



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# Sny u dětí předškolního věku

Vypracovala: Adéla Churáčková

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

České Budějovice 2019

## **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 dne 1. 3. 2019

.....  
Adéla Churáčková

## **Poděkování**

Děkuji Mgr. Veronice Plaché, Ph.D. za odborné vedení, ochotu, cenné rady a připomínky při zpracování bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Ústřední téma bakalářské práce zahrnuje pojednání o snech u dětí předškolního věku. Závěrečná práce je rozčleněna do dvou základních částí, teoretické a praktické. V první teoretické části se práce věnuje definici, funkci, typům a psychologickým teoriím snů, dětským snům, nočním můrám a děsům. Dále práce přibližuje možnosti, jak s dětmi o snech hovořit a jak jim pomoci překonávat úzkostné stavy zapříčiněné traumatizujícím sněním. Druhá praktická část představuje kvalitativní výzkum mapující, o čem se sledovaným dětem předškolního věku zdálo a jaké mají o snech představy. Výzkum probíhal formou polostrukturovaných rozhovorů. Výzkumným souborem bylo pět dětí ve věku 4 až 5 let.

## **Klíčová slova**

sen, předškolní dítě, dětské sny, noční můra, úzkost, strach

## **Abstract**

The central theme of the bachelor thesis includes a treatise on pre-school children's dreams. The final work is divided into two basic parts, theoretical and practical. In the first theoretical part the thesis deals with the definition, function, types and psychological theories of dreams, children's dreams and nightmares. In addition, the work describes how to talk to children about dreams and how to help them overcome anxiety caused by traumatic dreams. The second practical part is made of the qualitative research mapping what kinds of dreams the preschool children have and what they think about the dreams. The survey was conducted in the form of semi-structured interviews. The research group was five children aged 4–5 years.

## **Keywords**

dream, preschool child, children's dreams, nightmare, anxiety, fear

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	7
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	8
<b>1 Sny</b> .....	8
1.1 Definice a význam snů .....	8
1.2 O čem sníme.....	10
1.3 Teorie snů v psychologii .....	12
<b>2 Dětské sny</b> .....	14
2.1 Sny o zvířatech a pohádkových postavách.....	14
2.2 Snové létání a padání.....	15
2.3 Nahota ve snu .....	16
2.4 Zuby ve snech.....	18
2.5 Sny o pronásledování .....	18
<b>3 Úzkost a strach u dětí</b> .....	20
3.1 Noční můra vs. noční děs .....	21
3.2 Noční pomočování .....	22
3.3 Jak předcházet a překonávat úzkostné stavy u dětí .....	23
<b>4 Jak filosofovat s dětmi o snech</b> .....	25
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	27
<b>5 Metodologie výzkumu</b> .....	27
5.1 Výzkumný cíl a výzkumné otázky .....	27
5.2 Zvolený přístup a metody sběru dat .....	27
5.3 Představení výzkumného souboru.....	27
<b>6 Výsledky rozhovorů</b> .....	29
6.1 Rozhovor č. 1 .....	29
6.2 Rozhovor č. 2 .....	29
6.3 Rozhovor č. 3 .....	30
6.4 Rozhovor č. 4 .....	31
6.5 Rozhovor č. 5 .....	32
<b>7 Výzkumné zjištění</b> .....	34
<b>8 Diskuze</b> .....	39
<b>ZÁVĚR</b> .....	40
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	41
<b>PŘÍLOHY</b> .....	I

# ÚVOD

Sny skrývají naše pocity, potřeby, přání a konflikty, které si sami nemusíme uvědomovat. Některé sny si pamatujeme, některé nikoli a na některé bychom nejradyji zapomněli. Kvalita spánku a sny, které se nám zdají, ovlivňují náš život a psychiku.

Bakalářská práce se věnuje snům u dětí předškolního věku. Toto téma jsem si zvolila z důvodu vlastního zájmu o sny a z přesvědčení, že spánek je pro děti mnohdy nepříjemným stavem ztráty kontroly a sny v něm probíhající jsou jakýmsi záhadnými zážitky, které nám mohou odhalit, co dítě trápí, čeho se bojí nebo co si přeje. Jsem názoru, že je důležité s dětmi o snech hovořit, zamýšlet se nad jejich významy a pomoci dítěti docílit klidného spánku.

Předkládané pojednání je vhodné především pro učitele/ky mateřských škol. Většina dětí v mateřské škole pobývá i po obědě, tedy v čase určeném pro odpočinek a spánek. Usínání mimo domov může být zejména u předškolních dětí stresovou situací. U malých dětí, u kterých se schopnost ovládat svůj močový měchýř teprve vyvíjí, hrozí riziko nehody. Z těchto důvodů je přínosné pro pedagogy mateřských škol se o problematiku snů zajímat.

Práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části se ve čtyřech kapitolách snažíme lépe porozumět problematice snů na základě odborné literatury. V úvodu se seznamujeme s definicemi snu, jejich významy, typy a psychologickými teoriemi. Navazující druhá kapitola se zabývá obsahem dětských snů a uvádí již konkrétní příklady nočních prožitků včetně jejich výkladů. Třetí část pojednává o úzkosti a strachu u dětí a nastiňuje, jak těmto stavům u dětí předcházet a jak je řešit. V poslední kapitole naleznete návod, jak s dětmi o snech filosofovat. Praktická část představuje výzkum zaměřený na sny u dětí předškolního věku. Sběr informací byl prováděn formou polostrukturovaných rozhovorů s dětmi ve věku 4 až 5 let.

Cílem práce je vymezit pojem sen, představit jeho podoby u dětí a návod, jak o nich s dětmi hovořit, a na základě zjištěných informací provést průzkum mezi dětmi předškolního věku ověřující psychologické teorie a uvádějící konkrétní ukázky dětských snů, jak děti své sny vnímají, jak ovlivňují jejich životy a co vypovídají o jejich duši.

# I TEORETICKÁ ČÁST

## 1 Sny

### 1.1 Definice a význam snů

Sen je duševní aktivita projevující se zrakovými a sluchovými vjemy ve spánku, „*kteřé se mohou skládat v určité scény a prožitky.*“<sup>1</sup> Pokud sen reprodukujeme a popisujeme, jedná se o vybavení „*mentální aktivity, která proběhla ve spánku.*“<sup>2</sup> Pomocí snů k nám promlouvá „*nevědomí, je to jazyk obrazů, kterým nevědomí hovoří k našemu vědomému já.*“<sup>3</sup>

Moderní teorie rozlišuje dva typy spánku – spánek REM a spánek NREM. Během spánku se tyto fáze střídají. Udává se, že čtyři cykly NREM se za noc vystřídají se čtyřmi až pěti REM fázemi. REM fáze tvoří přibližně 25 % prospaného času.<sup>4</sup> Sny jsou typické především pro fázi REM, ale můžeme snít i během spánku NREM. Sny, které se nám zdají během NREM spánku, jsou spíše myšlenky. Pravé, nejživější sny se nám zdají ve fázi REM spánku. V tomto stádiu je spánek nejhlubší a probíhá v něm většina snů. Proto je ve fázi REM spánku probudit člověka nejobtížnější.<sup>5</sup>

„*Ve snech žijeme v jiném čase a v podstatě v neohraničeném prostoru.*“<sup>6</sup> Čas ve snu je vnímán velice relativně. Ve snu prožíváme děje, které trvají řadu hodin, dní i déle. Reálně sen proběhne pouze během několika vteřin či minut. Člověk může za jedinou noc snít sen, jehož děj trval například celý týden.<sup>7</sup>

Sen si není možné pokaždé zapamatovat, i když to lze do jisté míry vycvičit. Způsobů je několik. Pokud toužíte zachovat vzpomínky na vaše sny, doporučuje se vést si deník, do kterého si o svých snech děláte záznamy. Vytvořte si jakýsi slovník symbolů.<sup>8</sup>

Uvádí se, že v 90 % snů vystupuje sám snící. Ve snu míváme slabší pocit svobodné vůle oproti bdělému stavu. Snové já se nechává unášet snovým dějem, kterým

---

<sup>1</sup> PRUSÍŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha 1993, s. 18.

<sup>2</sup> PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění*. Praha 2013, s. 131.

<sup>3</sup> DIECKMANN, Hans. *Sny jako řeč duše*. Praha 2010, s. 9.

<sup>4</sup> PLHÁKOVÁ, c. d., s. 41.

<sup>5</sup> PRUSÍŇSKI, c. d., s. 18–19.

<sup>6</sup> VOLLMAR, Klausbernd. *Síla snů*. Brno 1995, s. 26.

<sup>7</sup> HORVAI, Ivan. *Spánek, sny, sugesce a hypnóza*. Praha 1968, s. 59–60.

<sup>8</sup> VOLLMAR, c. d., s. 113.



je mnohdy sám udiven. Pokud je snící ve snu vystaven hrozícímu nebezpečí, vyvíjí největší úsilí, většinou s pocitem bezradnosti a bezbrannosti. Snící je ve snu spíše tichý.<sup>9</sup>

Ke zvláštnostem snových představ patří zejména bizarnost, emocionalita a sensorická modalita. Bizarnost spočívá v nelogičnosti, nespojitosti a absurditě snových představ, které jsou velice časté. Člověk se ve snech mění v jinou osobu či zvíře, může ve snu létat, používat různé neobvyklé předměty nebo mít nadpřirozené schopnosti. Snové emoce bývají silné a často negativní, zejména u nočních můr. Sny provází zrakové a sluchové vize, tzv. halucinace, které spící nedokáže odlišit od skutečnosti, s výjimkou lucidních snů, které jsou specifické tím, že snící si je vědom, že právě sní.<sup>10</sup>

Názory na sny a jejich význam se mezi lidmi mohou lišit. Někteří ve snech nevidí nic jiného než pouhé myšlenky, vzpomínky, přání a představy, které jsou zcela nesmyslné. Mají za to, že vznikají zcela náhodně při hlubokém útlumu rozumu a nenesou s sebou žádné poselství. Tito lidé mohou tvrdit, že se jim nic nezdá nebo svým snům nevěnují pozornost. Na druhé straně jsou lidé, kteří o svých snech uvažují, přemýšlejí nad jejich významem a podle jejich názoru sny navazují na předchozí bdělé myšlení.<sup>11</sup>

Z vědeckého hlediska *„význam snů není rovněž dostatečně objasněn. Předpokládá se, že funkci snů je při normální duševní činnosti hledání optimálního řešení problémů. Při psychických onemocněních se sny mohou podílet na vytváření abnormálních vzorců emotivity, myšlení a chování.“*<sup>12</sup>

Fyziologická potřeba spánku je všem známá. Další teorie představuje psychologickou potřebu snu. Ian Oswald, lékař z univerzity v Edinburgu, provedl řadu výzkumů ohledně vzájemných vztahů mezi spánkem a sněním. Během svého výzkumu zjistil, že ve fázi NREM spánku dochází k obnově tělesných tkání a fáze REM spánku slouží pro obnovu a růst mozkových tkání. Výzkumy potvrzují, jak je důležité pro člověka ve spánku snít. Spánek je časem odpočinku, při kterém tělo shromažďuje zásoby energie pro další činnost, a dobou uspořádání myšlenek.<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> PLHÁKOVÁ, c. d., s. 135.

<sup>10</sup> Tamtéž, s. 136–139.

<sup>11</sup> ČERNOUŠEK, Michal. *Sen a snění*. Praha 1988, s. 10.

<sup>12</sup> PŘÍHODOVÁ, Iva. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha 2013, s. 18.

<sup>13</sup> ČERNOUŠEK, c. d., s. 47.

Sen lze použít v terapii. Sny, které se nám zdají, jsou jedinečné a pouze naše. Nikdo před námi neprožil totožný sen. Každý sen patří individuálnímu jedinci a vychází z něho, proto mohou být sny při terapii užitečné. Prvním krokem terapie je povzbuzení k zapamatování svých snů a nejlépe i jejich zaznamenání. „*Zapisovat sny je jako požádat nevědomí o pomoc.*“<sup>14</sup> Při terapii klient čte nebo vypráví své sny nahlas. Vyprávěním svůj sen opět prožívá a lépe chápe. Terapeut vede klienta k hledání asociací vázajících se na sen. Ne vždy ovšem nalezneme klíč k jejich pochopení.<sup>15</sup>

## 1.2 O čem sníme

Náměty snů ovlivňuje řada faktorů. Z hlediska zdrojů můžeme sny „*rozlišit na vnější a vnitřní. Vnější zdroje jsou zpravidla podněty, vycházející z vnějšího světa, který obklopuje spícího jedince. Psychických zdrojů je nejvíce: důležité prožitky, vzpomínky, denní fantazie, potlačená i otevřená přání, nevyřešené problémy atd.*“<sup>16</sup>

Alena Plháková ve své publikaci *Spánek a snění* uvádí, že „*vztah mezi bděním a sněním je pravděpodobně obousměrný: psychické zážitky z každodenního života bývají začleněny do obsahu snů, které mohou zpětně ovlivňovat mentální dění v bdělém stavu.*“<sup>17</sup>

Antoni Prusiński akcentuje spojitost s nadpřirozenými jevy. „*S obsahem snů je spojeno mnoho pověr a předsudků, zvláště ve vztahu k předpovídání budoucnosti, hledání skrytých významů a návodů k činnosti.*“<sup>18</sup>

Ivan Horvai sny rozděluje podle obsahu do několika skupin. Do první skupiny patří nejjednodušší sny, nazývané *podnětové sny*. Takové sny bezprostředně navazují na podnět, který působí na spícího jedince (horko, zima, přeplněný žaludek, plný močový měchýř apod.). Sny nemusí vyvolávat pouze podněty bezprostřední. Do popředí se mohou dostat i hlouběji uložené staré vzpomínky, tudíž mohou mít vliv i stopy podnětů vzdálené době snění celou řadu dní, měsíců, ba i let.<sup>19</sup>

Další skupinou snů je tzv. *tlačení múry*. Jedny z nejznámějších snů, na které se váže řada pověr a mohou mít chorobné pozadí. Můrou označujeme sen, který vyvolává

---

<sup>14</sup> SANFORD, John. A. *Sny a léčení*. Brno 1993, s. 50.

<sup>15</sup> SANFORD, c. d., s. 50–52.

<sup>16</sup> ČERNOUŠEK, c. d., s. 84–85.

<sup>17</sup> PLHÁKOVÁ, c. d., s. 162.

<sup>18</sup> PRUSIŃSKI, c. d., s. 18.

<sup>19</sup> HORVAI, c. d., s. 61–62.

u spícího pocit něčeho, co tlačí na hrud', někdy na celé tělo, brání dýchání a dusí. Tento stav se může objevit při některých srdečních a plicních chorobách, ale i při výrazné rýmě. Nočním můrám se budeme věnovat podrobněji v dalších kapitolách.<sup>20</sup>

*Fantastické sny* tvoří další skupinu. Tyto sny se velmi často vyskytují právě u dětí. Ve fantastických snech se porušuje logika věcí a dějů. V takových snech se mohou objevovat pohádkové postavy, magické předměty, kouzelné schopnosti, mluvící zvířata a další. Fantastické představy mohou zastupovat skutečnou událost a skrývat jistou symboliku nebo jejich obsah vzniká na základě spojování nelogických prvků.<sup>21</sup>

Největší pozornost na sebe vážou *sny prorocké*. Pro tyto sny je typický obsah předvídající budoucnost. Můžeme si vyhledat řadu výkladů snů nesoucí teorie a významy o snech, které mají za úkol pomoci pochopit naše sny a věštit nám budoucnost. Je na každém z nás, jestli jim věřit budeme, či nikoli. Za války se matkám a dcerám zdály sny o zraněných a umírajících blízkých. Po zprávě, že je jejich syn či manžel živ a zdrav, byl prorocký sen zapomenut. Pokud přišla špatná zpráva, že jejich milovaný v boji padl, stává se sen důkazem o prorockém snu. Můžeme říci, že velkou roli hraje náhoda. Pokud se na obsah svých snů přehnaně upínáme, může sen o nezdaru u zkoušky, která nás čeká následující den, ovlivnit natolik, že u zkoušky opravdu neuspějeme.<sup>22</sup>

Jana Heffernanová sny rozděluje do následujících skupin. První skupinu tvoří sny *hrozná*. Do této skupiny se řadí sny úzkostné, děsivé a nebezpečné. Tyto sny nás upozorňují na problémy, kterým se v denním životě vyhýbáme, neřešíme je. Naše duše se skrze náš sen snaží na problém upozornit.<sup>23</sup>

Do druhé skupiny patří sny *obyčejné*. Jejich obsah je různorodý. Informují nás o našem chování, jednání, vztazích a následcích našeho chování v životě. Jsou pro nás nejnáze pochopitelné, protože vychází z bližších vrstev našeho vědomí.<sup>24</sup>

*Opakující se* sny by u nás měly vyvolat pozornost. Sen, který se opakuje, je jistým vzkazem. Sen upozorňuje na problém a bude se opakovat tak dlouho, dokud problém nevymizí.<sup>25</sup>

---

<sup>20</sup> HORVAI, c. d., s. 62–63.

<sup>21</sup> Tamtéž, s. 66.

<sup>22</sup> Tamtéž, s. 68–70.

<sup>23</sup> HEFFERNANOVÁ, Jana. *Tajemství dvou partnerů*. Praha 2008, s. 224.

<sup>24</sup> Tamtéž, s. 226.

<sup>25</sup> Tamtéž, s. 227.

Opakovat se mohou i sny ze čtvrté skupiny, sny *traumatické*. Obsahem snů jsou traumatické zážitky, například vzpomínky z války, násilná smrt blízké osoby, vážná automobilová nehoda, u žen znásilnění. Sny zpravidla odeznívají v závislosti na procesu vyrovnávání se s tíživou situací/zkušeností.<sup>26</sup>

Další skupinou jsou sny *úžasně*. Tyto sny se těžko vyprávějí, zároveň nás nutí je někomu sdělit. Obsahují mytologické a pohádkové symboly.<sup>27</sup>

*Vize* jsou sny s krátkým dějem nebo nemají děj žádný. V těchto snech se neúčastníme, pouze se nám předvádí. Jsou vhodné především pro meditaci.<sup>28</sup>

Specifické jsou sny *lucidní*. Když sníme lucidní sen, znamená to, že si uvědomujeme, že sníme. Obvykle se spící probudí brzy po uvědomění.<sup>29</sup>

### 1.3 Teorie snů v psychologii

Sny jsou od nepaměti zkoumanou a probíranou tematikou. Již ve starověku se tehdejší myslitelé o sny zajímali a tvořili teorie. Teorie současné psychologie můžeme rozdělit na dvě skupiny. První skupina sny považuje za náhodné podněty, které působí na organismus v průběhu dne i během samotného spánku. Podle této teorie může spánek sloužit jak k uchování zážitků a vzpomínek, tak zároveň k jejich vymazání z paměti. Druhá teorie hledá ve snech hlubší význam.<sup>30</sup>

Nejrozšířenější prací, která se věnuje psychoanalytické teorii snů, vytvořil lékař a psycholog Sigmund Freud. První analýzy snů provedl v roce 1895 a později vše zaznamenal ve své knize *Výklad snů*, poprvé vydané v roce 1900.<sup>31</sup> Freudova teorie snění zahrnuje tři vrstvy (systémy), a to nevědomí, předvědomí a vědomí. Na formování snů se podle Freuda podílejí zdroje pudových přání, nevyřešené problémy, nevyřízené záležitosti, smyslové podněty a nedávné zážitky. Obsah je ovlivněn nejen vnějšími a vnitřními smyslovými podněty, ale především nevědomými psychickými pudy.<sup>32</sup> „Freud se nakonec (podobně jako i Jung) přiklonil k tomu, že fenomén snu není plně vysvětlitelný.“<sup>33</sup>

---

<sup>26</sup> HEFFERNANOVÁ, Jana. *Tajemství dvou partnerů*. Praha 2008, s. 227.

<sup>27</sup> Tamtéž, s. 227–228.

<sup>28</sup> Tamtéž, s. 228.

<sup>29</sup> Tamtéž, s. 229.

<sup>30</sup> PRUSÍŇSKI, c. d., s. 19.

<sup>31</sup> PECHAR, Jiří. *Prostor imaginace*. Praha 1992, s. 9.

<sup>32</sup> PLHÁKOVÁ, c. d., s. 181–182.

<sup>33</sup> VOLLMAR, c. d., s. 72.

Carl Gustav Jung byl švýcarský psychiatr, jeden ze zakladatelů psychoanalýzy a spolupracovník Sigmunda Freuda. „*Jung chápe sen jako spontánní sebezobrazení aktuálního stavu nevědomí v symbolické formě.*“<sup>34</sup> Jung měl námitky k Freudově teorii o snech. Nepřijal Freudovu myšlenku, že pravý význam snů se skrývá za vnější fasádou. Domníval se, že sny vyjadřují živou skutečnost člověka a jeho podstatu. Dle Junga, pokud své sny nepochopíme hned, není to tím, že skutečný význam byl maskovaný fasádou, ale protože jsme neporozuměli symbolickému jazyku, kterým na nás sny mluví.<sup>35</sup>

---

<sup>34</sup> PLHÁKOVÁ, c. d., s. 195.

<sup>35</sup> SANFORD, c. d., s. 15.

## 2 Dětské sny

Liší se dětské sny od snů dospělých? Sny ovlivňuje řada faktorů – například zkušenosti, které dítě má, prostředí, ve kterém žije, a vše, co se kolem něj děje. Dětem se zdají především sny o hračkách, rodině, zvířatech, školce či škole a kamarádech. Obsah dětských snů je ovlivněn sledováním televize a hraním počítačových her.<sup>36</sup>

Sny rostou postupně s dítětem. Jak se dítě vyvíjí, tím jsou jeho sny delší. Obsah snů malých dětí je jednoduchý. Starší děti již dokáží o svém snu mluvit jako o příběhu. Pamatují si, jak se ve snu cítily a zápletku, která ve snu hraje roli. Salhab & Jägerová uvádějí příklady vyprávění snu tříletého, pětiletého a sedmiletého dítěte.

Sen tříletého dítěte: „*Bylo tam prasátko, schovalo se do skříně.*“

Sen pětiletého dítěte: „*Byl jsem ve vězení a nikdo mi nepomohl.*“

Sen sedmiletého dítěte: „*Byla jsem v lese a tam bylo nějaké zvíře, ale neviděla jsem ho. Schovala jsem se před ním a pak jsem utekla.*“<sup>37</sup>

V následujících podkapitolách představím, jaké sny se nejčastěji zdají dětem, kdo v nich vystupuje, co v nich prožívají a jaký výklad mohou mít. Každá podkapitola je doplněna konkrétním dětským snem a poselstvím, které nese.

### 2.1 Sny o zvířatech a pohádkových postavách

Sny o zvířatech a pohádkových bytostech jsou u dětí velice časté. Podle průzkumu víme, „*že dětem od tří do pěti let se ve čtyřech z deseti snů zdá o zvířatech, zatímco lidé se objeví jen v jednom z pěti snů. Tento nápadný nepoměr se však mění, jakmile dítě přes den více komunikuje s vrstevníky a dospělými. Pak už se v jejich snech objevují častěji lidé než zvířata.*“<sup>38</sup>

Důvod, proč v dětských snech převažuje výskyt zvířat a pohádkových bytostí všeho druhu, má své opodstatnění. Dítě se zvířaty komunikuje snáze než s dospělými. Výška dítěte umožňuje komunikaci z očí do očí a zvířecí jednoduché projevy pocitů a nálad jsou pro děti srozumitelnější. Zvířata nám jsou velice podobná a často je využíváme k přirovnání, která si děti snadno pamatují, např. silný jako býk, tvrdohlavý jako beran nebo opičit se. Zvířata tudíž hrají velkou roli ve vývoji dítěte.<sup>39</sup>

<sup>36</sup> SALHAB, Markus a JÄGEROVÁ Bianca. *Co sny vypovídají o dětské duši*. Praha 2012, s. 86.

<sup>37</sup> Tamtéž, s. 85–86.

<sup>38</sup> Tamtéž, s. 90.

<sup>39</sup> Tamtéž, s. 90–91.

Svět pohádek plný nadpřirozených bytostí, kouzel a magie je dětem blízký. Setkávají se s nimi v pohádkách, které sledují v televizi nebo čtou v knížkách. Příběhy přináší dětem ponaučení, která je učí o pravidlech naší společnosti. Pohádkové bytosti mohou ve snech dětí představovat konkrétní osoby v jejich životě, maminku, tatínka nebo paní učitelku. Děti tímto způsobem zpracovávají své zkušenosti, které mohou být dobré i špatné.<sup>40</sup>

Sen 1<sup>41</sup>

Potměšilý pavouk

Charlotte účinkovala v adventní hře o narození Krista, měla v ní dokonce hlavní roli. Protože někteří její spoluherci občas zapomínali text, stala se Charlotte navíc zároveň i nápovědkou.

*Hrála jsem v nějakém divadelním představení, kde jsem měla jenom kývat ukazováčkem. Potom už tam byl jen nějaký pavouk, to on spustil dolů silné pavučinové vlákno. Omotalo se mi kolem prstu a ten pavouk je tahal nahoru, takže jsem tím prstem nemohla hýbat. Bylo to pro mne totálně příšerné.*

Charlotte měla před představením zřejmě podstatně větší obavy, než dávala najevo. Je totiž velice sebevědomá a svou roli uměla výborně z paměti. Ačkoli my jsme se na to v klidu spoléhali, pro ni to asi tak úplně jednoduché nebylo. Možná by nebylo špatné, kdyby si občas dovolila udělat nějakou tu chybičku.

## 2.2 Snové létání a padání

Schopnost ve snu létat nebo pád z výšky, který končí probuzením, zažil téměř každý. Podle přírodovědců a lékařů vznikají takové sny, pokud se člověk cítí v dobré náladě, krevní oběh správně funguje a dýchací cesty jsou uvolněné.<sup>42</sup>

Sny o létání a pádech mohou mít různá poselství. Létání může představovat přehnané sebevědomí dítěte. Na svět ve snu pohlíží shůry a povyšuje se nad ostatní. Rovněž může zobrazovat odpoutání se od pozemských problémů, osvobození se od myšlenek a obtíží, které dítě trápí.<sup>43</sup>

---

<sup>40</sup> SALHAB, JÄGEROVÁ, c. d., s. 94.

<sup>41</sup> Tamtéž, s. 163,166.

<sup>42</sup> FINK, Georg. *Dětské sny*. Brno 1994, s. 75.

<sup>43</sup> Tamtéž, s. 76.

Během vývoje dítěte nastává fáze, ve které sny o pádech do bezedné hloubky převládají. Dítě ve spánku vidí kolem sebe vše černě, pesimisticky pohlíží na budoucnost. Souvislost přináší podněty z reálného života. Dítě má vnitřní zábrany a potíže s navazováním nových kontaktů.<sup>44</sup>

Může nastat situace, kdy se pády ve snu dětem zalíbí. Pád do prázdna nemusí vždy poukazovat na něco nešťastného. Podobně jako ve snu o létání může pád vyvolávat u dítěte pocit hrdosti, svobody nebo stav bez zábran.<sup>45</sup>

Sen 2<sup>46</sup>

Záchrana v oblacích

Na svých deset let byl Artur velmi malý. Jeho spolužáci si ho často dobírali, když si „hrál na chlapa“. Pro ně byl nedochůdče, které se jim nemohlo rovnat.

Artura toto podceňování jeho osoby přirozeně zlobilo, ale neodvážil se ozvat. Jen doufal, že jednoho dne bude moci všem dokázat, že je chlap.

Tato naděje se odrazila v několika snech, kdy se viděl vznášet se vzduchem v beztlížném stavu.

*„Vznáším se nad zemí jako pták. Náhle vletím do mraků a už nevidím nic. Když z nich vylétám, vidím k sobě letět kus dřeva a chytanu se ho. A už jsem neměl strach, že se zřítím...“*

Létání vzbuzuje u desetiletého chlapce strach. To si dovolil moc! Ze země už ho není vidět (vznáší se v oblacích). Odráží to názor spolužáků, kteří si ho pro jeho malý vzrůst sotva všimají. Potom vidí, jak k němu přilétá kus dřeva. Je to ono obrazné břevno v oku svém, které kamarádi ze školy ve vlastních očích nevidí, zatímco si třísky v oku méně vzrostného spolužáka všimnou velmi dobře? Nebo je to vzdor, který v Arturovi vzkypí vždy, když si ho druzí dobírají a jednají s ním jako s kusem klacku?

Artur ve snu vylétá z oblaku. Přirozeně má strach, že spadne, ale ví, že ho někoho podrží. Otec? Matka? Přítel? A náhle už strach nemá.

### 2.3 Nahota ve snu

Na nahotu lidé mohou pohlížet odlišně. Pro někoho nahota na veřejnosti vyvolává nepříjemný pocit ponížení. Cítí, že být nahý je něco špatného a hanebného. Pro jiného

---

<sup>44</sup> FINK, c. d., s. 78.

<sup>45</sup> Tamtéž, s. 79.

<sup>46</sup> Tamtéž, s. 76.



je nahota přirozená a nemá v tomto směru zábrany. Jak vnímáme nahotu, ovlivňuje zejména výchova. V rodinách s „modernějším“ výchovným stylem je přirozené koupat se s dětmi společně a být před sebou nazí. *„Obecně děti nevnímají nahotu jako něco špatného. Dospělí, kteří na to mají jiný názor, by si měli uvědomit, že děti prožívají svou sexualitu poprvé už ve věku tří nebo čtyř let, kdy si osahávají své tělo a vnímají tyto doteky jako velmi příjemné. Jsou přece už od narození pohlavními bytostmi.“*<sup>47</sup>

Sny o nahotě mívají především děti, které vidí v nahotě něco neslušného. Pro tyto děti být ve snu nahý znamená zábrany a pocit méněcennosti. Rodiče by neměli své děti napomínat, pokud zkoumají svá těla. Budují tím u dětí pocit studu. Měli by s dětmi o nahotě a sexualitě mluvit otevřeně.<sup>48</sup>

Sen 3<sup>49</sup>

Nahý mezi oblečenými

Osmiletou Sonju překvapila její matka při „hře na doktora“ se stejně starým synem od sousedů. Místo aby příhodu přešla a později si s dcerou důvěrně pohovořila, šla Sonjina matka za sousedkou a vylíčila jí, co její syn dělá. Podle ní to byl on, kdo Sonju navedl k této „zvrácené“ hře, ačkoliv se dívka samozřejmě ve skutečnosti „provinila“ přinejmenším stejně jako on.

Tato přehnaná reakce matky způsobila, že se dívce zdál v noci po příhodě tento sen:

*„Stála kolem mě spousta lidí. Mluvili spolu, ale mě si nevšimli, ačkoliv jsem mezi nimi stála úplně nahá. Ale já jsem se nestyděla. Když mně nějaká paní řekla: ‘Ty máš ale pěkné šatičky!’ –jednoduše jsem utekla. A myslela jsem si: ‘Tady člověk zase jednou vidí, jak dospělí lžou’...“*

Ze snu je jasné, že Sonja při neškodné hře na doktora nemyslela na nic špatného. Lidé stojící ve snu kolem ní si jí přece vůbec nevšimají. Proč by se tedy měla stydět?

Teprve až jí žena (její matka?) řekne, že má na sobě šatičky, ačkoliv ve snu žádné nejsou, je dívce jasné, že se muselo stát něco neslušného. Ale její nevědomí jí dává najevo, že neslušná byla ne její nahota, ale reakce dospělé ženy, kterou Sonja obviňuje ze lži.

---

<sup>47</sup> FINK, c. d., s. 84.

<sup>48</sup> Tamtéž, s. 86.

<sup>49</sup> Tamtéž, s.86.

## 2.4 Zuby ve snech

Autorka práce se nejčastěji ve svých snech setkala s vypadlým zubem, popřípadě s chybějícím celým chrupem. Podle Finka příčinou vypadávání zubů ve snech je agrese. Pokud se takovýto sen objeví u dětí, doporučuje se nejprve navštívit zubaře, zda sen neodkazuje na reálný stomatologický problém.<sup>50</sup>

Pokud sen nemá zdravotní původ, příčina může vycházet z psychické nepohody dítěte. Sen může odkazovat na komplex méněcennosti nebo nespokojenost se vzhledem. U starších dětí mohou tyto sny znamenat dospívání.<sup>51</sup>

Pro mě osobně zuby ve snech znamenají pocit nejistoty a ztrátu kontroly. Sny o vypadávání zubů se mi zdály vždy v období, když jsem si nebyla něčím jistá, ztrácela jsem kontrolu nad životem. Bála jsem se věcí, které jsem nemohla ovlivnit.

Sen 4<sup>52</sup>

Křivý zub

*„Křivě rostoucí řezák se provrtal mojí tváří ven. Vypadal jako trn věšáku na šaty. Nic mě nebolelo, ale zub mně vadil. Vzala jsem pilku a vyčnávající špičku zubu jsem uřízla. Ale špička stále dorůstala. Bylo to k zbláznění. Když jsem se probudila, podívala jsem se hned do zrcadla a byla jsem přirozeně strašně ráda, že to všechno nebyla pravda...“*

Ve Wiltrudině životě bylo něco v nepořádku. Při jednání s kamarádkami i dospělými byla pořádně hubatá. Ve škole jí to vyneslo důtku, o které svým rodičům nic neřekla. A to byl možná ten trn, který jí ve snu vadil, i když kupodivu vůbec nebolel.

## 2.5 Sny o pronásledování

Ať dítě ve snu pronásleduje starý zlý muž, děsivý stín, obluda, které se bojí, nebo jiní pronásledovatelé, tyto sny vyvolávají u dítěte panický strach. Pokud je dítě pronásledováno ve snu, svírá jej velká úzkost.<sup>53</sup>

---

<sup>50</sup> FINK, c. d., s. 93–94.

<sup>51</sup> Tamtéž, s. 94.

<sup>52</sup> Tamtéž, s. 95.

<sup>53</sup> Tamtéž, s. 96.

Pronásledovatel ve snu představuje problém, konflikt nebo strach, který se dítě snaží zpracovat. Pokud v reálném životě řeší situaci, se kterou si neví rady, může se promítnout do snu jako v následujícím příkladu.

Sen 5<sup>54</sup>

Rychlý hlemýžď

*„Na poli se salátem mě pronásledoval hlemýžď a já jsem před ním utíkala. Ale i když mě pronásledoval, stačil sežrat všechno, co mu přišlo do cesty, a ještě byl rychlejší než já. Naštěstí jsem se probudila v okamžiku, kdy mě chtěl kousnout do nohy...“*

Rychlý hlemýžď představuje v tomto snu situaci, jakou Gunda právě prožívá. Před několika dny jí rodiče vyprávěli, že za několik měsíců asi dostane bratříčka. To dívku vyděsilo. Domnívala se, že ji tento bratříček připraví o veškerou rodičovskou lásku – to vyjadřuje hlemýžď, který všechno beze zbytku sežere.

---

<sup>54</sup> FINK, c. d., s. 98.

### 3 Úzkost a strach u dětí

Ukládání dětí ke spánku je očekávaná doba všech rodičů, kteří se těší na následný čas, který nebude věnovaný ratolestem, ale sobě samým. Pro děti naopak příprava na spánek může být děsivá. Děti nemají tolik zkušeností, mají velkou představivost a sklony k pocitům strachu a úzkosti. Mohou se obávat tmy, která večer nastává, strašidel, která se mohla schovat do jejich skříně či pod postel, nebo mají strach, že se bude opakovat děsivý sen, který nemůžou dostat z hlavy, či že se ve spánku počurají. „*Strach před usnutím a ze tmy mívají často děti ve věku čtyř až pěti let, protože toto věkové období se vyznačuje velkou sugestibilitou a mohutným rozvojem fantazie. Rodiče tak mohou svým dětem připravit mnoho nepěkných chvil tím, že je třeba v žertu straší.*“<sup>55</sup> Je důležité vědět, jak s dětmi o jejich problémech hovořit, jak jim pomoci zbavit se úzkosti a strachu, které jsou příčinou nočních děsů, nočních můr, nočního pomočování a dalších poruch spánku.

Úzkost a strach jsou psychické jevy, které řadíme mezi emoce, tudíž jsou naší součástí po celý život. Každý se ve svém životě s úzkostí a strachem setkal. Tyto dva jevy se podílejí na formování osobnosti člověka a jsou důležité pro náš vývoj. Pomáhají nám porozumět sobě samým i ostatním lidem. Pokud někdo trpí stavem úzkosti a strachu v nadměrném množství, než je schopný unést, nastávají problémy, zejména u osob, které trpí psychickou poruchou.<sup>56</sup>

„*Strach se definuje jako nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci.*“<sup>57</sup> Projevuje se zrychlenou srdeční činností, zrychleným či zpomaleným dýcháním, zvyšuje se svalové napětí a naskakuje husí kůže. Člověk pociťuje napětí, neklid, sevřenost až ochromení.<sup>58</sup>

Úzkost bývá zpravidla více nepříjemná než strach. Odlišuje se od strachu tím, že si blíže neuvědomujeme objekty nebo situace, které nám úzkost vyvolávají. Často ji doprovází pocity bezradnosti nebo panika.<sup>59</sup> Mezinárodní klasifikace rozděluje úzkostné poruchy do pěti kategorií: fobické úzkostné poruchy, panická porucha,

---

<sup>55</sup> VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. Praha, 2004, s. 14.

<sup>56</sup> Tamtéž, s. 11.

<sup>57</sup> Tamtéž, s. 12.

<sup>58</sup> Tamtéž, s. 12.

<sup>59</sup> Tamtéž, s. 13.

generalizovaná úzkostná porucha, obsedantně-kompulzivní porucha a reakce na těžký stres a poruchy přizpůsobení (posttraumatická stresová porucha, akutní reakce na stres, poruchy přizpůsobení).<sup>60</sup>

Úzkostnost a náchylnost ke strachu má každý člověk v jiné míře, nicméně jejich přítomnost je v nás zakořeněná. Jsou jistou podmínkou našeho přežití, protože představují hnací motor naší sebezáchovy. Jak tyto emoce vznikají a odkud se berou? Jsou ovlivněny dvěma faktory, vrozeností (včetně dědičnosti) a prostředím. Vznikají na základě zkušenosti se světem, kterou získáváme učením, nápodobou a přejímáním od druhých prostřednictvím myšlení a řeči.<sup>61</sup>

Projevy úzkosti a strachu se v průběhu života mění. Od poloviny prvního roku života dítěte můžeme hovořit o strachu a úzkosti v pravém slova smyslu. U novorozenců se setkáváme s vrozenou úlekovou reakcí. Dítě reaguje na nelibé podněty odtažením, vyhýbáním se a křikem. Od tří let děti začínají mít strachy a úzkosti, které vycházejí z jejich představivosti a fantazie, jež je obohacována pohádkami a televizními pořady. Přílišná fantazie může vést k problémům s usínáním. Měli bychom se snažit dětem zajistit co nejvíce komfortní prostředí pro usínání a pokusit se vyhovět jejich požadavkům, např. usínat v přítomnosti rodičů, s rozsvíceným světlem nebo mít u sebe svoji oblíbenou hračku.<sup>62</sup>

*„Výskyt úzkosti a poruchy spánku závisí také na rodinném prostředí a osobnosti rodičů (častější výskyt je při psychiatrickém onemocnění rodiče a při hyperprotektivních postojích).“<sup>63</sup>*

### 3.1 Noční můra vs. noční děs

Úzkostné stavy se mohou projevit v podobě poruch spánku. V této podkapitole se budeme zabývat rozdílem mezi noční mûrou a nočním děsem.

Iva Příhodová ve své knize uvádí, že u 12–20% dospívajících se vyskytují úzkostné poruchy, jež jsou spojeny s nespavostí, popřípadě s prodlouženým usínáním nebo opakovaným nočním probouzením.<sup>64</sup>

---

<sup>60</sup> NEVŠÍMAVOVÁ, Soňa; ŠONKA, Karel a kolektiv. *Poruchy spánku a bdění*. Praha 1997, s. 230.

<sup>61</sup> VYMĚTAL, c. d., s. 20–21.

<sup>62</sup> Tamtéž, s. 40–41.

<sup>63</sup> PŘÍHODOVÁ, c. d., s. 127.

<sup>64</sup> Tamtéž, s. 127.

Noční děs se u dospělých vyskytuje pouze zřídka. Postihuje převážně děti, uvádí se 1–3%. Noční děs probíhá během první hodiny spánku. Spící dítě se náhle probudí, usedá s panickou úzkostí, která se projevuje křikem, pláčem, rozšířenými zornicemi, zrychleným dechem či zpcenou kůží. Dítě se zcela neprobudí, vzpírá se a po několika minutách až čtvrt hodině se samo položí a usíná. Ve vzácných případech komunikuje s okolím a sděluje informace o děsivém snu. Po probuzení si nic z toho nepamatuje.<sup>65</sup> Noční děsy jsou vázané na NREM spánek. U předškolních dětí se vyskytuje ve věku 3–6 let opakovaní děsivých snů, zejména u děvčat (uvádí se, že až třikrát častěji než u chlapců). Noční děs bývá projevem různých duševních poruch, například schizofrenie nebo epilepsie. Ty jsou častější u osob s velkou představivostí a fantazií.<sup>66</sup>

Noční můra není záležitostí pouze spánku dětí, ale objevuje se ve všech věkových kategoriích. Noční děs trvá přibližně 1 až 2 minuty, noční můra je oproti nočnímu děsu delší.<sup>67</sup> Pro noční mūru je charakteristický děsivý sen, ze kterého se člověk budí s pocitem úzkosti. Intenzita úzkosti je rozdílná. Jedinec se probouzí do úplného vědomí, pamatuje si obsah snu, který se může opakovat. Probíhá okolo třetí až páté hodiny po usnutí. Další jevy, které noční mūry doprovázejí, jsou náměsíčnost, mluvení ze spaní, močení. U dětí předškolního věku se noční mūra vyskytuje zejména ve věku 4–7 let.<sup>68</sup>

*„Dětsí psychiatři poukazují na to, že podobné stavy vznikají zvláště tehdy, má-li dítě nepříznivé životní podmínky; hádky rodičů, špatné, napjaté rodinné vztahy, hrubý postoj k dítěti a jiné okolnosti.“<sup>69</sup>*

### 3.2 Noční pomočování

Noční pomočování neboli tzv. nehodu zažil jako dítě každý. Ojedinelé pomočování je běžné. Pokud jsou nehody u dětí, především starších, kteří už ovládají vyprazdňování samy, časté, mohou upozorňovat na určitý problém.

Schopnost ovládat svůj močový měchýř se stabilizuje okolo druhého až třetího roku. Některé děti toho dosáhnou až po třetím roce, častěji se to stává u chlapců. Pomočování může být příčinou příliš hlubokého spánku nebo nachlazení.

---

<sup>65</sup> PRUSÍNSKI, c. d., s. 72.

<sup>66</sup> NEVŠÍMAVOVÁ, ŠONKA, c. d., s. 178–179.

<sup>67</sup> ČERNOUŠEK, c. d., s. 54.

<sup>68</sup> PRUSÍNSKI, c. d., s. 73.

<sup>69</sup> HORVAI, c. d., s. 37–38.

Z psychogenních vlivů může pomočování představovat dítě toužící po větším zájmu, snahu upoutat na sebe pozornost nebo projev dětského vzdoru.<sup>70</sup>

*„Žádné tresty a represe nic nespraví, neboť dítě není schopno močení ovládnout. Rodiče by měli vědět, že je nutné mírné a trpělivé zacházení s malým pacientem.“<sup>71</sup>*

Pro předcházení nočnímu pomočování se doporučuje nepodávat dětem tekutiny po 16. hodině, podávat sušší večeře, poslat dítě několikrát na toaletu před spaním, udržovat dítě v teple nebo na noc používat pleny. Pokud pomočování přetrvává i po třetím roce, doporučuje se návštěva lékaře či dětského psychologa.<sup>72</sup>

### 3.3 Jak předcházet a překonávat úzkostné stavy u dětí

U malých dětí je důležité zajistit pocit pohody a bezpečí. Úkolem rodičů a učitelek v mateřských školách je tyto potřeby zajistit. Na dítě je zejména ve škole vyvíjená zátěž, která pro některé může být nezvladatelná, až přeroste v úzkost. V této kapitole naleznete rady Jana Vymětala, jak úzkostným stavům u dětí předcházet a překonávat je.

Za nejdůležitější psychosociální potřebu označujeme bezpodmínečnou akceptaci ze strany nejbližších osob, což jsou pro dítě jeho matka a otec. Naprosté přijetí dítěte musí nejbližší dávat zřetelně najevo, např. matka přizpůsobuje kojení potřebám dítěte, je na dosah a k dispozici, když dítě potřebuje, dává svými projevy dítěti najevo, že je vždy vítané a má ho ráda za každé situace. *„Bezpodmínečná akceptace je stále přítomný (a na konkrétní situaci nezávislý) postoj a bývá správně přirovnávána k hluboké mateřské lásce.“<sup>73</sup>* Přijetí dětí bez podmínek jim dává pocit jistoty k sobě samým, k druhým lidem i okolnímu světu.<sup>74</sup>

Roli při vzniku úzkosti hraje emoční stabilita, kterou určuje vrozený temperament. Udává, zdali si osoba věří a má přiměřené sebevědomí nebo zda naopak jedinec trpí vnitřní nestabilitou, labilitou a má větší sklony k úzkostem. Důležité je sebepojetí dítěte. Děti, které jsou úzkostnější, prožívají silněji pocity viny, trápí je svědomí, což vede k obavám z neúspěchu a kritiky. Naším úkolem je vybudovat u dětí přiměřené sebevědomí, které ho naučí, co je správné a co není, a vytvořit vědomí vlastní hodnoty.<sup>75</sup>

---

<sup>70</sup> VYMĚTAL, c. d., s. 39.

<sup>71</sup> PRUSÍŇSKI, c. d., s. 74.

<sup>72</sup> VYMĚTAL, c. d., s. 39–40.

<sup>73</sup> Tamtéž, s. 149.

<sup>74</sup> Tamtéž, s. 149–151.

<sup>75</sup> Tamtéž, s. 151–153.

S úzkostí a strachem se v životě setkal každý. U dětí musíme být co se týče úzkosti opatrnější. Pokud dítě zažívá pocity úzkosti a strachu častěji, hrozí jejich chronické projevy. Dítě ztrácí sebevědomí, stává se bojácným a reaguje na triviální situace panikou.<sup>76</sup>

Nejčastější situace vyvolávající u dětí pocit úzkosti a strachu jsou tma, samota, cizí lidé, tréma, škola a skupina vrstevníků. Jelikož je člověk tvor denní, není strach ze tmy natolik nepřirozený. Ve tmě nevidíme, co se kolem nás děje, a ztrácíme kontrolu nad okolním světem. V této chvíli se dostavuje úzkost, která může dítě ovládnout. Proto se doporučuje děti tmou příliš netrápit, nechat svítit trochu světla, nechat otevřené dveře nebo jim být na blízku, dokud neusnou.<sup>77</sup>

Zdeněk Matějček uvádí dva základní principy pro zvládnutí úzkosti a strachu. Za prvé jde o poznání. Společně s dítětem nalezneme původ těchto pocitů. Dítě se pokusí svoje pocity popsat, nakreslit a pojmenovat. Druhý princip zahrnuje konání. Situacím, které vyvolávají pocity úzkosti a strachu, se nevyhýbáme a neodkládáme. Dítě za pomoci dospělého vystavujeme jejich strachu ve snesitelných dávkách, kupříkladu dítě nakreslí strašidlo, které ho v noci straší a poté obrázek rituálně zničí jako symbol jeho přemožení. Strachu se můžeme zbavit formou dětské hry.<sup>78</sup>

---

<sup>76</sup> VYMĚTAL, c. d., s. 158–159.

<sup>77</sup> MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha 2000, s. 127–134.

<sup>78</sup> VYMĚTAL, c. d., s. 159–160.



## 4 Jak filosofovat s dětmi o snech

Salhab & Jägerová ve své knize představují návod, jak s dětmi správně mluvit o snech, jak je povzbudit, aby své sny vyprávěly, a jakých metod se při rozhovoru držet. Popisují čtyři základní metody dle Barbary Brűningové.

První metoda je práce s pojmy. Otázka *Co je to sen?* je pro předškolní dítě poměrně abstraktní a odpovědí na otázku může být mnoho. Proto je dobré si vše správně pojmenovat a hledat charakteristické vlastnosti snů. Pokládáním otázek *Co je to?* učíme dítě oddálit se od objektu, pojmu, který mají za úkol popsat.<sup>79</sup>

Argumentace je metoda, kterou povzbuzujeme děti, aby zdůvodňovaly své názory a myšlenky. Ptáme se otázkami: *Proč si myslíš, že ve snu můžeme létat?* Cílem je vést dítě, aby zkoušelo objasňovat a argumentovat své vlastní názory.<sup>80</sup>

Třetí postup se nazývá sokratovský dialog nebo tzv. umění porodní báby. Pomocí obratně formulovaných otázek se snažíme z dítěte vylákat jeho myšlenky a fantazie. Vybízíme děti, aby detailněji popsaly, co je to sen. Každou další otázkou rodíme další myšlenky, dokud nedojdeme k uspokojivému výsledku.<sup>81</sup>

Metodou myšlenkových experimentů rozvíjíme hravou formou myšlenky dítěte, které přesahují reálný svět. Větu myšlenkových experimentů začínáme *Co by bylo, kdyby...* nebo *Jaké bylo to bylo, kdyby...* Metoda je nejdůležitější zejména při terapii zlých snů. Dítě při filosofování *Co by bylo, kdyby...* může zkoušet různá řešení a samostatně rozhodnout, jaký konec bude mít příběh. Děti to nejenom baví, ale zároveň získávají kontrolu nad svým snem, což je posiluje.<sup>82</sup>

Děti většinou rády vyprávějí, někdy však nemají chuť o svých snech mluvit. „*O úspěšnosti rozhoduje řada faktorů: Jestliže mají zúčastnění chuť si povídat, způsob, jak se ptáme, a také to, zda má dítě pocit, že ho bereme vážně, ale i máme-li na rozhovor dost času.*“<sup>83</sup> Co dělat, když si děti nechtějí povídat? Povzbuzujte je, nežádejte zdůvodnění, pokud dítě nemá na rozhovor náladu, a nenuťte je. Motivujte děti ke kreslení a vyzvěte je k přehrání snu. Tyto způsoby jsou pro děti mnohdy jednodušší než použití slov.<sup>84</sup>

---

<sup>79</sup> SALHAB, JÄGEROVÁ, c. d., s. 107–108.

<sup>80</sup> Tamtéž, s. 108–109.

<sup>81</sup> Tamtéž, s. 109.

<sup>82</sup> Tamtéž, s. 109–110.

<sup>83</sup> Tamtéž, s. 123.

<sup>84</sup> Tamtéž, s. 123–126.

Ještě jednou si v krátkosti shrňme všechny metody, které můžeme při rozhovoru uplatnit:

**Povzbuzujte** dítě k vyprávění snu.

Vyptávejte se a **nechte si vysvětlit**, čemu jste nerozuměli.

Ptejte se na **detaily**, které dítě při vyprávění snu mohlo vynechat.

Zopakujte vyprávění svými slovy – používejte **zrcadlové otázky**.

Všímejte si **pocitů** dítěte a formulujte je v jeho zastoupení.

Ptejte se dítěte na jeho **úvahy**.

Věnujte pozornost **chování** dítěte ve snu.

Srovnávejte, jak se dítě chová **ve snu a v bdělém** stavu.

Nechte dítě **volně asociovat** snové obrazy.

Stavějte **mosty do bdění**.

Všímejte si **snových postav**.

**Odhalujte projekce**. Kdo se skrývá za snovou postavou?

Primějte dítě **mluvit se snovými postavami**.

Nechte dítě **odpovídat jménem snových postav**.

Pojmenujte možné **problémy**.

Pomáhejte hledat **řešení**.

Vypozorujte ze snů **přání** dítěte.

Pátrejte po **potřebách** dítěte.

Pojmenujte **přednosti** dítěte.

## II PRAKTICKÁ ČÁST

### 5 Metodologie výzkumu

#### 5.1 Výzkumný cíl práce a výzkumné otázky

Cílem práce je zmapovat, o čem se sledovaným dětem předškolního věku zdálo a jaké mají o snech představy. Stanovila jsem tři výzkumné otázky. První otázkou jsem zjišťovala, co si děti představují pod pojmem sen, popřípadě k čemu by sen připodobnily. Druhá otázka se dětí táže, které sny jsou hezké a které zlé a o čem hezkém nebo zlém se nám může zdát. Poslední třetí otázka obecně shrnuje, jaké sny se dětem zdají, jaký obsah a postavy v jejich snech vystupují.

Výzkumné otázky:

1. *Co si děti představují pod pojmem sen?*
2. *Jaké sny jsou pro děti hezké? Jaké sny jsou pro ně zlé?*
3. *Jaké sny se dětem zdají?*

#### 5.2 Zvolený přístup a metody sběru dat

Ke sběru dat v praktické části práce jsem zvolila kvalitativní šetření a použila metodu polostrukturovaného rozhovoru. Jednalo se o oddělené rozhovory s jednotlivými dětmi, které probíhaly v budově mateřské školy. Hovořila jsem celkově s pěti dětmi. Vzhledem k věku a vyjadřování respondentů jsem kladla otázky strukturované a snažila jsem se vyhnout otázkám doplňovacím. Dva přepsané dialogy naleznete v přílohách. Rozprava trvala cca 20 minut a po ní následovala též 20min úloha, během níž dítě nakreslilo kresbu, ve které se snažilo zachytit jím vybraný sen, o kterém se v rozhovoru zmínilo. Kresby naleznete taktéž v přílohách.

#### 5.3 Představení výzkumného souboru

Výzkumným souborem bylo pět dětí ve věku 4 až 5 let, jež dochází do stejné mateřské školy a věkově smíšené třídy, ve které pracuji jako asistentka pedagoga. S dětmi jsem v mateřské škole každý den, tudíž pro ně nejsem neznámá osoba. S ohledem na etickou stránku výzkumu a zachování jejich anonymity, neuvádím bližší

informace o mateřské škole. Jména dětí jsou změněna. V následující tabulce č. 1 naleznete přehled výzkumného souboru, jména a věk dětí.

**Tabulka č. 1**

<b>Jméno</b>	<b>Věk</b>
Petra	4 roky 6 měsíců
František	5 let 2 měsíce
Lucie	5 let 6 měsíců
Lukáš	5 let 4 měsíce
Barbora	5 let 1 měsíc

## 6 Výsledky rozhovorů

### 6.1 Rozhovor č. 1

#### Petra (4 roky 6 měsíců)

Petra je nejmladší ze sledovaných dětí. Ve třídě patří k šikovnějším dětem. Ráda se zapojuje do společných činností a rychle reaguje na otázky paní učitelky. Má hodně kamarádek, se kterými často maluje a vybarvuje. Je klidná a pozorná. Během rozhovoru byla stydlivá. Na otázky odpovídala jedním slovem nebo pouze přikyvovala. S odpovědí nespíchala a mluvila potichu. Rozhovor a kresbu naleznete v oddílu příloh (viz příloha č. 1 a 3).

Petra ví, že sny se zdají v noci, když spíme. Sen připodobnila ke kočce. Odpověď zdůvodnila: „*Protože je tam tma a máme doma kočku.*“ „*Černou.*“ Na otázku, o čem hezkém se nám může zdát, odpověděla: o princezně, o barvách, o společném nákupu s maminkou. Hezký sen se Petře zdál o dlouhých, blondatých vlasech. „*Že mi narostou vlasy.*“ Ve snu vypadala jako Locika z filmu *Na vlásku*. Sen o tygru nebo vlkovi je pro Petru zlý. „*Protože dělá rámus.*“ „*Sežrat nás.*“ Pokud se jí zdá zlý sen, cítí se strašidelně. O jednom z nich jsme vedly rozhovor. Zdálo se jí o Skeletonovi, postavě z lega, kterou jí její bratr straší. „*Jak má Tomík Minecraft.*“ „*Lego.*“ Sen se Petře zdál, když jí bylo špatně a zvracela, jak vypověděla při rozhovoru. „*Protože jsem někdy zvracela.*“

Petra dokáže vysvětlit, popsat, co je sen. Sen volně asociovala svojí odpovědí „*Kočka.*“ Úkol vyprávět zažitý sen byl pro Petru složitý. Nezvládala se orientovat mezi snem a skutečností. Domnívám se, že sen o Locice značí Petřino přání mít stejné vlasy jako ona. V rozhovoru popisovala událost, kterou označovala za sen, ale dle mých otázek vyplynulo, že popisuje spíše vzpomínku. Svoji kresbu pojmenovala růžový sen. Zachytila na ní rodinu, jak společně spí v růžovém pokoji.

### 6.2 Rozhovor č. 2

#### František (5 let 2 měsíce)

František je jedním z nejstarších chlapců třídy. Má oční vadu, je chytrý, samostatný a charakterizuje ho velká fantazie. Kamarádí se s ostatními staršími chlapci ve třídě. Má rád zbraně a meče, které staví ze stavebnice. Během rozhovoru (viz příloha č. 2) nevydržel na jednom místě, kroutil se, otáčel a válel po koberci. Neustále povídal,

ale zároveň neudržoval oční kontakt. Vyjadřoval se celými větami. Občas odpovídal zmateně a bylo těžké příběh pochopit. Při kresbě (viz. příloha č. 4) se nedržel tématu a kreslil podle sebe.

Dle Františka je sen: „*Sen je, co se ti zdá v noci a víš jak se mi zdál?*“ Sny připomínají kino: „*No, kde je ta velká televize a je tam úplná tma v tom velkém baráku a jsou tam nahoře ty sedačky, jak se to jmenovalo?*“ Za hezké snění označil sny o ptácích, rybách nebo chobotnicích. Zdál se mu dobrodružný sen o Spidermanovi a Ninja želvách. „*Skákaly želvy a ten Spiderman furt vyhazoval ty sítě.*“ Bojovali, ale nakonec se usmířili. „*No, oni se pak skamarádili.*“ Sny jsou zlé, když se v nich zabíjejí lidi. „*Jo, že tam je něco hnusnýho a že tam zabíjí lidi.*“ „*Jo a já se pak probudím a brečím.*“ Konkrétní zlý sen byl o rytířích, jak vstoupili do cizího hradu a zabili krále, královnu a ostatní obyvatele hradu. „*Protože oni asi vstoupili do cizího hradu a tam byl král a zabil královnu a zabil krále.*“ „*Protože tam zabíjeli lidi a už se nezabíjí lidi dneska ani ryby se nezabíjí dneska, ty necháme.*“ Chlapci se, stejně jako Petře v předešlém rozhovoru, zlý sen zdál, když se necítil dobře. František spojil sen s dnem, kdy ho bolelo břicho. „*Pak jsem zase usnul, ale pak příběhla maminka, když jsem plakal. A mě bolelo tady takhle (ukazuje na břicho) a maminka mi zavolala záchranku, ale neodvezli mě do nemocnice, jenom mi tam sahal.*“ Chlapec se v žádném snu nevyskytoval.

František ví, co je sen, kdy se odehrává. Sen o Spidermanovi a Ninja želvách a Františkovo souvislost mezi snem a kinem vznikla skutečnou událostí. „*No, v kinu byl Honza a koukal se tam na Spidermana a já jsem tam byl taky.*“ Uvedl, že film viděl v kině a následně se mu o něm zdálo. Domnívám se, že ve Františkově případě se opravdu jednalo o sen, který se mu zdál na základě zkušenosti, kterou zažil v bdělém stavu.

### 6.3 Rozhovor č. 3

#### Lucie (5 let 6 měsíců)

Lucie je nejstarším sledovaným dítětem. Lucie je hodná, klidná, má pomalé osobní tempo a velkou fantazii. Ve třídě se kamarádí nejvíce s jednou dívkou. Mluví pomalu a monotónně. Ze všech dětí spolupracovala nejméně. Na otázky odpovídala stručně, příkyvovala nebo mlčela. Kresbu měla nejrychleji hotovou (viz příloha č. 5).

Hezký sen se Lucii zdál o vílách, jak ji přijali mezi sebe a proměnili ji také ve vílu. „*Ano. A oni mě taky proměnili ve vílu a já jsem byla taky víla.*“ „*Já jsem šla do jejich království.*“ „*My jsme šli na procházku a oni mě tam provedli.*“ Zlý sen může být: „*Třeba o zlých trpaslíkách, který nás chtějí proměnit.*“ Lucii se zdál zlý sen o dinosaurovi, který ji chtěl sníst. „*Že jsem utíkala, ale ještě jsem sebou měla sprej na dinosaury, který to potom ucítí a půjde jinací cestou.*“ „*Že mě potom našel, tak jsem ho postříkala tím a on šel už na svoje místo.*“ „*Že jsem to, že jsem to zvládla.*“ Sen skončil dobře.

Lucie nezvládla popsat, co je sen, ani ho k něčemu přirovnat. Mlčela nebo odpovídala: „*Já nevím.*“ Během rozhovoru popisovala svůj víkend s rodinou, o kterém tvrdila, že to byl sen. Nakonec vyplynulo, že nebyl. „*My jste tam to, my jsme tam jeli a potom jsme tam bobovali a tam bylo strašně moc sněhu, a ještě tam byla obrovská hora a my jsme jeli úplně jinak na těch bobách.*“ „*My jsme s tatškou takhle skrčili nohy, takhle jsme je dali na boby, tatka si je dal tak ke mně a to, ten proutek, jsme dali taky do něho, do bobách a to, potom jsme jeli, ale jelo to dost rychle.*“ Nejsem si jista, zda sny, které vyprávěla, nebyly příběhy, které vznikly díky její velké fantazii.

## 6.4 Rozhovor č. 4

### Lukáš (5 let 1 měsíc)

Lukáš je ukrajinské národnosti, což lze poznat na jeho výslovnosti. Je zvědavý, rád se zapojuje do činností. Vědomosti z aktivit aplikuje i v jiných hrách. Rád staví ze stavebnic různé budovy nebo předměty. Inspiraci pro stavby si odnáší z řízených činností. Když něco postaví, potřebuje svůj výtvar paní učitelce ukázat a chce své stavby vystavovat. Je citlivý, zvláště pokud jde o jeho neúspěch, zejména při kreslení nebo vyrábění. Je klidný a spíše se drží v pozadí. Během rozhovoru byl stydlivý a s odpověďmi si dával na čas. Odlišná výslovnost občas zhoršovala porozumění jeho vyprávění. Pokud nemusel odpovídat slovně, raději přikyvoval.

Podle Lukáše se nám sny zdají, když spíme. „*Že něco se zdá se.*“ „*Když budeme spát.*“ Sny nám chtějí něco ukázat, například: Ježíška nebo jak být motýlek. „*Chce nám něco ukázat.*“ „*Ježíška.*“ „*Ukázat, jak být motýlek.*“ Hezký sen se nám může zdát o školce, dárku nebo slizu (hračka). „*Maminka mi koupila takový červený sliz.*“ Zlý sen je, když nemůže jít do školky. „*Nejít do školky, není to hezký.*“ Zlý sen se Lukášovi zdál o velké kostce, kterou chtěl zvednout, protože chtěl postavit dům, ale byla příliš těžká.

Ve snu mu pomohl otec kostku zvednout, protože je silný. Nakonec z kostek postavili velké auto. „*To byly takovýhle kostky.*“ „*Já nemohl jich, oni byly těžký a já nemohl jich zvednout.*“ „*Tatínek to zvednul.*“ „*Ale on je moc silný.*“ Sen zachytil na kresbě (viz příloha č. 6).

Z Lukášova rozhovoru nedokážu posoudit, jestli jeho sny jimi opravdu jsou. Uvedl řadu zajímavých odpovědí, které bohužel nedokázal více přiblížit a neporozuměla jsem jim. Občas jsem měla dojem, že si odpovědi nevybavuje z paměti, ale přemýšlí, jak odpovědět na místě.

## 6.5 Rozhovor č. 5

### Barbora (5 let 1 měsíc)

Barbora je též ukrajinské národnosti a zároveň Lukášovou sestřenicí. Dívka je veselá myslí, extrovertní a ambiciózní. Pokyny plní na sto procent. Snaží se ostatním dětem pomáhat a poučovat je o tom, co a jak mají dělat. Některým dětem to není příjemné a dávají to Barboře hrubě najevo. Barbora situaci řeší stěžováním u paní učitelky. Ráda zastává vedoucí role. Hraje si s panenkami, kreslí a vybarvuje. Rozhovor s Barborou byl nejvíce uvolněný, chtěla si povídat, držela se mých otázek, které dále rozvíjela. Občas mluvila velice rychle a nebylo jí rozumět.

Zlý sen se Barboře zdál o pirátech, kteří jí chtěli rozříznout břicho. „*Že mě ukradli piráti.*“ „*Jo a on tam dělal a já jsem spadla a mi tady takhle dal nůž. Chtěl mě rozříznout.*“ Když pirátům řekla, že je ve školce hodná, nechali ji žít. „*Jo, ale nerozříznul mě.*“ „*Já jsem mu řekla, že jsem ve školce hodná.*“ „*No, protože já jsem se hrozně bála. Ale pak maminka se vzbudila a řekla abych šla s nima spinkat, pokud chci.*“ Hezký sen je, jako by poslouchala maminku ve snu. „*Jakoby, jsem poslouchala maminku ve snu.*“ Barbora mi chtěla vyprávět směšný sen, ve kterém viděla pindíka neznámého pána, který se podobal chlapci, jenž chodí společně s Barborou do třídy. „*Ne nemám hezký sen, ale mám nějaký směšný.*“ „*Že u mě byl jeden kluk a pak oni tam měli dítě, ale měli ho doma, neměli ho tam a on tam spal.*“ „*Vypadal jako Péťa.*“ „*No a oni se tam koupali no a oni tam měli takovýhle stůl a oni mi řekli, abych se na nich nedívala a pak jsem neposlechla a viděla jsem toho chlapa pindíka.*“ Na moje dotazy, zda viděla někdy pindíka naživo odpověděla: „*Jo, vzpomínám, tatku ve vaně.*“ Sny se nám podle Barbory zdají, protože koukáme na televizi. „*No a už se mi potom nezdá. Víte proč se mi to zdálo? Protože se koukám na škaredý pohádky.*“



Barbora mi neřekla, co je sen obecně. Chtěla mi vyprávět celou řadu snů, které se jí zdály. Dle mého přesvědčení Barbora ví, co je sen. Náměty jejích snů vycházejí ze zážitků, které čerpá v bdělém stavu. Jak sama uvedla, hlavně z televize. Barbora nejvíce ze všech sledovaných dětí projevila zájem o téma snů.

## 7 Výzkumné zjištění

Pomocí polostrukturovaných rozhovorů jsem hledala odpovědi na tři stanovené výzkumné otázky. V této kapitole nabízím shrnutí výpovědí všech sledovaných dětí. Na konci kapitoly jsou k dispozici tabulky, které obsahují přehled odpovědí na jednotlivé výzkumné otázky.

Výzkumné zjištění představím na základě výňatků z rozhovorů a komentáře, které se vztahují ke každé výzkumné otázce.

### 1. Co si děti představují pod pojmem sen?

Otázka: „*Co je to sen?*“

Odpovědi: „*Že se nám něco zdá.*“

„*Sen je, co se ti zdá v noci a víš jakej se mi zdál?*“

„*Že mě ukradli piráti.*“

„*Že něco se zdá se.*“

Otázka: „*Kdybys měla sen k něčemu přirovnat, co by si řekla?*“ „*Proč?*“

Odpovědi: „*Kočka.*“ „*Protože je tam tma a máme doma kočku.*“

„*No, kde je ta veliká televize a je tam úplná tma v tom velikým baráku a jsou tam nahoře ty sedačky, jak se to jmenovalo?*“

„*Chce nám něco ukázat.*“

Otázka: „*Jak jsi se ve snu cítil/a?*“ „*Proč?*“

Odpověď: „*Zle.*“ „*Protože jsem někdy zvracela.*“

Otázka: „*A co se pak dělo?*“

Odpověď: „*Pak jsem zase usnul ale pak přiběhla maminka, když jsem plakal. A mě bolelo tady takhle (ukazuje na břicho) a maminka mi zavolala záchranku, ale neodvezli mě do nemocnice, jenom mi tam sahal.*“

**Komentář:** Sledované děti sen označují jako něco, co se nám zdá. Sen spojují s nocí, s časem, kdy se vyskytují. Blíže vysvětlit či sen k něčemu připodobnit je pro děti složitější. Dvěma sledovaným dětem se zdál zlý sen během nemoci. Usuzuji, že boj dětského těla s nemocí se odráží v jejich snech, tudíž nám sny mohou pomoci při diagnostice dítěte.

## 2. Jaké sny jsou pro děti hezké? Jaké sny jsou pro ně zlé?

Otázka: „Co je to hezký sen?“

Odpovědi: „Když se nám něco hezkého zdá.“

„Spiderman, želvy Ninja i zoologická jsou hezký sny.“

„Něco krásného.“

„Jakoby, jsem poslouchala maminku ve snu.“

Otázka: „O čem hezkém se nám může zdát?“

Odpovědi: „Princezna.“

„O barvách.“ „Růžová.“

„Že jdu s mamkou nakoupit.“

„O ptáčkách nebo taky o rybách nebo o chobotnicích.“

„Že za náma přijde nějaký víla.“

„O školce.“

„Sliz.“

Otázka: „Co je to zlý sen?“

Odpovědi: „Jo, že tam je něco hnusného a že tam zabijí lidi.“

„Že se něco nám tam nelíbí a je to hnusný.“

„Něco nedobrého.“

Otázka: „O čem zlém se nám může zdát?“ „Proč?“

Odpovědi: „Tygr.“ „Protože dělá rámus.“

„Vlk.“ „Sežrat nás.“

„Že tam jsou nějaký strašidla nebo něco.“

„Nejít do školky, není to hezký.“

„Že jakoby piráti a jakoby oni, byli tam a rozříznuté hlavy a takhle a takhle, a to je zlý sen.“

Otázka: „Jak se cítíme, když se nám zdá zlý sen?“

Odpovědi: „Strašidelně.“

„Mě se hrozně pak cítí špatně.“

„Smutný.“

„Jo a já se pak probudím a brečím.“

**Komentář:** Hezké a zlé sny sledované děti hodnotily především podle obsahu a také dle emocí, které ve snech zažívají. Úkol popsat hezký a zlý sen byl pro děti jednoduchý a srozumitelný. Lépe se dětem hovořilo o zlém snu. Zlé sny děti více zasahují, spojují ho s nepříjemnou událostí a jeho obsah si lépe pamatují.

### 3. Jaké sny se dětem zdají?

Otázka: „*Pamatuješ si nějaký sen, co se ti zdál?*“

Odpovědi: „*Že mi narostou vlasy.*“

„*Skeleton.*“

„*Skákaly želvy a ten Spiderman furt vyhazoval ty sítě.*“

„*No, pak se mi zdál sen o zoologický, že jsem byl.*“

„*O zabíjení lidí.*“

„*Že já jsem jednou byla v zoo a tam na mě vyskočil velkej zlej dinosaur, kterej tam byl takovej malej, ale byl velkej.*“

„*O vílách.*“

„*To byly takovýhle kostky.*“ „*Já nemohl jich, oni byly těžký a já nemohl jich zvednout.*“

„*Že mě ukradli piráti.*“

„*No a oni se tam koupali no a oni tam měli takovýhle stůl a oni mi řekli, abych se na nich nedívala a pak jsem neposlechla a viděla jsem toho chlapa pindíka.*“

**Komentář:** Náměty snů ovlivňují zejména pohádky a bytosti v nich se vyskytující, televizní pořady a zkušenosti, které děti získávají v bdělém stavu. Sledované děti při vyprávění svého snu jej často zaměňují za skutečnou událost, přání či příběh vytvořený jejich fantazií. Nedokážu jednoznačně říci, které sny jimi opravdu jsou.

V tabulce č. 2 naleznete přehled odpovědí na výzkumné otázky. V následující tabulce č. 3 jsou odpovědi na doplňující otázky týkající se tématu snů.

**Tabulka č. 2**

	<b>Petra</b>	<b>František</b>	<b>Lucie</b>	<b>Lukáš</b>	<b>Barbora</b>
<i>Co si děti představují pod pojmem sen?</i>	kočka	kino	–	Chce nám něco ukázat.	–
<i>Jaké sny jsou pro děti hezké?</i>	o princeznách, barvách, společném nákupu s maminkou	o ptácích, rybách, chobotnicích	o vílách	o školce, dárku, slizu (hračka)	poslouchat maminku
<i>Jaké sny jsou pro děti zlé?</i>	o tygru, vlkovi	zabíjení lidí	o dinosaurovi	nejít do školky	o pirátech
<i>Jaké sny se dětem zdají?</i>	o Skeletonovi, dlouhých krásných vlasech	o Spidermanovi, želvách Ninja, rytířích	o vílách	o těžké kostce	o pirátech, „pindíkovi“

**Tabulka č. 3**

	<b>Petra</b>	<b>František</b>	<b>Lucie</b>	<b>Lukáš</b>	<b>Barbora</b>
<i>Máš rád/a sny?</i>	ano	pouze hezké sny	ano	ano	trochu, škaredé sny nemá ráda
<i>Povídáš si s rodiči o snech?</i>	ne	ano	ne	ano	ano
<i>Jaké si myslíš, že by to bylo, kdybychom nesnili?</i>	sny by jí nechyběly	hnusné	smutné	–	–

## 8 Diskuze

Průběh výzkumu byl hladký. Ačkoli byly některé děti při rozhovoru stydlivé a opatrné, šly do rozhovoru s nadšením. Děti, které jsem si pro svůj výzkum nevybrala, mě prosily, jestli by také mohly jít se mnou do oddělené místnosti a povídat si. Výzkumného souboru bylo k dispozici hodně, přesto kvůli omezenému rozsahu práce, jsem stanovila pět rozhovorů.

Téma snů bylo pro děti náročné. Z proběhlých rozhovorů usuzuji, že děti předškolního věku nemají jasně danou představu, co sen doopravdy je. Vědí, že sny se nám zdají, když spíme. Pomocí asociace dokáží sen připodobnit, ale při jejich vyprávění jsem si nebyla jistá, zda se jim sen doopravdy zdál. Sen zaměňovaly s přáním nebo zážitkem.

Zajímavým zjištěním bylo spojení mezi snem a nocí, kdy dítěti nebylo dobře. Ve dvou rozhovorech děti uvedly, že se jim zdál zlý sen při nevolnosti, v prvním případě, když dívka zvracela, v případě druhém chlapce bolelo břicho. Usuzuji, že při nemoci, horečce a oslabení organismu se dětem zdají živější a strašidelnější sny. Ve snech se odráží boj těla s nemocí.

V rozhovorech děti vyprávěly sny s náměty pohádkových bytostí, zvířat a nahoty, které jsou u dětí časté, jak jsem uváděla v kapitole dětských snů. Z výzkumu vyplývá, že obsahy dětských snů jsou převážně podmíněné událostmi, které prožily, a dále pohádkami či televizními pořady.

Sny jsou vhodným tématem do mateřské školy. Zájemem o dětské sny, projevíme zájem o ně samotné a prohlubujeme náš vztah. Povídáním vedeme děti, aby sdělovaly svoje pocity, obavy a přání. Správně postupujícím dialogem učíme děti přemýšlet nad významem jejich snů a zároveň rozvíjíme jejich fantazii. Nápadů na činnosti do mateřské školy na téma sny je mnoho a každý/á pan/i učitel/ka bude preferovat jiné. Ve výzkumu jsem použila oddělené rozhovory a kresbu. Dále by bylo zajímavé provést s dětmi skupinové filosofování nad pojmem sen a další tvůrčí činnosti například výroba lapače zlých snů.

## ZÁVĚR

Sny jsou záhadným jevem, který odnepaměti upoutává naši pozornost. Ve společnosti existují na sny a jejich význam rozdílné názory. Jedni snům význam nepřikládají, druzí je vnímají jako důležitou součást naší mysli nesoucí obsah vycházející ze skutečnosti. V současnosti se sny považují za důležitou součást naší osobnosti a práce s nimi se využívá v terapiích.

Dětské sny jsou specifické a od snů dospělých se liší zejména svým obsahem, který je ovlivněn pohádkami, televizními pořady a velkou fantazií. Dětské sny jsou proto živější, barevnější a skutečnější, ale za to i strašidelnější. Práce poukazuje na důležitost, kterou mohou sny v dětském životě mít a proč je přínosné se sny zabývat, poznávat a společně o nich filosofovat.

Cílem bakalářské práce bylo na základě odborné literatury představit a lépe porozumět problematice snů. První čtyři kapitoly představují pojem sen, jeho definice, typy a psychologické teorie. Dále jsme se seznámili s dětskými sny, úzkostí a strachem odrážející se v nočních můrách a děsech. V neposlední řadě práce nastiňuje návod pro správné vedení dialogu s dítětem na téma sen.

Teoretické odborné pojednání se stalo platformou pro praktickou výzkumnou část, jež si kladla za cíl vyhledat odpovědi na celkem tři otázky. Postup a výsledky jsou zaznamenány v páté až osmé kapitole. Z výzkumného projektu vyplývá, že děti nemají přesnou představu, co je sen ve skutečnosti. Jejich sny jsou ovlivněny především zážitky, pohádkami a televizními pořady. Své názory a zkušenosti rády vyprávějí. Samy projevují zájem o rozhovor na téma sen.

Vzhledem ke zjištěným informacím se domnívám, že téma snu je v mateřských školách i rodinách opomíjeno a jejich obsahu se nepřikládá větší význam. Filosofování o různých tématech je velkým přínosem pro rozvoj myšlení a fantazie. Proto bych tuto metodu více zařadila do činností v mateřských školách. Příchod dítěte do třídy může pan/í učitel/ka započít větou *Co se ti dnes zdálo?* čímž projeví zájem o dítě, jeho mysl a může nastartovat nekonečný rozhovor.

Bakalářská práce přináší základní vhled do problematiku dětských snů. Může sloužit jako náhled do daného tématu, který by si jistě zasloužil rozšíření.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. ČERNOUŠEK, Michal. *Sen a snění*. 1. Vyd. Praha: Horizont, 1988. ISBN 40-057-88
2. DIECKMANN, Hans. *Sny jako řeč duše*. 2. Vyd. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-724-4
3. FINK, Georg. *Dětské sny*. 1. Vyd. Brno: JOTA, 1994. ISBN 80-85617-31-5
4. HEFFERNANOVÁ, Jana. *Tajemství dvou partnerů*. 2. Vyd. Praha: Argo, 2008. ISBN 978-80-7203-957-9
5. HORVAI, Ivan. *Spánek, sny a sugesce*. 3. Vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1968. ISBN 735-21-08
6. MATĚJČEK, Zdeněk. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. 3. Vyd. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-494-X
7. NEVŠÍMAVOVÁ, Soňa; ŠONKA, Karel a kolektiv. *Poruchy spánku a bdění*. 1. Vyd. Praha: Maxdorf, 1997. ISBN 80-85800-37-3
8. PECHAR, Jiří. *Prostor imaginace*. 1. Vyd. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1992. ISBN
9. PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0
10. PRUSIŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. 1. Vyd. Praha: Maxdorf, 1993. ISBN 80-85800-01-2
11. PŘÍHODOVÁ, Iva. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. 1. Vyd. Praha: Maxdorf, 2013. ISBN 978-80-7345-332-9
12. SALHAB, Markus; JÄGEROVÁ, Bianca. *Co sny vypovídají o dětské duši*. 1. Vyd. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 978-80-242-3256-0
13. SANFORD, John. A. *Sny a léčení*. 1. Vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1993. ISBN 80-900802-5-1
14. VOLLMAR, Klausbernd. *Síla snů*. 1. Vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1995. ISBN 80-85880-08-3
15. VYMĚTAL, Jan. *Úzkost a strach u dětí*. 1. Vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-830-9

# PŘÍLOHY

## Příloha č. 1: Rozhovor Petra (4 roky 6 měsíců)

**Adéla:** Co je to sen?

**Petra:** Že se nám něco zdá.

**Adéla:** A kdy se to děje?

**Petra:** V noci.

**Adéla:** Kdybys mi měla sen k něčemu přirovnat, co by si řekla?

**Petra:** Kočka.

**Adéla:** A proč kočka?

**Petra:** Protože je tam tma a máme doma kočku.

**Adéla:** A jak ta kočka vypadá?

**Petra:** Černá.

**Adéla:** Takže máte doma černou kočku, která vypadá jako tma, a proto ti připomíná sen?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** A jak se vaše kočka jmenuje?

**Petra:** Mia.

**Adéla:** Co tě ještě všechno napadne, když se řekne sen?

**Petra:** Pes u dědy.

**Adéla:** Myslíš, že když spí, tak se mu něco zdá? Viděla jsi ho?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

**Adéla:** Jaké myslíš, že by to bylo, kdybychom nesnili? Bylo by to jiné? Chyběly by ti sny?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

**Adéla:** Co je to hezký sen?

**Petra:** Když se nám něco hezkého zdá.

**Adéla:** Co to znamená hezkého?

**Petra:** Princezna.

**Adéla:** O princeznách? A ještě o něčem hezkém se nám může zdát?

**Petra:** O barvách.

**Adéla:** O jakých barvách?

**Petra:** Růžová.

**Adéla:** Kdyby se ti zdálo o růžové, to by byl hezký sen?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** Růžová je tvoje oblíbená barva?

**Petra:** Růžová a fialová.

**Adéla:** O čem hezkém by se ti ještě mohlo zdát?

**Petra:** Že jdu s mamkou nakoupit.

**Adéla:** Chodíte s mamkou spolu nakupovat?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** Co je to zlý sen?

**Petra:** Tygr.

**Adéla:** Proč tygr?

**Petra:** Protože dělá rámus.

**Adéla:** Jak se cítíme, když se nám zdá zlý sen?

**Petra:** Strašidelně.

**Adéla:** O čem dalším by se nám mohlo zdát, aby se nám zdál zlý sen?

**Petra:** Vlk.

**Adéla:** A co by nám ten vlk mohl ve snu udělat?

**Petra:** Sežrat nás.

**Adéla:** Pamatuješ si nějaký hezký sen, co se ti zdál?

**Petra:** Že nemůžu usnout.

**Adéla:** To se ti stalo nebo se ti to zdálo?

**Petra:** Zdálo.

**Adéla:** Ty jsi spinkala a zdálo se ti, že nemůžeš usnout. Kde jsi spinkala?

**Petra:** V pokoji.

**Adéla:** U sebe v pokojíčku?

**Petra:** S bráchou.

**Adéla:** Takže se ti zdálo, že jsi u sebe v pokojíčku spinkala s bráchou a nemohla jsi usnout. Víš, proč jsi nemohla usnout?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

**Adéla:** A jak jsi se v tom snu cítila?

**Petra:** Krásně.

**Adéla:** A co dělal brácha?

**Petra:** Usnul.

**Adéla:** A co jsi dělala ty, aby se ti podařilo usnout?

**Petra:** Byla jsem přikrytá.

**Adéla:** A jak ten sen skončil?

**Petra:** Když bylo ráno, tak jsem šla k mamce. Chodím vždycky večer.

**Adéla:** Večer nebo ráno?

**Petra:** Večer.

**Adéla:** Večer chodíš k mamce a pak jdeš k sobě do pokojíčku?

**Petra:** Ne, já tam spím.

**Adéla:** Ty spíš u mamky? Kdy tam spíš?

**Petra:** Každý den.

**Adéla:** Takže ty spinkáš s mamkou, ale v tom snu jsi spinkala s bráchou. Věděl brácha, že tam jsi?

**Petra:** Ne. Jenže když vstával, tak nevěděl, že tam jsem.

**Adéla:** V tom snu?

**Petra:** Ne, v té posteli.

**Adéla:** Takže to se stalo? To se ti nezdálo?

**Petra:** Ne.

**Adéla:** A povíš mi nějaký sen, co se ti zdál?

**Petra:** Že mi narostou vlasy.

**Adéla:** A jak ty vlasy vypadaly?

**Petra:** Žlutě.

**Adéla:** A ten sen se ti líbil?

**Petra:** Líbil.

**Adéla:** A proč se ti líbily?

**Petra:** Protože byly krásný.

**Adéla:** A měla jsi vlasy podobné někomu, kdo je taky má?

**Petra:** Locika. Na vlásku.

**Adéla:** Měla jsi vlasy jako Locika z filmu *Na vlásku*? To je pravda, máš je podobné, dlouhé a blond'até jako ona.

**Petra:** Mám novou gumičku.

**Adéla:** Na ní máš Lociku?

**Petra:** Ne, Elzu.

**Adéla:** Ta má také dlouhé vlasy. Takže byl to hezký sen, přála by sis mít takové vlasy?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** Zdál se ti někdy zlý sen?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** A povíš mi, co v tom snu bylo?

**Petra:** Skeleton.

**Adéla:** Skeleton? Kdo to je Skeleton?

**Petra:** Jak má Tomík Minecraft.

**Adéla:** Tomík je brácha?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** A Minecraft je počítačová hra?

**Petra:** Lego.

**Adéla:** A v legu má Skeletona a s tím tě straší?

**Petra:** Někdy.

**Adéla:** A řekl ti Sketelon něco ve snu?

**Petra:** Že je zlý.

**Adéla:** A ještě něco povídal?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

**Adéla:** A jak jsi se cítila?

**Petra:** Zle.

**Adéla:** A co jsi udělala v tom snu?

**Petra:** Šla jsem se kouknout na pohádky.

**Adéla:** V tom snu?

**Petra:** (kývá hlavou ano) Protože jsem někdy zvracela.

**Adéla:** Ti bylo špatně, zvracela jsi a pak se ti zdálo o tom Skeletonovi?

**Petra:** Ano.

**Adéla:** Chtěla bys, aby se ti takový sen ještě zdál?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

**Adéla:** A proč bys nechtěla?

**Petra:** Protože je zlý.

**Adéla:** A řekla jsi v tom snu něco Skeletonovi?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

**Adéla:** Kdyby se ti znovu zdálo o Skeletonovi, řekla bys mu něco?

**Petra:** Prosím, ať jde ven.

**Adéla:** Myslíš, že by poslechl?

**Petra:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** Tak to můžeš příště zkusit. Jak jsi se cítila, když jsi se vzbudila?

**Petra:** Dobře.

**Adéla:** Proč dobře?

**Petra:** Protože už nebyl.

**Adéla:** Líbí se ti, když se ti zdají sny?

**Petra:** Ano.

**Adéla:** A povídáte si o nich s mamkou?

**Petra:** (kývá hlavou ne)

## **Příloha č. 2: Rozhovor František (5 let 2 měsíce)**

**Adéla:** Co je to sen?

**František:** Sen je, co se ti zdá v noci, a víš, jakej se mi zdál?

**Adéla:** Tak povídej.

**František:** O Spidermanovi.

**Adéla:** Kdo všechno byl v tom snu?

**František:** Spiderman, želvy Ninja.

**Adéla:** A to se ti zdálo v noci a ráno, když jsi se vzbudil, tak jsi si to pamatoval?

**František:** Jo.

**Adéla:** A co se v tom snu dělo? Co dělal Spiderman a želvy Ninja?

**František:** Skákaly želvy a ten Spiderman furt vyhazoval ty sítě.

**Adéla:** Jaký sítě?

**František:** Ty pavučiny přece.

**Adéla:** A ty vyhazoval na ty želvy?

**František:** Ne, na baráky.

**Adéla:** A ty si byl taky v tom snu?

**František:** Ne.

**Adéla:** A jaký byl ten sen?

**František:** Dobrej ale trošku hnusnej, ale já jsem furt spal.

**Adéla:** A proč byl trošku hnusnej?

**František:** No, protože on furt vyhazoval sítě na želvy Ninja a ony uhýbaly.

**Adéla:** Takže to byl souboj?

**František:** Jo.

**Adéla:** A komu si fandil?

**František:** Já jsem tam přece nebyl.

**Adéla:** A kdo vyhrál? Jak to skončilo?

**František:** Oba.

**Adéla:** Jak to že oba? Oni se usmířili?

**František:** No, oni se pak skamarádili.

**Adéla:** Takže oni spolu nejdřív bojovali, pak se usmířili a stali se z nich kamarádi a pak jsi se probudil.

**František:** No, pak se mi zdál sen o zoologický, že jsem tam byl.

**Adéla:** A to se ti zdálo nebo se to stalo?

**František:** Zdálo a minule jsem tam byl a taky se mi to zdálo.

**Adéla:** Takže, ty jsi byl v zoologický a potom se ti o tom zdálo nebo se ti o tom zdálo a pak jsi byl v zoologický?

**František:** Nejdřív o želvy Ninja a Spidermanovi a pak tamto o zoologický.

**Adéla:** Když se řekne sen, co tě všechno napadne?

**František:** To nevím.

**Adéla:** Cokoliv, co tě napadne, kdybys měl sen k něčemu přirovnat.

**František:** No, kde je ta velká televize a je tam úplná tma v tom velikým baráku a jsou tam nahoře ty sedačky, jak se to jmenovalo?

**Adéla:** Kino?

**František:** No, v kinu byl Honza a koukal se tam na Spidermana a já jsem tam byl taky.

**Adéla:** Ty jsi byl v kině na Spidermanovi?

**František:** Jo a Honza taky.

**Adéla:** A potom se ti o tom zdálo?

**František:** Jo.

**Adéla:** Takže ty jsi byl s kamarádem v kině a tam jste viděli Spidermany a želvy Ninja a potom jsi spal doma a zdál se ti o tom sen?

**František:** Jo.

**Adéla:** Jak spolu bojovali a pak se skamarádili.

**František:** Jo.

**Adéla:** A bylo to tak i v tom filmu?

**František:** Jo.

**Adéla:** Takže ten film se ti pak zdál ve snu?

**František:** Jo.

**Adéla:** Co je to hezký sen?

**František:** Oba.

**Adéla:** Co oba?

**František:** Spiderman, želvy Ninja i zoologická jsou hezký sny.

**Adéla:** A co je obecně hezký sen? O čem hezkém se nám může zdát?

**František:** O ptáčkách nebo taky o rybách nebo o chobotnicích.

**Adéla:** Takže máš rád sny o zvířátkách?

**František:** Jo, ale i o Spidermanovi.

**Adéla:** Když se ti zdá hezký sen, jak se cítíš?



**František:** Dobře.

**Adéla:** Jaké by to bylo, kdybychom nesnili?

**František:** Nesnili?

**Adéla:** Jaká by byla noc, kdyby se nám nic nezdálo?

**František:** Hnusná.

**Adéla:** Proč hnusná?

**František:** Protože tam asi žádnéj sen nebude.

**Adéla:** Takže jsi rád, když se ti něco zdá?

**František:** Jo, protože je to hezký.

**Adéla:** Víš, co je to zlý sen?

**František:** Jo, že tam je něco hnusnýho a že tam zabíjí lidi.

**Adéla:** Že se tam zabíjí lidi?

**František:** Jo a já se pak probudím a brečím.

**Adéla:** A už se ti někdy zdál zlý sen?

**František:** (kývá hlavou ano)

**Adéla:** A o čem byl?

**František:** O zabíjení lidí.

**Adéla:** A kdo ty lidi zabíjel?

**František:** Přece rytíři.

**Adéla:** A proč zabíjeli?

**František:** Protože oni asi vstoupili do cizího hradu a tam byl král a zabili královnu  
a zabili krále.

**Adéla:** Rytíři vešli do cizího hradu a zabili krále a královnu.

**František:** A všechny lidi, který tam bydleli.

**Adéla:** A ty jsi byl taky v tom snu?

**František:** Ne, nebyl, už jsem ti to říkal.

**Adéla:** A zdál se ti sen, ve kterém jsi byl?

**František:** Ne, žádnéj.

**Adéla:** A jak skončil ten sen o rytířích?

**František:** To byl dlouhej sen.

**Adéla:** Dlouhej?

**František:** Dlouhej, až do druhý noci.

**Adéla:** On se ti zdál dvakrát?

**František:** Ne, on se mi zdál do rána a do noci druhý.

**Adéla:** Ty jsi takhle dlouho spal?

**František:** No.

**Adéla:** A jak jsi se cítil v tom snu?

**František:** Zle.

**Adéla:** A proč?

**František:** Protože tam zabíjeli lidi a už se nezabíjí lidi dneska, ani ryby se nezabíjí  
dneska, ty necháme.

**Adéla:** Zdají se ti spíš hezké nebo zlé sny?

**František:** Hezké i zlé.

**Adéla:** A jaké máš raději?

**František:** Želvy Ninja a ještě Spidermani.

**Adéla:** Máš rád sny?

**František:** Jo.

**Adéla:** Jsi rád, když se ti něco zdá?

**František:** Hezkýho, ale nemám rád, když se mi zdá něco hnusnýho.

**Adéla:** Povídáš si s maminkou nebo tatínkem o snech?

**František:** S maminkou i tatínkem.

**Adéla:** A vyprávíš jim sny, které se ti zdály?

**František:** Jo.

**Adéla:** Ptají se tě na to, co se ti zdálo?

**František:** Jo.

**Adéla:** A když jsi měl zlý sen a probudil jsi se, co jsi dělal?

**František:** Brečel.

**Adéla:** A co se pak dělo?

**František:** Pak jsem zase usnul, ale pak přiběhla maminka, když jsem plakal. A mně  
bolelo tady takhle (ukazuje na břicho) a maminka mi zavolala záchranku,  
ale neodvezli mě do nemocnice, jenom mi tam sahali.

**Adéla:** Tě bolelo břicho?

**František:** Ne, tam něco bylo, nějaká kost od rybičky.

**Adéla:** Ty jsi ji spolkl?

**František:** Jo, a tvrdou a malinká rybička má měkký kosti.

**Adéla:** A to souviselo s tím snem?

**František:** Jo.

**Adéla:** Tu noc, jak tě bolelo břicho, se ti zdál ten sen?

**František:** Jo.

**Adéla:** Ten sen o rytířích?

**František:** Jo.

**Adéla:** A myslíš, že to spolu nějak souviselo?

**František:** Hm, já si myslím, že mě to budilo, jak mě to bolelo.

**Adéla:** Takže si myslíš, že sen má spojitost s tím, co se nám děje v životě?

**František:** (kývá hlavou ano)

**Příloha č. 3: Kresba Petra (4 roky 6 měsíců)**

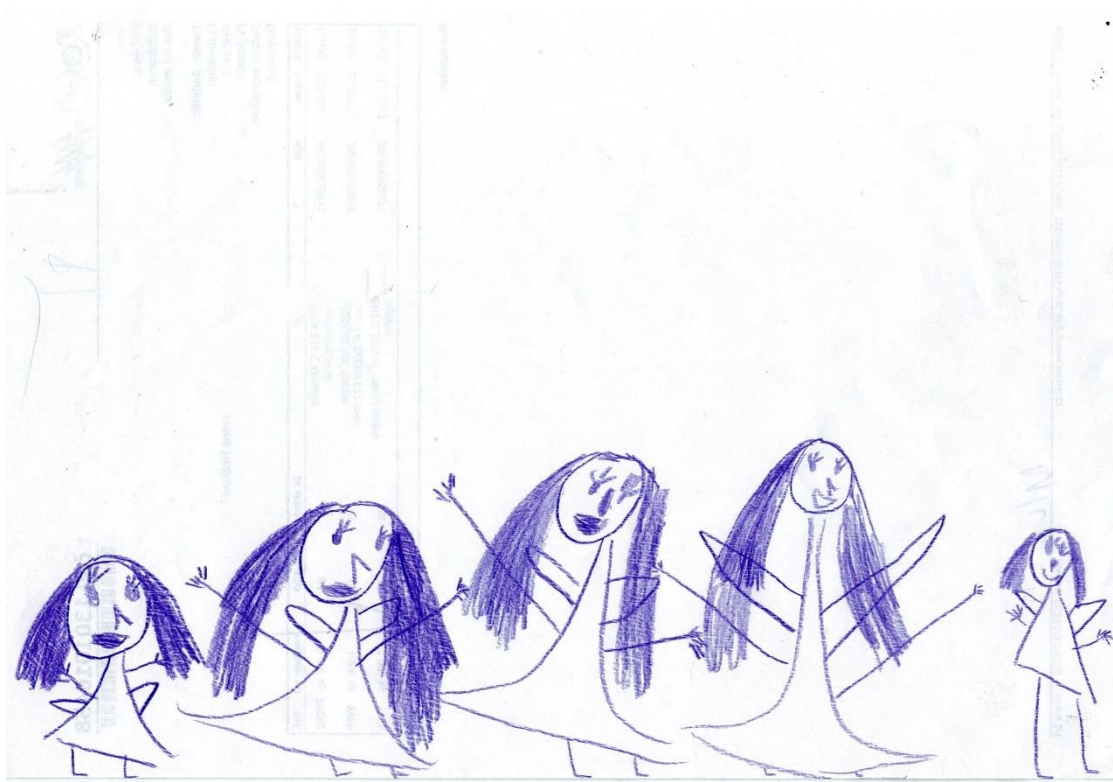


**Příloha č. 4: Kresba František (5 let 2 měsíce)**

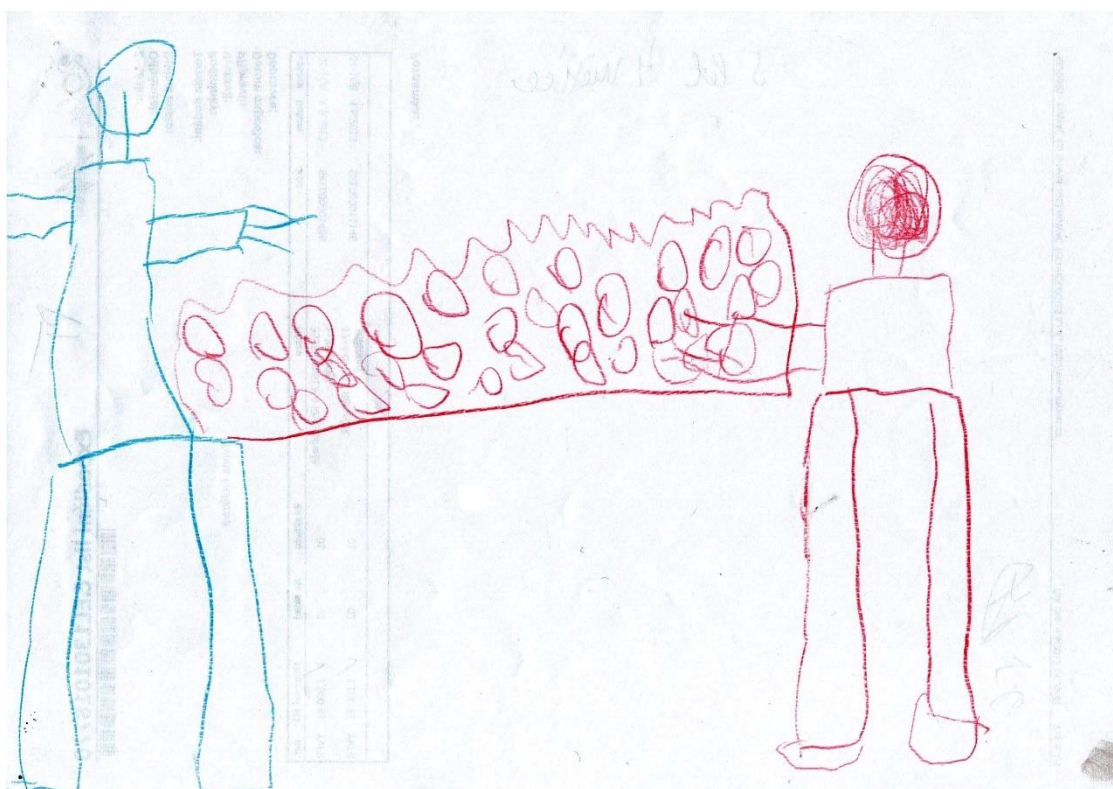




**Příloha č. 5: Kresba Lucie (5 let 6 měsíců)**



**Příloha č. 6: Kresba Lukáš (5 let 4 měsíce)**



**Příloha č. 7: Kresba Barbora (5 let 1 měsíc)**

