

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

**Režim dne dítěte předškolního věku po příchodu
z MŠ domů, a to z pohledu rodičů.**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Miluše Vítěčková, Ph.D.

Vypracovala:

Veronika Veselá

České Budějovice, 2013

Čestné prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 10. března 2013

Veronika Veselá

Poděkování

Za vedení mé bakalářské práce, konzultace a připomínky děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Miluši Vítečkové, Ph.D.

Další poděkování samozřejmě patří mé rodině a příteli za připomínky k textu, jazykové korektury a podporu.

V neposlední řadě bych ráda poděkovala rodičům předškolních dětí, kteří byli ochotni se setkat a vést se mnou rozhovory o režimu dne, a to za jejich otevřenost a vstřícnost. Bez jejich pomoci by tato bakalářská práce nemohla vzniknout.

ABSTRAKT

Bakalářská práce na téma „*Režim dne dítěte předškolního věku po příchodu z mateřské školy domů, a to z pohledu rodičů*“ se v teoretické části zabývá v obecné rovině specifiky a potřebami dítěte předškolního věku. V užším pojetí rozebírá režim dne, rituály a aktuální změny životního stylu. Cílem práce bylo zmapovat režim dne dětí z pohledů rodičů, zda mají potřebný pravidelný denní řád, jak vypadá a co ho ovlivňuje. Pro splnění vytyčeného cíle bylo využito kvalitativního výzkumného šetření, konkrétně metody polostrukturovaného rozhovoru. Všechny rozhovory s rodiči byly absolvovány v jižních Čechách. Z uskutečněných rozhovorů vyplývá, že se rodiče o režim snaží, ale dětem chybí přítomnost prarodičů, každodenní hry s otci, nadměrně sledují televizi a navštěvují větší počet zájmových kroužků.

Klíčová slova: denní režim, potřeby, předškolní věk, rituály, životní styl.

ABSTRACT

My bachelor work "*The day regime of a child at preschool age after coming from nursery home from the parents' point of view*" in its theoretical part covers, on general level, specifications and needs of the preschool age. In a narrow point of view it concerns the day regime, rituals as well as changes of lifestyle. The goal of my work was to map children's day regime from parents' point of view showing if they have suitable daily routine, what it looks like and what influences it. To reach the goal I used qualitative researches. To be concrete I used half-structured interview. All the interviews with parents took place in South Bohemia. From all the interviews it results that the parents try to have some regime, but the children miss the grandparents' presence as well as everyday games with fathers. The children watch TV too much and they attend higher number of interest groups.

Keywords: day regime, needs, preschool age, daily routine, lifestyle.

OBSAH

ÚVOD	- 9 -
1 REŽIM DNE	- 10 -
1.1 Pojem „režim dne“	- 10 -
1.2 Obsah denního režimu.....	- 11 -
1.3 Typický režim dětí	- 13 -
1.4 Chyby v režimu dne	- 14 -
2 RITUÁLY	- 15 -
2.1 Rituály a jejich důležitost.....	- 15 -
2.2 Definice rituálu.....	- 15 -
2.3 Rituály a pravidla	- 16 -
2.4 Vlastnosti rituálů	- 16 -
2.5 Druhy rituálů	- 16 -
3 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ	- 20 -
3.1 Předškolní období.....	- 20 -
3.2 Vývojové změny	- 20 -
3.2.1 Fyziologický vývoj.....	- 21 -
3.3 Motorika.....	- 21 -
3.3.1 Hrubá motorika.....	- 21 -
3.3.2 Jemná motorika	- 22 -
3.3.3 Kresba a grafomotorika	- 22 -
3.4 Kognitivní vývoj	- 23 -
3.4.1 Hra	- 23 -
3.4.2 Řeč.....	- 24 -
3.4.3 Humor.....	- 24 -
3.5 Smyslové vnímání.....	- 24 -
3.5.1 Zrakové vnímání.....	- 24 -
3.5.2 Sluchové vnímání	- 25 -
3.5.3 Hmatové vnímání	- 25 -
3.6 Socializace a sebeobsluha	- 25 -

3.6.1 Socializace	- 25 -
3.7.2 Sebeobsluha	- 25 -
4 POTŘEBY	- 26 -
4.1 Pojem „potřeba“	- 26 -
4.2 Maslowova pyramida	- 26 -
4.2.1 Fyziologické potřeby	- 27 -
4.2.2 Potřeby bezpečí	- 27 -
4.2.3 Potřeby lásky a sounáležitosti	- 28 -
4.2.4 Potřeby uznání a sebeúcty	- 28 -
4.2.5 Potřeby seberealizace, sebeuskutečnění	- 28 -
4.3 Langmeierova představa základních psychických potřeb	- 29 -
5 ZMĚNY V ŽIVOTNÍM STYLU	- 30 -
5.1 Rodina, okolí a čas	- 30 -
5.1.1 Nedostatek času – celosvětová záležitost	- 30 -
5.1.2 Prarodiče	- 30 -
5.1.3 Dětský kolektiv	- 31 -
5.2 Volný čas, hry, hračky a prostředí	- 31 -
5.2.1 Volný čas a prostředí	- 32 -
5.2.2 Hračky	- 32 -
5.2.3 Kroužky	- 33 -
5.2.4 Televize a počítač	- 34 -
5.2.5 Zvířata	- 34 -
6 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	- 35 -
6.1 Cíl práce	- 35 -
6.1.1 Výzkumný problém	- 36 -
6.1.2 Výzkumné otázky	- 36 -
7 METODIKA	- 37 -
7.1 Metody získávání dat	- 37 -
7.1.1 Rozhovor	- 38 -

7.1.2 Analýza dat.....	39 -
7.3 Charakteristika souboru	40 -
8 VÝSLEDKY VÝZKUMU	42 -
8.1 Vyzvednutí ze školky	42 -
8.2 Cesta domů.....	44 -
8.3 Čas.....	45 -
8.3.1 S rodiči	45 -
8.3.2 S prarodiči	46 -
8.3.3 S kamarády	47 -
8.4 Odpolední aktivity.....	48 -
8.4.1 Povídání o zážitcích ze školky	48 -
8.4.2 Zájmové kroužky.....	49 -
8.4.3 Televize	50 -
8.4.4 Zvířata.....	51 -
8.4.5 Hry.....	52 -
8.4.6 Oblíbené hry, hračky a aktivity	52 -
8.4.7 Hry a aktivity s matkami	53 -
8.4.8 Hry a aktivity s otci	54 -
8.5 Rituály.....	54 -
8.6 Nudí se děti?.....	55 -
8.7 Režim dne.....	56 -
9 DISKUSE.....	58 -
ZÁVĚR	62 -
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	63 -
SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK	66 -
SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ	67 -
SEZNAM PŘÍLOH.....	68 -

ÚVOD

Smyslem bakalářské práce je zmapovat režim dne dětí předškolního věku po příchodu z mateřské školy domů, a to z pohledu rodičů. Toto téma se týká předškolních dětí a jejich odpoledních aktivit. Považuji volbu nastíněné problematiky za zajímavou, mnoho rodičů si neuvědomuje následky špatně nastaveného denního režimu. Zároveň jsem si chtěla vytvořit představu typického odpoledne dnešních dětí, neboť věřím, že to využiji nejen při budoucím povolání.

V širším kontextu se rodič potřebuje při výchově svého dítěte orientovat v jednotlivých vývojových obdobích a zákonitostech s tím spojených. Měl by mít přehled o základních potřebách dítěte, přistupovat k němu individuálně a stanovit optimální, pravidelně se opakující denní řád, podle kterého dokáže dítě správně vést, motivovat a vychovávat. Činnosti v režimu je nutné nastavit tak, aby na sebe plynule navazovaly, dítě bylo co nejvíce aktivní a nebylo přetěžováno. Režimem se řídí dítě již v mateřské škole a mělo by mít možnost v něm pokračovat i doma. Teprve s pevným režimem může být klidné a spokojené, protože dokáže odhadovat, co ho čeká.

Samotná práce je rozdělená do dvou částí, části teoretické a části praktické. Cílem teoretické části je rozepsat režim dne dětí předškolního věku, zabývat se specifiky tohoto období, potřebami předškolních dětí, změnami životního stylu současného dítěte, mimoškolními a volnočasovými aktivitami. Praktická část bakalářské práce mapuje výsledky kvalitativního šetření, které je zaměřeno na jižní Čechy a okolí. Výzkumnou metodou byl polostrukturovaný rozhovor. Rodičům byly kladeny otázky zaměřené na rodinné zázemí dítěte, jeho aktivity během odpoledne, rituály a hračky, které využívá v tomto čase. Dotazy byly směřovány k režimu dne s cílem odpovědět na stanovené výzkumné otázky. Cílem bylo zjistit, zda mají děti i doma určitý řád a návyky, pevně stanovený režim dne, jaké rituály jsou pro ně důležité, jestli tráví svůj volný čas v kroužcích či v zájmových centrech. V neposlední řadě je kladen důraz na to, zda děti mají dostatek volného času pro sebe samotné. Bakalářská práce je uzavřena zpracováním tohoto výzkumu a jeho zhodnocením.

Poznatky, které vzešly z této bakalářské práce, mohou sloužit rodičům, pedagogickým pracovníkům, i všem ostatním lidem, kteří by si chtěli udělat náhled na děti předškolního věku a jejich potřeby, týkající se režimu dne spojeného s rituály. Co dítě v režimu dne potřebuje a čeho je lepší se vyvarovat.

I. TEORETICKÁ ČÁST

„Děti potřebují váš čas, a ne drahé hodinky.“

Autor: Jesse Jackson

1 REŽIM DNE

1.1 Pojem „režim dne“

Denní režim, řád, nebo také režim dne, je pro dítě nesmírně důležitý. Neboť pravidelný, důsledný, logicky uspořádaný a opakující se řád usnadní rodičům výchovu a vývoj dítěte. Na tento rytmus by si mělo dítě zvykat již od útlého věku. Dítě si režimem osvojuje řadu podmíněných reflexů, čímž se rozumí dynamické a stereotypní návyky (Ludvíkovská, 2012). Prchal (1988) trefně dodává, že dítě si řádem osvojí také kázeň. Naučí se správně jednat, i když nad sebou nemá dospělou osobu.

Gravillon (2003, s. 25) konkretizuje předchozí tvrzení příkladem: Důslední rodiče nezapomenou dítěti „stanovit pravidelnou dobu na jídlo, koupání a spánek.“ Čáp a Mareš (2007) ještě k tomu doplňují, že kromě přesně vymezené doby, kdy dítě bdí, odpočívá, spí, či přijímá potravu, je nutné zařadit i prostor pro aktivní pracovní činnosti. V neposlední řadě by si sami rodiče měli vymezit čas, kdy se svému dítěti budou plně aktivně věnovat. Jak uvádí Ludvíkovská (2012), doba, kterou rodina tráví pohromadě, nemusí být dlouhá, ale musí být kvalitní (tzn. aktivně prožitá a plně věnovaná dítěti).

Po stanovení aktivit a jejich doby trvání je dále důležité, jak zmiňuje Gravillon (2003), aby rodiče vštípili dítěti tzv. „ukazatel času.“ Jedná se o to, aby ho naučili čtyřadvacetihodinovému rytmu. Dítě si osvojí návaznost činností na sebe v určitých časových rozmezích. Zafixuje si třeba dobu aktivní společné činnosti (co, kdy a jak se dělá v průběhu dne) a upevní si klidové, odpočinkové činnosti pro večer a noc.

Potřebu spánku začíná člověk pociťovat ve chvíli, kdy klesne jeho tělesná teplota a začne se stmívat. Tma podněcuje produkci a vylučování hormonu melatoninu („podporovače“ spánku). Rodiče by proto měli brát v úvahu také změny spojené s ročním obdobím. V létě je potřeba spánku menší, než při dlouhých zimních večerech.

Je nutné na to reagovat tím, že se režim dne aktuálně upravuje (Gravillon, 2003).

K tomu, aby si dítě osvojovalo pravidla režimu dne, potřebuje mít pocit jistoty a bezpečí, který mu zajistí milující, tolerantní a trpěliví rodiče a vhodné prostředí. Zavedený pravidelný režim by měl vyhovovat všem členům rodiny. Proto je režim v každé rodině individuální s ohledem na společnost, ve které rodina žije a jíž se přizpůsobuje. Tento denní styl se upravuje dále podle stáří dětí a aktuálních potřeb rodiny (Ludvíkovská, 2012). Prchal (1988, s. 38) tvrzení Ludvíkovské podporuje větou: *„každá rodina by měla mít svůj pevný řád, závazný pro všechny její členy a všemi také důsledně zachovávaný.“*

Souhrnně lze podle Čápa a Mareše (2007) režim dne definovat jako prostředek, který slouží k výchově dětí. Jeho hlavním smyslem je uspořádání činností v čase (s důrazem na jejich pořadí a trvání).

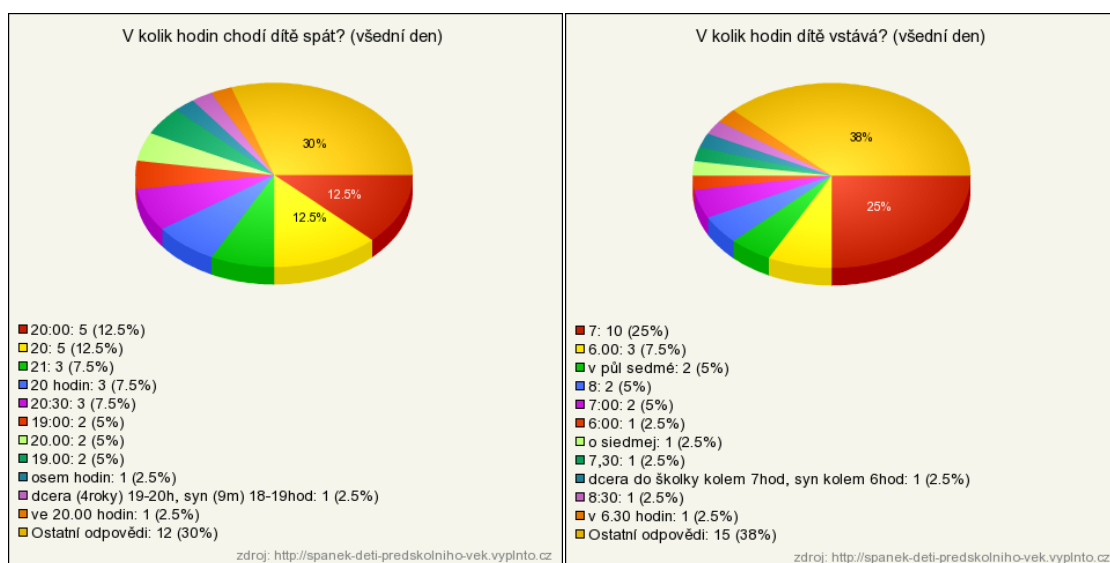
1.2 Obsah denního režimu

Podle Ludvíkovské (2012) by denní režim dítěte měl obsahovat:

- 1) dostatečný a pravidelný **spánek**,
- 2) **vyváženou a pestrnou stravu**, podávanou ve stejnou dobu - 5x denně,
- 3) dostatečný **pobyt na čerstvém vzduchu** a procvičování **aktivit přiměřených schopnostem dítěte**,
- 4) podporu **dalších činností a her** jako jsou - kreslení, zpívání, hra na hudební nástroj,
- 5) učení dítěte **základům slušného chování**, jak se má chovat k dalším členům rodiny, jiným dětem a dospělým,
- 6) vnímání dítěte jako **spolupracujícího člena rodiny**, přičemž druh a stupeň spolupráce se řídí jeho věkem a dovedností (dítě má pocit uplatnění, po němž touží),
- 7) **věnování mu dostatku času a rodičovské lásky**, pokud rodič během týdne nemá na dítě dostatek času, měl by se o to více dítěti věnovat během víkendu. Trpělivě mu naslouchat, hrát si s ním a vysvětlovat mu důvody své nepřítomnosti.

Ad. 1 - Waldburgerová a Spivacková (2009) uvádí, že dítě potřebuje v tomto věku denně spát 11 – 13 hodin. Tento čas by měl být rozdělen na 11 hodin nočního nepřerušovaného spánku a 1,5 – 3 hodiny spánku během dne, tzv. „odpoledního odpočinku“. Z důvodu, aby se tělo mohlo správně vyvíjet. Bacus (2004, s. 18) upozorňuje na to, že „spánek slouží k obnově psychických a fyzických sil“. Během spánku se také uspořádávají nové informace a poznatky získané během dne, utváří se paměť, buduje se nervový systém a také se vylučuje růstový hormon. Gravillon (2003, s. 9) tento výrok ještě více konkretizuje: „Dítě nespí jenom proto, aby si odpočinulo. Během spánku se aktivuje nervový systém, paměť pracuje na plný výkon a dítě roste.“ Podle Mlíčkové (2011) rodiče dítě ukládají mezi 7 – 9 hodinou večerní (viz graf 1) a probouzí ho do školky na 6 – 8 hodinu ranní. Třileté dítě mívá ještě potřebu spát i v průběhu dne, kdežto dítě předškolního věku tuto potřebu již ztrácí. Bacus (2004, s. 19) to vysvětluje tím, že „délka spánku a jeho rytmu se u dítěte postupem času mění“.

Graf 1: Průzkum ukládání a probouzení dětí ve všední dny



Zdroj: Chmelařová (2011)

Ad. 2 – Strava dítěte by měla být pestrá a rozmanitá, bohatá na ovoce, zeleninu, celozrnné potraviny, mléčné výrobky, ryby a drůbež. Dítě by se nemělo přejídat ani hladovět, ideální je pravidelný přísun potravin cca 5x denně. Doporučuje se také střídmost v konzumaci sladkých potravin, omezeně solit a dodržovat pitný režim (1,5 – 2,5 l za den). Nedostatek bílkovin se projevuje pomalu se vyvíjejícími kosterními

svaly, oslabením imunity a špatným hojením ran (Boháčková a Knížková, 2011). Matějček (1996) proto upozorňuje na fakt, že předškolní období je ideální pro upevňování návyků u dětí. Mělo by se naučit samo si určovat dávku jídla, omezovat ho a nepřejídat se.

Ad. 3 – Jak uvádí Dvořáková (2011), pohyb (neboli lokomoce) je základní potřebou dítěte důležitou pro tělesný, psychický i sociální vývoj. Skrze pohyb se dítě seznamuje s prostředím a světem, učí se ovládat své tělo a získává potřebné zkušenosti. Pohybem dítě dokáže vyjádřit sebe samo, může komunikovat s okolím, či získávat sebevědomí. Dále získává tělesnou, svalovou a aerobní zdatnost.

Ad. 4 – Podle Bednářové a Šmardové (2007, s. 59) je hra pro dítě nejpřirozenější a nejdůležitější činnost. Dítě se díky ní seznamuje se světem věcí a lidí. Učí se poznávat samo sebe. Rozvíjí svou osobnost („*intelekt, vnímání, pohybové dovednosti, sociální dovednosti, potřeby, emoce, zkušenosti, zážitky, fantazii, tvořivost*“). To mu přináší pocit radosti, pomáhá v seberealizaci a zažívání smysluplnosti. Langmeier a Krejčířová (1998) zmiňují, že v předškolním období začíná převažovat asociativní, neboli společná hra dětí (dětí si začínají hrát dohromady a zkouší se podílet na skupinových projektech). Na tento vývojový stupeň hry se přesunuly z her paralelních, kdy si hrály jen vedle sebe. Dalším vývojovým stupněm je pak hra kooperativní (hra je organizovaná, děti spolupracují, rozdělují si role a každé dítě má svůj podíl na projektu, který spolu vytvářejí). Dítě si díky hrám osvojí role ve skupině (některé děti rády vedou, jiné se podřizují, rozkazují či soupeří).

1.3 Typický režim dětí

Události během dne na sebe mají přirozeně navazovat. Dítě ráno vstane, nasnídá se a jde do školky, odpoledne se vrátí zpět domů, nebo podle individuálních potřeb navštíví zájmové kroužky a zbylý volný čas vyplní hraním (Labudová, 2011). Ludvíkovská (2012) k tomu dodává, že odpoledne, nebo k večeru se vrátí z práce domů i druhý z rodičů, většinou otec. S dítětem má možnost strávit alespoň hodinu plnou společných her, povídání a objímání. Dítě po tomto rodiči touží, protože ho celý den nevidělo. Labudová (2011) připomíná, že mezi poslední aktivity před koncem dne patří večere a po ní koupání. Následuje příprava na spaní, přečtení pohádky, která mu pomůže celý prožitý den zakončit spánkem.

Dítě si osvojí návyk, že do školky chodí ve všední dny, což je pět po sobě následujících dní a poté nastává víkend, kdy je dva dny doma. Mimo to, díky režimu také pochopí, že na kroužky chodí jen některé dny a dokáže si zapamatovat, že se jedná třeba pouze o úterky. Začíná rozumět pojům, co jsou to letní prázdniny, Vánoce a jak dlouho trvá, než se slaví další narozeniny (Labudová, 2011).

1.4 Chyby v režimu dne

Režim dne nebývá často bezchybný. „*Za rizikové faktory v režimu dne lze považovat nedostatek pohybu, absenci podnětů k učení a přemíru řízených aktivit*“ (Dvořáková, 2011, s. 17). Z toho vyplývá, že by se rodiče měli zamyslet nad všemi aktivitami, které dítě během dne zažívá a stanovit si takový režim, aby ho zbytečně nepřetěžovali (Ludvíkovská, 2011).

Pokud není režim pevně stanovený, je porušovaný, nebo jinak zanedbávaný, dítěti hrozí, že u něj vzniknou různé potíže od fyziologických, psychologických až po sociální. Potíže se pak navenek projevují nespavostí a nechutenstvím, až po celkovou podrážděnost a únavu (Čáp a Mareš, 2007).

Prchal (1988) nesouhlasí s tvrzením Ludvíkovské (2011) o tom, že se mají děti rodiče věnovat více o víkendu, pokud nestíhají během týdne. Spatřuje to jako chybu v režimu dne, protože láska nahromaděná do dvou dní nemůže nikdy nahradit každodenní zájem a kontrolu.

„Pro vývoj nejlepšího druhu lidské bytosti je naprosto nezbytné štěstí.“

Autor: Bertrand Russell

2 RITUÁLY

2.1 Rituály a jejich důležitost

Kunze a Salamander (2011, s. 9) tvrdí, že *„rituály existují ve všech kulturách a zcela samozřejmě doprovázejí každého člověka: od ranní hygieny až po vyprávění na dobrou noc, od pozdravu až po novoroční předsevzetí.“* Pomáhají rodinám najít vnitřní jednotu, upevňovat vztahy, utužovat společenství, zavádět pravidla a stanovovat hranice. Každá rodina má své vlastní rituály převzaté tradicemi, vymyšlené, nebo náhodně přijaté. Důležité je, aby naplnily potřebu zažít znovu příjemné chvíle. V souvislosti s tím, jak se mění život, přizpůsobují se v rodinách i pravidla a rituály.

Kirchnerová a Rubešová (2011) rozdělují rituály podle dvojího charakteru na malé každodenní (jídlo, hygiena a spánek) a velké příležitostní (přicházejí s dobou oslav, jako jsou Velikonoce, Vánoce a narozeniny). Dítě si osvojuje koloběh nejenom dne, ale i celého roku. Lidský život dostává přirozený rytmus.

2.2 Definice rituálu

„Pojem rituál je odvozen od latinského slova ritus, které označuje zvyklost projevující se v řeči, gestech a jednání, případně počínání podléhající určitým pravidlům a realizované v určitém sledu.“ Pro přesnější a hlubší pochopení rituálu autorky dodávají, že rituál má daný průběh, podléhá pravidlům a upravuje chování, které se v určitých situacích opakuje stejným způsobem. Nemusí být vždy naučený, ale může být i nevědomý. Každopádně jedná se pro dítě o známou věc, která nemusí být logicky vysvětlitelná. Rituál by proto měl být nezbytnou součástí každodenního života, neboť člověk díky němu překonává běžné denní nároky. To můžeme pozorovat hlavně u malých dětí, které vyžadují oblíbené činnosti opakovat stále dokola (stejně pohádky, podobný průběh oslav narozenin, Vánoc a Velikonoc). Pevně daný režim a pravidla jim pomáhají naplnit potřebu jistoty a sounáležitosti (Kunze a Salamander, 2011, s. 11).

Kirchnerová a Rubešová (2011) k tomu doplňují, že kromě pocitu jistoty a sounáležitosti se prohlubuje i pocit kontinuity a orientace. Dítě se orientuje v tom, co se bude dít, co čemu předchází a co za čím následuje (předvídá), ale zároveň si věci opakuje a učí se.

2.3 Rituály a pravidla

Nejlepší jak dítěti vštípit pravidla je udělat z nich rituály (tzv. opěrné body). Tyto opěrné body ho provází celým dnem, zajišťují orientaci v čase, přestože nezná hodiny. „*Rituály zajišťují, aby náš den neupadl do chaosu*“ (Kunze a Salamander, 2011, s. 36). Podle Labudové (2011) může být rituálem i úplně obyčejná každodenní činnost, kterou je však potřeba vykonat pokaždé stejným způsobem. Rituály, které se opakují pro dítě a jeho duši znamenají jistotu - vše je tak, jak má být.

2.4 Vlastnosti rituálů

Podle Kunze a Salamander (2011, s. 14) mají rituály následující vlastnosti:

- podporují paměť, myšlení,
- usnadňují učení, koncentraci,
- podporují samostatnost,
- přispívají k akceptování pravidel,
- stanovují hranice,
- zajišťují pořádek a kontinuitu,
- pomáhají překonávat krize,
- dávají pocit jistoty, bezpečí, opory, důvěry a zajišťují orientaci,
- posilují identitu jednotlivce,
- stmelují společenství,
- pomáhají zbavit se obav, vyjadřovat pocity.

2.5 Druhy rituálů

Na dobré ráno – rodiče pomáhají dítěti se probudit a usnadňují mu vstup do nového dne. K navození příjemné a klidné nálady pomohou písničky, básničky, pomazlení, ranní hra v postýlce, či probouzení hračkou (Kunze a Salamander, 2011). Kirchnerová a Rubešová (2011) dodávají, že rytmické říkanky a písničky pomáhají dítěti v přirozeném rozvoji řeči, pohybu, myšlení a při hře. Dítě je rádo poslouchá i z důvodu, že se mu líbí hlas jeho matky.

Ranní očista a oblékání – rodiče učí dítě samostatnosti. Podporují ho v jeho aktivitě, aby si samo zkoušelo vymáčknout pastu, učesat se a umýt se. Rituál mohou rodiče oživit veselou žínkou, speciální pastou, či kartáčkem na zuby. Následuje oblékání. Dítě by si mělo z jemu přístupného místa samo připravit věci a pokusit se do nich obléci (Kunze a Salamander, 2011). Kirchnerová a Rubešová (2011) upozorňují na to, že je třeba dítě učít vybírat oblečení nejen hezké, ale i odpovídající správnému počasí. Pro uspokojení jeho touhy po rozhodování, může volit např. mezi dvěma tričky.

Snídaňový rituál – následuje snídaně neboli snídaňový rituál. Rituál si může rodina udělat z povídání u snídaně o nočních snech, či o plánech na stravení nového dne, snídáním čerstvého pečiva, dodržováním zasedacího pořádku u stolu, používáním oblíbeného nádobí (např. pitím ze svých oblíbených hrnečků), či podáváním oblíbeného jídla. I tím, že dítě může pomáhat s přípravou a úklidem snídaně (Kunze a Salamander, 2011). To potvrzuje také Langmeier a Krejčířová (1998), protože u dítěte se začíná projevovat potřeba specificky lidské činnosti, kterou je práce. Již od čtyř let může dítě doma vykonávat drobné prospěšné úkoly a práce.

Vaření – dítě se učí využívat své smysly. Kunze a Salamandr (2011, s. 29) tvrdí: *„Nikde v domě totiž nenajdete tolik smyslových podnětů jako v kuchyni: nesčetné vůně, nekonečně mnoho k vidění, nanejvýš zajímavé zvuky, spoustu věcí k uchopení – a na konci lákavý výsledek.“* Navíc tento rituál upevňuje rodinné vztahy. Dítě se rádo stane na chvíli šéfkuchařem, pochlubí se vlastnoručně vyrobeným jídlem, které s chutí také sní. Vaření může být spojené i s dekorací a úpravou stolu. Kirchnerová a Rubešová (2011) dodávají, že vaření pro dítě znamená příjemně strávený čas s jeho matkou a získání poznatků o tom, jak pečovat o domácnost.

Odpočinek, volno, hry – doba, kdy by dítě mělo relaxovat, odpočívat a nabírat novou sílu k dalším činnostem, které ho čekají. Mezi tyto rituály může patřit čtení pohádek, dívání se na ně v televizi, či jejich poslech v rádiu. Dále masáže různých částí těla, malování motivů na záda a poslouchání hudby (Kunze a Salamander, 2011). Při masážích, jak doplňují Kirchnerová a Rubešová (2011) dítě zažívá fyzický kontakt, skrz který mu jeho rodič může projevit svou lásku a náklonnost.

Úklidový rituál – dítě by si mělo zapamatovat, že skončení her a hraní je spojeno s úklidem hraček a prostoru, který ke hře používalo. Kunze a Salamander (2011) doporučují motivovat dítě pomocí sázek (např. jestli zvládne uklidit hračky dřív, než předchozí den), písniček či básniček. Kirchnerová a Rubešová (2011) ví, že i když je to jedna z neoblíbených aktivit, dá se v dítěti od útlého věku vypěstovat návyk. V této době ještě rádo napodobuje své rodiče a jejich činnosti. Je třeba využít doby, kdy dítě vnímá úklid ještě jako hru, aby si toto pravidlo zafixovalo. Společný úklid sice trvá déle, ale pomůže dítěti získat důležité kompetence pro budoucí život.

Rituál s televizí – tak jako se rádi koukají na televizi dospělí, sledují ji se zaujetím i děti. V období od 4-7 let se doporučuje, aby dítě sledovalo televizní pořady nanejvýš

půl hodiny denně a dva dny v týdnu by se mělo bez televize obejít úplně. Autorky Kunze a Salamander (2001, s. 39) reprezentují názor: „*Nepoužívejte televizor jako „dětskou chůvičku“ – k tomu, abyste měli klid.*“ Televize by měla pro dítě mít kouzlo a nádech něčeho zvláštního. Rodiče by měli být u sledování televize přítomni proto, aby věděli, na co se jejich dítě kouká, mohli hned reagovat a odpovídat na jeho dětské zvědavé dotazy. Bacus (2004) doplňuje, že by rodiče měli jít svým dětem ve sledování televize příkladem. Neměli by ji zapínat dřív, než půjde dítě večer spát, ani ráno než se probudí.

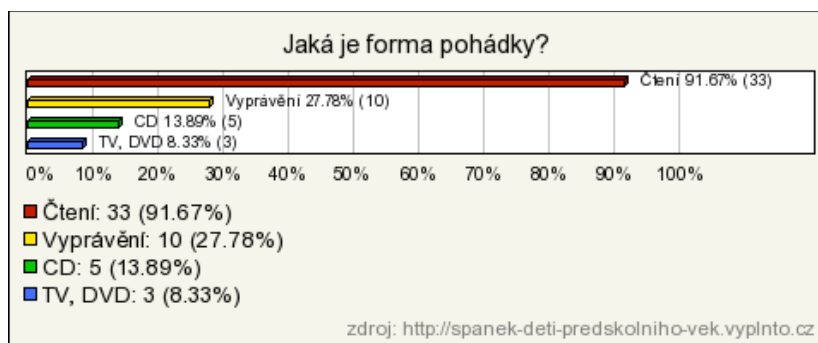
Koupací rituály – dítě má rádo vodu a vodní hry. Koupání doprovází hry ve vodě s oblíbenými hračkami, speciálními vonnými mýdly a šampony a je dobré ho zakončit masáží. Dítě zažije pomazlení, něhu a lásku od svých rodičů, kterou potřebuje pro to, aby bylo šťastné (Kunze a Salamander, 2011). Masáž pomocí vlažných vonných olejů, jak tvrdí Gravillon (2003), má na dítě i relaxační účinky. Uklidní ho, ale i navodí v dítěti příjemné pocity. Kirchnerová a Rubešová (2011) doplňují, že při koupání si dítě také uvědomuje části svého těla. A shrnují, že mazlení, masáže a hlazení dítěti dávají pocit lásky a přijetí.

Večerní půlhodinky - rodiče by si měli každý den najít čas na společné chvílky se svým dítětem a utvářet tak opravdový domov. Mohou dodržovat „*černé hodinky*“ a večerní posezení plné povídání a hraní. Společně strávené chvíle vyvolávají v dítěti pocit blaha, hřejivé jistoty a bezpečí domova. Přinášejí mu radost a uspokojení (Prchal, 1988). Kirchnerová a Rubešová (2011) tvrdí, že dítě také potřebuje aktivity pouze s otcem, které vedou k posílení jejich vzájemného vztahu. Dítě od tří let chce svět poznat i z jiné perspektivy, než kterou mu předkládá matka. Lépe se pak orientuje ve světě, kde lidé a věci reagují a fungují odlišně. Při vzájemných hrách se také učí respektovat osobní hranice druhých lidí. Uvědomuje si, co si smí a nesmí dovolit, co komu vadí, nebo je mu naopak příjemné.

Na dobrou noc - dítě před spaním se potřebuje naladit na odlišný noční rytmus. Na to jsou dobré klidové aktivity (malování, skládání puzzlí, recitování básniček, poslouchání hudby, pohádky) (Kunze a Salamander, 2011). Bacus (2004) doplňuje, že tyto aktivity pomohou dítěti se zklidnit a usnadní proces usínání. Při čtení pohádky (viz graf 2) získává dítě pozitivní emocionální zkušenost a vytváří si s dospělým zvláštní pouto, po prožití společných chvil. Matějček (2005) přidává, že pohádky dítě učí se bát, osvojuje si nová slova, skladby vět a vnímá intonaci mluvené řeči. Obohacuje si slovní

zásobu a učí se návyku, že jednou bude číst svým dětem. Gravillon (2003) poukazuje na to, že pokud rodiče chtějí, aby se dítěti během spánku zdály hezké sny, je nutné vybírat kvalitní příběhy a pohádky s kladným koncem, kdy hrdina příběhu zvítězí nad zlem.

Graf 2: Průzkum nejčastějších forem pohádek



Zdroj: Chmelařová (2011)

Pozn: Respondenti mohli zvolit více variant odpovědí, proto je součet vyšší než 100 %.

Rituály při nemoci – při nemoci dětem pomáhá rozmazlování. To by však mělo být i v běžném životě, aby si dítě nespojilo nemoc s příjemnými zážitky a nezneužívalo ji. Protože dítě tráví většinu času v posteli, je ho třeba zabavit. Mezi rituály může patřit konzumace jídla v posteli, podávání speciálních pokrmů a pití, zpívání konejšivých písní, čtení, dívání se na pohádky a hraní domácího divadla (Kunze a Salamander, 2011). Gravillon (2003) si myslí, že při nemoci lze spánek navodit pomocí bylinných výluhů (z pomerančové kůry, lípy, kozlíku a jablečnicku).

Nedělní rituály – v tento den mají většinou oba rodiče volno a dostatek času na své dítě, proto mohou být neděle „dny plnými zábavy“. Dítě s rodiči může podnikat výlety do přírody, procházky po lesích, sledování televize, společné hry a pozdní snídaně v posteli (Kunze a Salamander, 2011).

Sváteční rituály – dny, kdy se něco slaví (narozeniny, svátky, Vánoce, Velikonoce atd.). Je to doba, kdy je celá rodina pohromadě. Ke každé oslavě se váže určité schéma jejího průběhu a typické tradice (Kunze a Salamander, 2011). Kirchnerová a Rubešová (2011) navrhují s dětmi slavit i roční období. Zdobit byt typickou výzdobou.

*„Je dobré, když děti dědí a učí se vše pozitivní od svých rodičů,
a lepší je, kdy vše přejaté ještě zdokonalí.“*

Autor: Miguel De Cervantes

3 SPECIFIKA PŘEDŠKOLNÍHO OBDOBÍ

3.1 Předškolní období

Předškolní věk je období ve vývoji dítěte započaté dovršením třetího roku věku a zakončené vstupem do školy, tzn. dosažením šestého roku života. Hlavním zaměstnáním pro dítě během dne jsou hry (Vágnerová, 2000). Odborníci proto předškolní období nazývají také jako „*léta her*“. Nejlepšími partnery při poznávání světa skrze hry jsou dětem jejich rodiče, kteří je pomocí vzájemné komunikace a hraní stimulují po všech vývojových stránkách (Warner, 2005).

Pro správný rozvoj dítěte je dále nutná společnost i ostatních dětí. Stejně staré děti se sdružují v mateřské škole, docházka do ní však není povinná. Langmeier a Krejčířová (1998, s. 85) poukazují na to, že „*předškolní období v užším slova smyslu se dá také nazývat „věkem mateřské školy*.“ Rodinná výchova přesto zůstává základem vzdělávání dětí a mateřská škola na ni pouze navazuje, podle Matějčka (2005) rodinnou výchovu hlouběji rozvíjí. Jedná se o pozvolnou a klidovou přípravu dítěte na školu.

V určitém věku dítě začne pocítovat společenskou emancipaci, dokáže opustit blízkost rodiny a snaží si nalézt místo ve společnosti. To je známka připravenosti na vstup do školy. Učí se přijímat nároky formálního vzdělávání a kulturních zvyklostí, ovládat základy stolování, zvládat hygienické a společenské normy a pracovní návyky. Také si osvojuje prosociální chování (zkouší vzájemně spolupracovat s ostatními dětmi, nalézat přátele a s nimi soucítit) (Matějček, 2005).

3.2 Vývojové změny

Podle Dvořákové (2011, s. 15) „*dítě předškolního věku prochází velmi výrazným biologickým a fyziologickým vývojem*“ Špaňhelová (2004) hlavně poukazuje na stránku rozumových schopností. Matějček (2005) zmiňuje, že se rozvine i po stránce tělesné, pohybové, citové a společenské. Dítě není pasivní, ale velmi aktivní. Podněty si opatřuje samo vlastním úsilím a vybírá si je podle zájmu. V tomto období, jak uvádí Matějček (2005), si dítě nejlépe osvojuje všechny návyky a zvyky, které u něj mohou

přetrvat i po celý život. Proto je důležité od začátku dbát na správnost provedení činností, nespěchat na dítě a nešetřit při tom pochvalou.

3.2.1 Fyziologický vývoj

Podle Bacus (2004) tříleté dítě měří v průměru 90 – 96 cm a váží okolo 13 – 16 kg. Před nástupem do školy měří již 107,5 – 115 cm a váží 17,2 – 21,3 kg. Po fyziologické stránce, jak shrnují Pastucha et al. (2011), dítě roste již pomaleji, za rok o 4 – 5 cm a přibere okolo 1 – 2 kg. Postava je nyní vytáhlejší, trup štíhlejší a končetiny delší. Stejně tak to uvádí i Warner (2005, s. 13), který vyjadřuje, že „*dítě v tomto roce hodně roste a bývá hubenější než v předchozím batolecím období. Se změnou tělesných proporcí dochází i k rozvoji fyzických schopností.*“ (Podobný přehled jednotlivých fází růstu je uveden v následující tabulce 1).

Tabulka 1: Fáze normálního růstu

Fáze I Od narození do 3 let	Fáze II Od 3 let do začátku puberty	Fáze III Puberta
<i>Velmi rychlý růst</i>	<i>Pomalejší růst</i>	<i>Rychlý růst</i>
Během první fáze děti vyrostou průměrně o 43 cm 1. rok: + 24 cm 2. rok: + 11 cm 3. rok: + 8 cm	Průměrně děti vyrostou o 5-6 cm za rok Během poslední části druhé fáze, obvykle růst opět zpomaluje.	Dospívající průměrně vyrostou o 7-9 cm za rok Meziroční růst vrcholí během růstového sprintu ve fázi III Chlapci vyrostou o 20-24 cm Dívky vyrostou o 17-20 cm

Zdroj: Dvořák - Vyrostu (2013)

3.3 Motorika

Langmeier a Krejčířová (1998) dokládají, že motorický vývoj lze v tomto období označit jako zdokonalující a zlepšující se. Podle Průchy et al. (2009, s. 159) se motorická schopnost dá vyjádřit jako „*celková pohybová schopnost organismu*“, zahrnující činnosti označované jako grafomotorika a psychomotorika. Bednářová a Šmardová (2007) toto tvrzení rozšiřují ještě o dělení na hrubou a jemnou motoriku.

3.3.1 Hrubá motorika

Hrubá motorika se týká hybnosti, pohybu a koordinace celého těla. Dítě ji zdokonaluje, jeho pohyby začínají být elegantnější a ladnější. Základem je vyrovnávání rovnováhy těla. Podporují to poskoky, střídání nohou při chůzi do schodů a chození po špičkách. Kolem čtvrtého roku, se dítě nebojí zvládat některé činnosti po slepu a uvědomovat si při tom polohu těla. V pátém roce zvládne i chůzi po kladině. A v šestém je již schopno přeskakovat snožmo nízké překážky (Bednářová a Šmardová, 2007).

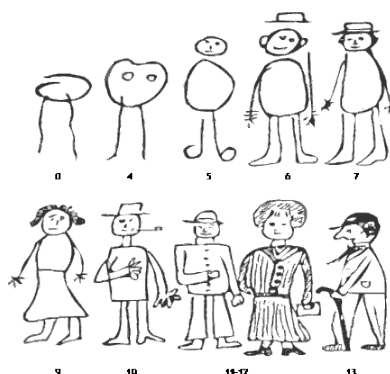
3.3.2 Jemná motorika

Motorika je zaměřena na ruce dítěte (zručnost a manipulaci s předměty). Začíná se vyhrážovat lateralita (dominance nebo preference jedné strany „pravák a levák“). K rozvoji pomáhají rukodělné činnosti typu hry s kostkami, stavebnicí, puzzlemi atd. Pokud by dítě bylo „neohrabané“, mohlo by dojít k neuspokojení z her (Bednářová a Šmardová, 2007). Langmeier a Krejčířová (1998) upřesňují, že dítě nejprve staví kostky na sebe, poté mosty a nakonec dojde ke složitějším stavbám (schodům). Bednářová a Šmardová (2007) dodávají, že na konci období je motorika dítěte natolik vyvinutá, že se dokáže palcem dotknout všech bříšek prsů a zvládne používat nůžky.

3.3.3 Kresba a grafomotorika

Matějček (2005, s. 147) připomíná, že „výtvarné projevy dítěte jsou jakýmsi hmatatelným svědectvím o jeho duševním vyspívání“. Psychologové z kresby oblečené postavy dokáží určit školní zralost dítěte. Poznat se dá mužsko-ženská diferenciací. Dívky zdůrazňují oči, vlasy, oblečení, doplňky a jejich postava má malé ruce a nohy. U chlapců jsou ruce a nohy mohutné a dlouhé. Bednářová a Šmardová (2007) upozorňují, že dítě napřed drží tužku v dlani a obrázky čmárá. Langmeier a Krejčířová (1998) doplňují, že namalovaný obraz pojmenovává až dodatečně, aby si ujasnilo, co vytvořilo. Špaňhelová (2004, s. 9-10, viz obrázek 1) upřesňuje, „kresba dítěte je stále vyspělejší, od hlavonožce přechází k nakreslení postavy s jasnými proporcemi těla člověka, s jemnými detaily, které se týkají např. knoflíků na košili nebo přesného počtu prstů na ruce.“ Bednářová a Šmardová (2007) podotýkají, že k tomu je nutné špetkové držení tužky. V grafomotorických prvcích, jak popisují Langmeier a Krejčířová (1998) začíná dítě svislou a vodorovnou čarou. Bednářová a Šmardová (2007) na to navazují, že se dítě učí spirály, vlnovky a šikmé čáry, až dospěje k lomeným čarám a smyčkám.

Obrázek 1: Vývoj dětské kresby (lidské postavy)



Zdroj: Židlová (2006)

3.4 Kognitivní vývoj

Kognitivním vývojem se rozumí „*vývoj poznávacích funkcí u člověka během jeho života.*“ Týká se myšlení, schopnosti učit se, ovládnání chování, zpracovávání informací a vymýšlení strategií (Sternberg, 2002 in Průcha et al., 2009, s. 127). To shrnuje pojem „*intelligence jedince*“. Langmeier a Krejčířová (1998) poukazují, že inteligence dítěte se dostává na úroveň názorného (intuitivního) myšlení a to z předpojmového (symbolického) myšlení. V usuzování se dítě odkazuje na zrakové vjemy (vše potřebuje vidět). Zaměřené je egocentricky a věci kolem sebe rádo polidšťuje. Matějček (2005) upozorňuje, že dítě vnímá svět jako kouzelný (věci podle něj ožívají), ale zároveň začíná pochybovat o nadpřirozených bytostech (čert, Ježíšek).

3.4.1 Hra

Bednářová a Šmardová (2007, s. 59) spatřují hru dítěte jako „*nejpřirozenější a nejdůležitější činnost, prostřednictvím hry se učí poznávat svět věcí, lidí a poznává samo sebe.*“ Jak dodává Matějček (2008) při hře nesmí chybět veselost a legrace. Podle Matějčka (2005) dítě potřebuje s hračkami pracovat a ovládat je. Hraje si se vším, co napodobuje funkci opravdových nástrojů. Vzniká přirozená mužsko-ženská diference. Chlapci vyhledávají pistole a meče, mají rádi zbraně, kdežto dívky jsou princezny a maminky, které rády vaří. Jak doplňuje Bednářová a Šmardová (2007) dítě zná symbolickou hru, vše je jen „*jako*“ a napodobuje někoho, nebo něco. Líbí se mu hračky, které jezdí (tříkolka, vláček, kočárek). Od samostatných her se dostává ke hrám se svými vrstevníky a učí se dodržovat také pravidla her. Říčan (2005) potvrzuje, že se dítě ve hrách učí zaujímat různé role (spolupracovníka, vedeného, vedoucího, či soupeře). Bednářová a Šmardová (2007) dodávají, že zvládá i společenské hry (člověče nezlob se) a didaktické hry, sloužící k jeho rozvoji.

V následujícím grafu 3 jsou uvedeny výsledky společného hraní s rodiči.

Graf 3: Průzkum hraní si rodičů se svými dětmi



Zdroj: Saková (2012)

3.4.2 Řeč

Šebesta (2005) vysvětluje, že řeč neboli jazyková dovednost je lidská schopnost, kdy jedinec používá osvojený jazyk (mateřský, cizí) za účelem komunikace. Důležitá je dovednost receptivní (porozumění slyšenému, nebo čtenému slovu) a dovednost produktivní (ústní, nebo písemný projev). Bacus (2004) dodává, že na počátku předškolní docházky má dítě slovní zásobu zhruba 800 – 1000 slov a před vstupem do školy asi 2 000 slov. Říčan (2005) specifikuje předškolní věk dítěte v oblasti řeči jako věk tisícového „*proč*“ a „*jak*“. Výslovnost je zpočátku nedokonalá, dítě zaměňuje hlásky, vyslovuje nepřesně. To se mění díky vývoji inteligence. Postupně dojde k používání souřadných, i podřadných souvětí. Prohlubuje se zájem o mluvenou řeč (povídky, zpěv, básničky). Pomocí řeči se učí regulovat své chování (od opakování instrukce až k regulaci na základě „*vnitřní instrukce*“). Langmeier a Krejčířová (1998) podotýkají, že kolem čtvrtého roku začíná mizet dětská patlavost a v pěti letech je již dítě v oblasti poznatků na takové úrovni, že umí slovně udávat definice známých věcí.

3.4.3 Humor

Matějček (2005) vysvětluje, že dítě začíná vnímat legraci na dějích, které se ho samotného netýkají (humorné obrázky) a směje se vyprávěným vtípům. Dokáže postřehnout nesrovnatelnost mezi tím, co zná a tím, co vidí či slyší. To značí pokrok v myšlení. Matějček (2008, s. 53) své předešlé tvrzení vysvětluje tím, že pochopilo absurditu. Otevřela se mu cesta k vlastní zábavné tvořivosti (chce bavit sebe i své okolí pantomimicky či divadelně). Dá se říct, že mentalitě tohoto věku odpovídá „*Klauniáda – klaun, šašek, Jů a Hele, legrační pohádkové bytosti, absurdní lidé-nelidé.*“ Matějček (2005) upozorňuje na důležitost učit dítě znát hranice legrace, aby nikomu neublížovalo.

3.5 Smyslové vnímání

3.5.1 Zrakové vnímání

Pro poznávání světa dítě kromě motoriky potřebuje také smysly. Bednářová a Šmardová (2007, s. 15) tvrdí, že „*v předškolním věku je nejdůležitější rozvíjet zrakové vnímání pro získání, zpracování a uchování informací z okolního světa*“ Zkreslené vnímání ovlivňuje pohled na svět a znemožňuje pochopit abstraktní symboly (čísla, písmena – důsledkem je neschopnost číst, psát a počítat). Zrak pomáhá i při komunikaci. V kombinaci s motorikou se dítě zvládne dostat k hračkám a za pomoci „*vizuomotorické koordinace*“ s nimi manipulovat. Začíná si uvědomovat polohu

předmětu v prostoru, vnímá tvary, rozvíjí zrakovou paměť (pozná, co vidělo), odliší od sebe obrázky, složí puzzle. Matějček (2005, s. 146) vysvětluje, že dítě přestává věci vnímat jako celek. Začíná hračky rozebírat a skládat. Ideální jsou stavebnice či puzzle, protože „*je to výborné cvičení procesu analýzy celku v části a syntézy částí v celek*“.

3.5.2 Sluchové vnímání

Dítě se podobně jako ve zrakovém vnímání učí analýze a syntéze. Podle Matějčka (2005) se jedná o rozkládání slov na slabiky, hlásky a jejich skládání v celky. Hlavně v posledním roce před nástupem dítěte do školy se dají podchytit odchylky ve vývoji (dyslexie a dysortografie). Pokud dítěti nejde rozkládání a skládání slov, je dobré navštívit pedagogicko-psychologickou poradnu.

3.5.3 Hmatové vnímání

Bednářová a Šmardová (2007) upozorňují, že v období tří let dítě nemá hmat ještě dostatečně vyvinutý. Začíná jednoduchými prvky a pokračuje ke složitějším předmětům. Kolem čtvrtého roku dokáže poslepu rozeznávat odlišné hračky. V pěti letech poznává zvířátka veliká okolo 10 cm a určí i použitý materiál (dřevo, plast, látka). V šesti letech již zvládne poznat i složitější prvky, např. geometrické tvary.

3.6 Socializace a sebeobsluha

3.6.1 Socializace

Proces, který člověka provází celý život. Jedinec si osvojuje formy chování a jednání (jazykové dovednosti, poznatky a hodnoty kultury). Začleňuje se do společnosti sociálním učením, komunikací a interakcí. Socializace začíná **identifikací s matkou**, dítě nalézá stabilitu vztahů, dále **osamostatněním**, a poté pokračuje **začleněním se do širších sociálních vztahů a osvojením si sociálních rolí**. Primární socializaci zajišťuje rodina, sekundární skupina vrstevníků, přátel, škola i masmedia. Nedostatky v socializaci se projevují deviačním chováním (Čáp a Mareš, 2007).

3.7.2 Sebeobsluha

Dítě se učí ovládat při stolování příbor, připravovat si svačinu, oblékat se (včetně zapínání a rozepínání zipů, knoflíků, obracení oděvů a jejich ukládání na správné místo). Určování vhodného oblečení, zavazování bot, zvládání hygienických návyků (čištění zubů, mytí a obsluhy na záchodě) (Bednářová a Šmardová, 2007).

*„Nejcennějším darem, který mohou dát rodiče svým dětem,
je zdravé vědomí vlastní hodnoty.“*

Autor: James Dobson

4 POTŘEBY

4.1 Pojem „potřeba“

Dítě pro svůj správný vývoj, jak bylo zmíněno již v předchozí kapitole, potřebuje mít naplněny lidské potřeby. Dělí se na společné a individuální. K jejich uspokojení se využívá různých technik a způsobů. U dětí při dlouhém strádání a nenaplnění očekávání se může dostavit deprivace (např. citová, smyslová).

Kopřiva et al. (2008, s. 190) ve své knize zmiňují: *„Základní lidské potřeby jsou společné všem lidským bytostem bez rozdílu pohlaví, rasy, věku. Jejich uspokojení vede k tomu, že se cítíme tělesně, psychicky a sociálně v pohodě. Uspokojování nebo neuspokojování základních lidských potřeb v dětství je však naprosto klíčové pro to, jakým člověkem se jedinec nakonec stane.“* Kelnarová et. al. (2009) k tomu dodávají, že na potřeby se dá dívat ze dvou různých pohledů. Může jít o subjektivně **pocit'ovaný nedostatek** (stav nedostatku – žízeň, hlad) nebo o subjektivně **pocit'ovaný nadbytek** (stav nadbytku – hluku) vše ovlivňuje psychické činnosti jedince (vnímání, učení, emoce, myšlení) a další jeho chování.

4.2 Maslowova pyramida

Americký psycholog A. H. Maslow sestavil základní pyramidu přirozených lidských potřeb (viz obrázek 2), kterou rozdělil na pět pater, aby pomohl vysvětlit lidské chování a jednání. Je třeba si uvědomit, že dítě zlobí, nebo se jinak nevhodně chová z důvodu, že není naplněno některé patro jeho potřeb. Kopřiva et al. (2008, s. 190) poukazují na to, že *„zejména dlouhodobé nedostatečné uspokojování potřeb v průběhu dětství, může vážně narušit zdravý vývoj člověka.“* Pokud nedochází k naplňování potřeb, dítě se cítí ohrožené (fyzicky – obava z fyzických trestů a násilí, psychicky či sociálně – nepřijetí vrstevnickou skupinou). Prožívá negativní emoce, má strach a hněvá se. Pocity se pak promítají do pasivního chování (schovává se a snaží se uniknout), nebo aktivního chování (bojuje, je agresivní).

Obrázek 2: Hierarchie potřeb podle A. Maslowa



Zdroj: Václavík (2006)

4.2.1 Fyziologické potřeby

Tyto primární potřeby má každý jedinec. Jsou umístěny na nejspodnějším patře pyramidy a týkají se lidského těla. Říčan (2010, s. 104) připomíná, že jsou nezbytné pro zachování života jedince. Jedná se o „*potřebu kyslíku (nadechnutí), potřebu zbavit se oxidu uhličitého (vydechnutí), potřebu vody, potřebu potravy, potřebu smyslových podnětů, sexuální potřebu, potřebu laktace, vyměšování, potřebu vyhnout se bolesti, horku, chladu a zranění, potřebu spánku.*“ Pro naplnění těchto potřeb je nutný pravidelný rytmus, dostatečná smyslová a pohybová stimulace.

4.2.2 Potřeby bezpečí

Do druhého patra pyramidy spadají všechny potřeby, které zajistí dítěti pocit bezpečí. Jedná se o důvěru, řád (střídání her, odpočinku, spánku), pravidla a předvídatelnost věcí (posloupnost činností). Dítě potřebuje mít své jisté zázemí a být obklopeno osobami, které mu zajišťují ochranu. Jedině tak si může osvojit potřebu jistoty a stálosti. „*Již od předškolního věku je třeba mluvit s dětmi o pravidlech, nestanovovat hranice pro děti, ale s dětmi!*“ (Kopřiva et al., 2008, s. 194). Prchal (1988, s. 20) tvrdí, že „*každá rodina by měla dětem zajistit vědomí bezpečí a jistotu rodičovské lásky. Bez toho není možný zdravý vývoj jejich citového života,*“ a zajistit vhodné zaměstnání, které podpoří samostatnost dítěte v jeho jednání. Starší děti potřebují upevňovat hygienické, estetické, pracovní a morální aktivity.

4.2.3 Potřeby lásky a sounáležitosti

Třetí potřebou je potřeba nepodmiňované lásky a sounáležitosti. Všichni, jak zdůrazňuje Kopřiva et al. (2008, s. 196), totiž „*potřebujeme, aby nás druzí přijímali takové, jací jsme, a abychom byli s několika lidmi v intenzivních citových vztazích. Máme potřebu, abychom milovali a byli milováni, abychom byli pozitivně přijímanými členy různých skupin, na prvním místě rodiny, ale také dalších - pracoviště, zájmového klubu, party přátel, školy, třídy*“. Bacus (2004, s. 43) si myslí, že lepší než použít slovo láska je použít slovo citová náklonnost. Neboť „*zastřešuje všechny drobné projevy lásky, které dítěti denně prokazujeme*.“ (např. pokud rodič dítěti věnuje svůj čas a zájem). Prchal (1988, s. 31) poukazuje i na negativní stránku citové náklonnosti. Pokud je dítě přehnaně milované, je mu dopřáno všechno co chce, stává se rozmazleným, pasivním a nesamostatným dítětem.

4.2.4 Potřeby uznání a sebeúcty

Předposlední je potřeba uznání a sebeúcty. Jak tvrdí Kopřiva et al. (2008), každá lidská bytost potřebuje vědět, že je plnohodnotná osoba, která je okolím (rodiči, pedagogy i dětským kolektivem) respektována, kladně oceňována a přijímána. Dítě si tak může samo sebe vážit, pozitivně se hodnotit, vytvářet a zachovávat si zdravou sebeúctu a důstojnost. Melgosa a Posse (2003) k tomu dodávají, že sebeúctou a uznáním si dítě tvoří zdravé sebevědomí. Prchal (1988) připomíná, že potřebu sebedůvěry může podrýt rodič, který vychovává dítě nadměrně přísně (klade na něj nesplnitelné nároky). Komplex méněcennosti u dítěte může vyvolat vážné nervové poruchy.

4.2.5 Potřeby seberealizace, sebeuskutečnění

Aby se dítě mohlo seberealizovat, musí podle Kopřivy et. al. (2008) pochopit samo sebe i lidi okolo sebe, snažit se dosáhnout možnosti svého růstu a rozvoje schopností. To mu přináší radost a uspokojení. Seberealizace se dělí na několik oblastí:

- 1) **objevování a porozumění světu** – nalezení jeho smysluplnosti pomocí učení a her,
- 2) **dosazení určitého cíle** – který má smysl, je k užitku a měl by být dokončen,
- 3) **tvořivost** – udělat něco jedinečného, cenného a krásného,
- 4) **identita** – potřeba být svůj, neopakovatelný a jedinečný.

4.3 Langmeierova představa základních psychických potřeb

1) Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů.

Dítě nebude mít nadbytek ani nedostatek podnětů, které k vývoji potřebuje, ale bude jich mít přiměřené optimální množství (zajištěna je jeho aktivita).

2) Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.

Z podnětů, které dítě přijímá všemi svými smysly, se stávají zkušenosti, poznatky či pracovní strategie. Tato základní potřeba pomáhá dítěti se učit.

3) Potřeba pevných citových a sociálních vztahů, tj. vztahů k osobám prvotních vychovatelů.

Spokojené dítě v oblasti vztahů zažívá pocit životní jistoty a dosahuje vnitřního uspokojení jeho osobnosti.

4) Potřeba identity, tj. potřeba společenského uplatnění a společenské hodnoty.

Dítě potřebuje mít zdravé vědomí vlastního já. Na základě toho si pak dokáže osvojovat společenské role a stanovovat hodnotné cíle, kterých chce dosáhnout (Langmeier, 1998). Matějček (1996) upozorňuje na to, jak moc důležité je vědět, že dítě má společenskou hodnotu. Druzí lidé ho přijímají a i ono jim má co nabídnout. Nechce zažívat pocit méněcennosti.

5) Potřeba otevřené budoucnosti (životní perspektivy).

Tuto poslední potřebu doplnil do hierarchie potřeb Langmeiera Matějček (2008), aby tato potřeba byla naplněna, musí dojít k časovému rozpětí. Záleží, zda je budoucnost otevřená, nebo uzavřená osudem, je zde naděje, nebo beznaděj, životní rozlet, nebo zoufalství.

Poslední potřeba, která je pomyslně na žebříčku hodnot nejvyšší, je typická pouze pro lidské jedince.

Každý z autorů, jak Maslow, tak i Langmeier s Matějčkem definují potřeby podobným způsobem. I když se od sebe liší, spatřuji v nich stejný základ a smysl. Přikláním se však k potřebám podle Maslowa, protože je pokládám v jeho pojetí za přehledněji uspořádané.

5 ZMĚNY V ŽIVOTNÍM STYLU

5.1 Rodina, okolí a čas

5.1.1 Nedostatek času – celosvětová záležitost

Postupem času se mění i životní styl lidské populace. Přizpůsobuje se aktuálním potřebám, novým technologiím a požadavkům. Tímto životním stylem se podle Machonina et al. (1996 in Průcha et al., 2009) rozumí uznávané hodnoty, normy a činnosti ve společnosti. Patří sem typické jednání lidí a vzájemné vztahy. Společnost změny životního stylu a způsoby jedinců postupem času přijímá (integruje).

Změnou životního stylu se mění i podstata času a organizace celého dne nejen pro rodiče, ale i pro jejich děti. Hlavní změnu spatřuje Prchal (1988) v tom, že rodiče ráno odcházejí do práce a dítě tráví většinu dne (celé dopoledne a část odpoledne) v institucích (škola, družina, zájmový kroužek). Z toho vyplývá, že s rodiči se většinou schází až k večeru a na společně strávené chvíle pak zbývá jen malá část dne. Uspěchanost, unavenost a nervozita dospělých pak může zapříčinit nedostatečné naplnění potřeb dítěte. Často se také stává, že otec pracuje mimo své bydliště a domů se vrací až na konci týdne. Rodinná výchova nejenže je hodně zkrácená, ale bývá i neúčelně využita. Prchal (1988) nedostatek času rodičů na své děti hodnotí tím, že negativně přispívá k výchově dítěte. Důsledkem pak je, že dítěti bude chybět pocit blaha, hřejivé jistoty a bezpečí domova.

5.1.2 Prarodiče

Kromě nedostatku času rodičů na výchovu svých dětí, je málo času i na ostatní rodinné příslušníky, kteří mohou děti vychovávat. Společné hry s prarodiči bývají v týdnu odsouvány až na víkendy, kdy mají spíše formu návštěv.

Melgosa a Posse (2003) upozorňují na důležitost prarodičů ve výchově. Prarodiče mohou svému vnoučkovi nabídnout potřebnou lásku a přívětivost, pomáhají zpevnit rodinná pouta a obohatit komunikaci. Právě prarodiče tvoří kořeny každé rodiny, a to už je samo o sobě pro dítě důležitá hodnota. Vědomí původu mu může pomoci při tvorbě identity. Rodič jakožto vzor pro své dítě je hodnotně doplněn modelem svého rodiče,

od kterého se učil on sám. Výhodou společných chvil je i naučení se chovat s respektem ke starším osobám. Zbinden ([1985] in Prchal, 1988, s. 66) tvrdí, že do jisté míry mají staří lidé a děti podobnou mentalitu, a proto „*Děti se v přítomnosti svých babiček a dědečků i jiných starých lidí cítí příjemně uklidněné, spokojené a šťastné.*“

Výše zmíněná absence prarodičů ve výchově je znatelná, protože dítě přichází o potřebné vzory, které mu nemohou dát jen jeho rodiče.

5.1.3 Dětský kolektiv

Pro správný rozvoj dítěte, kromě společnosti rodičů a prarodičů je nutná i společnost ostatních dětí (jejich vrstevníků). Trendem dnešní doby je totiž malý počet dětí v rodině (cca 1 – 2 potomci). To podle Matějčka (2005, s. 143) zapříčiňuje, že dítě je „*ohroženo nedostatkem přirozené dětské společnosti*“. Dříve byly rodiny početnější. Mívaly okolo osmi dětí, a tak pro děti nebylo tolik nutné se sdružovat v předškolních zařízeních. V jejich blízkém okolí (rodina, sousedé, příbuzní) byl dostatek dětské společnosti. Častý kontakt má vliv na dobrý vývoj dítěte.

5.2 Volný čas, hry, hračky a prostředí

Melgossa a Posse (2003) poukazují na to, že děti se nezapojují tak často do kolektivních a kooperativních her, jako tomu bylo dříve, jsou vedeny spíše k samostatnosti. Hlavními příčinami jsou:

- 1) televize** – společnost ostatních dětí nahrazuje sledování televizních pořadů, seriálů a pohádek,
- 2) individuální hračky** – hračky, které se pro děti vyrábějí, jsou určeny pro individuální hry, než pro společenské,
- 3) půjčování hraček** - dnešním trendem také je pořizovat dítěti nadměrné množství všemožných hraček, kterých si pak neváží a ztrácí pro něj kouzlo. Dříve si děti hračky půjčovaly se svými kamarády, dnes mu jeho rodiče mohou pořídit vlastní,
- 4) nebezpečné prostředí** - městská prostředí jsou více nebezpečná a připravují dětem spoustu překážek při jejich kolektivních hrách,
- 5) nedostatek času** - rodiče kvůli nedostatku času vodí děti méně mezi jejich vrstevníky, a proto jsou opět více nuceny k samostatné hře.

5.2.1 Volný čas a prostředí

Pávková et al. (2002, s. 13) chápou termín volný čas jako dobu, „*kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění.*“ U dětí se jedná o dobu, která se netýká vyučování, sebeobsluhy, péče o zevnějšek a osobní věci ani práce v domácnosti. Nepatří sem dokonce činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (spánek, jídlo, hygiena). Volný čas zahrnuje však aktivity, jako jsou odpočívání, zábava, rekreace, zájmové činnosti a zájmové vzdělávání. Prostředí, kde se dá trávit volný čas je různé. Může to být doma, venku, na hřišti, ve škole, v organizacích a institucích pro volný čas.

Reuysová a Viehoffová (1996) doplňují, že děti hledají místa, kde mohou být se svými kamarády a společně rozvíjet fantazii, zažívat dobrodružství, uspokojovat zvědavost, zkoušet svou sílu a hledat hranice. Mají touhu vytvářet si svůj dětský svět, aniž by je neustále museli kontrolovat dospělí. Láká je stavět, budovat chýše a různé skrýše i zkoumat své okolí. Dnešním trendem je budovat umělá dětská hřiště, která brání dítěti být kreativní. Pokud však dítě neví jak smysluplně využít volný čas, podlehne nudě. A tak svou vlastní aktivitu nahradí pasivitou. Zabaví se televizí, videem, nebo počítačem. S dobrým úmyslem někdy rodiče dětem plánují volný čas tak detailně, že jim pak nezbyvá čas na hru, kterou by ony samy chtěly. Z dostupných kroužků navštěvují snad všechny od tance, hudby, až po výuku jazyků. Z dítěte tak nevyrůstá šťastný a spokojený jedinec, ale vystresovaný uzlíček nervů. Uměle vybudovaná střediska vyrůstají hlavně za účelem obchodu a nahrazují přirozené prostory.

Rodiče by se měli zamyslet, jak v dětech lze snadno probudit spontánní zvědavost a nadšení z objevů. Stačí se vrátit k dříve ověřeným zkušenostem a pomoci dětem objevovat skoro zapomenuté hry v přírodě. Dítěti zprostředkovat pocit sounáležitosti s okolím, naučit jej chránit ho. Ideálními místy pro hry podle Reuysové a Viehoffové (1996) jsou: pole, louky, křoviny, les, voda, hory. Děti mají možnost v přírodě se naučit, jak se zde chovat, jaká zde žijí zvířata, rostou rostliny a plody.

5.2.2 Hračky

Matějček (1996, s. 107) uvádí, že dříve si „*děti hrávaly s věcmi, které našly ve svém okolí, s předměty denní potřeby v domácnosti.*“ Mimo to spoustu věcí jim vyrobili také jejich rodiče či prarodiče. Nebo si hračku dítě vyrobilo samo za pomoci dospělých. V dnešním světě je trh hraček doslova přesycený. A tak dítě přichází o možnost ve hře

využívat tolik fantazii jako dříve. Správná hračka by měla dítě podněcovat, jak po stránce pohybové, smyslové, rozumové, tak i citové. A především mu pomáhat rozvíjet společenské postoje, vytvářet dobré návyky a vhodně podněcovat jeho fantazii.

Špaňhelová (2004) spatřuje jako nejvhodnější hračky na volné chvíle: tříkolky, koloběžky, kola, míče, plyšové hračky, dřevěné kostky, puzzle, lego, skládačky, panenky a kočárky, hry podporující sociální stránku (na doktora, obchod, vlakvedoucího, na indiány a loutkové divadlo), knížky, pexesa či karty (viz graf 4). A zdůrazňuje fakt, že dítě by nemělo mít velké množství hraček, protože pro něj ztrácí kouzlo, nemá potřebu si s nimi hrát a nejsou mu vzácné.

Graf 4: Průzkum oblíbenosti hraček



Zdroj: Saková (2012)

5.2.3 Kroužky

Mimoškolní aktivity by dítě mělo navštěvovat rádo. Bacus (2004, s. 170) poukazuje na to, že rodiče by dítě neměli nutit, aby ho neodradili. V nejlepším případě by mělo mít dítě možnost si aktivitu vybrat samo. „Do pěti let by dítě nemělo chodit na více než jeden kroužek týdně, později by jich nemělo být víc než dva.“ Návštěva těchto center a klubů, by samozřejmě neměla ubírat prostor času, který rodina tráví pohromadě.

5.2.4 Televize a počítač

V dnešním technickém světě je televize součástí pomalu každé rodiny. Dříve v rodinách televize nebyly vůbec, nebo se doma nacházela jen jedna. Nyní je jich doma více a jsou umístěny především v obývacích pokojích, ložnicích, kuchyních či dětských pokojích. Bacus (2004, s. 136) tvrdí, že „televize není sama o sobě škodlivá. Je to jen věc, všechno proto záleží na tom, jak ji používáme.“ Špaňhelová (2004) proto upozorňuje, aby si rodič uvědomil, že není dobré pouštět dítěti televizi a nechat ji hrát jako kulisu. Dítě se pak nesoustředí ani na jednu věc, z poloviny si hraje a z poloviny sleduje televizi. Melgossa a Posse (2003) nabádají, aby rodiče omezovali čas dítěte před televizí a vybrali mu jen pár vhodných pořadů, na které se smí dívat.

5.2.5 Zvířata

Matějček (1996) uvádí, že zvíře dokáže povzbudit duševní vývoj dítěte žádoucím směrem. Pomůže mu naučit se odpovědnosti a úctě k jiným tvorům. Dítě by proto mělo mít ve své blízkosti zvířata, aby se s nimi mohlo seznámit a poznat je. Aby výchova byla žádoucí, musí být v rodině jasně vymezeno, který člen se o zvíře stará. Kus odpovědnosti má rodič nechat také na dítěti samotném.

Typická domácí zvířata se dají rozdělit podle Matějčka (1996) do následujících skupin:

- 1) **akvariální rybičky, želvy** (zvířata, která si nedokážou k člověku vytvořit jakýkoliv vztah),
- 2) **obojživelníci, ptáci** (zvířata, která dokážou ke člověku přilnout a dávají mu zpětnou vazbu),
- 3) **morčata, křečci, myšky, králíci** (zvířata, se kterými se dá mazlit),
- 4) **kočky** (zvířata, která se dokážou postarat o zábavu, umí projevit co je jim příjemné a nepříjemné),
- 5) **psi** (zvířata, která jsou věrná, ochotná přijímat člověka jako pána, slouží mu, pomáhají a nasazují za něj i život).

Pro děti v předškolním věku znamená zvíře živou hračku. Zvířata také podporují při vývoji dítěte dvě věci. Může pozorovat sexuální aktivitu a rozmnožování zvířat a také se učí vyrovnávat s koloběhem života a přijímat smrt (Matějček, 1996).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

6.1 Cíl práce

Již v teoretické části jsem upozorňovala na důležitost pevně stanoveného a pravidelně se opakujícího režimu dne, který dítě potřebuje zažívat pro svůj správný a zdravý vývoj. Cílem praktické části bakalářské práce je zmapovat režim dne dětí po příchodu z mateřské školy domů, a to z pohledu rodičů. Využito bylo kvalitativní výzkumné šetření, konkrétně metoda polostrukturovaného rozhovoru. Všechny rozhovory a odpovědi respondentů byly nahrávány na mobilní telefon pomocí aplikace diktafonu (ukázka přepsaného rozhovoru viz příloha C).

Cílem empirické části bakalářské práce je hlubší porozumění odpoledním činnostem (aktivitám) a vztahům mezi nimi, které mohou ovlivňovat jejich pořadí, průběh a pravidelnost. Na denní řád má také vliv přítomnost dalších osob, se kterými se dítě setkává (rodiče, prarodiče a kamarádi).

Pro zpracování cílů jsem zvolila následující rozdělení podle Maxwella:

- 1) **cíl intelektuální (*jedná se o odborné využití výsledků*)** – cílem je poukázat na skutečnost, že děti v dnešní době žijí v technickém světě a aktivita dětí je nahrazována pasivitou. Cílem je přinést poznatky o průběhu a návaznosti činností na sebe,
- 2) **cíl praktický (*jedná se o praktické využití výsledků*)** – získané informace mohou být využity k zefektivnění režimu dne dítěte. Mohou sloužit k nápravě špatných zvyklostí a návyků rodičů a k zamyšlení se nad moderním způsobem života,
- 3) **cíl personální (*jedná se o obohacení výzkumníka samotného pomocí zjištěných výsledků*)** – díky získaným informacím si udělám náhled na odpolední činnosti dětí. Sama žádné děti zatím nemám a ani jsem nepracovala v mateřské škole, abych měla přehled o aktivitách a zvyklostech v různých rodinách.

Maxwell (2005 in Švaříček et al., 2007)

6.1.1 Výzkumný problém

- Režim dne dítěte po příchodu domů z mateřské školy, a to z pohledu rodičů.

6.1.2 Výzkumné otázky

- Jak vypadá běžné (typické) odpoledne dětí předškolního věku?
- Jak ovlivňují prarodiče volný čas?
- Jak ovlivňuje televize volný čas?
- Jak ovlivňují zvířata volný čas?
- Jaké rituály se v rodinách dodržují?
- Jaké mimoškolní kroužky děti navštěvují a kolikrát týdně?
- Kolik času věnuje dětem jejich matka?
- Kolik času věnuje dětem jejich otec?
- Jak ovlivňuje vzdělání a práce rodičů čas, který tráví s dětmi?
- Jak ovlivňují bytové podmínky režim dne dítěte?

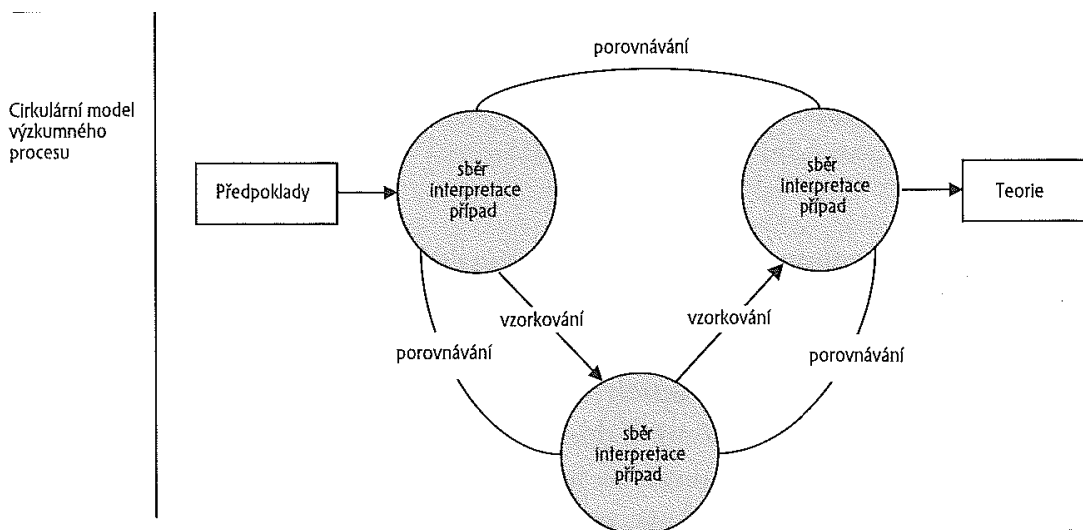
7 METODIKA

7.1 Metody získávání dat

Pro získání dat jsem použila kvalitativní metodu s využitím výzkumného nástroje polostrukturovaného rozhovoru.

Jak tvrdí Flicka (2006 in Švaříček et al., 2007), kvalitativní výzkum se dá také nazývat **cirkulárním výzkumem**. Je zde jasně vymezený začátek, kdy si výzkumník stanoví předpoklady, s nimiž do výzkumu vstupuje, a také konec, kdy výzkumník vytvoří novou teorii na základě zjištěných informací. Mezi tímto začátkem a koncem probíhá tzv. **cirkulární cyklus** (jedná se o vybírání vzorku, sběr, analýzu a jako poslední interpretaci dat – viz obrázek 3).

Obrázek 3: Flickův model kvalitativního výzkumu



Zdroj: Švaříček et al. (2007)

Kvalitativním výzkumem se dají sbírat široce rozptřená data. Na začátku není nutné stanovovat základní proměnné a hypotézy, ani vycházet z již zpracovaných teoretických poznatků. Na konci hypotézy a teorie vzniklé tímto výzkumem nelze zobecňovat, protože jsou platné právě pro daný vzorek, ve kterém byla data získána (Švaříček et al., 2007). Mezi používané metody v kvalitativním výzkumu patří např. pozorování, rozhovor, či dotazník.

7.1.1 Rozhovor

Pro realizované výzkumné šetření bylo využito již zmíněné metody rozhovoru. V kvalitativním výzkumu se jedná o jednu z nejčastějších metod využívanou pro sběr dat. Jak uvádí Gavora (2000), v rozhovoru jde o interpersonální kontakt, což vyjadřuje dobře anglické slovo „interview“ („*inter*“ - mezi a „*view*“ – pohled, názor). Z obsahového hlediska tvoří rozhovor otázky (většinou otevřeného stylu) a odpovědi. Jedná se o dobrý explorativní nástroj, kterým výzkumník zvládne zmapovat problematiku, se kterou dosud neměl zkušenosti. Vhodné však je také zvážit správné prostředí pro navázání raportu (navázat přátelský vztah s otevřenou atmosférou).

Kromě zmíněného slova interview, se rozhovor také podle Švaříčka et al. (2007) označuje jako hloubkový rozhovor (*in-depth interview*). Do určité míry se jedná o strukturovanou konverzaci, kterou řídí badatel, neboli výzkumník, a to pomocí hlavních, navazujících a pátracích otázek.

Chráska (2007) poukazuje na to, že interview je metoda založena na bezprostřední verbální komunikaci mezi výzkumným pracovníkem a respondentem a rozděluje je podle toho, jak dalece jsou řízeny výzkumníkem na:

- 1) **rozhovor strukturovaný** (postupuje se podle přesně připraveného textu, dáno je jak znění otázek, tak i jejich pořadí),
- 2) **rozhovor nestrukturovaný** (více se přibližuje běžné komunikaci, sled a formulace otázek není přesně dána, ale jsou dány informace, které chce tazatel získat),
- 3) **rozhovor polostrukturovaný** (respondent nabízí k otázkám několik druhů odpovědí a požaduje vysvětlení zvolené odpovědi).

Aby rozhovor byl přesný, aplikovatelný (tzv. validní) a spolehlivý (reliabilní), je také důležité zjistit, jaká je jeho validita a reliabilita (Švaříček et al., 2007).

- 1) **Validita** se podle Gavora (2000, s. 146) „zabezpečuje dlouhodobostí výzkumu, přímým kontaktem s realitou a rozsáhlým a velmi konkrétním, výstižným a přesným popisem, často s použitím autentických citátů výroků zkoumaných osob.“
- 2) **Reliabilita** se u kvalitativního výzkumu nedá zjistit. U tohoto typu výzkumu se zkoumají spíše specifické situace a výzkum se nedá replikovat (opakovat),

není možné tak zajistit shodné, nebo podobné výsledky. Situace, které se zkoumají, se stále mění (jsou proměnlivé) (Gavora, 2000).

Pravidla pro realizaci rozhovoru podle Chrásky (2007):

- zvolit vhodnou situaci, vyhradit si dostatečný časový prostor, zajistit absenci nevhodných svědků a uskutečnit rozhovor v přirozeném prostředí,
- postupovat od nejobecnějších otázek ke konkrétním,
- mít na paměti přítomnost psychologických faktorů a zamezovat jim, aby nedošlo k negativnímu ovlivňování výsledků,
- navázat přátelský rapport, motivovat respondenta, kontrolovat vhodný přístup, chování a zevnější vzhled tazatele,
- přesně zaznamenávat průběh interview (písemně či na magnetofonový pásek).

Podle Gavory (2000) má metoda rozhovoru také své klady a zápory:

Hlavními výhodami rozhovoru jsou:

- přímý kontakt výzkumného pracovníka a respondenta,
- zachycení nejen faktů, ale i hlubší proniknutí do motivů a postojů respondenta,
- sledování vnějších reakcí respondenta, na které reaguje a usměrňování průběhu rozhovoru,
- pružné přizpůsobení se vzniklým situacím,
- získávání důvěrných odpovědí.

Hlavními nevýhodami rozhovoru jsou:

- časová náročnost,
- menší soubor respondentů,
- nutnost navození rapportu (přátelského vztahu s otevřenou atmosférou) a zajištění vhodného izolovaného prostředí,
- obtížnost vedení interview,
- přímý interpersonální kontakt vyžadující pohotovost a dovednost výzkumníka,
- předem nacvičené a nazpaměť naučené otázky.

7.1.2 Analýza dat

„Při kvalitativní analýze jde o systematické nenumerné organizování dat s cílem odhalit témata, pravidelnosti, kvality a vztah. Termín nenumerný se zde vztahuje jednak na data, jednak na práci s nimi“ Hendl (2005 in Švaříček et. al., 2007, s. 207).

7.3 Charakteristika souboru

Všechny rozhovory v empirické části bakalářské práce jsem absolvovala v jižních Čechách. Šetření bylo zaměřeno na území v oblasti Písecka, Strakonicka a Českobudějovicka (viz příloha A), protože i já sama pocházím z jižních Čech. Konkrétně se jednalo o pět měst, kde mi rodiče poskytli 21 rozhovorů (České Budějovice – 7 rozhovorů, Písek – 11 rozhovorů, Strakonice – 1 rozhovor, Vodňany – 1 rozhovor a Čimelice – 1 rozhovor). Kromě měst byly uskutečněny rozhovory s rodiči ze tří vesnic, kde mi rodiče poskytli 4 rozhovory (Humňany – 1 rozhovor, Předotice – 2 rozhovory a Zátaví – 1 rozhovor).

Spolupracovala jsem tedy celkem s 25 rodiči ve věku od 24 – 49 let (nejmladší matka 24 let, nejmladší otec 24 let, nejstarší matka 44 let a nejstarší otec 49 let). Průměrný věk u matek je tedy 36 let a otců 37 let. Matky jsou převážně vysokoškolsky (11 matek) a středoškolsky (11 matek) vzdělané, vyučené 2 matky a se základním vzděláním 1 matka. U otců je vzdělání více poměrově vyrovnané. Vysokoškolsky vzdělaných 9 otců, středoškolsky 8 otců, vyučených 6 otců a se základním vzděláním 1 otec. Děti pochází z 20 rodin s úplným rodinným zázemím a 5 rodin bez úplného rodinného zázemí. Jedna z rodin je romská.

Z hlediska zaměstnání je 7 matek na mateřské dovolené, 3 jsou nezaměstnané, 3 podnikají, 2 jsou ekonomky, 2 manažerky a zbylé pracují jako účetní, dělnice, žena v domácnosti, prodavačka, realitní makléřka, zdravotní sestra, učitelka a speciální pedagožka. Otcové nejvíce podnikají, a to 7 otců, 3 se zabývají manažerstvím, jeden otec je nezaměstnaný, jeden v invalidním důchodu a ostatní pracují jako elektromechanik, vedoucí výrobního střediska, řidič, dělník, bankéř, zedník, programátor, lékař, stavbař, projektant, strojník a kuchař. V tabulce č. 2 (viz příloha D), uvádím základní údaje rodičů dětí, kteří mi poskytli potřebné informace k výzkumu.

S rodiči jsem se setkávala po domluvě u nich doma, v kavárnách ve městě, či v šatnách mateřských škol (v době, kdy vodili nebo vyzvedávali své děti). Vždy jsem volila příjemné a co nejméně hlučené místo, aby rodičům vyhovovalo. Z hlediska délky doby od setkání, seznámení s tématem a provedení samotného rozhovoru jsem s každým respondentem strávila v průměru 30 minut.

Rozhovory jsem si zaznamenávala na mobilní telefon pomocí aplikace diktafonu. Přítomnost mobilního telefonu nebyla pro respondenty rušivá. V dnešní době je telefon brán jako přirozená součást člověka. Přestože jsem oslovovala stejně obě pohlaví, vstřícnější byly matky dětí. Osobní rozhovor mi poskytli pouze dva otcové a dva byli přítomni u rozhovoru s manželkou, do kterého však nezasahovali.

Výzkumné šetření jsem realizovala formou kvalitativních metod. Pro získávání vzorku jsem využívala metody sněhové koule. Od respondentů jsem získávala kontakty na další vhodné objekty pro mé šetření.

Jako hlavní metodu pro výzkumné šetření jsem zvolila polostrukturovaný rozhovor. Předem jsem si připravila otázky vycházející z pyramidového modelu podle Wendgrafa (2001, in Švaříček et. al., 2007, viz příloha B).

Rodiče ve výzkumném šetření mají dohromady 54 dětí. Po zprůměrování vychází počet dětí u respondentů na 2,2 dítěte na rodinu. Podmínkám výzkumného šetření odpovídá 31 dětí, u kterých jsem režim dne posuzovala. Je to 19 dívek a 12 chlapců ve věku 3 – 7 let. Z toho šest dětí předškolního věku má rovněž sourozence, který navštěvuje stejnou mateřskou školu, ale nenavštěvují stejnou třídu.

V tabulce č. 3 (viz příloha E) uvádím věk dětí a jejich sourozenců, počet sourozenců, a zda žijí v úplné nebo neúplné rodině.

8 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Jak jsem již psala v předcházející části, bakalářská práce je zaměřena na režim dne dítěte po příchodu z MŠ domů, a to z pohledu rodičů. Účelem práce je hlubší porozumění aktivitám během odpoledne, společným hrám rodičů a dětí, zájmovým kroužkům a času věnovanému sledování televize. Během šetření jsem zjistila, že děti zatím nemají moc zkušeností s počítačem. Proto největší podíl v moderních technologiích, které využívají, zaujímá sledování televize a to konkrétně televizních pořadů (Večerníček, Kouzelná školka), filmů a pohádek.

Výsledky, které jsem získala pomocí rozhovorů, jsem pro přehlednost rozdělila do tematických oblastí a k tomu příslušných podoblastí. Podle posloupnosti v odpolední jsem vše seřadila vzestupně s důrazem na zachování návaznosti.

Tyto prezentované výsledky nelze zobecňovat, týkají se pouze výzkumné skupiny, každá rodina je individuální, má odlišné priority a styly péče o dítě.

8.1 Vyzvednutí ze školky

Rodiče si ve výzkumném šetření své dítě z mateřské školy vyzvedávají v rozmezí od 11.30 – 16.00 hodin (viz příloha D). Odpoledne dítěte trvá zhruba mezi 4 – 9 hodinami (což znamená, že se jedná o 1/6 – 1/3 dne). Dítě tuto dobu tráví jak doma se svou rodinou, tak s prarodiči, nebo v různých zájmových centrech. Celý den je pak zakončený ukládáním ke spánku mezi 19.00 a 20.30 hod. (viz příloha D). V době od odchodu z mateřské školy až po uložení ke spánku, by měly být činnosti rovnoměrně rozložené a logicky na sebe navazující, aby dítě spatřovalo smysl v režimu, který je v jeho rodině nastolený. Ze školky dítě vyzvedávají rodiče, nebo prarodiče. Žádný z respondentů neuvedl, že by dítě vyzvedával starší sourozenec.

První skupinu tvoří rodiče, kteří jsou oba zaměstnáni a o povinnost vyzvedávat dítě se dělí. Řeší to tak, že **se pravidelně ve vyzvedávání střídají**. Patří sem hlavně rodiče podnikatelé, kteří mají možnost řídit a přizpůsobovat čas strávený v práci rodinným potřebám: „Vyzvedáváme ze školky kolem 4té hodiny, já cca 2x týdně, jinak manžel“ (rodina 17). Nestřídají se jen ve vyzvedávání dítěte ze školky, ale také o jeho odvedení do školky: „Dceru obvykle do školky vodí maminka pěšky, v 7.15 hodin. Vyzvedává ji tatínek kolem 14.30 hodin“ (rodina 24).

Druhou skupinu zastupují matky na mateřské dovolené. **O vyzvednutí dítěte ze školky se stará převážně matka.** Otec, jakožto živitel rodiny bývá celý den v práci: „*Tatínek dělá od nevidím do nevidím, má služby na pohotovosti. Někdy pokud neslouží, tak se dětem věnuje, ale spíš až o víkendech*“ (rodina 22). Do této skupiny nepatří jen matky na mateřské dovolené, ale také nezaměstnané matky, matky s volnou pracovní dobou a matky samoživitelky. Těm nezbývá jiná možnost, než všechno zvládat samostatně, s občasnou pomocí prarodičů.

Předposlední skupinu zastupují **otcové, kteří se starají o vyzvedávání dítěte ze školky.** V tomto případě jsou matky pracovníě vytíženější, než jejich partneři. Otcové jsou nezaměstnaní, v invalidním důchodu, případně podnikají a mohou přizpůsobovat svou pracovní dobu potřebám rodiny. Důvodem nezaměstnanosti je absence volných pracovních míst, i zdravotní handicap, který dovoluje pouze příležitostný přivýdělek. Z toho vyplývá, že otcové většinu času tráví doma a mohou se svým dětem plně věnovat: „*Manžel dceru vyzvedává ze školky a hraje si s ní, někdy se dívají na pohádky, někdy jdou na procházku – většinu aktivit společně*“ (rodina 24). Nelze opomenout také otce samoživitele, kteří do této skupiny spadají: „*Vyzvednu si ji po práci ve školce, tak okolo půl třetí až třetí hodiny, to jdeme rovnou domů, nikde se nezastavujem. Máme psa, takže většinou vememe psa a jdeme na procházku*“ (rodina 7).

Mimo rodičů **vyzvedávají ze školky děti také jejich prarodiče,** kteří tvoří **poslední skupinu.** Odpoledne se pak o ně starají. Většinou za to může velká pracovní vytíženost obou rodičů (pracují jako lékaři, zdravotní sestry, programátoři, ekonomové, či učitelky): „*V pátek chodí po „O“, čili po obědě. To vyzvedává babička, což je cirka kolem půl jedny*“ (rodina 2). Prarodiče také v některých rodinách zastávají funkci vychovatelů, místo rodičů. Rodiče se dítěte zřekli a chodí ho jen navštěvovat: „*Babička si ho vzala do péče a to trvá do teďka a vlastně od malička žije u ní*“ (rodina 14). Z čehož plyne, že dítě ze školky vyzvedává jeho babička.

I když pro vyzvedávání dětí je spousta variant, jak jsem již zmiňovala a vysvětlila výše, ve výzkumném šetření pro děti do školky nejčastěji dochází jejich matky. Leží na nich pak i zodpovědnost za režim dne dítěte. Druhou nejčastější variantou bylo, že se rodiče ve vyzvedávání střídají, pak následovalo vyzvedávání otci a vyzvedávání prarodiči je až na pomyslném posledním místě.

8.2 Cesta domů

Cestou ze školky děti začínají svůj odpolední program. Domů se dostávají pěšky, automobilem, autobusem, či na kole. Tyto skupiny by bylo možné také rozdělit na aktivní (pěšky, kolo) a pasivní (auto, autobus) způsob dopravy ze školky.

První skupinou jsou děti, které chodí domů převážně **pěšky a jenom při výjimečných, či pravidelně se opakujících situacích jezdí autem**. Je to nejběžnější doprava domů ze školky. Upřednostňují ji zejména rodiny, které bydlí ve městě: „*Chodíme pokaždé pěšky, bydlíme ve městě, takže to máme kousek*“ (rodina 6). Cesta domů ze školky jim netrvá déle než 20 minut: „*Chodíme pěšky, bydlíme ve městě, máme to nákejch dvacet minut od školky*“ (rodina 7). A v neposlední řadě tuto variantu volí také rodiny, které nevlastní osobní automobil: „*Pěšky, auto nemáme*“ (rodina 11).

Druhá skupina je **odkázaná na motorová vozidla, ať už se jedná o auta, nebo autobusy**. Je to z důvodu vzdálenosti, kterou musí překonávat, než se dostane do školky. Je to druhý nejběžnější způsob dopravy (bohužel pasivní způsob pro dítě, které nemá v tento čas pohyb). Rodiny bydlí na okraji města, nebo v sousední vesnici: „*Jezdíme autem, málokdy autobusem, bydlíme na vesnici a tak musíme dojíždět*“ (rodina 2). Rodiny jsou plně závislé na hromadných nebo soukromých dopravních prostředcích, bez kterých by jejich dítě nemohlo navštěvovat mateřskou školu: „*Autem, jsem úplně závislá na autě*“ (rodina 5).

Poslední, čili **třetí skupina** se přiklání ke sportu **a ze školky se dostává domů na kole**. Je to sice ojedinělý způsob a volí ho málo rodičů, ale zato je aktivní a příjemný. Cesta je pro děti rychlejší a pohodlnější: „*Vyzvedáváme ze školky kolem čtvrté hodiny. Já cca 2x týdně, jinak manžel. Jezdíme na kole, cestou si povídáme, co bylo ve školce*“ (rodina 17).

Za nejčastější variantu, jak se dostávat ze školky domů jsem ve výzkumném vzorku vyzorovala pěší chůzi, za ní následuje doprava automobilem a na posledním místě je pak jízda na kole. Automobil využívají samozřejmě i rodiny, které bydlí ve městě a kousek od školky. Vždy je vše podřízeno individuálním potřebám rodiny.

8.3 Čas

8.3.1 S rodiči

S kým tráví dítě odpoledne záleží na tom, kdo ho vyzvedává ze školního zařízení (ve výzkumném šetření se jedná o prarodiče, nebo rodiče). V bodě 8.1 jsem rozebrala, kdo vyzvedává dítě a z jakého důvodu. Nyní se hlouběji zaměřím na zmapování společníků při odpoledni. V další části na aktivity během odpoledne a v poslední řadě na režim dne.

Není zas tak obvyklé, aby byli doma odpoledne oba rodiče, ale pokud se rodinám toto poštěstí, mohou si péči o dítě rozdělit. **V první skupině jsou doma odpoledne otec i matka.** Otec má tak čas věnovat se svým dětem a matka pečovat o domácnost: „*Přítel je doma stejně s dětmi jako já, protože je vyzvedává ve školce. Velice se jim věnuje a holky ho milují. Já jsem ta, co vyžaduje nějaký řád, ta co dává tu hnusnou medicínu, když jsou nemocné. Tatínek je ochránce a ten hodnější. Já je miluju, ale ukočírovat tři děti a nezbláznit se, dá trochu zabrat a pravidla musí být*“ (rodina 23). Toto rozdělení však není striktní, ve hrách s dětmi se rodiče střídají: „*Manžel chodí domů ve stejnou dobu jako já, v hraní se synem se doma střídáme, pokud ho vyzvedává on, postará se o jídlo, popovídá si s ním o zážitcích ze školky, učí ho jezdit na kole, koloběžce, staví si s ním se stavebnicí, hrají na hudební nástroje (dětské), ukazuje mu hru na kytaru, pouští si hudbu*“ (rodina 16).

Většina otců ve výzkumném šetření je však hodně časově vytížená. Domů se vrací v rozmezí od 14.00 – 22.00 hodin. Na děti jim přes týden nezbývá moc času a tak do této **druhé skupiny** patří **otcové, kteří se dětem i přes vytíženost snaží věnovat.** Otcové pracují ve vícesměnném provozu a nemají pravidelnou pracovní dobu. Jsou týdny, kdy se dětem věnují více a kdy méně: „*Jo, jo hraju. Já chodím domů různě, protože dělám na stavbě a tam není pevná pracovní doba. Jednou přijdu ve tři, podruhé v šest. Takže se přes týden stará spíš manželka, ale pokud přijdu včas, tak si s dětmi hraju*“ (rodina 19). Otcové si s dětmi jen nehrají, ale také se o ně starají a hlídají je: „*Domu chodí někdy ve dvě hodiny, když má teda ranní. Když má odpolední, tak zase je do jedny doma a přichází po desátý hodině. Ale třeba když jsem tady, nebo něco mám, tak je hlídá, takže takový jako nepravidelný je to, ale docela dost se jim věnuje*“ (rodina 8). Otcové, kteří chodí domů okolo páté hodiny, mají zájem se dětem věnovat alespoň jednu až dvě hodiny: „*Když přijde v 17hodin tak 2hodiny. O víkendu,*

když je doma tak celý den“ (rodina 12). Pokud se otcové domů vrací až kolem šesté hodiny, zbývá jim čas jen zhruba necelé dvě hodiny, než jdou děti spát: „Partner chodí domů průměrně kolem 18 hodiny, takže se věnuje dětem velice málo. Chvilku si společně pohrají, pak pomůže s koupáním a střídáme se ve čtení pohádky na dobrou noc“ (rodina 13). Každý otec, pokud se domů dostane v rozumnou dobu, se snaží na své dítě si najít chvíli čas. Není to však pravidlo, které by se pokaždé dodržovalo, ale z výpovědí jsem vyrozuměla ve většině případů zájem o své děti.

Pokud jsou otcové časově vytíženi a chodí domů z práce až ve večerních hodinách, nechávají si hry spíše na víkend. **Třetí skupinu tvoří matky, které mají přes týden na starost všechnu péči o dítě:** *„Partner chodí domů v 8. Takže jsem na děti sama. Přes víkend to jo, to se jim věnuje, to jsme rodina“ (rodina 18). Mohou za to dlouhé pracovní doby, kdy se manžel domů vrací: „...ve čtyři, v pět. On se dětem moc nevěnuje. No tak spíš o víkendu“ (rodina 10). Zaměstnání s různou pracovní dobou, která není pevně dána: „Manžel se vrací z práce v různou dobu. V sezóně až kolem 20,00 hod., mimo sezónu tak v 16.00 hod.. Vozí dceru na kroužky. Spolu si hrají většinou v sobotu a v neděli. Každý den dá manžel dceři pusku na dobrou noc. Občas čte místo mě pohádku“ (rodina 17). Nebo také druh zaměstnání neumožňující být každý den přítomen doma: „Manžel chodí domů kolem 15.30 hod., při pracovních výjezdech nebývá několik dnů doma“ (rodina 15).*

Jak jsem již zmiňovala výše, nejčastější je, že se dětem věnuje přes týden převážně jejich matka. Nechala jsem si záměrně tuto skupinu až jako poslední, protože to ze všech předchozích bodů vyplývá. Otcové dětem společné chvíle vynahrazují většinou až o víkendu.

8.3.2 S prarodiči

Odpoledne dítě může také trávit se svými prarodiči. V dřívější době se jednalo o zcela normální věc být s prarodiči v denním kontaktu. V dnešní době je to již trochu jiné. Málokteré rodiny sdílejí společné zázemí. Často žijí v jiných vesnicích a městech. Není tak možné zajišťovat pravidelná setkávání s prarodiči. Proto lze i čas strávený s prarodiči rozdělit na tři skupiny.

Málo početnou **první skupinu** tvoří **děti, které své prarodiče vídají denně**. Jedním důvodem je společný domov, který sdílejí: *„My bydlíme v rodinném domku a prarodiče bydlejí s námi, takže děti na zahradě jsou prakticky každý den i s prarodičema“*

(rodina 6). Děti však nemusí žít s prarodiči v jednom rodinném domě. Prarodiče za nimi dochází. Kvůli velké vytíženosti v zaměstnání rodičů prarodiče vodí a vyzvedávají vnoučata ze školky a hlídají je do té doby, než se z práce vrátí jejich rodiče.

Do **druhé skupiny** se dají zahrnout častější schůzky, i když ne každodenní návštěvy. Jedná se tak o **jednodenní schůzky s prarodiči za týden**. I když není stanovený pevný den, o kontakt s babičkou a dědou se rodina snaží: „*Přes týden jsou odpoledne s babičkou a dědou alespoň jednou v týdnu. Podle časových možností prarodičů*“ (rodina 23).

Třetí skupina dětí se přes týden s prarodiči nevidí. Kvůli vyšší hranici stanovující odchod do důchodu jsou často i prarodiče ještě výdělečně činní a nemají čas se s vnoučaty vídat: „*Málokdy, protože babička je zaměstnaná, takže po ní nemůžeme chtít žádný velký hlídání*“ (rodina 3). Často je také dělí velká vzdálenost mezi bydlišti a není tak možné z časových důvodů jezdit na častější návštěvy než o víkend: „*Všechny prarodiče máme poměrně daleko, takže s nimi čas netráví*“ (rodina 13).

V **poslední skupině** spousta dětí, i když **prarodiče nemají daleko a nebrání jim nic ve společných návštěvách, se s nimi stýká jen o víkendu**. Rodiče tak berou zodpovědnost za odpoledne dítěte jen na sebe. Dítě k prarodičům jezdí na návštěvy, nebo na občasné víkendové hlídání: „*...odpoledne ani ne, ale vidí se tak já nevím, o víkendu. O víkendu tak se navštěvujeme většinou, nebo hlídají*“ (rodina 8). Většinu času děti tráví doma s jedním z rodičů: „*Někdy, když jdeme na návštěvu, ale jako že by tam byla sama, to je minimálně. Jsem převážně s ní já*“ (rodina 5). S prarodiči se tak vnoučata vídají třeba jen jednou za 14 dní: „*Přibližně jednou za 14 dní jedeme na odpolední návštěvu k mým rodičům*“ (rodina 16).

Došla jsem ke zjištění, že děti mají často kroužky, nebo chodí ze školky až kolem čtvrté hodiny. Takže je odpoledne pro ně příliš krátké na návštěvu prarodičů, proto je nejčastějším jevem, že se s prarodiči děti vídají o víkendech. Tento kontakt tak bývá brán jako dostačující.

8.3.3 S kamarády

Během zimního období jsou děti více doma a čas s kamarády je kratší. V letních měsících bývá doba delší, protože děti chodí častěji na dětská hřiště. S kamarády se také stýkají na zájmových kroužcích, nebo během návštěv.

První skupinu tvoří děti, které **tráví pravidelně odpoledne se svými kamarády**. Setkávají se v parcích na prolézačkách: „Vyzvednu je ze školky, pak jdeme do parku. V parku jsou prolézačky a houpačky. Na nich jsme ještě s kamarádem ze školky a jeho maminkou, která taky čeká na vyzvednutí starších dětí ze školy. Když skončí vyučování starším dětem, tak jdeme pro děti do školy a jdeme zpátky do parku, kde si hrajou všechny čtyři“ (rodina 6). Děti si také své kamarády vodí domů: „Některá odpoledne je u nás dcery kamarádka, nebo my jdeme na návštěvu. O víkendu se také rádi scházíme s jejími kamarádkami, podnikáme společně výlety. Ted' přes zimu hlavně do divadla“ (rodina 13). Po domluvě také rodiče se svými dětmi a s dětmi kamarádů vyráží na různé výlety: „Není to každý den, ale když se domluví, takže přijdou si pohrát jak na pískovišti, tak třeba si udělají výlet na kole, třeba i s tatínkama. Takže není to jako, že by byly jen s rodičema“ (rodina 4).

Druhé skupině děti stačí si zatím hrát s kamarády jen ve školce, během odpoledne je nevyhledávají, nebo nemají příležitosti ke společným hrám: „S kamarády si zatím hraje jen ve školce“ (rodina 16). Lokalita, kde dítě bydlí, mu neumožňuje jiná setkávání (většinou děti z vesnic, které dojíždí do školek do města): „U nás ve vsi moc dětí není, takže jsou spíš s námi“ (rodina 23). Děti, které se nemohou setkávat se svými kamarády během týdne, si společné hry nechávají až na víkendy: „Spíš o víkendech se stýká se svými kamarády, v týdnu je spíš doma“ (rodina 7).

Nejčastější, s čím jsem se během šetření setkala bylo, že děti jsou se svými kamarády na kroužku jednou, nebo dvakrát v týdnu, a zbytek týdne s kamarády odpoledne netráví. Stačí jim hry s dětmi ve školce a odpoledne se jim věnují jejich rodiče.

8.4 Odpolední aktivity

8.4.1 Povídání o zážitcích ze školky

Povídání si s rodiči o zážitcích ze školky je pro dítě signálem zájmu o ně. Dítě se rádo pochlubí, co za dopoledne prožilo a co dokázalo. Nešetkala jsem se s jedinou rodinou, kde by mi řekli, že s dítětem nerozebírají jeho zážitky a zkušenosti, které prožilo dopoledne ve školce. Povídání si o zážitcích probíhá celé odpoledne. Začíná cestou ze školky, poté se probírají znovu, když přijde druhý rodič, nebo večer před spaním dopovídávají děti to, co ještě nestihly rozebrat přes den.

Rodiče se zajímají o své dítě, co dělalo ve školce a jak se mělo: „Vždycky, když jedeme domů, tak se ho ptám, co všechno dělali, kde byli na procházce. Většinou

mi zpívá písničky, nebo básničky mi říká, co se učili. Pochlubí se mi, co malovali“ (rodina 20). Povídají si buď cestou domů ze školky, v parku na prolézačkách, či večer před spaním: *„Jo pokaždé povídají, co se jim stalo, hlavně v tom parku, když jsou ještě i s tím kamarádem, tak to nám poví všechno, co dělali“* (rodina 6). Vždycky děti nemají náladu sdělovat zážitky, ale rodiče se upřímně zajímají: *„Když se jde ze školky, nebo když je vyzvednu autem. První co je moje, se ptám, jak bylo ve školce, co bylo? Někdy se rozpovídá, taky je den, kdy řekne: „Nemám náladu,“ nebo „nevím.“ Takže jako snaha je, ale pokaždé to dopadne jinak“* (rodina 4). Povídání si o zážitcích nemusí být důkladné, stačí zběžné popovídání, aby dítě sdělilo své pocity: *„No, ne že bysme to probírali nějak důkladně, ale povídáme“* (rodina 10). Zážitků je v dítěti přes den tolik, že je sdělují ještě i večer před spaním: *„Většinou chodíme spát ve stejný čas, kolem 19 hod. Až když je v klidu, vypráví zážitky ze školky“* (rodina 25).

8.4.2 Zájmové kroužky

Se zájmovými kroužky je to v každé rodině individuální. Děti chodí na kroužky 1x – 4x v týdnu. Jedná se o kroužky sportovního a pohybového charakteru (gymnastika, lyžování, aerobic, plavání), taneční (moderní tanec), hudební (zpěv, hudební nástroj) a kroužky koncipované pro rodiče s dětmi (tvořivé a pohybové).

První skupinu tvoří děti, které **zájmové kroužky ještě nikdy nenavštěvovaly** (jedná se o nejmladší předškolní děti okolo 3 – 4 let, rodiče je zatím nechtějí zbytečně zatěžovat), **nebo je navštěvovaly minulý rok a letos už je vynechávají**: *„Ted’ už ne, ale vloni chodila na cvičení jednou týdně“* (rodina 5). Děti kroužky již nebaví a rodiče je z časových důvodů nestíhali na kroužky vodit: *„Chodili jsme na kroužky, minulý pololetí a to už jich bylo až moc. To už jsem nezvládala. Do Sokola chodil syn, tam už ho to přestalo bavit. On by nejradši, tam byli překážkový dráhy, ty on miloval, a když bylo takový to koordinovaný, co museli dělat všichni společně, tak to už ho nebavilo, takže když skončila překážková dráha, tak chtěl jít domů. Takže už tam potom nechtěl chodit. A s dcerou jsem chodila na cvičení pro děti a to jí teda bavilo moc. Chodil v týdnu jednou on a jednou dcera“* (rodina 8).

Druhou skupinu pak tvoří děti, které **kroužky navštěvují buď samy, nebo za doprovodu rodiče**: *„Ano, dcera chodí na kroužky, které jsou koncipovány pro rodiče s dětmi, společně s maminkou“* (rodina 24). Kroužky pro ně nejsou vždy jen dobrovolnou záležitostí, ale i povinností: *„Každé úterý máme povinně trénink, protože*

*dcera od 4 let závodně lyžuje“ (rodina 2). Pokud děti navštěvují více kroužků za týden, potom je jejich odpolední režim tomu přizpůsobován. Dá se říci, že kroužky odpolední režim určují: „*Odpolední program je řízený hlavně kroužky, což představuje dvakrát týdně tenis, jednou týdně tanec a jednou týdně zobcová flétna“ (rodina 13).**

Po rozhovorech s rodiči jsem došla k závěru, že jsou spokojeni s nabídkou kroužků ve svém okolí. Většina dětí kroužky nenavštěvuje vůbec, další skupina je navštěvuje 2x týdně, následuje návštěvnost jen 1x za týden a poté jako nejméně frekventovaná záležitost je návštěva tří a více kroužků za týden. Při častější návštěvnosti a aktivitě se musí režim podřizovat a tak není pravidelný a pro dítě přínosný. Tento způsob může dítě přetěžovat. Dítě nemá odpoledne dostatek času pro svou seberealizaci spojenou s volnou hrou.

8.4.3 Televize

Televizi by děti neměly sledovat podle doporučení delší dobu než 20 – 30 minut denně. Ideální by bylo, kdyby k dennímu sledování televize vůbec nedocházelo. Děti jsou připravovány o svou fantazii a aktivitu.

Existují rozdílná rodinná zázemí. **V první skupině** jsou rodiny, kde **televizi vůbec nemají, nebo je pouštěna pouze o víkendy**. Televize tak dostává nádech něčeho svátečního a výjimečného: „*No, to ne, to se nekoukaj na televizi odpoledne. To jedině v sobotu, vid' Terinko. Na Večerníček, nebo Animáčka“ (rodina 21).*

Druhou skupinou jsou děti, **které se koukají do 20 minut denně**. Někteří rodiče dbají na doporučení a vymýšlejí pro děti takový program, aby jim nezbýval čas na televizi. Sledování televize není každodenní aktivitou: „*Denně nemůžu říct, pohádky nebo i filmy pro děti, ale není to každodenní. Většinou než jdou spát, tak Večerníček ve třičtvrtě na sedm. To jako rádi, tak asi těch dvacet minut“ (rodina 4).* Některé děti samy televizi moc nevyhledávají a nevyžadují, jsou pro ně atraktivnější jiné formy her a zábavy: „*Protože je Darinka neposeda, nevyžaduje ani koukání na televizi. Vydrží se dívat tak pět minut a zase běží něco dělat“ (rodina 25).* Většinou se děti koukají na Večerníček, který mají jako pohádku před spaním: „*Kouká se jenom večer, má povolenou pohádku jako před spaním. Jinak mu televizi nepouštím“ (rodina 20).*

Ve třetí skupině děti pohádky a filmy sledují vícekrát za den po menších částech. **Doba sledování televize už je delší a to okolo jedné hodiny**: „*Někdy si vyžádá pohádku – krátké kouká celé, delší (přes hodinu) většinou dělím na dvě části, kdy zbytek*

dokouká večer místo Večerníčku. Obecně televizi věnuje cca třicet až šedesát minut denně, při nemoci více. Má ráda animované pohádky Disney, ale i české hrané pohádky, nejoblíbenější je „Ať žijí duchové“ (rodina 13). Děti sledují televizní kanály typu Animáček a pořady Kouzelná školka, Večerníček: „Když to tak zprůměrujeme, tak řekněme tak hodinu. Na Večerníček a Animáček na Šmouly“ (rodina 10).

Ve čtvrté skupině je televize používána jako kulisa. I když jí děti přímo nesledují, vnímají jí během celého dne. **Děti se přímo na ni dívají kolem dvou hodin**, protože je láká více, než v rodinách, kde televizi zapínají jenom účelově za zhlédnutím večerní pohádky: *„Ta televize je třeba zapnutá, ani na ni nekoukají, ale vyloženě teda ráno kouká na ty pohádky, anebo zase večer na tu Kouzelnou školku, do dvou hodin si myslím“* (rodina 8).

Došla jsem k závěru, že děti sledují častěji pohádky, pokud jsou z panelových domů a venku je ještě k tomu nepříznivé počasí, denně přes dvě hodiny: *„Kouká, kouká, no od pěti hodin už. Lukáši, co sleduješ nejradši za pohádku? Kouzelnou školku, Planetu Jo, vid' a Animáček. Kouká, tak dvě hodiny“* (rodina 19). Nárůst sledovanosti televize je samozřejmě vyšší i o víkend: *„No o víkendu dovolíme víc a přes tejdén odpoledne trávíme vlastně ten čas venku“* (rodina 7). Shrnout to lze tvrzením, že děti nadměrně sledují televizní pořady.

8.4.4 Zvířata

V každé rodině nejsou vhodné podmínky a možnosti pro to, mít zvíře. Existují však možnosti kompenzace této absence. Pokud dítě nemůže mít zvířátko přímo doma, může ho mít u prarodičů. Výhodou domácích mazlíčků je, že si dítě uvědomuje i jiné živé tvory kolem sebe, učí se o ně starat a chovat se k nim láskyplně.

První skupinu tvoří děti, které **zvířata nemají**. Většinou jim ho rodiče slibují, až budou větší a začnou chodit do školy: *„Zvířátko zatím nemáme, má ho slíbené, až půjde do velké školy“* (rodina 16). Nebo mají zvířátka u svých prarodičů, kde se o ně učí starat: *„Někdy zůstává Darinka doma s dědou. Ten chová králíky, prasata, krůty, slepice. Darinka mu pomáhá všechna zvířata krmit a zahánět. Když není děda doma, ví přesně, čím máme každé zvíře nakrmit a kam zahnat“* (rodina 25). Zvířata mají také umístěna mimo domov z důvodu jejich velikosti: *„Doma žádné zvíře nemáme. Jinak máme poníka, na kterém holky dle chuti jezdí. Toho pak musí vyčistit. Denně se o něho ale nestarají“* (rodina 23).

Druhá skupina pak **doma zvíře má** a tato přítomnost je pro děti obohacující. Zvíře dítě zabaví, mohou si spolu hrát, ale také se od něj mnoho naučí: „*Máme doma nějaký zvířátka, takže si hrajou se zvířatama. Máme králíka, rybičky a na zahradě máme pejska, takže si hrajou i s ním*“ (rodina 6) Samozřejmě je také rodiče vedou k tomu, aby věděly jak se o zvířata správně starat. Děti tak ví, že kromě zábavy, mají k zvířatům i povinnosti. Ví, že každé zvíře má své potřeby, jako je má i člověk: „*Máme velkého psa, někdy mu dá najíst. To ví, že k němu patří voda. Chodíme spolu venčit pejska, takže ví, co to obnáší*“ (rodina 5). Ve většině rodin nezůstává jen u jednoho zvířete, ale vlastní jich hned několik: „*Mají doma osmáky, křečky, morčata, králíčka, kočky, pejsky*“ (rodina 3).

V šetření jsem zjistila, že většina rodin má alespoň jedno domácí zvíře, o které se společně s dítětem stará. Doplnila bych, že kromě výše vyjmenovaných zvířat jsou běžné i další druhy, jako jsou potkani, andulky, želvy či pískomilové.

8.4.5 Hry

Pro správný rozvoj a vývoj dítěte je nezbytné, aby mělo čas i na svou vlastní hru. Tato volná hra v rodinách s dětmi převažuje. Je nejvíce preferována: „*Většinou je doma nechávám volně, ať si hrajou, hodně si vystačí sami*“ (rodina 10). Matky se domnívají, že dětem tato hra vyhovuje. Tvrdí, že děti jsou v tomto směru hodně samostatné. Výhodou sourozenců je, že pro sebe tvoří stejně staré partnery při samostatné hře: „*Většinou si vystačej sami, protože jsou dva (syn a dcera)*“ (rodina 6). Druhým nejčastějším jevem jsou společné hry s matkami. „*Otcovské hry*“ jsou přesouvány na víkendy.

8.4.6 Oblíbené hry, hračky a aktivity

Oblíbenost hraček se mění, ale některé hračky jsou pro děti stále atraktivní. Nejraději děti mají plyšová zvířátka, stavebnice či knihy: „*Hračky nejoblíbenější jsou asi plyšáci, stavebnice a knížky*“ (rodina 1). Také míče všech tvarů a velikostí uchvacují zejména chlapce: „*Má rád fotbal, je úplně zblázněnej do míčů, do všech možnejch, od golfu až po basket. Baví ho fotbal, ten i spí s míčema, to je takovej blázen malej*“ (rodina 8). Chlapci milují autíčka a všechny hračky, které se pohybují: „*Hraje si s těma autíčkama a vláčkodráhou*“ (rodina 10). Dívky mají rády spíše panenky a barbíny.

Kromě hraček osvědčených z minulých let si doba žádá i novinky. Chlapci tak touží například po Gormitech*: „*Nejoblíbenější hračka, auta na ovládání a Gormiti, jdeme*

s dobou“ (rodina 3). Dívky zase po Petshopácích: „Baví jí tancování a barbíny a petshopáci“ (rodina 2). Nebo také vyhledávají plyšové hračky ze svých oblíbených seriálů (Šmoulové, Teletubbies): „Nejoblíbenější hračkou je plyšová PÓ (postavička z Teletubbies) s tou spí, chodí do školky“ (rodina 16).

Mezi nejoblíbenější aktivity pak patří jízda na kole, běhání a malování: „No tak nejoblíbenější, Mareček asi teda nejradši jezdí na kole“ (rodina 10). Děti ke svému zdravému vývoji potřebují hlavně pohyb: „Baví jí malování hodně, no a je hodně živá, takže běhání a prolézačky a hry, kde se vyřádí“ (rodina 7). Kromě aktivního pohybu, rády také zpívají písničky a doprovází se při tom na hudební nástroje: „Má rád hudební nástroje, rád si zpívá, vlastně co se učí ve školce, pak doma zpívá“ (rodina 14).

V každé rodině preferují jiné aktivity a hračky. Vybrala jsem ty, co byly nejčastěji jmenovány. Obecně je lze shrnout na stavebnice, knihy, plyšová zvířata, panenky a auta. Oblíbené činnosti jsou zpívání, tancování, malování, fotbal, jízda na kole, hry se zvířaty, běhání, stavění lega, lezení po prolézačkách, hry na písku či prohlížení a plnění úkolů z knih a časopisů.

* Pozn.: Gormiti = figurky, sloužící k fantasy hře. Každá má přidělenou speciální moc. Smyslem hry je porazit protivníka a stát se vládcem Gormu. Petshopáci = figurky zvířat na sbírání a hraní, vyznačují se dvojnásobně velkou hlavou, než je jejich tělo. Teletubbies = postavy z televizního seriálu pro děti.

8.4.7 Hry a aktivity s matkami

Hry s matkami mají spíše charakter společenských a stolních her (jedná se o karetní hry typu pexeso, prší nebo Černý Petr). A to z důvodu, že tyto hry jsou složitější. Je třeba asistence dospělého, který dohlíží na pravidla: „Takový jako, co potřebují někoho takovýho staršího, třeba pexeso“ (rodina 10). S matkami dále děti často uklízí, vaří, nebo pečou. Připravují rychlá a jednoduchá jídla, aby si dítě vaření mohlo co nejvíce užít: „My spíš spolu vaříme, nebo poklízíme něco. Takže baví je vařit třeba palačinky, nebo mi pomáhají s pečením. Potom si to samy nazdobí“ (rodina 6). Matky s dětmi také rády tvoří, zaměřují se na ruční práce. Svou aktivitou dítě zanechává viditelný a hmatatelný výtvar: „Spolu malujeme, vybarvujeme, nebo něco vytváříme“ (rodina 5). Pro hry využívají matky kromě zmíněné kuchyně i dětské pokoje, které jsou plné hraček a námětů: „Nejčastěji si všechny tři hrajeme v pokojíčku – přes zimu, kde je opravdu velká zásobárna hraček“ (rodina 13).

8.4.8 Hry a aktivity s otci

V porovnání her s matkami jsou hry s otci více dynamičtější. Hry matek jsou klidné a relaxační. Otcové se spíše zaměřují na aktivitu dítěte, hry jsou např. sportovního charakteru: „*Se synem hraje ten fotbal, to kopou jako hodně, nebo spolu chodí ven*“ (rodina 8). Otcové často berou děti ven na procházku spojenou s venčením psů: „*Většinou je to spojený hra venku se psem. Bud' chodíme na dětský hřiště, nebo na procházku k řece, nebo kamkoliv do lesa*“ (rodina 7). Otcové také děti učí rádi dovednostem typu jízda na kole, vyhledávají konstruktivní hry (hry s legem a kostkami), či probouzí v dětech hudební nadání: „*Učí ho jezdit na kole, koloběžce, staví si s ním se stavebnicí, hrají na hudební nástroje (dětské), ukazuje mu hru na kytaru, pouští si hudbu*“ (rodina 12).

8.5 Rituály

Rituály jsou v každé rodině jiné, ale u všech je nalezneme, i když si je rodiče přímo neuvědomují. V šetření jsem rituály kategorizovala na ranní (probíhají před odchodem do školky), odpolední (probíhají po příchodu domů), večerní (provází dítě před usnutím a také mu k němu pomáhají) a celoroční rituály (spojeny s oslavami) Nelze říci, kterých je nejvíce a kterých nejméně, protože je to individuální záležitost.

První skupinu tvoří **ranní rituály**, lze sem zařadit všechny aktivity, které v rodině probíhají po probuzení a pravidelně se opakují každý den. Prvním denním rituálem se tak stává probouzení: „*Při vstávání ho budím zacinkáním na zvonkohru a pohlazením*“ (rodina 16). Dále následují činnosti spojené s hygienou a jídlem: „*Ráno je naším rituálem čištění zubů a hygiena vůbec a také snídaně*“ (rodina 25). Před odchodem do školky si dítě také vybírá hračky, které si vezme s sebou. Převážně se jedná o plyšové hračky na spaní: „*Máme hraček plnýho slona (pozn.: úložný box), vid' a vždycky ráno máme problém, protože je musíme vybrat*“ (rodina 21).

Druhý typ rituálů začíná po cestě domů ze školky. Jsou to tzv. **odpolední rituály**. Většinou se jedná o povídání si rodiče s dítětem o jeho dopoledních zážitcích: „*Vždycky, když jedeme domů, tak se ho ptám, co všechno dělali, kde byli na procházce. Většinou mi zpívá písničky, nebo básničky mi říká, co se učili. Pochlubí se mi, co malovali*“ (rodina 20). Po příchodu domů dítě opět zažívá spoustu opakujících aktivit. Ať se jedná o péči o domácí mazlíčky (krmení, venčení, čištění klecí a akvárií): „*Máme psa, takže většinou vememe psa a jdeme na procházku*“ (rodina 7), dívání se

na pohádky, nebo jejich poslouchání: „*Pohádky čteme většinou přes den, on před tím spaním se chce koukat na pohádku*“ (rodina 20).

Další **třetí skupinou** rituálů jsou **večerní rituály**. Děti před spaním potřebují klidové aktivity, pro navození pohody a relaxace. V tuto dobu začínají hygienickými návyky: „*Večer u nás probíhá opět hygiena a čtení před spaním*“ (rodina 24), následuje čtení pohádek: „*Naším rituálem je čtení pohádek před spaním. Do postele jdou holky s flaškou kaka, čaje a sunaru (od největší po nejmenší)*“ (rodina 23), nebo jejich poslech: „*Pouštíme taky pohádku vyprávěnou z rádia*“ (rodina 4), či dívání se na pohádky v televizi. Pohádky kromě rodičů čtou také starší sourozenci: „*Mají staršího sourozence, takže starší sourozenec čte mladším sourozencům před spaním pohádku*“ (rodina 3). Večer se také kromě čtení pohádek zpívá: „*My si zpíváme, čtení ne*“ (rodina 8), povídá a říkají se básničky: „*Večer, když mu zhasnu, u něj chvílku sedím, nebo si k němu lehnu a povídáme si. Řekneme pár říkanek, dám mu pusku na dobrou noc, pohladím ho a ujistím ho, že pokud bude v noci chtít, může k nám přijít*“ (rodina 16). Před odchodem rodiče z pokoje dítěte si dávají pusku na dobrou noc: „*Lehne, dáme pusku a spí*“ (rodina 5). Rodiče dítě také hladí po vlasech a projevují mu tím svou lásku.

Posledním typem rituálů jsou tzv. **celoroční rituály**. Jedná se o různé oslavy spojené s ročním obdobím, narozeninami či svátky: „*Akorát teda držíme třeba oslavy svátku, narozenin, náky ty vánoční zvyky, jinak asi nic*“ (rodina 6).

8.6 Nudí se děti?

Rodiče vnímají slovo „*nuda*“ u dítěte různě. Někteří se domnívají, že jejich dítě se nudit nemůže, jiní naopak spatřují již v předškolním věku známky nechuti k činnostem. Dítě neví, jak se má zabavit. Výsledkem toho pak bývá, že začíná zlobit.

V první skupině se děti nudí a informují o tom své rodiče: „*Jo, říkají, že jo. Já to neznám teda, ale oni říkají, že jo*“ (rozhovor 18). Důvodem k nudění je např. nemoc, kdy nemohou ven: „*Nudí se při nemoci, kdy jí chybí kamarádi*“ (rodina 13). Hlavním důvodem, proč se dítě nudí, bývají různé povinnosti rodičů, které s nimi dítě musí absolvovat: „*Pokud mě nebo manžela musí doprovodit odpoledne třeba na poštu, úřad, nákup apod. nemá to rád, vyloženě ho to nebaví. Ale jinak myslím, že má pestrý výběr aktivit a zábavy. Snažíme se vždy naplánovat i nějakou aktivitu na víkend. I když v zimě to bývá složitější*“ (rodina 16).

Ve druhé skupině si rodiče myslí, že se jejich děti nenudí. Hlavními důvody je dostatek zábavy, kterou si dítě umí najít samo, je tvořivé a kreativní: „*Nenudí se, vždy si najde zábavu*“ (rodina 9). Dítě mívá potřebu mít svůj klid při příchodu domů, kdy si může odpočinout od povinností a věnovat se zábavě, kterou si chce ono samo vybrat: „*Myslím, že ne. Oni jsou naopak rádi, když jsou doma v klidu a můžou si hrát a dělat si co chtějí*“ (rodina 10). A posledním důvodem proč se děti nenudí, je fakt, že denní režim je na tolik vyčerpávající, že na nudu děti zkrátka nemají prostor: „*Já myslím, že na to nemají moc času*“ (rodina 6). Pokud se dítě začne nudit a upozorňovat na sebe, rodiče ho zaměstnají: „*Myslím, že se dcera většinou nenudí, pokud „zlobí“ a upozorňuje na sebe, nějakou aktivitu pro ni s manželem aktuálně vymyslíme – většinou něco společného*“ (rodina 24). Čas dětí už není naplněn jen hrou, ale také povinnostmi: „*Myslím si, že se nenudí. Snažíme se jejich čas naplnit hrou i zábavou. A teď už i povinnostmi (uklidit si hračky, uklidit špinavé oblečení, odnést si talíř od stolu)*“ (rodina 23). Tato druhá skupina je nejčetnější v odpovědích rodičů.

8.7 Režim dne

Pevně daný režim dne je pro děti nesmírně důležitý. Postoje rodičů k režimu lze rozdělit na tři skupiny. **První skupinu** tvoří rodinné zázemí, kde je nastolený co nejpravidelnější režim a příslušníci rodiny ho dodržují. **Druhou skupinu** tvoří rodinné prostředí, kde se o režim snaží, ale díky různým okolnostem se ho nedaří dodržovat. A **poslední skupinu** tvoří takové zázemí, ve kterém se o nastolení režimu nesnaží. Jejich aktivity během dne jsou ve volném a nepravidelném rytmu.

Pokud jde o první postoj, znamená to, že rodiče požadují a vytváří takové podmínky pro jejich děti, aby bylo možné dodržovat **pravidelný režim**. Ten pak podle nutnosti přizpůsobují zájmovým činnostem jejich dětí: „*Režim je pevně daný, výjimku tvoří dny, kdy mají zájmový kroužek. Což je pondělí, kdy navštěvují hudebku, takže odpoledne trávíme hrou na klávesy*“ (rodina 1). Dále pak ročnímu období, prázdninám a víkendům: „*Myslím si, že během školního roku má v pracovní dny docela pevný režim, o víkendech a v letních měsících je to trochu volnější. O víkendu doma např. po obědě nespí, ve školce ano*“ (rodina 16). A v neposlední řadě také plánům a potřebám rodiny: „*Ano, docela pevný režim má, bez něj bychom asi nestíhali všechny naše plány*“ (rodina 24).

Druhá skupina, jak jsem již zmiňovala výše, má zájem o to, aby jejich děti měly režim, ale **nedají se jim ho nastolit**. Podaří se jim ho udržovat jen po krátkou, pomíjivou dobu. Ovlivňují je změny času, na které si děti těžko zvykají: „*Chvilkově, chvilkově jo. Ted'kon se nám to celý úplně nějak rozkopalo, protože byly zvyklí usínat v osm a ted'kon je vůbec večer nemůžu uspat. Já nevím, jak je to možný, přitom se den jakoby prodloužil, bych řekla, že budou víc unavený, ale ne*“ (rodina 8).

Třetí skupina **se o režim nesnaží**. Kvůli k nepříznivým podmínkám v rodinném životě je to pro ně nereálné: „*Bojím se, že ne, je to podle toho, jak to prostě zvládneme. Vzhledem k tomu, že jsem na dítě sama, i když tatínek se hodně stará, tak je to spíš tak trošku zaměřený na to, jak já skončím v práci, jdeme nakoupit, uděláme večeři, díváme se často na televizi. Jsme taková typická městská rodina*“ (rodina 2). Nebo si myslí, že na nastolení režimu mají čas a nechtějí dítě zatěžovat: „*Ne, to zatím nemá. Většinou děláme to, co ho baví. Když třeba je nějaká povinnost, třeba já nevím jít k lékaři, nebo různý věci, nebo nakoupit, tak to jo, ale pak si hraje s tím, co má rád. Nebo když naplánujeme procházku, nebo výlet, tak se přizpůsobujeme všichni*“ (rodina 4).

Většina rodičů se domnívá, že jejich děti mají pevně daný režim, který dodržují.

9 DISKUSE

Na začátku praktické části jsem si stanovila výzkumný problém a s tím související výzkumné otázky. Snažila jsem se hlouběji prozkoumat denní režimy v jednotlivých rodinách. Nyní se podle zjištěných informací pokusím odpovědět, k čemu jsem dospěla. Porovnáám mnou zjištěné informace s různými tvrzeními autorů, které jsem uváděla v teoretické části. Jelikož jsem využila kvalitativní metodu, nemohu níže uvedená fakta zobecňovat, platná jsou pouze pro můj výzkumný vzorek.

Jak vypadá typické, běžné odpoledne dětí? Gravillon (2003, s. 25) říká, že důslední rodiče nezapomenou dítěti „*stanovit pravidelnou dobu na jídlo, koupání a spánek.*“ Čáp a Mareš (2007) ještě k tomu doplňují, že kromě přesně vymezené doby, kdy dítě bdí, odpočívá, spí, či přijímá potravu, je nutné zařadit i prostor pro aktivní pracovní činnosti. V neposlední řadě by si sami rodiče měli vymežit čas, kdy se svému dítěti budou plně aktivně věnovat.

Odpoledne u dětí vypadají dost podobně (viz příloha G). Většinou děti po cestě domů navštíví nějaká hřiště, kde si pohrají s kamarády, poté pokračují v cestě domů, kde si opět hrají buď přímo doma, nebo venku na zahradě, popř. navštíví zájmový kroužek. Večer se doma navečeří a vykoupou, podívají se na pohádku v televizi, nebo jim pohádku přečtou rodiče na dobrou noc. Protože většina rodičů se snaží dodržovat pravidelnou dobu spánku, která se střídá s aktivní dobou, mohu souhlasit s tvrzením Gravillon (2003), že rodiče ve vzorku jsou spíše důslední, i když plně aktivně věnovaný čas otců svým dětem je časově slabší.

Jak ovlivňují prarodiče volný čas? Melgosa a Posse (2003, s. 29) upozorňují na důležitost prarodičů ve výchově. Prarodiče mohou svému vnoučkovi nabídnout potřebnou lásku a přívětivost, pomáhají zpevnit rodinná pouta a obohatit komunikaci. „*Mohou-li se prarodiče spolupodílet na výchově dítěte, vytváří se příznivá situace pro všechny: prarodiče si připadají užiteční, rodiče jsou spokojenější a děti šťastnější.*“

Došla jsem k přesvědčení, že prarodiče ovlivňují volný čas dětí jen velmi málo. Většinou se s dětmi setkávají až o víkendech za přítomnosti rodičů. Pokud je hlídají během týdne, jedná se o jedno společné odpoledne. Prarodičů, kteří hlídají dítě pravidelně, není mnoho. Nechodí již do práce a bydlí v blízkosti rodiny. Kvůli zvyšujícímu se věku při odchodu do důchodu je mnoho prarodičů výdělečně činných a mají také málo volného času, stejně jako rodiče jejich vnoučat. Prarodiče předávají

svým vnoučatům méně nabytých zkušeností, lásky a vzájemných zážitků a podle Melgosa a Posse (2003), tak děti přichází o jejich důležité vzory.

Jak ovlivňuje televize volný čas? V období od 4 – 7 let se doporučuje, aby dítě sledovalo televizní pořady nanejvýš půl hodiny denně a dva dny v týdnu by se mělo bez televize obejít úplně (Kunze a Salamander, 2011).

Televize se v dnešní době stala nezbytnou součástí domácností, jen v málokterých tato technologie nenachází své místo. Proto, pokud je venku špatné počasí, nebo rodiče mají mnoho práce, je televize v rodinách vnímána jako dobrý zábavný prostředek, u kterého dítě vydrží sedět i několik hodin. Dítě může vybírat z velkého množství pořadů a pohádek. Pro menší sledovanost televize jsou příznivější letní měsíce a bydlení v rodinném domě, kdy si mohou děti bez starostí hrát na své zahradě. Rodiny z panelových bytů navštěvují hřiště, ale zde už záleží na volném čase a ochotě rodičů jít ven. Došla jsem ke zjištění, že televize je nejčastěji pouštěna denně a to déle než na jednu hodinu. Při porovnání s tvrzením Kunze a Salamander (2011) to hodně překračuje doporučenou denní dobu. Ani přítomnost rodičů u televize není častá. Dítě televize ovlivňuje a ono se stává pasivním divákem.

Jak ovlivňují zvířata volný čas? Matějček (1996) uvádí, že zvíře dokáže povzbudit duševní vývoj dítěte žádoucím směrem. Pomůže mu naučit se odpovědnosti a úctě k jiným tvorům. Dítě by proto mělo mít ve své blízkosti zvířata, aby se s nimi mohlo seznámit a poznat je. Aby výchova byla žádoucí, musí být v rodině jasně vymezeno, který člen se o zvíře stará. Kus odpovědnosti má rodič nechat také na dítěti samotném.

Zvířata jsou pro děti dobrými společníky, jsou hravá a svá. Dítě pokud má doma zvíře, část svého odpoledne tráví staráním se o ně. Péče neleží jen na něm, většinou je to rodič, který nese hlavní tíhu starosti a dítě mu pouze pomáhá. Z toho vyplývá, že zvíře přináší dítěti užitečné zkušenosti, zábavu, příjemně a smysluplně využitý čas. Myslím si a souhlasím s Matějčkem (1996), že pokud dítě má již od útlého dětství kontakt se zvířaty, vypěstuje si k nim lásku, která u něj přetrvá po celý život a už se bez zvířecích společníků neobejde. Zvíře pomáhá v rodině mít další z hezkých rituálů (např. procházky se psem).

Jaké rituály se v rodinách dodržují? Kunze a Salamander (2011, s. 9) tvrdí, že *„rituály existují ve všech kulturách a zcela samozřejmě doprovázejí každého člověka: od ranní hygieny až po vyprávění na dobrou noc, od pozdravu až po novoroční*

předsevzetí.“ Pomáhají rodinám najít vnitřní jednotu, upevňovat vztahy, utužovat společenství, zavádět pravidla a stanovovat hranice.

Zjistila jsem, což přispívá k tvrzení Kunze a Salamander (2011), že v každé rodině jsou rituály, které si rodiče ani neuvědomují, že je jejich děti prožívají. Když jsem se rodičů ptala na dodržované a opakující se aktivity, kolikrát si je ani nemohli vybavit. Já jsem však z jejich vyprávění poznala mnoho rituálů typických pro jejich rodiny. Jedná se o rituály začínající ráno před snídaní probouzením, hygienou a skoro ve všech domácnostech se vybírá správný plyšový kamarád do školky. Odpoledne jsou to procházky se zvířaty, společné hry, sledování oblíbených televizních pořadů, pravidelné časy večeří, koupelí a čtení pohádek před spaním. Došla jsem ke stejnému závěru při rozhovorech jako Chmelařová (2011, viz graf 2, s. 21), že nejčastější využívaná forma pohádek před spaním je čtená.

Jaké mimoškolní kroužky děti navštěvují a kolikrát týdně? Bacus (2004, s. 170) poukazuje na to, že rodiče by dítě neměli nutit, aby ho neodradili. V nejlepším případě by mělo mít možnost si aktivitu vybrat samo. *„Do pěti let by dítě nemělo chodit na více než jeden kroužek týdně, později by jich nemělo být víc než dva.“* Návštěva těchto center a klubů, by samozřejmě neměla ubírat prostor času, který rodina tráví pohromadě.

Již v předškolním věku děti navštěvují mnoho kroužků nejen ve školce, ale i odpoledne ve svém volném čase. Podle temperamentu dětí se četnost pohybuje od 0x – 4x týdně. Jedná se o kroužky pohybového a sportovního charakteru (tanec, fotbal, přes gymnastiku až po vrcholové lyžování) hudební (zaměřené jak na zpěv, tak i hru na hudební nástroj) a kroužky koncipované pro rodiče a jejich děti (pohybové či tvořivé). Ve výzkumném vzorku se naštěstí nepotvrdila přemíra návštěvnosti kroužků, protože většina dětí na žádné kroužky nechodí (týká se hlavně tříletých dětí). Zjistila jsem, že kroužky nejvíce navštěvují děti ve věku 4 – 5 let a to jeden, nebo dva kroužky týdně. Což v některých rodinách, by podle Bacus, nemělo být a rodiče by se měli zamyslet nad snížením počtu odpoledních aktivit. Sami rodiče mi přiznali, že kvůli kroužkům podřizují režim dne a má to vliv na společně strávený čas, ale jedná se jen o ojedinelý jev.

Kolik času věnuje dětem jejich matka? Prchal (1988) nedostatek času rodičů na své děti hodnotí tím, že všechno negativně přispívá k výchově dítěte. Důsledkem pak je, že dítěti bude chybět pocit blaha, hřejivé jistoty a bezpečí domova.

Matky se svým dětem přes týden věnují více než jejich otcové. Většinou je vyzvedávají ze školky, jdou s nimi domů a jsou s nimi celé zbylé odpoledne. Protože hodně dětí upřednostňuje samostatnou hru, matky na ně spíše dohlíží a dělají jim společnost, než aktivního hráče. Pokud si s dětmi hrají, volí společenské hry, kvůli potřebě dospělého ke hře. Matky s dětmi tráví denně více jak čtyři hodiny. Výchova dětí je tak většinou jejich záležitostí. Myslím si, že tvrzení Prchala (1988) se u vzorku nepotvrdilo. Matky na své děti mají dostatek času, jen ho někdy nevhodně využívají, když dítě nechají déle koukat na televizní pořady a někdy musí vynahrazovat svou péči i péči jejich otců.

Kolik času věnuje dětem jejich otec? Prchal (1988) spatřuje jako chybu v režimu dne, že rodiče se dítěti věnují více o víkendu než přes týden. Protože láska nahromaděná do dvou dní nemůže nikdy nahradit každodenní zájem a kontrolu.

Čas strávený s otci je pro děti většinou vzácný. Málo otců má takové zaměstnání, aby chodili domů pravidelně v brzkých odpoledních hodinách. Většinou se domů dostávají večer okolo 18.00 hodin. Na hry s dětmi jim zbývá kolem půl hodiny denně. Protože v tento čas se děti chodí koupat a připravují se ke spánku, společné aktivity s otci se odkládají na víkendy a přes týden je k dispozici dětem většinou společnost pouze matky. V porovnání s tvrzením Prchala (1988), docházím k názoru, že v mnohých rodinách je tímto režim dne narušen. Otcové se dětem přes týden věnují málo. Myslím si, že odhadem může jít o dvě hodiny v pracovní dny. Což odpovídá zhruba 15 – 30 minutám za den, kdy otec s dětmi komunikuje, ale aktivní dlouhodobé hry (dynamického charakteru) jsou až víkendovou záležitostí.

Jak ovlivňuje vzdělání a práce rodičů čas, který tráví s dětmi? Mou domněnkou je, že vysokoškolsky vzdělaní rodiče a rodiče vyučení mají nejméně času na své děti. Mají nepravidelnou pracovní dobu (pracují jako lékaři, zdravotní sestry a podnikatelé, či na stavbách a v průmyslových zónách v pásové výrobě), není to však pravidlem, podle kterého by se dalo řídit.

Jak ovlivňují bytové podmínky režim dne dítěte? Bytové podmínky zásadně režim dne dětí neovlivňují, je to spíše odpovědnost v rukou rodičů. Jak děti z rodinných domů, tak i z panelových bytů mají dostatek prostoru pro čas trávený venku, i když děti z rodinných domů jsou více na zahradě, než děti z panelových domů. Panelákové děti tráví více času na dětských hřištích s prolézačkami, kde mají možnost kontaktu s jinými dětmi. Vše záleží na konkrétní rodině, jak s možnostmi v blízkosti bydliště naloží.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zmapovat režim dne dítěte předškolního věku po příchodu z mateřské školy domů, a to z pohledu rodičů. Podle mého přesvědčení, aby dítě mohlo mít pevně nastolený režim, je pro něj vhodné vyrůstat v úplném rodinném zázemí, nebo mít možnost se setkávat s prarodiči, kteří mohou zastoupit jednoho z chybějících rodičů. Ve výzkumném vzorku prarodiče nejsou pravidelnou součástí odpoledních aktivit vnoučat.

Přetížení v režimu dne jsem spatřovala jen v některých rodinách hlavně v početnosti navštěvovaných kroužků. Myslím si, že dítě zažije již dostatek aktivit ve školce a odpoledne by mělo mít možnost na vlastní hru a aktivity podle svých potřeb. Důležité je, aby si rodiče také uvědomili, že zimní měsíce a špatné počasí nejsou důvody k tomu, aby děti sledovaly více televizní pořady. Bylo by třeba se zamyslet nad množstvím času, které dítě stráví před obrazovkou a omezit ho. Mým cílem bylo na tuto skutečnost poukázat, protože děti žijí v technickém světě. V rámci výzkumného souboru jsem došla k závěru, že děti sledují televizi nadprůměrně.

Na závěr bych chtěla říci, že většina rodičů se domnívá, že se o pevný režim snaží a dbá na něj, což dokazuje i to, že mají určený čas, kdy děti večeří, koupají se a chodí spát. Myslím si to i já, že děti pevný režim ve většině rodin mají, protože chodí pravidelně na dětská hřiště, kde mají příležitost k potřebnému pohybu a zároveň jsou na čerstvém vzduchu. Čas tráví se svými rodinami, kdy zažívají pocit rodičovské lásky. Pomocí her se rozvíjí a mají domluvené časy, kdy se končí den uložením do postele. Žádný režim nemůže být dokonalý, a proto by bylo vhodné, aby rodiny na režimu ještě více zapracovaly a zkrátily sledování televizních pořadů. Místo televize si mohou zvolit více společných her, hlavně s otci. V některých rodinách mohou vynechat část kroužků a více zapojit do výchovy prarodiče. Také by rodiče měli mít na paměti, že režim je nutné přizpůsobit dětským potřebám a vývojovým specifikům. Důležité je brát zřetel nejen na dítě, ale na rodinu jako celek.

Pro hlubší a širší zmapování této problematiky bych doporučovala s rodiči udělat nejen rozhovory, ale také od nich získat vyplněné dotazníky a moci režim u několika rodin přímo pozorovat. Tyto získané výsledky mohou sloužit jak rodičům k zamyšlení nad režimem dne, tak pedagogům a ostatním lidem, kteří si chtějí udělat náhled na denní režim a jeho chyby.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Bibliografie

1. BACUS, A. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-862-7.
2. BEDNÁŘOVÁ, J. a V. ŠMARDOVÁ. *Diagnostika dítěte předškolního věku: Co by mělo umět ve věku od 3-6 let*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-18929-0.
3. ČÁP, J. a J. MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
4. GAVORA, P. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Brno: Paido, 2000. ISBN 80-85931-79-6.
5. CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: Základy kvantitativního výzkumu*. 1. vyd. Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
6. PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. vyd. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
7. DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybem a hrou rozvíjíme osobnost dítěte: Tělesná výchova ve vzdělávacím procesu mateřské školy*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-819-7.
8. GRAVILLON, I. *Spánek malých dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-720-5.
9. KELNAROVÁ, J. et al. *Ošetřovatelství pro zdravotnické asistenty*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2830-8.
10. KIRCHNEROVÁ, V. a R. RUBEŠOVÁ, *Nápady pro rodičovskou dovolenou*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-839-5.
11. KOPŘIVA, P. et al. *Respektovat a být respektován*. 3. vyd. Kroměříž: Spirála, 2008. ISBN 978-80-904030-0-0.
12. KUNZE, P. a C. SLAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*. 1. vyd. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3405-4.
13. LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ, *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Grada, 1998. ISBN 80-7169-195-X.
14. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. 5. vyd. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-504-2.

15. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-085-5.
16. MATĚJČEK, Z. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0870-1.
17. MELGOSA, J. a R. POSSE. *Umění výchovy dítěte*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion, 2003. s. 195. ISBN 80-7172-613-3.
18. PASTUCHA, D. et al. *Pohyb v terapii a prevenci dětské obezity*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-4065-2.
19. PRCHAL, J. *Vychováváme děti*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. Knihy pro rodiče. ISBN 14-520-88.
20. PRŮCHA, J., E. WALTEROVÁ a J. MAREŠ. *Pedagogický slovník*. 6. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
21. REUYSOVÁ, E. a H. VIEHOFFOVÁ. *Jak s dětmi trávit volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-073-1.
22. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 6. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
23. ŘÍČAN, P. *Psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.
24. ŠEBESTA, K. *Od jazyka ke komunikaci: Didaktika českého jazyka a komunikační výchova*. 2. vyd. Praha: Karolinum 2005, ISBN X8024609487.
25. ŠPAŇHELOVÁ, I. *Dítě v předškolním období*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1187-9.
26. ŠVAŘÍČEK, R. a K. ŠEĎOVÁ et al. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách: pravidla hry*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN -978-80-7367-313-0.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 978-80-246-1318-5.
28. WALDBURGEROVÁ, J. a J. SPIVACKOVÁ. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*. 1. vyd. Praha: Ikar, 2009. ISBN 978-80-249-1155-7.
29. WARNER, P. *6x25 her rozvíjejících schopnosti a dovednosti dítěte: Náměty pro rodiče dětí ve věku od 3 do 6 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-902-X.

Internetové zdroje:

30. BOHÁČKOVÁ, V. a H. KNÍŽKOVÁ. *Zdravá výživa dětí*. Výživa dětí [online]. c2011, [cit. 2012-11-19]. Dostupné z: <http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/desatero-vyzivy-deti/> <<http://www.vyzivadeti.cz/zdrava-vyziva/vliv-vyzivy-na-rust-a-vyvoj-deti/vliv-bilkovin-na-rust-a-vyvoj-deti/>>.
31. DVOŘÁK, P. *Co je normální růst*. Vyrostu [online]. c2012, [cit. 2012-12-20]. Dostupné z: <<http://www.vyrostu.cz/Jet%C5%99ebaznepokojovat/Oporuch%C3%A1chr%C5%AFstu/Cojenorm%C3%A1ln%C3%ADr%C5%AFst.aspx>>.
32. GOOGLE, *Mapy*. [online]. c2013, [cit. 2013-03-05]. Dostupné z: <https://maps.google.cz/maps?hl=cs&client=firefox-a&channel=fflb&ie=UTF-8&ei=gA82Uaj2G8Lfswax94HgBA&ved=0CAsQ_AUoAg>.
33. CHMELARŮVÁ, B. *Spánek dětí předškolního věku*. Vyplň to [online]. 26. 02. 2011, [cit. 2013-02-07]. Dostupné z: <<http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/spanek-deti-predskolniho-vek/>>.
34. LUDVÍKOVSKÁ, K. *Denní režim*. Baby online: Praktický průvodce moderních rodičů [online]. 15. 10. 2012, [cit. 2012-10-16]. Dostupné z: <<http://www.babyonline.cz/pece-o-dite/denni-rezim>>.
35. MLÍČKOVÁ, H. *Kolik spánku potřebují děti*. Forexample: for her, for him, for example [online]. 11. 04. 2011, [cit. 2012- 10 27]. Dostupné z: <<http://www.forexample.cz/view.php?navezclanku=kolik-spanku-potrebuji-deti&cislocclanku=2011040009>>.
36. SAKOVÁ, E. *Hrajeme si s předškoláky*. Vyplň to [online]. 08. 10. 2012, [cit. 2013-02-07]. Dostupné z: <<http://www.vyplnto.cz/realizovane-pruzkumy/hrajeme-si-s-predskolaky/>>.
37. VÁCLAVÍK, V. *Otevřené vyučování*. Otevřené vyučování: Koncepce výuky pro 21. století [online]. 01. 02. 2013, [cit. 2013-02-07]. Dostupné z: <<http://www.otevrene-vyucovani.cz/ov/vychodiska/masl.jpg>>.
38. ŽIDKOVÁ, Z. *Pyramidáček – psychologie předškolního dítěte*. Pyramidáček [online]. c2006, [cit. 2012-11-19]. Dostupné z: <<http://www.pyramidacek.cz/cs/ms-psychologie-predskolniho-ditete.html>>.

Časopisy: Maminka

39. LABUDOVÁ, Z. *(Ne)potřebné rituály?* [online]. 11. 02. 2011, [cit. 2012-11-19]. Dostupné z: <<http://www.maminka.cz/clanek/deti-a-materstvi/ne-potrebne-ritualy>>.

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

atd.	a tak dále
cca	cirka
cm	centimetr
et al.	a kolektiv
kg	kilogram
l	litr
MŠ	mateřská škola
např.	například
pozn.	poznámka
s.	strana
tj.	to je
tzn.	to znamená
tzv.	tak zvaný
viz	videre licet

SEZNAM TABULEK, GRAFŮ A OBRÁZKŮ

TABULKY:

<i>Tabulka 1: Fáze normálního růstu</i>	21
<i>Tabulka 2: Charakteristika rodičů</i>	74
<i>Tabulka 3: Charakteristika dětí</i>	75
<i>Tabulka 4: Odhadované časy</i>	76

GRAFY:

<i>Graf 1: Průzkum ukládání a probouzení dětí ve všední dny</i>	12
<i>Graf 2: Průzkum nejčastějších forem pohádek</i>	19
<i>Graf 3: Průzkum hraní si rodičů se svými dětmi</i>	23
<i>Graf 4: Průzkum oblíbenosti hraček</i>	33

OBRÁZKY:

<i>Obrázek 1: Vývoj dětské kresby (lidské postavy)</i>	22
<i>Obrázek 2: Hierarchie potřeb podle A. Maslowa</i>	27
<i>Obrázek 3: Flickův model kvalitativního výzkumu</i>	37

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A: MAPA JIŽNÍCH ČECH – ZKOUMANÁ OBLAST

PŘÍLOHA B: SCHÉMA POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

PŘÍLOHA C: UKÁZKA ROZHOVORU

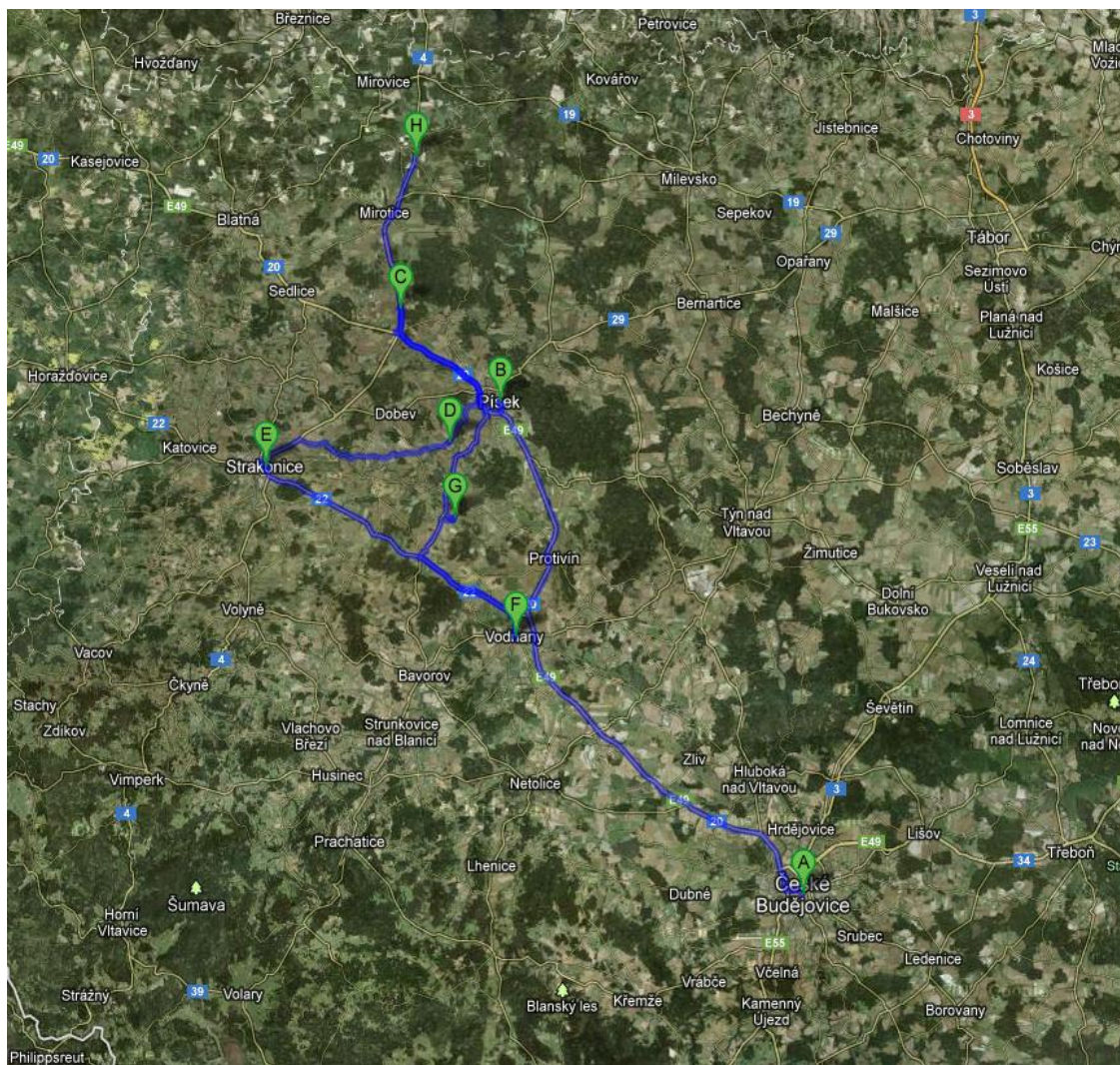
PŘÍLOHA D: CHARAKTERISTIKA RODIČŮ

PŘÍLOHA E: CHARAKTERISTIKA DĚTÍ

PŘÍLOHA F: TABULKA ODHADOVANÝCH ČASŮ

PŘÍLOHA G: TYPICKÉ ODPOLEDNE

PŘÍLOHA A: MAPA JIŽNÍCH ČECH – ZKOUMANÁ OBLAST



Zdroj: Mapy Google

A = České Budějovice

B = Písek

C = Předotice

D = Zátaví

E = Strakonice

F = Vodňany

G = Humňany

H = Čimelice

PŘÍLOHA B: SCHÉMA POLOSTRUKTUROVANÉHO ROZHOVORU

Pro tvorbu polostrukturovaného rozhovoru jsem vycházela z **pyramidového modelu** podle Wendgrafa (2001, in Švaříček et. al., 2007).

(ZVO) Jak vidí rodiče režim dne dítěte po příchodu z MŠ domů:

- **(SVO1) Řekněte mi něco o Vás, jakožto rodičích?**
- (TO1) Kolik je Vám let?
- (TO2) Kolik let je Vašemu partnerovi?
- (TO3) Jaké máte oba vzdělání?
- (TO4) Jaká jsou Vaše povolání?
- (TO5) Žijete v úplné rodině (rozvedeni)?

- **(SVO2) V jakém městě (vesnici) žijete?**
- (TO6) Žijete v bytě, rodinném domě se zahradou?

- **(SVO3) Řekněte mi něco o Vašem dítěti, dětech?**
- (TO7) Kolik je mu let?
- (TO8) Je to dívka, nebo chlapec?
- (TO9) Má sourozence?
- (TO10) Jak je starý?
- (TO11) Jaké jsou Vaše děti?

- **(SVO4) Popište mi co nejpodrobněji, jak vypadá běžné, typické odpoledne u Vás doma?**
- (TO12) V kolik hodin vyzvedáváte dítě ze školky?
- (TO13) Jak se dostáváte domů? (autem, autobusem, pěšky)
- (TO14) Co děláte cestou?
- (TO15) Po příchodu domů?
- (TO16) Chodí Vaše dítě spát – pokud nespí ve školce?
- (TO17) V kolik hodin svačí, večeří, koupe se, chodí spát?
- (TO18) Pokud se dítě kouká na televizi – na co se kouká a jak dlouho?

- (TO19) Povídate si o zážitcích ze školky?
- (TO20) Tráví odpoledne spíše doma nebo venku?
- (TO21) Dodržujete nějaké rituály? (např. čtení pohádek před spaním atd.)
- (TO22) Myslíte si, že se Vaše dítě odpoledne nudí?
- (TO23) Myslíte si podle toho, co jste mi popsal/a, že má dítě pevný denní režim?

- **(SVO5) Zajímalo by mě, jakou nejoblíbenější hračku, nebo aktivitu má Vaše dítě?**
- (TO24) O co se zajímá?
- (TO25) Hrajete si se svým dítětem?
- (TO26) Nebo si hraje samo, se sourozencem? Jak dlouho a co děláte? (např. čtení knih, malování, stavebnice)

- **(SVO6) Jak často se věnuje Váš partner dětem?**
- (TO27) V kolik hodin chodí domů Váš partner?
- (TO28) Co s nimi podniká?

- **(SVO7) Zajímalo by mě, zda dítě tráví odpoledne také s někým jiným z rodiny?**
- (TO29) Tráví odpoledne se svými kamarády?
- (TO30) Tráví odpoledne s prarodiči?
- (TO31) Jak často a jak dlouho?

- **(SVO8) Navštěvuje Vaše dítě nějaká centra, kroužky?**
- (TO32) Kolikrát týdně a jaké?
- (TO33) Jste spokojeni se stávající nabídkou mimoškolních aktivit?
- (TO34) Kdo vodí dítě na kroužky?

- **(SVO9) Má Vaše dítě doma nějaké zvířátko, o které se musí starat?**
- (TO35) Jaké?
- (TO36) Co pro zvířátko dělá?

PŘÍLOHA C: UKÁZKA ROZHOVORU

Řekněte mi něco o Vás, jakožto rodičích?

Je mi 33 let, manželovi je 44 let, oba máme ukončené středoškolské vzdělání s maturitou. Jsme úplná rodina, žijeme ve městě, v bytovém domě se soukromou zahradou. Já pracuji jako key account manager a manžel jako mistr (vedoucí výrobního střediska).

Kolik máte dětí?

Máme pouze jedno dítě, 4letého chlapce, je to živý neposedá.

Popište mi, jak vypadá typické odpoledne Vašeho dítěte?

Dítě vyzvedáváme ze školky kolem 4té hodiny, já cca 2x týdně, jinak manžel, jezdíme na kole. Cestou si povídáme, co bylo ve školce. V hezkém počasí zůstáváme venku. Chodí na dětské hřiště poblíž bydliště, pískoviště u nás na zahradě, nebo jezdí na kole, koloběžce. Někdy jedeme na nákup. V zimě a nehezkém počasí chodíme domů. Syn chce většinou něco malého k jídlu – ovoce, jogurt. Doma si hraje, někdy sám, někdy jsme s ním. Rád si kreslí a staví z lega. Někdy si čteme, nebo prohlížíme různé obrázkové knížky, procvičuji si s ním angličtinu. Hrajeme domino, manžel ho seznamuje s hrou na kytaru. Rád mi pomáhá s vařením. V zimě kouká odpoledne více na pohádky, někdy si vybere DVD, někdy Planeta Jo, Animáček. Večeříme cca v 18.00hod, snažíme se být pohromadě. Koupání je v 8 hodin večer, pak si ještě chvíli hrajeme, povídáme, někdy si v posteli říkáme říkanky, nejméně 2x týdně čteme před spaním pohádky. Usíná cca v 9 hodin, vstává v 7 ráno.

Podle toho, co jste popsala, myslíte si, že má Vaše dítě pevný denní režim?

Myslím si, že během školního roku, má v pracovní dny docela pevný režim, o víkendech a v letních měsících je to trochu volnější. O víkendu doma např. po obědě nespí, ve školce ano.

Popisovala jste různé hry a aktivity, které dítě během dne dělá, jaká hračka je jeho nejoblíbenější?

Nejoblíbenější hračkou je plyšová PÓ (postavička z teletubbies) s tou spí, chodí do školky, jezdí na návštěvy a výlety. Má rád stavebnici Lego duplo, hračky pracovní stroje – jeřáb, traktor, míchačka, hasičské auto apod. Rád si kreslí na magnetickou

tabulku a moc rád si prohlíží knížky – říkanky, Od Andulky po žízalu, Atlas vesmíru. Někdy si hraje sám, kamarády zatím má pouze ve školce, ale každý den se snažíme najít alespoň půl hodiny na hraní s ním.

V kolik hodin se vrací domů Váš manžel?

Manžel chodí domů ve stejnou dobu jako já, v hraní se synem se doma střídáme, pokud ho vyzvedává on, postará se o jídlo, popovídá si s ním o zážitcích ze školky, učí ho jezdit na kole, koloběžce, staví si s ním se stavebnicí, hrají na hudební nástroje (dětské), ukazuje mu hru na kytaru, pouští si hudbu.

Vídá se Vaše dítě také v týdnu s prarodiči?

Přibližně jednou za 14 dní jedeme na odpolední návštěvu k mým rodičům. S kamarády si zatím hraje jen ve školce. V létě se potkáváme s dětmi na dětském hřišti, nebo u nás na zahradě na pískovišti s dvouletou holčičkou našich sousedů. Syn má ještě 10letého bratrance a 10letou tetu (mojí nevlastní sestru), se kterými tráví čas zejména o prázdninách – na zahradě (zahrádkářská kolonie za městem) manželových rodičů, nebo na chalupě mého otce.

Navštěvuje nějaké kroužky?

Ve školce má kroužek angličtiny, jinak chodíme jednou týdně plavat a jednou týdně cvičit do Sokola – oboje je zatím aktivita rodiče s dětmi. Vodím ho já, manžel výjimečně. S nabídkou aktivit pro děti v našem městě jsem spokojená.

Máte doma zvířátko, o které se musí starat?

Zvířátko zatím nemáme, má ho slíbené až půjde do „velké“ školy.

Pozorujete, že by se Vaše dítě během odpoledne nudilo?

Pokud mě, nebo manžela musí doprovodit odpoledne třeba na poštu, úřad, nákup apod. nemá to rád, vyloženě ho to nebaví, ale jinak myslím, že má pestrý výběr aktivit a zábavy. Snažíme se vždy naplánovat i nějakou aktivitu na víkend. I když v zimě to bývá složitější.

Ještě by mě zajímalo, zda doma dodržujete rituály?

Při vstávání ho budím zacinkáním na zvonkohru a pohlazením. Večer, když mu zhasnu, u něj chvílku sedím, nebo si k němu lehnu a povídáme si, řekneme pár říkanek, dám mu pusku na dobrou noc, pohladím ho a ujistím ho, že pokud bude v noci chtít, může k nám přijít. Jiné vyloženě rituály, které by se denně opakovaly, mě nenapadají.

PŘÍLOHA D: CHARAKTERISITKA RODIČŮ

	Věk		Vzdělání		Místo bydliště	Bytové podmínky	Zaměstnání	
	Matka	Otec	Matka	Otec			Matka	Otec
1	39	38	VŠ	VŠ	Písek	RDZ	podnikatelka	podnikatel
2	35	38	VŠ	VŠ	ČB	PB	ekonomka	podnikatel
3	44	43	SŠ	SOU	Zátaví	RDZ	mat. dovolená	podnikatel
4	36	35	VŠ	VŠ	Strakonice	RDZ	ekonomka	podnikatel
5	44	48	SŠ	SŠ	Předotice	RDZ	mat. dovolená	podnikatel
6	27	30	SŠ	SOU	Písek	RDZ	účetní	strojník
7	27	33	SŠ	SŠ	Písek	PB	dělnice	kuchař
8	25	30	SŠ	SOU	Písek	BDZ	mat. dovolená	dělník
9	30	40	VŠ	VŠ	Předotice	RDZ	žena v dom.	bankéř
10	42	43	VŠ	VŠ	Písek	RDZ	nezaměstnaná	manažer
11	44	-	SŠ	-	Písek	RDZ	nezaměstnaná	-
12	36	38	SŠ	SŠ	Písek	RDZ	mat. dovolená	řidič
13	35	38	VŠ	VŠ	Písek	RDZ	manažerka	manažer
14	24	24	ZŠ	ZŠ	Písek	BD	mat. dovolená	nezaměstnaný
15	29	36	SŠ	SŠ	Vodňany	PB	mat. dovolená	el. mechanik
16	33	34	SŠ	SŠ	ČB	BDZ	manažerka	ved. střediska
17	41	41	VŠ	SŠ	Písek	ŘD	podnikatelka	podnikatel
18	37	38	SŠ	VŠ	ČB	PB	nezaměstnaná	manažer
19	38	40	SOU	SOU	ČB	PB	prodavačka	zedník
20	35	37	VŠ	SOU	ČB	RDZ	makléřka	inval. důchod
21	38	37	VŠ	VŠ	ČB	PB	zdravotní sestra	programátor
22	36	37	VŠ	VŠ	ČB	PB	učitelka	lékař
23	34	36	SŠ	SOU	Humňany	RDZ	mat. dovolená	stavbař
24	42	49	VŠ	SŠ	Písek	RDZ	speciál. pedagog	projektant
25	42	41	SOU	SŠ	Čimelice	RDZ	podnikatelka	podnikatel

Pozn.: RDZ = rodinný dům se zahradou, PB = panelový byt, BD = bytový dům, BDZ = bytový dům se zahradou, ŘD = řadový dům bez zahrady.

PŘÍLOHA E: CHARAKTERISTIKA DĚTÍ

Charakteristika dětí									
	Počet dětí v rodině	Dívky/věk			Chlapci/věk				Rodinné Zázemí
1	3	5	5	9	-	-	-	-	Úplné
2	1	6	-	-	-	-	-	-	Neúplné
3	4	-	-	-	2	7	7	11	Neúplné
4	2	-	-	-	4	6	-	-	Úplné
5	3	4	24	-	21	-	-	-	Úplné
6	2	5	-	-	7	-	-	-	Úplné
7	1	5	-	-	-	-	-	-	Neúplné
8	2	2	-	-	3	-	-	-	Úplné
9	2	5	7	-	-	-	-	-	Úplné
10	2	8	-	-	5	-	-	-	Úplné
11	4	5	10	23	21	-	-	-	Neúplné
12	2	6	-	-	2	-	-	-	Úplné
13	2	2	5	-	-	-	-	-	Úplné
14	2	0,6	-	-	6	-	-	-	Neúplné
15	2	3	-	-	6	-	-	-	Úplné
16	1	-	-	-	4	-	-	-	Úplné
17	3	4	19	-	18	-	-	-	Úplné
18	3	3	6	-	10	-	-	-	Úplné
19	2	-	-	-	4	17	-	-	Úplné
20	1	-	-	-	3	-	-	-	Úplné
21	2	4	-	-	6	-	-	-	Úplné
22	2	-	-	-	3	6	-	-	Úplné
23	3	1	3	4,5	-	-	-	-	Úplné
24	2	4	22	-	-	-	-	-	Úplné
25	1	6	-	-	-	-	-	-	Úplné
Celkem předškolních dětí		31 (19 dívek a 12 chlapců)							-

Pozn.: Fialová barva vyznačuje soubor dětí, jichž se týká výzkum.

PŘÍLOHA F: TABULKA ODHADOVANÝCH ČASŮ

Rodiče dětí uvedené časy odhadovali, nejedná se o pevné a neměnné údaje.

	Vyzvednutí ze školky	Večeře	Koupel	Spaní
1	15.30	18.00	18.30	19.00
2	15.30, pátek 12.30	18.30	19.00	20.00
3	12.30, 2x týdně 14.30	18.00	18.30	19.00
4	2x týdně 12.30, 3x týdně 16.00	18.00	18.30	19.00
5	12.00	18.15	18.30	19.00
6	12.30	18.30	19.30	20.00
7	15.00	18.30	19.00	20.00
8	12.30 někdy 15.30	18.30	19.00	20.00
9	15.00	18.30	19.00	20.00
10	3x týdně 15.00, 2x týdně 12.00	19.00	20.00	20.30
11	12.00-12.30	18.00	18.45	20.00
12	12.00-12.30	18.00	19.00	19.30
13	2x týdně 12.00, 2x týdně 14.30	18.30	19.00	20.30
14	14.30	17.30	18.30	20.00
15	11.30	17.30	18.00	20.00
16	16.00	18.00	19.00	20.00
17	15.00	18.30	19.00	20.00
18	15.00	19.00	19.30	20.15
19	15.00	19.00	19.30	20.00
20	14.30	19.00	20.00	20.30
21	15.45	19.30	19.00	20.00
22	14.30	18.30	19.00	20.00
23	15.00	18.30	19.30	20.00
24	14.30	18.00	18.30	19.00
25	16.00	18.00	18.30	19.00

PŘÍLOHA G: TYPICKÁ ODPOLEDNE

Rodina 1

Do školky pro děti chodí, nebo jezdí jejich matka v půl 4. Po příchodu domů musí se starší dcerou napsat úkoly, proto mladší děti v této době malují a kreslí (hrají si na to, že také dělají úkoly jako školáci). Poté si jdou hrát všichni ven na zahradu, kde tráví většinu času. Po příchodu ze zahrady mají děti ještě prostor pro hry doma. Večer se děti navečeří, vykoupejí, podívají se před spaním na Večerníček (na televizi se koukají denně, ale jen cca 20 minut) a jdou spát kolem 19 hodiny. Tento režim se dodržuje každý den, až na výjimku, kdy děti chodí na hudební kroužek a učí se hrát na klávesy. Tento kroužek navštěvují každé pondělí. Nejoblíbenější hračky jsou pro ně plyšové hračky, stavebnice a knížky. Protože děti nyní mají období, kdy preferují spíše samostatnou hru, hrají si s matkou a otcem jen výjimečně. S matkou si alespoň celý den povídají o svých dopoledních zážitcích.

Rodina 2

Matka samoživitelka, dítě ze školky každý den vyzvedává sama, v pátek jí pomáhá babička, která pro vnučku do školky dojde a stráví s ní odpoledne. Ze školky jezdí vždy autem. Než se dostanou domů, staví se ještě na nákup. Doma si poté chvíli pohrají a jdou ven za kamarády na hřiště. Pokud je hezké počasí, jedou ještě na zahradu k prarodičům, když není, tráví odpoledne sledováním televize. Matka doma poté vaří večeři a dcera se zatím kouká na pohádky. Matka přiznává, že jsou typická městská rodina a tak televize je u nich puštěna až nezdravě dlouho. Režim dítěti pevný nedává, protože jakožto matka samoživitelka, musí vše obstarat sama, i když tatínek dceru pravidelně navštěvuje a stará se o ni. Denní režim se tak podřizuje časovému harmonogramu matčiny práce. Doma má dcera křečka, morče a rybičku, které se učí pravidelně krmit. Protože od 4 let závodně lyžuje, každé úterý povinně jezdí na trénink.

Rodina 7

Otec je samoživitel, pro dceru chodí do školky vždycky po práci okolo půl třetí až třetí hodiny. Jdou pěšky domů pro psa, kterého je třeba vyvenčit. Povinnosti propojí s užitečnými hrami. Se psem si při procházce hrají, navštíví hřiště s prolézačkami, popř. jdou do lesa. Pak se vrací domů a pokračují ve hrách doma. S prarodiči je dcera jen o víkendu. Otec se snaží o pevný režim, který se přizpůsobuje ročním obdobím a prázdninám. Spát dcera chodí ve 20 hodin, otec jí čte pohádky. Večer se dcera kouká v televizi na pohádky cca hodinu. Když má čas, ráda si maluje. Je hodně živá, tak chce

běhat a řídit. V týdnu také chodí na kroužky, navštěvuje sportovní gymnastiku a tancování. O víkendu má dcera větší volnost ve sledování televize, protože je více doma, než přes týden. Kromě psa má ještě morče Tomíka a potkana, o které se přes týden také stará. Otec si s dcerou hodně povídá a občas spolu vaří.

Rodina 8

Matka vyzvedává syna ze školky buď po obědě (doma ještě spí), nebo po spaní mezi třetí a půl čtvrtou. Domů se dostávají jeden týden autem a druhý pěšky. Odpoledne si chlapec doma hraje sám, nebo se svou mladší sestrou. Matka mezitím dělá domácí práce. Syn se rád dívá na televizi, líbí se mu pořad Kouzelná školka, nekouká se jen odpoledne, ale i ráno před odchodem do školky (matka přiznává, že je televize puštěná doma celý den jako kulisa, takže děti nemají ve sledování omezení). Matce doma také pomáhají s domácností a hrají společné hry. Děti na kroužky již letos nechodí. Matka děti na ně nestíhala vodit a syna aktivity na kroužku přestaly bavit. Manžel pracuje na více směnný provoz, má dopolední a odpolední. Jednou za týden domů chodí až v 10 hodin. Dětem se snaží věnovat, hlídá je a hraje si s nimi. Odpolední aktivity děti ukončují zpěvem před spaním, místo čtení pohádek. Matka se snaží nastolit dětem režim, ale nedaří se jí to. Vlivem změny času, lze režim udržovat jen po krátkou dobu. Matka se alespoň snaží o pravidelnou dobu, kdy dětem dává večeři a kdy se koupou. Usínají však pokaždé v jinou dobu. Chlapec má rád všechny sporty, kde se hraje s míči.

Rodina 14

Babička si vzala do péče vnouče od svého nejstaršího syna, protože si založil novou rodinu. Ze školky ho vyzvedává babička, jdou pěšky domů v půl 3. Ve školce má kroužky, takže odpoledne už kroužky nenavštěvuje. Občas, když je unavený, si po příchodu domů odpočine při sledování televize, potom si hraje, jde s babičkou na zahradu. V létě jsou spíše venku. Do 20.00 hodin chodí spát, v 18.00 má večeři a v 19.00 se koupe. Když byl menší, chtěl pohádky poslouchat čtený, teď už si je chce pouštět na počítači a dívat se na ně. Televizi vydrží denně sledovat 2 – 3 hodiny. Dítě do nedávna mělo pejska, o kterého se staralo. S babičkou psa venčil a dával mu jíst. Protože ho baví malovat, večer s babičkou vymalovávají omalovánky. Otec ho chodí odpoledne navštěvovat, ale dlouho se nezdržuje. Před spaním doma chlapec zpívá písničky, které se naučil ve školce.