A o těch šnečcích se ti zdálo co?

To už si nepamatuju. Ale já jsem ještě hodil takový velký kámen na toho robota. Na mě jeden kámen spadl, ale to bylo malej ten kámen.

A ten kámen toho robota rozbil?

Jo. A já jsem to na něho shodil a pak z něho placka. On pak ani nešel vidět.

Proč myslíš, že se ti zdál tak ošklivý sen? Nedíval ses před spaním na nějaký film nebo pohádku?

Jo. Díval. Strašidelný film.

A vzpomeneš si, o čem byl?

O robotech.

Rozhovor s Tadeášem

Zdávají se ti v noci sny?

Jo. A moc se mi zdávají ty strašidelný.

Jak často?

Skoro furt.

A pamatuješ si z nich nějaký?

Pamatuju si jich asi deset.

Tolik? Tak si vyber jeden, a o tom mi pověz.

Já jsem tak trochu bál. Už si moc je nepamatuju.

Zdají se ti víc ty pěkné nebo škaredé?

Víc ty škaredé. No jeden škaredý se mi zdál skoro vždycky. Se mi zdával. No, ale jak už mám pět roků, tak se mi už nezdál.

Co v tom snu bylo?

V tym jednym se mi zdálo, že se dívám z okna a se potom vyjedou motorky, na kterých nikdo nejedí a auta.

A ten sen je hezký nebo škaredý?

Škaredý.

Proč byl škaredý? Čeho ses bál?

Těch motorek. Tam jezdcí nebyli.

Kam ty motorky jely?

Ony jezdily po naší zahradě, ale potom byl tam neviditelný robot, který mě chtěl zabít.

On šel ke mně do pokojíku a chodil za mnou. Někdy jsem ho neviděl. A ten sen, to se pořád opakovalo.

Zdálo se ti ještě něco dalšího?

Že já jsem viděl, že já jsem byl na skále. A tam byla obří káň jako dvoupatrový dům.

Máš rád, když se ti v noci něco zdá?

Ne. Mně se zdají ty strašidelný sny nejvíc.

Ted' si pojďme povídat o druhém snu, který si nakreslil.

Mně se zdálo, že jsem skejtoval na moři.

A už si to někdy zkoušel doopravdy, třeba na dovolené?

Ne, vůbec nezkoušel.

Co se stalo potom?

A potom jsem vyletěl do vzduchu. Ten rejnok žduchnul do toho skejtu.

Už si na tom místě někdy byl?

Nebyl.

A ten rejnok ti chtěl ublížit?

Ne, on byl hodný.

Mluvil se tebou nějak?

Rejnoci nemluví. Já jsem je jednou krmil. Ale doopravdy. Tam bylo takové slizké jídlo a taťka mi to dal do misky.

To jste byli někde na výletě s rodinou?

Jo, v Zoo. Byl jsem tam s mamkou, ségrou a taťkou.

O čem se ti ještě zdává?

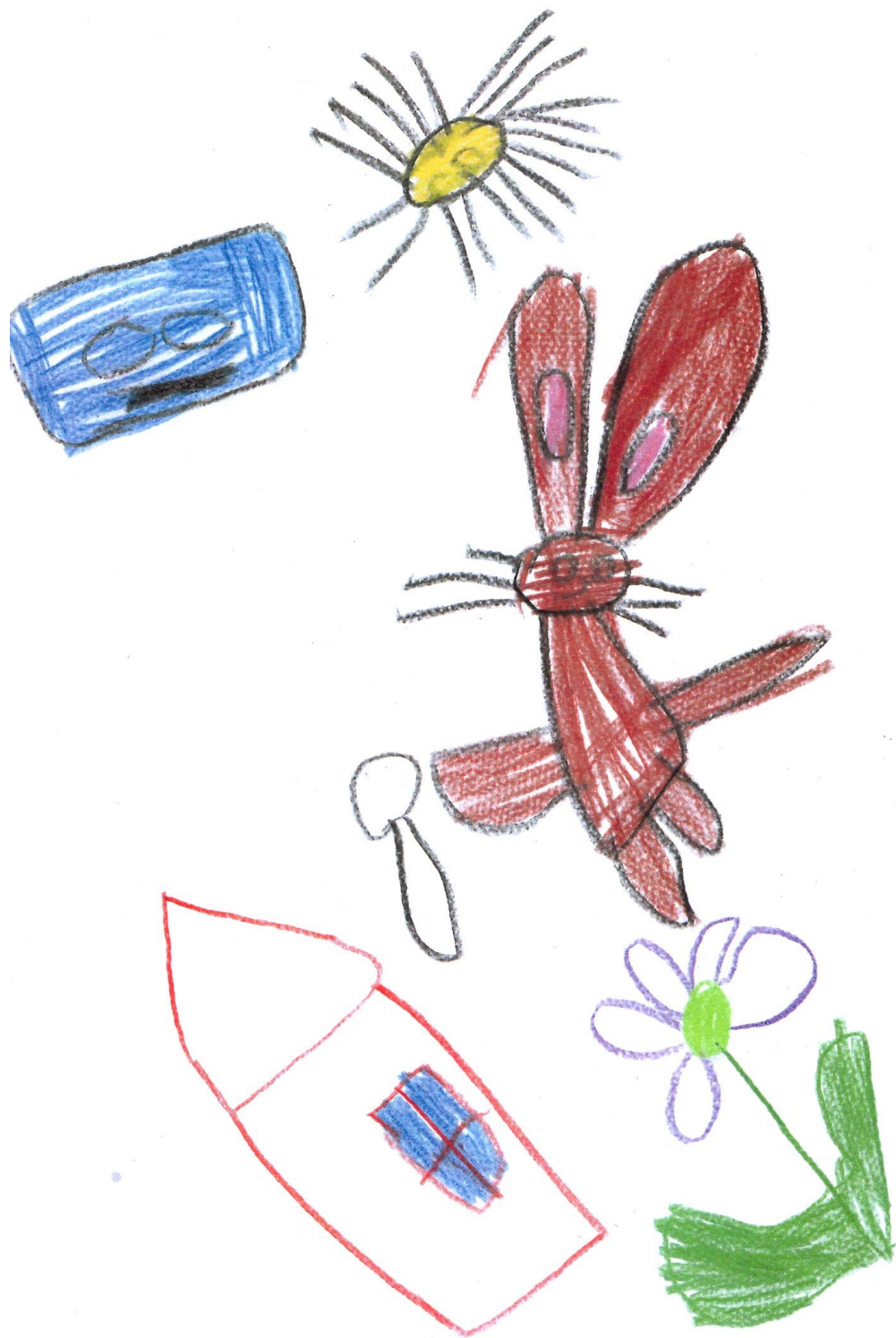
Nejvíc se mi zdá o rodině.

O kom přesně?

O mamce a ségře. Taky o taťkovi. Ale už si nevzpomínám, o čem to bylo.

Příloha 3

Matoušův sen č.1



Jakubův sen č.1



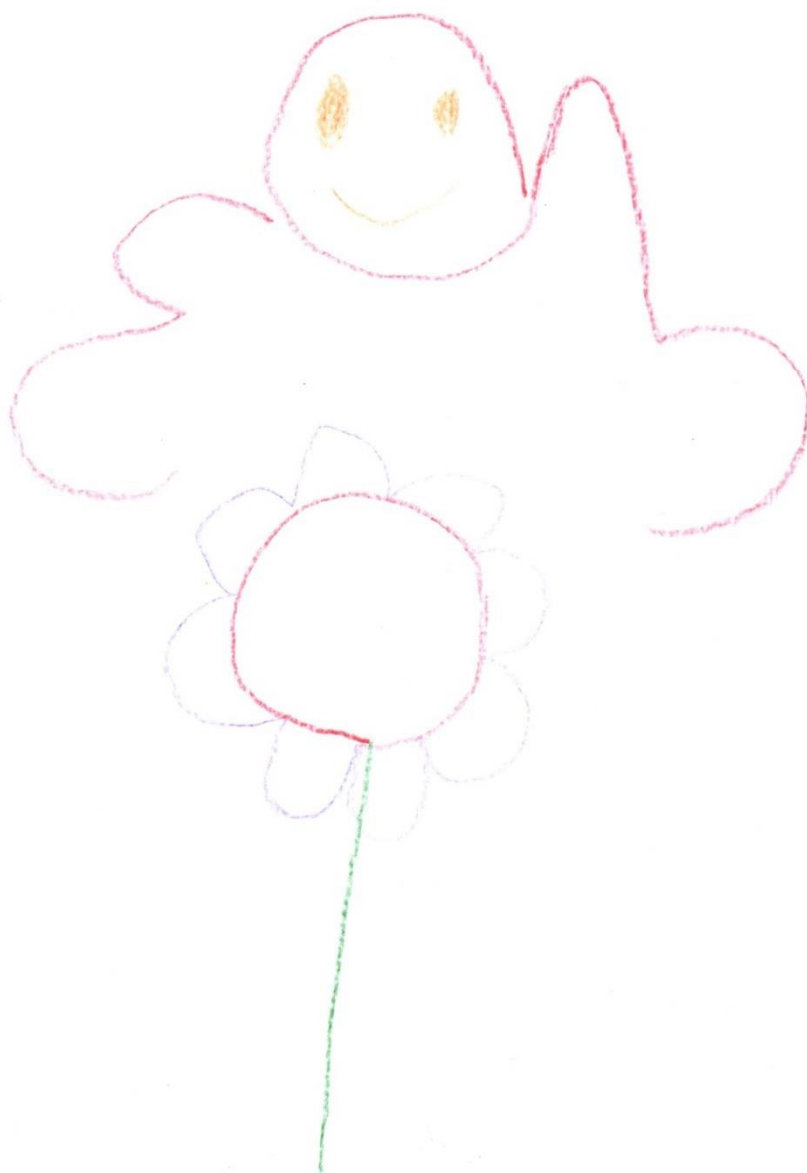
Jonášův sen č. 1



Tadeášův sen č. 2



Anetin sen č. 2



Anotace

Jméno a příjmení:	Kamila Nováčková
Katedra:	Katedra psychologie a patologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Analýza a interpretace snů u dětí předškolního věku
Název práce v angličtině:	Analysis and interpretation of dreams in pre-school children
Anotace práce:	Bakalářská práce se zabývá analýzou a interpretací snů u dětí předškolního věku. Je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část pojednává o snech, jejich zdrojích, významu, jeho specifikách a o jejich zapominání a vybavování. Součástí teoretické části o snech jsou také teorie snění dle Sigmunda Freuda a Carla Gustava Junga. Následuje téma dětských snů, nočních můr, motivů a pozitiv sdílených dětských snů. Praktická část je orientována kvalitativně s metodou polostrukturovaných rozhovorů a analýz snů. Cílem praktické části byla analýza a interpretace snů u předškolních dětí, které jsem získala prostřednictvím nahrávek rozhovorů s dětmi v mateřské škole.
Klíčová slova:	sny, dětské sny, spánek, dětský spánek, analýza
Anotace v angličtině:	The bachelor's thesis deals with the analysis and interpretation of dreams in preschool children. It is divided into theoretical and practical part. The theoretical part deals with dreams, their sources, meaning, its specifics and their forgetting and equipping them. The theoretical part about dreams also includes the theory of dreaming according to Sigmund Freud and Carl Gustav Jung. The following is the theme

	of children's dreams, nightmares, motives and positives of shared childhood dreams. The practical part is oriented qualitatively with the method of semi-structured conversations and dream analyses. The aim of the practical part was the analysis and interpretation of dreams in preschool children, which I obtained through recordings of conversations with children in kindergarten.
Klíčová slova v angličtině:	dreams, children's dreams, sleep, children's sleep, analysis
Přílohy vázané v práci:	Příloha 1 – Informovaný souhlas Příloha 2 – Rozhovory s dětmi Příloha 3 – Kresby dětských snů
Rozsah práce:	46 stran, 9 stran příloh
Jazyk práce:	Český jazyk