

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Diplomová práce

Bc. Aneta Chytilová

Analýza snů u dětí předškolního věku

Olomouc 2021

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, výhradně s použitím uvedených literárních zdrojů a pod vedením Mgr. Lucie Křeménkové, Ph.D.

V Olomouci dne:

Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Lucie Křeménkové, Ph.D. za cenné rady a připomínky ke psaní této práce.

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora	Bc. Aneta Chytilová
Název práce	Analýza snů u dětí předškolního věku
Typ práce	Diplomová
Pracoviště	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce	Mgr. Lucie Křeménková, Ph.D.
Rok obhajoby práce	2021
Počet stran	63
Jazyk práce	český

Obsah

Úvod.....	6
1 Charakteristika předškolního věku.....	7
1.1 Tělesný a motorický vývoj.....	7
1.2 Kognitivní vývoj.....	8
1.3 Osobnostně sociální vývoj.....	10
2 Spánek.....	12
2.1 Fáze spánku.....	13
2.1.1 Usínání.....	13
2.1.2 NREM spánek.....	14
2.1.3 REM spánek.....	14
2.2 Specifika dětského spánku.....	16
2.3 Poruchy dětského spánku.....	18
2.3.1 Dyssomnie.....	18
2.3.2 Parasomnie.....	19
3 Sny.....	21
3.1 Historické pojetí snů.....	23
3.1.1 Pojetí snů podle Sigmunda Freuda.....	26
3.1.2 Pojetí snu podle Carla Gustava Junga.....	27
3.1.3 Pojetí snů podle Adolfa Adlera.....	30
4 Dětské sny.....	31
4.1 Typologie dětských snů.....	32
4.2 Jak hovořit s dětmi o snech.....	34
5 Výzkumné šetření.....	37
5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	37
5.2 Výzkumný soubor.....	38
5.3 Průběh sběru dat.....	38
5.4 Výzkumné metody.....	39
6 Výsledky výzkumného šetření.....	41
6.1 Přehled výsledků výzkumného šetření.....	41
7 Diskuse.....	51
Závěr.....	54
Seznam použitých zkratk.....	58
Zdroje.....	59
Přílohy.....	63

Úvod

Sny a snové zážitky patří k nejtímnější a pravidelně se opakujícím zkušenostem člověka. Sen je projevem lidské duše. Ve snech se objevují naše zážitky a prožitky z našich minulých dní. Ukrywají se v nich naše pocity, potřeby, přání i vnitřní konflikty, kterým mnohdy během dne nevěnujeme pozornost a nepřisuzujeme valný význam.

Tato diplomová práce se věnuje tématu analýzy snů u dětí předškolního věku. Toto téma jsem si zvolila, protože tematika dětských snů mě velmi zajímá. Myslím si, že je důležité s dětmi o jejich snových zážitcích hovořit a naslouchat jim. Samotné sny jsou významným diagnostickým materiálem stejně jako dětská kresba. Bohužel jim ale doposud není přisuzován valný význam. Výzkumy zabývající se obsahovou analýzou dětských snů jsou v České republice ještě v plenkách. I v zahraničí bylo do současné doby provedeno pouze několik výzkumů týkajících se analýzy snů dětí předškolního věku.

Diplomová práce je rozdělena na dvě části, teoretickou a výzkumnou. V první kapitole se věnuji stručné charakteristice předškolního věku, protože celá výzkumná část diplomové práce pojednává o dětech předškolního věku a jejich snech. Ve druhé kapitole se zaměřuji na spánek a jeho průběh, specifikum dětského spánku a poruchy spánku, které se vyskytují u dětí předškolního věku. Třetí kapitola se zabývá sny a vývoji názoru na sny napříč dějinami. Součástí kapitoly je také pojetí snů podle analýzy Sigmunda Freuda, analytické psychologie Carla Gustava Junga a individuální psychologie Adolfa Adlera. Poslední kapitola pojednává o dětských snech, jejich typologii a obsahuje návod, jak správně s dětmi hovořit o snech. Cílem teoretické části je podat ucelené informace o problematice spánku a snění s ohledem na specifikum dětského věku. Výzkumná část se zabývá obsahovou analýzou snů u dětí předškolního věku. Z důvodu pandemie vyvolané virem SARS-CoV-2 a s tím souvisejících epidemiologických opatření, která trvala více než rok, probíhal sběr informací pomocí polostrukturovaného rozhovoru rodiče s dítětem. Tento rozhovor byl rodiči veden a nahráván v podobě zvukového záznamu na mobilní telefon. Cílem výzkumné části je zjistit, zda se u dětí předškolního věku vyskytují typická snová témata a jaké sny se dětem zdají.

1 Charakteristika předškolního věku

V této kapitole se zaměřím na stručnou charakteristiku předškolního věku. A to z toho důvodu, že právě tato vývojová etapa dítěte bude středobodem našeho zájmu a bude nás provázet celou diplomovou prací.

Prvním rokům života dítěte, do kterého patří také předškolní období, bývá od nepaměti přisuzován velký význam. Za předškolní období je v některých odborných pracích považováno celé období od narození až po nástup do školy. Ve většině vývojově psychologických publikací je však tato etapa chápána jako věk mezi třetím až šestým rokem dítěte (Šulová, 2010).

Předškolní období je považováno za jedno z vůbec nejzajímavějších vývojových období člověka. Je to období neutuchající tělesné i duševní aktivity, velkého zájmu o okolní jevy. Toto období je často nazýváno „*obdobím hry*“, protože je to právě herní činnost, ve které se aktivita dítěte především projevuje (Šulová, 2010).

Předškolní věk bývá také označován jako období iniciativy. Aktivitami si dítě potvrzuje svoji vlastní hodnotu. Sebe samo ubezpečuje, že dokáže spoustu věcí bez pomoci dospělých a potvrzuje si tím svoje kvality (Vágnerová, 2012). Naproti iniciativě stojí pocit viny. Proto někteří autoři označují tohle období jako obdobím konfliktu mezi iniciativou a pocitem viny, a to z toho důvodu, že dítě má často takové výčitky svědomí, že samo na sebe raději žaluje dospělému a očekává trest, než by se samo potýkalo s vlastním pocitem viny (Erikson, 1970).

Během tohoto vývojového období prochází dítě změnami ve fyzickém, psychickém i sociálním vývoji. Utvářejí se základní rysy osobnosti. Předškolní věk je potřeba chápat jako specifickou fázi života, ve které probíhá příprava na život v lidské společnosti (Vágnerová, 2012).

1.1 Tělesný a motorický vývoj

Dítě v tomhle věku vyroste průměrně o 5-7 cm. Dochází k protáhnutí končetin a k vývoji souměrnějších proporcí mezi hlavou a tělem. Průměrný váhový přírůstek činí 2-3 kg ročně (Allen a Marotz, 2012).

V oblasti motorického vývoje předškolního dítěte dochází ke zdokonalování a k růstu kvality pohybové koordinace. Pohyby jsou přesnější, účelnější a plynulejší (Šulová, 2010).

Kvalitnější pohybová koordinace se projevuje ve schopnosti sebeobsluhy. Dítě se samostatně obléká a svléká, uklízí, skládá si své věci a začíná samostatně pečovat o svoji hygienu. Předškolní věk bývá často obdobím počátku rekreačních sportů, jako je lyžování, bruslení nebo jízda na kole. Hry bývají velmi často spojeny s pohybem (Šulová, 2010).

Dítě je v tomhle věku již schopné běhat ze schodů a do schodů, seskakovat z vyvýšených míst, hopsat, lézt po žebříku, stát na jedné noze i po ní skákat a házet míčem (Allen a Marotz, 2012).

Dále v tomhle věku dochází k rozvoji jemné motoriky. Rozvoj jemné motoriky je značně determinován osifikací ruky, která bývá dokončena až kolem 7. roku života. Dítě v této době velmi rádo zkoumá strukturu nejrůznějších materiálů (plastelína, knoflík, písek, korálky, kamínky nebo různé druhy látek) a hraje si s nimi (Šulová, 2010).

S rozvojem jemné motoriky souvisí rozvoj kresby dítěte. Od spontánního čarání až ke schopnosti napodobit základní tvary a spontánně nakreslit postavu člověka. Zpočátku formou hlavonožce. Předškolní děti svůj názor na svět často vyjadřují v kresbě. Měli bychom podporovat možnost dětského spontánního uměleckého vyjádření a vytvořit pro něj dítěti vhodné podmínky (Vágnerová a Marotz, 2012).

1.2 Kognitivní vývoj

Vnímání předškolních dětí je globální, dítě vnímá celek jako souhrn jednotlivostí, kde zatím není schopno rozlišovat ani základní vztahy. Nechá se snadno upoutat výrazným detailem, zvláště má-li vztah k jeho aktuálnímu zájmu nebo potřebě (Šulová, 2010).

Dochází k rozvoji zrakové a sluchové diferenciaci, která je základem pro analýzu a syntézu při čtení a psaní. Předškolní dítě se zvládá orientovat v těsné blízkosti domova, avšak vnímání prostoru je u něj ještě stále nepřesné. I vnímání času bývá u předškolních dětí ještě nepřesné. Objektivně dovedou čas posoudit pouze v případě, když se váže k nějaké konkrétní činnosti. V případě hry dovedou čas značně přeceňovat (Vágnerová, 2012).

Paměť je z větší části bezděčná. K vývoji záměrné paměti dochází až kolem pátého roku života. Paměť převažuje mechanická a konkrétní. Děti si snadněji vryjí do paměti konkrétní události než slovní popisy události. V předškolním období převládá paměť mechanická, jež se opírá o vnější náhodné znaky. Avšak dochází i k pomalému rozvoji paměti slovně logické, která se opírá o vnitřní vztahy. Paměť je spíše krátkodobá. K postupnému nástupu dlouhodobé paměti dochází mezi pátým až šestým rokem života (Piaget a Inhelder, 2010).

Poznávací procesy dětí jsou zaměřeny na jejich nejbližší svět a jeho pravidla. Piaget označil tuto fázi kognitivního vývoje jako období názorného myšlení. Dítě je v tomhle období zcela myšlenkově vázané na to, co zrovna vidí. Je to cesta od individuálních předmětů k postupnému zobecňování (Piaget a Inhelder, 2010).

Myšlení předškolních dětí je předoperační a doposud nepostupuje podle logických operací. Mentální pochody jsou stále ještě nezvratné. Myšlení je vázáno na činnost a aktivitu dítěte. Chápe vztahy mezi nejrůznějšími ději v případě, pokud se vztahují k jeho činnosti. Myšlenkové pochody jsou převážně zaměřené na perceptivní činnost a převažují optické znaky předmětů (Piaget a Inhelder, 2010).

Pro předškolní období je charakteristický **egocentrismus**. Dítě bývá středem vlastního světa představ a pouze s velkými obtížemi je schopno zaujímat hledisko jiné osoby. Myslí si, že i ostatní se na svět koukají ze stejného úhlu jako ono samotné. Charakteristickým znakem myšlení pro toto období je **antropomorfismus**. Děti mají tendence polidšťovat neživé předměty, přiřítají vlastnosti lidských bytostí neživým objektům. Díky tomu jsou schopné lépe porozumět světu, když si ho mohou takhle interpretovat. Dalšími charakteristickými znaky myšlení jsou **prezentismus**, **synkretismus** a **fantazijní přístup**. **Prezentismus** je chápání všeho ve vztahu k přítomnosti. Význam **prezentismu** spočívá v tom, že dává dítěti subjektivní jistotu. Věci jsou tak jak jsou, protože dítě to tak vidí. Pro **synkretismus** je charakteristické spřahování nelogických znaků (Vágnerová, 2010). Děti v předškolním období mají velmi barvitě představy. **Fantazijní přístup** se v myšlení odráží tím, že vliv fantazie dominuje nad respektováním logických skutečností a zákonitostí. Tím dochází k určitému zkreslení vlastního poznání. Díky tomu se může stát, že bude dítě v téhle fázi vývoje obviněno rodiči nebo kolektivem za lhaní. Je velmi nevhodné dítě za lhaní trestat. Dospělí musí brát neustále v potaz, že děti pouze doplňují neúplnou a nedokonalou mozaiku interpretace reality pomocí fantazijní produkce. Postupně během zrání fantazijní produkce vymizí. V předškolním období však hrají důležitou roli – poskytují dítěti pocit porozumění světu kolem něj (Šimíčková-Čížková, 2008).

S rozvojem myšlení úzce souvisí vývoj řeči. Dochází ke zkvalitňování řečových dovedností. Slovní zásoba se prudce rozšiřuje a mezi dětmi můžeme vidět velké individuální rozdíly. Dochází také ke zkvalitnění řeči po gramatické stránce. Dítě začíná stupňovat, skloňovat a časovat. Děti v tomhle věku jsou velmi zvědavé a často se ptají. Jejich dotazy bývají opravdu rozmanité. Nejčastější otázky jsou většinou *proč* a *jak*? A to z toho důvodu, že mají neutuchající potřebu všemu rozumět a pochopit příčinné dovednosti a vztahy (Thorová, 2015).

V rozvoji poznávacích procesů hraje významnou roli egocentrická řeč. Není určena pro jiného posluchače, ale pouze pro dítěte samotné. Bývá těsně spojena s myšlením. Spolu s egocentrickou řečí dochází k vývoji sebereflexe dítěte. S vývojem dítěte se egocentrická řeč mění na vnitřní řeč (Vágnerová, 2012).

1.3 Osobnostně sociální vývoj

V tomto období dochází k zpomalení a harmonizaci vývoje. Individuální osobnost dítěte se začíná stávat zřetelnější. Dítě si již uvědomuje existenci vlastní osoby i okolí a dovede lépe zvládat frustraci (Thorová, 2015). Děti v předškolním věku bývají pozitivně naladěny a negativní emoční reakce se projevují v menší míře. Projevy vzteku a zlosti nebývají u předškolních dětí tak časté jako tomu bylo v batolecím věku. Avšak stále se ještě emoce střídají a během krátké doby může smích následovat plačtivost a naopak (Šulová, 2010). V předškolním věku nastupuje svědomí jako nástroj seberegulace. Předškolní děti mají vyvinutý smysl pro humor a mají v něm velkou oblibu. Avšak dělá jim problém odhadnout jeho vhodnost a míru. Jejich žerty se mohou zdát po kognitivní stránce jednoduché. Vyvíjí se schopnost asertivity a obrany (Thorová, 2015).

Mezi 3. až 5. rokem života začíná dítě rozumět subjektivní povaze emocí. Narůstá schopnost si uvědomovat myšlenky, přání, pocity a záměry druhých osob. Tyto schopnosti tvoří nezbytnou součást empatie. Čtyřleté dítě již dovede předpovídat pravděpodobné emoční reakce druhých osob na určité situace. Dítě po 5. roku života dokáže rozlišovat mezi chováním a vnitřními stavy, které chování řídí. Avšak domnívá se, že myšlenky a pocity se přímo odrážejí v chování druhých (Langmeier, 1983). Dále dochází k rozvoji emoční paměti. Děti si dovedou vzpomenout na pocity, které prožívaly dříve. Spolu s rozvojem představivosti můžou přijít různé projevy bázlivosti. Děti si sami vytvářejí strašidla, kterých se pak bojí. Také dochází k rozvoji chápání nejbližší budoucnosti. To s sebou přináší těšení se na něco v budoucnosti a zároveň i obavy (Šulová, 2010).

V předškolním období se dítěte připravuje na život ve společnosti. Důležitou roli v tom hraje samotná rodina. Socializace probíhá i mimo rodinu a nejbližší okolí. Rodina dítěti už nestačí. Dochází k utváření vztahů s dalšími dospělými a ostatními dětmi. Tyto vztahy dítěti poskytují nové zkušenosti a mají velký vliv na jeho osobnostní vývoj. Dochází k osvojování nových rolí. Jinou roli hraje dítě doma vůči rodičům, jinou vůči pedagogům v MŠ a jinou k ostatním dětem. Předškolní dítě bývá většinou v kolektivu svých vrstevníků spokojené. Rychle se seznamuje s vrstevníky, se kterými se společně věnují spontánní hře. Děti jsou obvykle vůči sobě uvolněné a vstřícné. Dovedou se společně dorozumět a složitě si hrát. Avšak často mezi dětmi také vznikají konflikty a hádky, které zatím neumí sami vyřešit. Případná občasná agrese, přetahování se o hračky, provokace nebo posmívání patří mezi zcela normální součást vývoje dítěte. Důležitou součástí sociálního vývoje představuje sociálně-dramatická hra, která vede k rozvoji fantazie, komunikačních, sociálně interakčních dovedností a

procvičení různých sociálních rolí (Thorová, 2015). Díky rozvoji fantazie jsou děti schopny společnou hru promyslet do nejpřesnějších detailů. Přátelství v tomto věku trvají poměrně krátce, ale poskytují užitečnou zkušenost (Matejček, 2005).

2 Spánek

Ve druhé kapitole diplomové práce se budeme zabývat tématem spánku a jeho stádií. Dále budeme pojednávat o specifčnosti dětského spánku. Zaměříme se na spánkové poruchy, jejich dělení a konkrétní příklady spánkových poruch, které jsou typické pro předškolní věk.

Spánek je přirozený psychosomatický stav, který oproti bdění provází výrazné snížení psychické i tělesné aktivity. Obzvláště pak aktivit motorického a senzomotorického systému (Plháková, 2013). Velice zjednodušeně můžeme říct, že dochází k odpojení mozku a veškerého psychického dění od vnější reality. Avšak i během spánku probíhají mentální aktivity, především snění. Ve spánku dochází ke snížení pohyblivosti a ochabnutí kosterního svalstva. Zpomalují pochody v organismu. Krevní tlak se snižuje, dýchání a srdeční tep je pomalejší. Dochází ke změnám ve složení krve. Zpomaluje se vyměšování tělesných šťáv a tvorba odpadních látek. Svoji činnost zpomalují i trávicí pochody a ledviny. Z tohoto důvodu se obvykle v noci nepotřebujeme vyprazdňovat (Horvai, 1968).

Spící člověk ve většině případů nezareaguje na oslovení, dotek nebo mírnější bolestivý podnět. Kvalitu spánku ovlivňuje prostředí, ve kterém spánek bude probíhat i psychické rozpoložení usínající osoby (Horvai, 1968). Potřeba spánku je ovlivněna věkem. V potřebě spánku jsou i mezi stejně starými jedinci docela velké individuální rozdíly. Novorozenec prospí skoro celý den, kojeneček přibližně 19–16 hodin. Dítě ve věku 1–2 let zhruba 14 hodin. Od 3 do 10 let věku dítěte to je 9–10 hodin. V období puberty je potřeba spánku 8–9 hodin. Dospělý člověk potřebuje naspát 7–8 hodin. Mezi 50. až 60. rokem života se potřeba spánku většinou snižuje pouze na 5–6 hodin. (Nevšímalová a Šonka, 2020).

Ve společnosti se vyskytují velké rozdíly v úrovni ranní psychosomatické aktivity. Existují dvě skupiny lidí a to tzv. ranní ptáčecí a noční sovy. Ranní ptáčata bývají nejvíce čilá po ránu, nejlépe se soustředí a jsou plni inspirativních myšlenek. Naopak noční sovy na sobě pociťují nejvíce energie pozdně odpoledne nebo večer (Baron, 1999).

Důvodem, proč tomu tak je, se zabývaly mnohé srovnávací studie. Závěrem studií bylo zjištěno, že tyto dvě skupiny lidí se liší v několika důležitých momentech. „Ranní ptáčata“ produkují více adrenalinu než „noční sovy“, to se projevuje vyšší aktivační úrovní. Jejich tělesná teplota dosahuje svého vrcholu dříve, než je tomu u nočních sov. Rozdíly v aktivitě a tělesných stavech mohou ovlivňovat chování i výkonnost (Baron, 1999).

2.1 Fáze spánku

Stádia spánku byla popsána v souvislosti se změnami elektrické aktivity mozku. V 50. letech se studiem spánku věnovali N. Kleitman, E. Aserinsky a W. Dement. Jejich výzkum probíhal ve spánkové laboratoři. Během jedné vizity si Aserinsky všiml u spících dětí rychlých, trhavých, koordinovaných očních pohybů pod zavřenými víčky. Kleitman s Aserinským se zaměřili na systematické sledování očních pohybů ve spánkové laboratoři. Během těchto pokusů opakovaně budili spící osoby a žádali je o popsání duševních prožitků těsně před probuzením. Dospěli k závěru, že spící jedinci, kteří byli probuzeni během rychlých očních pohybů si ve většině případů vybavili detailní vzpomínky na sen i s vizuálními představami. Když došlo k probuzení mimo tyto pohyby, tak si sen pamatovalo pouhých 20 % jedinců. Probouzení osob během spánku se stalo velmi častou a významnou metodou zkoumání výskytu a trvání snů (Boss, 1994).

O dva roky později pracoval Kleitman s Dementem na studii zabývající se zaznamenáváním průběhu spánku tzv. elektroencefalografu (EEG). Díky němu dospěli ke zjištění, že ve spánku dochází k výrazným změnám ve spontánní elektrické aktivitě mozku (Plháková, 2013).

Spánek lze rozdělit na fázi usínání, NREM (z anglického Non-Rapid Eye Movement, to překládáme jako žádné pohyby očí) a REM (z anglického Rapid Eye Movement, v češtině to znamená rychlé pohyby očí) (Sternberg, 2002).

2.1.1 Usínání

Proces usínání je počáteční fáze spánku a probíhá u všech lidí podle stejného vzorce. Tempo může být značně odlišné. Některým lidem usínání nečiní vůbec žádné obtíže a usnou hned, co se uloží do postele k odpočinku. Naopak jiným lidem může proces usínání trvat i déle než půl hodiny (Horvai, 1968).

Při přechodu z bdělého do spánkového stavu nejprve dochází k velkým tělesným pohybům a změnám polohy těla. Dýchání se prohlubuje a pomalu se zavírají oči. Člověk přichází do tzv. hypnagogického stavu. Jedná se o přechodné období mezi dřímotem a spánkem. U některých jedinců se v tomto stádiu mohou objevovat svalové křeče spojené se škubnutím celého těla. Tyto křeče mohou vést k probuzení. Z nejvyšší pravděpodobnosti jsou křeče vyvolány motorickými impulsy z nižších mozkových center. Je to projevem nervových procesů regulující přechody k další etapě spánku (Sternberg, 2002).

2.1.2 NREM spánek

Po usnutí prochází jedinec čtyřmi stádii spánku.

Stádium 1 (1NREM) je přechodem mezi bdění a spánkem. Usínání doprovází různé projevy, detailněji jsou popsány v mé práci v kapitole Usínání. Pokud dojde k probuzení, tak je jedinec přesvědčen, že ještě nespál. Délka trvání prvního stádia je krátká, jedná se zhruba o 3 % až 8 % z celkové doby spánku. Většinou je to 5 až 10 minut. V některých případech pouze minutu. Na EEG se objevují nepravidelné theta vlny s frekvencí 3–7 Hz s nízkou amplitudou (Plháková, 2013).

Stádium 2 (2NREM) Jedná se o lehký spánek. Dochází k výraznému snížení svalového napětí. Organismus se zpomaluje, tělesná teplota a tepová frekvence klesá. Druhé stádium trvá zhruba 20 minut a zabírá přibližně 44 % až 45 % z celkové doby spánku. Na EEG se objevují větší a pomalejší vlny přerušované spánkovými vřeteny. Spánková vřetena tvoří shluk rychlých vln s frekvencí 11–15 Hz (Guilleminault, 2005).

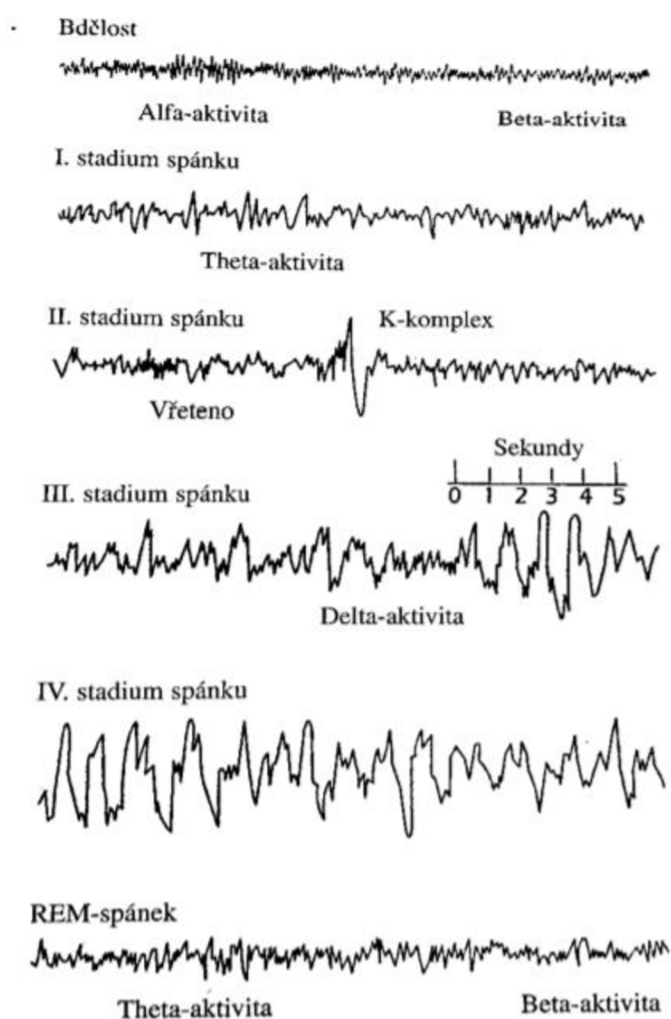
Stádium 3 a 4 (3NREM a 4NREM) bývá označováno jako pomalovaný spánek nebo také delta spánek. Jedná se o hluboký spánek. Stadium 3 a 4 zabírá zhruba 15 % až 20 % z celkové doby spánku. Převládají delta vlny, to jsou pomalé vlny s frekvencí 1–2 Hz s vysokou amplitudou. Jsou-li tyto vlny v 20 % až 50 % procentech EEG záznamu, tak se spící jedinec nachází ve 3 stadiu. Pomalých vln pomalu přibývá. Jakmile jsou delta vlny na EEG zastoupeny ve více než 50 %, nachází se spící jedinec ve 4. stadiu. Pro delta spánek je charakteristický chybějící oční pohyb, nízký tonus svalů brady, pokles srdeční a dechové frekvence. Někteří jedince v delta spánku zažívají noční děsy a náměsíčnictví (Guilleminault, 2005).

2.1.3 REM spánek

Jakmile skončí delta spánek, tak se jedinec začíná vracet zpět do druhého stádia. Úvodní cyklus prohlubování a změlčování NREM spánku trvá zhruba 70–90 minut. Po jeho skončení nastává první etapa REM spánku. Během ní se objevují rychlé oční pohyby, nepravidelné dýchání a srdeční frekvence. Dochází k dalšímu úbytku svalového napětí. U mužů se někdy během REM spánku může vyskytnout i erekce. Probudit jedince právě v téhle fázi spánku bývá obtížnější než v ostatních stádiích. Záznam REM spánku na EEG připomíná záznam jedince v bdělém stavu, pouze není tak pravidelný. Z toho důvodu někdy označujeme REM spánek jako paradoxní spánek. REM spánek zabírá přibližně 20 % až 25 % z celkové doby spánku (Vašutová, 2009.) Díky výzkumům Kleitmana, Dementa a Aserinskyho víme, že pro REM spánek jsou charakteristické sny. V REM spánku bývají sny mimořádně živé, nelogické a

bizardní. Sny se vyskytují i v non – REN – spánku, ale bývají méně časté, kratší a obsahují mnohem méně vizuálních i sluchových představ (Plháková, 2013).

Během jedné noci projde spící jedinec čtyřmi stádii NREM spánku, vyjma kratší úvodní etapu. Tyto stádia trvají mezi 90 až 110 minutami a také čtyřmi až pěti stádii REM spánku. Trvání první REM fáze je přibližně 10 minut. Během dalších dochází k postupnému prodlužování. Naopak NREM fáze se postupně během nočního spánku zkracují a stávají se čím dál tím povrchnějšími. Spící jedinec se ve třetím cyklu vrací pouze do třetího stádia spánku a ve čtvrtém do druhého. Spontánní probuzení nastává v průběhu poslední REM fáze, která trvá zhruba 30 minut, avšak může trvat i déle (Seidl, 2015).



Obr. 1 Mozkové vlny v průběhu spánku (Plháková, 2013)

2.2 Specifika dětského spánku

Čím je člověk mladší, tím potřebuje déle spát. Pro malé dítě je spánek ještě životodárnější než pro dospělého jedince. Děti se nerodí se stejnou spánkovou potřebou. Ta je velmi individuální a může se dítě od dítěte lišit. S největší pravděpodobností je potřeba spánku vrozená a z velké části má na ní svůj podíl genetika (Salhab a Jäger, 2012). Rodičům se nedoporučuje, aby nutili své dítě do spánku dříve, než je jeho obvyklá doba usínání. Na psychiku dítěte to má značně negativní vliv. Jedinec se v posteli přetáčí, nemůže usnout a je neklidné. Postupem času začne mít z ukládání ke spánku strach a bude hledat nejrůznější způsoby, aby se mu vyhnulo. Každé dítě má svoji individuální hodinu, kdy se jeho organismus začne dožadovat spánku. První náznaky ospalosti se začínou u dítěte objevovat vždy ve stejnou dobu. Nejprve začne zívát, poté se zavrtá pod deku, aby vyrovnalo pokles tělesné teploty. Má tendenci si žužlat palec, mazlit se se svojí nejmilejší hračkou a mnout si oči. To je ten správný čas uložit ho ke spánku. Naopak některé děti dávají únavu znát zcela odlišným způsobem. Skáčou, dovádějí a pokřikují. Zdání ale klame. Dítě se cítí ospalé a proti ospalosti bojuje aktivitou. Na dětech jde nedostatek spánku snadno poznat. Projevuje se podrážděností, neklidem a nervozitou během dne (Gravillon, 2013).

U dětí do čtyř let věku je spánek po obědě nezbytný. Dítěti, kterému není po obědě dopřáván spánek, hrozí nedostatek NREM spánku. Během noci si to kompenzuje. Krátce po usnutí u něj nastává delší a hlubší spánek v NREM fázi. Z tohoto důvodu se může stát, že dítě spojí dvě po sobě jdoucí NREM fáze. Spánkový cyklus tedy nebude zahrnovat REM fázi. To může dítěti způsobovat nepříjemné pocity, jakými je například noční úzkost. Odpolední siesta je pro dítě předškolního věku prospěšná. Odpočine si jeho tělo i mozek. Děti většinou snáší lépe odpolední siestu než noční spánek. Spánek po obědě nevyvolává v dítěti takový pocit úzkosti, jako tomu bývá u nočního spánku. A to z důvodu, že se necítí tolik osamocené a psychicky izolované kvůli spánku druhých osob. Dalším důvodem, proč děti lépe snáší odpolední odpočinek, než noční je ten, že noc je nakloněna výplodům dětské fantazie. Ve tmě velmi snadno připomíná židle čarodějnic, skříň zlého obra a praskání topení dusot čertích kopyt. Tyto chvíle si žádají podporu nejbližších. Usínání a samotný spánek dítěti usnadní rituály. Jako je třeba pomazlení před spaním, pohádka na dobrou noc, ukolébavka nebo pošeptání něčeho hezkého do ouška. Takový rituál netrvá dlouho a opakuje se každý večer. Fakt, že se opakuje, působí na dítě klidným dojmem (Gravillon, 2013).

Samotný dětský spánek se od spánku dospělých liší. Má jinou délku trvání a organizaci jednotlivých spánkových stádií. Průměrný novorozenec spí 16 až 17 hodin denně. Jeho spánek

probíhá v rovnoměrných dvou až čtyřhodinových periodách. Periody bývají přerušovány běžnými pečovatelskými činnostmi. Jejich spánek je polyfázický¹, regulovaný. Mohou se vyskytovat spontánní úsměvy, nepravidelné dýchání, případně rychlé oční pohyby. V průběhu klidného spánku je svalový tonus trochu nižší než ve stavu bdění, ale vyšší než v aktivním spánku (Plháková, 2013).

V prvních třech měsících života začínají děti vnímat střídání dne a noci. Fáze bdělosti se postupně prodlužuje a koncentruje se do denní doby. Dochází i k prodlužování nočního spánku. Už po třetím měsíci života patří období mezi půlnocí a pátou hodinou ranní k nejdelšímu prospanému úseku dětí. Kromě toho spí kojenci kratší dobu i dopoledne a odpoledne. Od šesti měsíců věku dítěte dochází k výraznému poklesu REM fáze. Tato fáze tvoří zhruba 25 % z celkového prospaného času. Roční dítě spí přibližně 14 hodin denně, nejdelší doba spánku probíhá v nočních hodinách. Spánek batolat je bifázický². Skládá se zhruba z desetihodinového nočního spánku a kratšího spánku během odpoledního odpočinku (Plháková, 2013). U většiny dětí ve věku 5 let se odpolední spánek už nevyskytuje. V mladším školním věku jsou děti během dne maximálně bdělé a čilé. V noci spí průměrně 11 hodin denně a jejich spánek provází časté periody hlubokého delta spánku. S počátkem dospívání dochází k postupnému zkracování spánku na 8 hodin denně (Fink, 1994).

¹ Jedná se o takový spánek, kdy jedinec spí více než dvakrát během 24 hodin (Plháková,2013).

² Jedná se o způsob spaní, kdy jedinec spí dvakrát denně. (Plháková,2013).

2.3 Poruchy dětského spánku

Spánkové poruchy úzce souvisí se spánkem a některé z nich, například noční můry se úzce dotýkají snění. Z toho důvodu se v následující podkapitole zaměřím na poruchy spánku, jejich dělení a uvedu několik konkrétních příkladů spánkových poruch, které znepríjemňují spánek a snění dětem v předškolním věku.

Poruchy spánku nenarušují spánek pouze dospělým, ale i dětem. Chronické poruchy spánku se u dětí vyskytují přibližně ve 20 % až 30 % a jejich počet nestále narůstá (Anděsová a Slezáková, 2013). O poruchách spánku začínáme hovořit, když se průběh spánku dlouhodobě nebo opakovaně liší od subjektivní představy jeho průběhu. O poruchách spánku začínají rodiče zcela vážně uvažovat až tehdy, když dítě nemůže dlouho usnout. A když už konečně usne, tak sebou ve spánku škube nebo běhá po bytě. Případně mluví, křičí, skřípe zuby, kouká na vás s vytřeštěným výrazem a probouzí se s pláčem nebo zalité studeným potem (Plháková, 2013).

Poruchy spánku bývají dělené z hlediska příčiny vzniku na vnější a vnitřní. Mezi vnitřní faktory patří různé psychické, fyziologické a nervové vlivy. Často se poruchy spánku vyskytují u dětí, které zažily nějaký traumatický zážitek. Vnější vlivy bývají velmi pestré, například se jedná o nepravidelný denní režim dítěte, nedostatek odpočinku během dne, přetopená ložnice, plačící sourozenec nebo změna časového pásma. Spánkové poruchy dělíme na dyssomnie a parasomnie (Nevšimalová a Šonka, 2020).

2.3.1 Dyssomnie

Dyssomnie jsou nejrůznější odchylky od běžného trvání, načasování a kvality spánku. Můžeme je stručně definovat jako nedokonalý spánek a nedokonalá bdělost. Do dyssomnie můžeme zařadit insomnií, hypersomnií a poruchy v rytmu spánku a bdění. Mezi konkrétní poruchy spánku, které patří pod dyssomnií a vyskytující se u dětí patří například porucha spánku způsobené alergií na potraviny, porucha spánku z naučených asociací při usínání, porucha spánku z nedostatku režimu nebo syndrom nočního ujídání a upíjení. (Plháková, 2013) Poruchou spánku způsobenou alergií na potraviny jsou nejčastěji postiženi kojenci a batolata. Obvykle kolem 3. až 4. roku života sama vymizí. Mezi její projevy patří ztížený proces usínání, časté noční buzení, stavy nevolnosti a kožní vyrážky. Tělo alergického dítěte tímto způsobem reaguje na citlivé alergeny, které byly přítomny ve stravě (Plháková, 2013).

Porucha spánku z naučených asociací je další poruchou, která spadá pod dyssomnie. Nejčastěji se vyskytuje u kojenců. Dítě k tomu, aby usnulo, potřebuje splnit podmínky, na které je zvyklé a má je spojené s procesem usínání. Jakmile nejsou tyto podmínky splněny může

docházet ke ztíženému procesu usínání a častému nočním buzením (Nevšimalová a Šonka, 2020)

Mezi dyssomnické poruchy také patří porucha spánku z nedostatku režimu. Objevuje se u 5 % až 10 % procent batolat a dětí předškolního věku. Nejčastěji se jedná o výchovnou chybu rodičů. Porucha je způsobena tím, že dítě odmítá usnout ve vhodnou dobu. Snaží se spánek co nejvíce oddálit, dožaduje se přítomnosti rodičů, dalších pohádek nebo dalšího pití před spaním a podobně (Nevšimalová a Šonka, 2020).

U kojenců a batolat se poměrně často vyskytuje syndrom nočního ujídání a upíjení. Projevuje se buzením několikrát za noc kvůli naučenému pocitu hladu nebo žízně. Dítěti činí velké obtíže znovu usnout, dokud se nenají či případně nenapije (Gravillon, 2013).

2.3.2 Parasomnie

Pod pojmem parasomnie se skrývají krátké a předem nepředvídatelné epizody. Během epizod se jedinec chová abnormálně v oblasti chování, motoriky a mentálního dění vázaného na spánek. Mezi konkrétní poruchy spánku, které patří pod parasomnie a vyskytují se u dětí, patří například somnambulismus, noční děsy, noční můry, somnilokvie, bruxismus, noční enuréza a rytmické pohyby související se spánkem (Plháková, 2013).

Somnambulismus neboli náměsíčnictví patří mezi psychogenní parasomnie vázané na NREM spánek. Nejčastěji se projevuje u dětí ve věku 3 až 15 let. V této věkové skupině se výskyt odhaduje na 10 % až 15 %. Častější výskyt náměsíčnictví u dětí pravděpodobně souvisí s tím, že hluboký NREM spánek bývá v dětství delší a hlubší, než tomu bývá v dospělosti. K somnambulismu dochází v první třetině noci během hlubokého spánku. Náměsíčnost bývá individuální a neprobíhá u všech stejně. Dítě se posadí na postel, vstane, může začít chodit po bytě, otvírat dveře, oblékat se, snažit se opustit byt, přemísťovat věci nebo močit na neobvyklých místech. Somnambulní epizoda může trvat od několika minut až po jednu hodinu. Na konci epizody dítě ulehá zpátky do své postele. Po probuzení si na událost nepamatuje (Příhodová, 2006).

Noční děsy jsou neorganickou parasomnií vázanou na NREM spánek. Nejčastěji se vyskytují během prvního spánkového cyklu. Tato porucha znepríjemňuje spánek zhruba 3 % předškolních dětí. Častější výskyt nočních děsů může ovlivnit nadměrný stres nebo silné a nepříjemné emoční zážitky. Noční děsy jsou dočasnou poruchou nervového systému. Pravděpodobně se jedná o projev dílčího probuzení z nejhlubších spánkových stádií. Během nočního děsu se dítě většinou s úzkostným křikem posadí v posteli a může se rozběhnout

ke dveřím. Mezi další projevy patří nesrozumitelná řeč, zrychlené dýchání, rozšíření zorniček, zmatenost, zvýšený srdeční tep (Nevšimalová a Šonka, 2020). Postižený jedinec bývá zalitý potem a někdy může dojít i k pomočení. S dítětem v průběhu nočního děsu nelze navázat kontakt a probudit jej je složité. Trvání epizody bývá většinou mezi minutou až pěti minutami. Ráno si dítě na noční událost nepamatuje (Gonzalez-Wippler, 1999).

Noční můry spadají pod parasomnie vázané na REM spánek. Nejčastěji se vyskytují v REM spánku během druhé poloviny noci. Nejvíce postiženou skupinou jsou děti od 3 do 6 let (Horvai, 1968). Jejich příčinou mohou být nevhodné televizní pořady, jenž dítě ještě nedovede zpracovat, nadměrný stres nebo nějaká traumatická událost. Noční můry jsou špatné sny, které jsou velmi živé a doprovází je silný pocit strachu, úzkosti nebo hněvu. Stejná nebo tematicky velmi podobná noční můra se může často vracet, dokonce i několikrát během jedné noci. Sny jsou natolik děsivé, že vedou k probuzení ze spánku. Na rozdíl od nočních děsů si dítě na událost velmi dobře pamatuje a probouzí se orientované a čilé (Gonzalez-Wippler, 1999).

Další parasomnickou poruchou je somnilokvie neboli mluvení ze spánku. Tato porucha je poruchou vázaná na NREM spánek. Častější výskyt je zaznamenán u mužů a dětí. Tato porucha může zahrnovat nesrozumitelné drmolání, mumlání nebo také souvislé, složité monology. Mluvený projev často doprovází pohyby celého těla (Plháková, 2013).

Další častou spánkovou poruchou je bruxismus. Bruxismem trpí přibližně 20 % dětí. Nejčastěji se vyskytuje během usínání a poté ve stovkách krátkých epizod v průběhu celé noci. Bruxismus se projevuje skřípáním a třením zubů během spánku. Tato porucha může vést k poškození třecích ploch zubů, zánětu dásní, bolestem čelistí a hlavy (Nevšimalová a Šonka, 2020).

Noční enuréza, neboli noční pomočování, je porucha, která bývá řazena k NREM parasomniím, avšak její výskyt byl zaznamenán i v jiných spánkových stádiích. Noční pomočování jako poruchu bereme v případě přetrvávající močové inkontinence po pátém roku života. V šesti letech se objevuje zhruba u 10 % dětí (Thiron a Challamel, 2013).

Rytmické pohyby související se spánkem se nejvíce vyskytují při usínání v průběhu noci zcela výjimečně. Do jednoho roku se vyskytují až u dvou třetin kojenců. Do čtyř let by měly spontánně vymizet, výjimečně mohou přetrvávat až do dospělosti. Tato porucha se projevuje stereotypními pohyby, do kterých se zapojují velké svalové skupiny (Nevšimalová a Šonka, 2020).

3 Sny

V následujících kapitole budeme pojednávat o snech a historickém pohledu na ně v průběhu doby. Dále se budeme věnovat pojetí snů podle psychoanalytické psychologie Sigmunda Freuda, analytické psychologie Carla Gustava Jung a individuální psychologie Adolfa Adlera.

Sny doprovází celý náš život od narození až po smrt. Každému z nás se každou noc zdá hned několik snů. Většina lidí však své sny ihned po probuzení zapomene.

A co je vlastně sen? „*Sen je mnohovýznamný nervový i psychologický děj, jedinečný a nepostradatelný „třetí stav“ vědomí mezi bděním a bezesným spánkem.*“ (Tyl, 2001, s. 20)

Snové představy se vynořují v průběhu spánku. Většinou bývají natolik živé, že je spící jedinec není schopný odlišit od vjemů. V průběhu snění dochází k narušení vnímání reality. Sen je psychický život, když tělo spí. Sny obsahují kousky našich zážitků a zkušeností z bdělého stavu (Kast, 2013). Ve snech se nám mohou připomínat věci, kterým v bdělém stavu nevěnujeme pozornost a mohou pro nás být téměř neviditelné. Také se nám vybavují prožitky k různým událostem a situacím, kterým jsme během dne nepřisuzovali dostatečnou pozornost. Velkou roli ve snech hrají i naše vzpomínky a zážitky z dětství. V ranních hodinách se naše sny stávají čím dál tím více dramatické. Dalo by se říct, že se ve snech do určité míry jedná o projev našeho JÁ ve spánku (Freud, 1991).

„*Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku.*“ (Plháková, 2013, s. 131) Tahle definice bere v úvahu nemožnost bezprostředního zkoumání snu. Hlavní problémy bezprostředně souvisí s faktem, že snění je mentální aktivitou, která probíhá během spánku. Z tohoto důvodu není přístupná přímá explorační. Záleží pouze na samotném jedinci na kolik bude jeho výpověď o snech odpovídat skutečnému snovému zážitku. Značným problémem je i fakt, že spící jedinec nám může o snu vypovídat až po určitém časovém odstupu, kdy přejde ze spánku do bdělého stavu. Někteří odborníci existenci spánkových snových zážitků zcela zpochybňují. Zvažují, zda se sen skutečně odehrál, nebo se jedná pouze o paměťovou iluzi probuzeného jedince. Podle některých názorů je snění pouhým slovním popisem zážitků ve stavu neúplného probuzení. Avšak většina odborníků zastává názor, že sny doopravdy existují. Pouze vzpomínky na snový obsah mohou být dosti zkreslené a nepřesné. Vědci existenci snových zážitků zdůvodňují tím, že jejich popisy jsou v souladu s určitými fyziologickými parametry, jako jsou například oční pohyby a změny tepové frekvence. V současné době odborníci zastávají názor, že během spánku nepřetržitě probíhají procesy snění, čímž poukazují na proměnlivé činnosti, které se odehrávají v mozku v průběhu

různých stádií spánku. Díky tomu je možné sny rozdělit na NREM a REM sny. Ke kvalitativním zvláštnostem snů patří bizarnost, emocionalita a senzorická modalita, které jsou v REM a NREM snech značně odlišné (Plháková, 2013). Bizarní sny bývají absurdní, nelogické a nespojitelné s realitou běžného dne. Bizarní sny mohou obsahovat metamorfózy, kdy se snící mění ve zvíře či naopak. Dále nezvyklé akty, které zahrnují neobvyklé použití různých předmětů a magické prvky jako je létání, teleportace a podobně. Sny mají často výrazné emoční zabarvení, ve většině případů však negativní. Jedinci, kteří mívají pozitivně zabarvené sny, zažívají ve svém životě pozitivnější emoce, jako je veselost nebo sebejistota. Ovšem negativní emoce sami o sobě převahu negativních snů nevyvolávají. Za převahou negativních snů stojí nedostatek pozitivních emocí. Sny také mohou doprovázet velmi živé zrakové vize, které bývají doplněné představami jiných senzorických modalit, především sluchovými (Hartl a Hartlová, 2000).

Na otázku, proč se člověku zdají sny se psychologům do současnosti nepodařilo nalézt jednoznačnou odpověď. Přístupovat k tomuto problému je možné nejméně ze dvou hledisek, a to hlediska fyziologického a psychologického. Významné teorie snění byly vytvořeny především psychodynamickými a kognitivními psychology (Plháková, 2004)

Fyziologické hledisko přístupu ke snům zdůrazňuje fakt, že lidský mozek je dynamický celek, imanentně aktivní systém, který je schopný vytvářet a následně analyzovat své vlastní informace. Robert W. McCarley a J. Allan Hobson přistupují ke snům z fyziologického hlediska a jsou autory hypotézy aktivace–syntéza. Podle této hypotézy snění reprezentuje subjektivní uvědomění a interpretaci neuronální aktivity během spánku. Spící mozek musí před započítím REM fáze sám sebe nějakým způsobem „zapnout“. Autoři této hypotézy předpokládají, že k této vnitřní aktivaci zpravidla dochází po 90 minutách spánku. Na aktivaci se podílejí neurony, které jsou součástí retikulárně-aktivačního systému. Jakmile se samočinně aktivovaný mozek dostane do tzv. syntetického stadia, dochází k náhodné interpretaci nervových signálů. Syntéza se odehrává v mozkové kůře. Ta je během spánku odpojena od vnějšího světa a nemůže svou činnost testovat na základě senzorických podnětů. Mozková kůra z nervových vln a signálů vytváří příběh. Využívá k tomu údaje, které jsou uloženy v paměti (McCarley, Hoffman, 1981).

Psychodynamické hledisko se snaží sny psychologicky interpretovat. Psychologické interpretace snů hrály svoji roli již v biblickém Starém zákoně. Mnoho psychologických směrů, jakými je například psychoanalýza, analytická psychologie a tvarová terapie se snaží využívat práci se sny k psychoterapeutickým účelům (Plháková, 2004).

3.1 Historické pojetí snů

Veškeré nám známé starověké civilizace a domorodá náboženství přisuzovala snům velký význam. V dávných dobách si lidé mysleli, že sny mají věštecký charakter a ukazují budoucnost. Nejstarší dochovaný písemný záznam o snu pochází z období kolem 3000 let př. n. l. Nalezneme je v babylonském eposu o Gilgamešovi, který byl nalezen napsaný na hlíněných destičkách v Ašurbanipalově knihovně v Ninive. Zmíněný Gilgameš nebral své sny na lehkou váhu. Podle eposu mu sny zasílali samotní bohové, aby mu v nich ukazovali budoucnost. Gilgameš potom své sny převypravoval své matce, která mu je vykládala (Kast, 2013).

Také pro Egyptěany byly sny velmi důležité. Chápali je jako znamení poslané od bohů, které jim má pomáhat. Právě z Egypta pochází nejstarší dochovaný snář na světě. Jeho vznik je odhadován kolem roku 2000 př. n. l. Snář zůstal zachován a dodnes jej můžeme nalézt v Britském muzeu. Egyptěané považovali Židy za nejlepší vykladače snů. Mnoho významných snů se nachází i v Bibli ve Starém zákoně (Helingerová, 2016). Nejznámější příběh je nejspíše o biblickém snovpravci Josefovi, který byl svými sourozenci prodán do egyptského zajetí. Josef dokázal vyložit faraonův sen o sedmi dobře živených a sedmi vyhublých kravách, které vylézají z řeky, a které mají symbolizovat sedm let hojnosti a sedm let bídy. Sedm hojných a bídných let se skutečně naplnilo a Josef se vykoupil z otroctví a chudoby. Sny v Bibli neochraňují před nebezpečím, pouze lidem naznačovali Boží plán (Kast, 2013).

Antičtí Řekové byli přesvědčeni, že prostřednictvím snů k nám může promlouvat božstvo i démon. Věřili na léčivou sílu snů, kterou využívali. Bohu léčitelského umění Asklépiovi dokonce postavili kolem 300 chrámů po celé Řecku. Propuknutí nemoci nebo nějakého tělesného neduhu považovali jako návštěvu zapomenutého Boha. Tato návštěva přišla, když se jedinec zapomněl věnovat určité činnosti, kterou tento Bůh představoval. Nemocní se vydávali do Asklépiových chrámů. V těchto svatyních byla uspořádána lůžka kolem zdí, na něž ulehali nemocní obklopení žlutými hady. Ještě před usnutím jim bylo řečeno, že je během spánku navštíví bůh Asklépios a řekne jim příčinu jejich nemoci (Kast, 2013).

Řečtí filozofové sny už nebrali jako poselství od bohů. Hérakleitos byl velký myslitel, který se právem zapsal do historie studia snů, tím že konstatoval základní rozdíl mezi prožíváním bdělého a snového světa. Podle něj je bdělý svět pro všechny společný a zavazující. Naopak snový svět je soukromý svět a má význam pouze pro snícího jedince. Sokrates sny chápal jako hlas vědomí, kterému je potřeba naslouchat (Helingerová, 2016). Jeho žák Platon zastává názor, že ve spánku se probouzí zvířecí, divoká a nezkrotná část lidské duše, která není podřízená rozumu ani společenským zákonům. Podle jeho učení je člověk tvor od přírody

žádostivý a pudově založený. Tyto špatné vlastnosti však v sobě během bdění dusí a probouzí se v něm až v noci. Z toho důvodu doporučoval, aby člověk chodil spát s klidnou myslí, vyrovnaný se svou rozumovou i žádostivou částí. To pomůže tomu, aby jeho sny nebyli iracionální a vzdálené všeho studu (Platon, 1993). Na Platona navazuje Aristoteles, jenž jasně formuloval materialistický přístup ke snům. Věřil tomu, že sny v žádném případě nemohou být inspirovány božskými činiteli. Podle něj sny pocházejí ze srdce a jsou projevem duševního života během spánku. Bystře rozpoznal psychosomatický původ snů. Aristoteles vnímal sen jako diagnostický nástroj. Domníval se, že existuje souvislost mezi sny a vnitřními orgány. Šikovnému lékaři mohou sny poskytnout velké množství informací o snícím. Dokonce i naznačit jaké je vhodné použít léky a jakým způsobem směřovat léčbu (Černoušek, 1988).

Hlavní teorie snu byly formulovány již řeckými mysliteli. Na konci pozdní antiky se zájem o sny pomalu vytrácí. Problematika snů se stala středobodem zájmu různých snopraců. Snopraci byli přesvědčeni o věšteckém výkladu snů a přirozené výklady snů opomíjeli. Často vyšlo najevo, že se jednalo o mylné interpretace snů. Postoj ke snům začal být čím dál tím problematičtější. Až císař Tiberius zakázal věštění budoucnosti ze snů. V době úpadku řecko-římské kultury se můžeme setkat s dvojitým chápáním snu. Na jedné straně byl idealistický názor, který vnímá sen jako přímou transcendentní zkušenost a na straně druhé stálo materialistické pojetí, které sen vnímá jako projev fyziologických procesů (Černoušek, 1988).

V období středověku byl vydán další zákaz výkladu snů. Tentokrát za ním stál papež Řehoř, který jej vydal pod hrozbou smrti. Církev měla negativní vztah ke snům, protože nebyla schopna snést fakt, že existují jevy pro které nemá žádné vysvětlení. Další důvodem bylo také obava církve, že během snění mohl být člověk v kontaktu s démony a pekelnými silami. O sny se zajímal například i sv. Augustin, jeden z nejvýznamnějších církevních učitelů. O snech se mimo jiné zmiňuje ve svých konfesích. Jeho názory byly na tehdejší dobu velmi pokrokové. Sny jsou podle něj obrazné vjemy, které mají úzkou souvislost s činností mozku. Podle jeho názoru jsou sny jen velmi zřídka božím vnuknutím. Ve většině případech se ve snech objevují přání snících. Sv. Augustin považoval sny za falešné a nevěrohodné (Goff et al 200).

Sny byly objektem zájmu také u filozofů. René Descartes se ve svém argumentu snu ptá po nezpochybnitelném základu pravdy, po něčem, na co by se mohl ve svém životě spolehnout poté co zjistil, kolik nepravdivého se dosud ve svém životě naučil. Po tomhle zjištění začal hledat nezvratné základy, na které by se mohl spolehnout. Jeho pochybování se nevyhnul ani snový svět. Podle jeho názoru, se nám během snění zdá skutečný svět a teprve až po probuzení se stává neskutečným. Dále se zamýšlí nad tím, jaká je tedy jistota, že za bdělého stavu pouze

nesníme a jsme skutečně bdělí. I ve snu se nám zdá o tom, že jsme se probudili. Při veškeré té nejistotě považuje Descartes za jistotu jediné, že on je tím, kdo sní (Kast, 2013).

V 19. století se sny zabývaly básníci a filozofové. Schopenhauer, německý filozof, žijící se zajímal o rozlišení snění od bdění. Rozlišoval sny, které se nám zdají během hlubokého spánku od snů, které se nám zdají při usínání nebo procitání. Velké množství odkazů na sny a nevědomí lze také najít v díle Friedricha Nietzscheho. Jeho dílo vzniklo ještě před převratným Výkladem snů od Sigmunda Freuda. Nietzsche se ve svém životopisu věnuje vyprávění svých vlastních snů. Dále se zabývá otázkou, proč člověk jedná během snění tolik chybně a z jakého důvodu ve spánku věříme snům, zatímco v bdělém stavu jsme tak kritičtí. Podle jeho názoru je to tím, že ve snech se nám vrací vzdálené stavy lidské kultury (Kast, 2013).

Kromě básníků a filozofů se o sny v 19. zajímali také vědci. Objevovali se první vědecké spisy o snech a pomalu se začínal dostávat do popředí vědecký přístup. Pod jeho vlivem pracoval například Carus, Charcot, Janet, Galton a další. Carus se hodně věnoval nevědomí. Sen je podle něj pohybem psychiky a ruší se v něm veškeré známé fyzikální zákony. Z toho důvodu snový obraz lehce překonává prostor i čas. Sny mají schopnost sjednocovat myšlenky a představy, které by normálně zůstaly od sebe izolovány (Černoušek, 1988). Charcot a Janet se zabývali anatomií mozku, nervovou soustavou, hypnózou a sněním. Charcot byl prvním neurologem, který se zabýval hysterií. Snažil se ji léčit pomocí hypnózy. Zastával myšlenku, že sugesce spolu s hypnózou využívají dynamiku, jenž je přítomná v nevědomí. Podle jeho názoru sny tuto dynamiku také vyjadřují. Mezi jeho žáky patřil i Sigmund Freud (Alberti a Sauret, 2007).

Souběžně s tímto proudem, který věnuje hodně pozornosti nevědomí, probíhali i výzkumy Galtona. Také on se věnoval nevědomí a je považován za zakladatele metody volné asociace. Studoval nejmenší myšlenkové útržky, proč a jak se vynořují, mizí a jsou střídány jinými myšlenkami. Vytvořil seznam slov a měřil čas, který potřeboval, než ho k němu napadla slova nová. Tyto výzkumy tvoří základ asociačního experimentu, který vychází z Wundta, Kraepelina, Aschaffenburga a byl zdokonalen Jungem. Metoda asociačního experimentu je velmi jednoduchá. Vedoucí experimentu řekne slovo a pokusná osoba řekne pojem, který jí ihned napadne. Například: žlutá – slunce. Cílem experimentu je zjistit, jaké představy v daných osobách vyvolávají určitá slova. Metoda volné asociace byla hojně využívána Freudem k lepšímu pochopení snu (Kast, 2013).

3.1.1 Pojetí snů podle Sigmunda Freuda

Sigmund Freud byl zakladatel psychoanalýzy a vídeňský lékař. Jeho výzkum a praxe vedly k znovuobjevení významu snů pro psychický život jedince. Ve svém díle *Výklad snů* postavil základy psychoterapeutické práce se sny (Tyl, 2001). Během své lékařské praxe při léčení neuróz dospěl k závěru, že sen hraje v životě jeho pacientů důležitou roli. Sen podle něj není fyziologickým, ale psychickým fenoménem. Sny jsou především vyvolané psychickými zážitky. Jedná se tedy o duševní výtvořky, kterým je možné porozumět a vyložit je (Černoušek, 1988).

Freud se problematikou snění zabýval v rámci topografického modelu lidské psychiky. Model zahrnuje tři vrstvy, jež jsou nevědomí, předvědomí a vědomí. Nevědomí zahrnuje sexuální pud, vytěsněná přání a touhy, traumatické vzpomínky, myšlenky a potřeby, které jsou pro jedince nepřijatelné (Hillman, 1999).

Předvědomí obsahuje myšlenky, zážitky a konflikty, které byly zapomenuty, ale mohou se vybavit (Hillman, 1999). Hlavní funkcí předvědomí je chránit vědomí před přívalem pudových sil z nevědomí. K tomuto účelu slouží cenzura (Plháková, 2013).

Vědomí je vázáno na vnímání a zahrnuje tu část osobnosti, kterou si je jedinec schopen plně uvědomit. Freud předpokládá, že hnacím pohonem vzniku snů je obsah nevědomí, který se ve snech projevuje. Podle něj jsou sny královskou cestou do nevědomí (Heligerová, 2016). Rozlišuje mezi manifestním (zjevným) a latentním (skrytým) obsahem snů. Zjevný obsah snu je to, o čem sen zdánlivě je. Jedná se o část snu, o kterém hovoříme, když popisujeme, co se nám v noci zdálo. Skrytý obsah snu tvoří pudová přání, jež jsou pro snícího jedince nepřijatelná. Latentní snová myšlenka je vše, na co sen asociativně poukazuje. Když si představíme sen jako plovoucí ledovec v oceánu, tak manifestní obsah snu je viditelná část ledovce. Latentní obsah snu tvoří část ledovce schovaná pod vodní hladinou a na první pohled ji nevidíme. Na přeměně skrytého obsahu snu v jeho zjevný obsah se podílí snová cenzura, která se nachází v nevědomí. Snová cenzura není tolik silná jako obrany působící v bdělém stavu. Její funkcí je ochrana snícího jedince před úplným vyjádřením nevědomých přání. Plné vyjádření nevědomých přání by mohlo způsobit úzkost (Freud, 2006).

Freud popsal základní principy snové práce. Pojmem snová práce rozumí veškerou psychickou činnost, jež transformuje skrytý obsah snu na zjevný do podoby snového příběhu (Plháková, 2016). Během transformace využívá velké množství univerzálních, kulturních i osobních symbolů. Hlavním úkolem snové práce je zakódovat a zakrýt nevědomý materiál takovým způsobem, aby mohl vstoupit do vědomí (Freud, 1991). Freudem byla popsána řada

mechanismů snové práce, jejíž výsledkem vzniká manifestní obsah snu. Jedná se především o zhuštění, přesun důrazu, převod myšlenek do formy vizuálních obrazů, symbolizace a druhotné zpracování (Jung et al. 2007).

Snová práce skrytý obsah snu zhušťuje. Následkem toho je zjevný sen kratší a obsahově chudší než obsah skrytý. Ke zhuštění dochází tak, že jsou některé latentní prvky zcela vypuštěny a není jim umožněno proniknout do zjevného snu. Případně do zjevného snu proniknou nepatrné zlomky ze skrytého snu. Častým projevem zhuštění je, že latentní prvky mají něco společného a splynou ve zjevném snu v jedno (Jung et al. 2017).

Přesun důrazu patří mezi další mechanismy. Jeho průběh je takový, že určitý latentní prvek je nahrazen nezávaznou náhražkou. Psychická intenzita snových prvků se z důležitého prvku přesouvá na prvek méně důležitý. Nahrazení bývá jedinci nesrozumitelné, myšlenky se odlišují od snového obsahu a tím pádem sen působí cize. Třetí mechanismem výkonu snové práce je převod myšlenek do formy vizuálních obrazů. Avšak tento převod se netýká všech snových myšlenek, některé myšlenky zůstávají nezměněny. Dalším významným mechanismem snové práce je symbolizace. Umožňuje zamaskovat pudová přání a tím se vyhnout cenzuře (Freud, 1991). Symboly jsou tvořeny lidskou myslí, která využívá princip podobnosti nebo analogie ke znázornění pro jedince nepřijatelného obsahu. Například předměty mající podlouhlý tvar, stroje, přístroje, číslo tři, klíč, ostré zbraně jsou symboly znázorňující penis. Naopak předměty, do kterých jde něco vkládat, krajina, zahrada, hlemýžď, škeble, kostel, kaplička nebo podkova jsou symboly pro ženský pohlavní orgán. Děti bývají ve snech nejčastěji symbolizovány malými zvířaty nebo hmyzem. Druhotné zpracování patří mezi důležité mechanismy snové práce. Tento proces probíhá při snaze vzpomenout si na sen nebo jeho převypravování. V případě, že se snová práce plně nepovede, tak se spící jedinec probouzí se stavem úzkosti (Jung et al. 2017).

3.1.2 Pojetí snu podle Carla Gustava Junga

Carl Gustav Jung byl známý švýcarský psychiatr, univerzitní profesor a jeden ze spoluzakladatelů psychoanalýzy. Byl to přítel, následovník a později i odpůrce Freuda. Jejich osobní i teoretické spory dospěly k tomu, že se jejich cesty rozešly. Jung založil svoji školu vlastní analytické psychologie. Ubírá se trošku jiným směrem než Freud, odmítá jeho přeceňování sexuality. Jung chápe sny jako spontánní sebezobrazení aktuálního stavu nevědomí v symbolické formě (Hillman, 1999). Sny s námi komunikují pomocí symbolů, obrazů a metafor. Jedná se o snový jazyk, který nám bývá nesrozumitelný. Snový jazyk je archaický a

plný analogií. Snové symboly představují určité podobenství, které nic neskrývá a které může jedinci přinést poučení. Podle jeho názoru je možné vykládat sny přímo z jejich manifestního obsahu. Hledat skrytý význam snových symbolů je zcela zbytečné (Freud, 1991).

Zdůrazňuje, že sny je potřeba vykládat na objektové i subjektové rovině. Při výkladu snů na objektové rovině vycházíme z předpokladu, že se sen skutečně týká lidí, o kterých se snícímu jedinci zdá. Objektová rovina odráží vztah vnějšího světa ke spícímu jedinci. Subjektová rovina je zrcadlem našeho vnitřního života. Lidé a objekty zjevující se ve snu, jsou dílčí osobnosti naší vlastní psyché (Nell, 2009). Jung o snech říká, že vytvářejí most mezi vědomím a nevědomím. Rozlišuje nevědomí na osobní a kolektivní. Osobní nevědomí je s námi po celý náš život. Jeho obsahem jsou nevědomé věci, které lze snadno převést do vědomí. Je to všechno, co nashromáždíme během našeho života. Kolektivní nevědomí považuje za nejhlubší vrstvu lidské psychiky. Je vrozené a dědičné (Sheehy, 2005). Nacházejí se v něm paměťové stopy, duchovní život našich předků v rodině, kmenu, národu, rase až k prvopočátku. Obsahuje archetypální obrazy celého našeho lidstva. Archetypální obrazy můžeme nalézt v pohádkách, pověstech, mýtech. Jedná se například o postavu moudrého starce, anděla, čarodějnice nebo samotného ďábla. Tyto archetypální obrazy jsou tvořeny archetypy, které formují lidskou zkušenost. Jedná se o vrozené vzorce imaginace a citění. Jsou to apriorní formy nazírání, vrozené ideje, jež dávají psychické zkušenosti vnitřní smysl. Jsou to zprostředkovatelé intuitivního poznání. Jung chápal archetyp jako součást lidské psyché. Tato součást se natolik odděluje od vědomí, že se zdá být nezávislá na zbývající část osobnosti a žije svůj vlastní autonomní život (Jung et al. 2017).

Ke zjištění smyslu snu, vytvořil metodu zvanou amplifikace. Tato metoda se používá při výkladu snu. Spojuje snové obrazy s archetypálními motivy. Použití amplifikace je vhodné u archetypálních neboli velký snů. Jung rozděluje sny na dva druhy. Na běžné, malé sny a na velké, archetypální sny. Malé sny jsou běžné úryvky nočních fantazií. Pocházejí ze subjektivní a osobní sféry. Jejich význam se týká každodenních záležitostí. Snadno a rychle se zapomínají, protože se jedná o pouhé výkyvy duševní rovnováhy. Naopak velké sny bývají silně emocionálně zabarvené a mnohdy si na ně pamatujeme po celý život. Archetypální sny mají schopnost nasměrovat člověka jiným směrem. Tyto sny pochází z kolektivního nevědomí a objevují se v nich symbolické obrazy, které pochází z kolektivní historie lidstva (Jung a Barz, 1996). Základními typy autonomních komplexů neboli archetypů, které byli Jungem považovány za součást psyché jsou Stín, Persona, Anima, Animus, Býtostné Já, Starý Mudrc, Velká matka a mnoho dalších. Díky snům má člověk možnost poznat stránku své vlastní osobnosti. Takovou stránku, kterou do té doby příliš nezkoumal (Gonzalez-Wippler, 1999).

Stín znázorňuje naši odvrácenou stranu, neznámé atributy našeho *JÁ*, neboli druhé *JÁ*. Je to suma všech dispozic, které jsou s vědomě volenou formou neslučitelné. Stín se chová vůči nevědomí kompenzačně. Jeho působení může mít negativní i pozitivní charakter. Jako snová postava má stejné pohlaví jako snící. Často se také může objevit jako neurčitá nebo hroživá postava, která je nepřátelská a nepříjemná. Věci, které jsou člověku nejméně a má z nich strach, tvoří jeho stín. Uvědomění si stínu patří k úvodní práci v analýze. Jakmile si člověk začne stín uvědomovat, začne vnímat své negativní vlastnosti, které se snaží schovávat sám před sebou (Jung et al 2017).

Mezi další archetypy patří persona. Představuje masku, je to nevědomá identifikace se společenskou rolí, ochrana před vlastním *JÁ*. Jedná se o kompromis mezi jedincem samotným a společností. Skrze personu se chce člověk nějak jevit nebo skrývat. Považuje se za samostatnou bytost, ale je v područí nevědomí. Silná persona brání individualizaci, protože skutečné *JÁ* je potlačované do nevědomí. Avšak persona dobře adaptovaného jedince bývá většinou pružná. Ve snech se objevuje jako nejčastěji ve formě oblečení. Persona se do popředí našich snů dostává nejčastěji v období puberty. A to z důvodu, že já mladého člověka, které je stále výrazně neúplné se bojí odlišovat od svých vrstevníků (Jung et al 2017).

Nejčastěji přítomný a nejaktivnější ze všech archetypů je Animus a Anima. Mohou utvářet most do nevědomí. Animus je vnitřní obraz muže uvnitř ženiny psyché. Kondenzát veškeré zkušenosti ženských předků ve vztahu k mužům. Projevuje se něčím chladným a nepřístupným. Nejčastěji se promítá do duchovních autorit, bojovníků, králů, vládců, mudrců a ostatních hrdinů. Anima je zosobnění veškerých femininních tendencí v mužské duši, jakými mohou být například neurčité pocity nebo nálady. V případě, že je anima v muži zakotvená silněji, tak zženšťuje charakter muže. Anima je věčným obrazem mužovy matky, sestry, milenky a dcery. Bere na sebe podobu fascinující ženy jako je například Andromeda v mýtu o Perseovi. V životě mohou nastat období, kdy jsou narušené běžné vzorce chování. Objevení anima nebo animy je znamením, že dochází k postupnému sjednocení osobnosti (Jung et al 2017).

Býtostné Já se objevuje v případě, že se jedinec dostatečně neidentifikuje s Animou nebo Animem. Představuje nejskrytější jádro duše. Ve snech bývá vyjádřeno ve formě uvážlivé osoby. U ženského pohlaví má nejčastěji povahu moudré stařenky nebo mocné bohyně. Opačnému pohlaví se ve snech objevuje v podobě chytrého starce. Býtostné Já se objevuje ve snech nejčastěji v období velkých životní změn (Jung et al 2017).

Archetypy se objevují ve snech v podobě známých i neznámých postav (Gongalez-Wippler,1999). Počet archetypů je rovný počtu typických situacích v životě člověka.

Archetypální obrazy se v našich snech začnou výrazněji projevovat, jakmile se jedinec potýká s problémy, kterými jsou obecné lidské motivy, hluboké životní zážitky nebo další osobnostní vývoj (Helingerová, 2016).

3.1.3 Pojetí snů podle Adolfa Adlera

Adolf Adler byl známý vídeňský oční lékař a zakladatel individuální psychologie. Na základě svého sporu s Freudem o přeceňování sexuality založil svoji vlastní školu individuální psychologie. Adler se také domníval, že je nevědomí důležitým faktorem pro duševní život jedince. Nahlížel na něj ale jiným způsobem. Freud poukazoval na všemocný vliv erotických vazeb a zastával názor, že pro lidský vývoj je rozhodujícím činitelem sexuální pud. Zatímco podle Adlera má veškeré lidské jednání finální charakter a je zaměřeno k dosažení určitého cíle. Těmito cíli je zařazení se do lidského společenství a potřeba udržení pocitu převahy a nadřazenosti nad ostatními (Adler, 2020).

Úloha nevědomí spočívá v utajování mocenských nároků. Utajování trvá do doby, než nastane vhodný čas, aby se naplno projeví. Sen je nejvýznamnějším projevem nevědomí. Pomáhá udržovat mocenské nároky při životě. Individuální psychologie nerozlišuje mezi denními a nočními sny. Pouze denní sny shledává mnohdy srozumitelnějšími. Některé sny jsou schopny připomenout jedinci jeho malost, bezvýznamnost, obtížnost jeho jednání a varovat ho před nebezpečím, které mu hrozí (Aepli, 2001). Adler zastává názor, že mu tím pomáhají se zorientovat a získat potřebnou rovnováhu. Například úzkostný sen nebo sen o hrozícím nebezpečí se lidem zdá z důvodu poskytnutí možnosti obhájit si, že se nechovají tak, jak by správně měli. Sen tím pomáhá vyhybat se nárokům určité chvíle a později se uklidňovat mylným ospravedlňováním se. Úkolem snu je vyvolat v člověku takovou náladu, která je zrovna momentálně nejvhodnější k dosažení vytyčeného cíle. V případě, že jedinec ve svém životě dosahuje svého cíle a dostatečně uspokojuje potřebu dosáhnout převahy nad ostatními, vede to ke snížení frekvence snů až k jejich úplnému vymizení. A to z toho důvodu, že člověk už nemá potřebu hledat fiktivní řešení ve svých snech (Adler, 2020).

4 Dětské sny

Poslední kapitola teoretické části mé diplomové práce se věnuje specifiku dětských snů a snových témat, která jsou typická pro dětský věk.

Dětské sny se od snů dospělých liší podobně jako obrazy vystavené v galerii od dětských kreseb. Sny se obsahově vyvíjí postupem s věkem a rozvojem dítěte. Sny dětí jsou podobné jejich kresbě. Jsou abstraktní a připomínají plakát. A to z toho důvodu, že děti ještě neznají rozdíly velikostí a trojrozměrnost prostoru. Přesto jsou už tyto sny plné emocí. Často se v jejich snech objevují prožitky z předchozích dnů a podněty z okolí (Salhab a Jäger, 2012). V dětských snech se objevuje touha po věcech, které se nedají koupit a pocity, které jsou v běžném životě vnímány pouze podprahově. Pocity jsou vyjádřeny v abstraktním stavu. Úzkost se tu za nic neschovává a problémy se nezakrývají. Pečující osoba by si měla dětských snů všimnout stejně jako dětských kreseb. Protože i dětské sny jsou důležitým diagnostickým materiálem. Mají schopnost naznačit problémy, které zrovna dítě trápí. Při sdělování snů mohou nastat překážky způsobené nedostatečnou slovní zásobou, kdy dítě nemá natolik širokou slovní zásobu, aby přesně popsalo snové scény a pocity, které v něm sen vzbuzuje. Další překážkou může být stud. Dítě se bojí o snech s rodiči hovořit, když cítí, že s nimi nemůže zcela otevřeně mluvit. Bojí se, že je budou odsuzovat za to, že se jim vůbec něco takového zdá. Povídání si s dítětem o jeho snech je velmi důležité. Když má dítě prostor o svých snech vyprávět, tak cítí, že je vnímané a uznávané. Jejich nevědomí tím vytváří důvěru mezi vlastním já a osobou, která o dítě pečuje (Gravillon, 2003).

Děti předškolního věku stav bdělosti a snění ještě mohou zaměňovat. Rozlišování těchto dvou stavů není vždy automatické. Sny mohou být nápomocné k uvědomování si rozdílu mezi spánkem a bděním (Sierra a Rodríguez, 2012). Jan Piaget se zajímal otázkou, odkud se sny podle názorů dětí berou. Předškolní děti si nejčastěji myslely, že sen přichází zvenčí. Domnívaly se, že jej můžeme najít někde v domě a neměly ke snům příliš kladný vztah. Nejvíce jim vadilo, že v nich dělaly, co dělat nechtěly nebo co se dělat nesmí. Podle sedmi až osmi letých dětí sen přichází z hlavy. Většinou z myšlení nebo také z hlasu. O snu hovoří jako o falešném obraze, který vůbec nesouvisí s realitou. Teprve až děti ve věku osmi až deseti let si myslí, že sen pochází z myšlení. A myšlení jej umísťuje do hlavy nebo do očí. Podle jejich názoru sní myšlením nebo také očima (Salhab a Jäger, 2012). V dětských snech jsou zvířata zastoupena častěji než lidé. Ve snech u dětí ve věku tří až čtyř let se zvířata vyskytují v 33 % až 45 %. O rodičích se jim v tomto věku zdá velmi málo nebo téměř vůbec. Rodiče jsou tedy udiveni, jak je možné, že oni sami se ve snech téměř nevyskytují. Pokud dítě na rodiče právem nahlíží skrze

prsty, tak dětské nevědomí postavu rodiče nahradí postavou zvířete. A to z důvodu, aby se jejich vztah ještě více nezhoršoval. Často například přísného otce ve snech nahrazuje vzteklý vlk a povolnou matku mazlivá kočka (Fink, 1994).

Kimmins shromáždil sny více než tisíce dětí. Výsledkem bylo překvapivé zjištění. Čtvrtina snů, která se dětem zdála, vzbuzovala strach a úzkost. Děti po procitnutí z takového snu často běžely s voláním o pomoc do postele rodičů. Pro valnou část rodičů je to důvod projevit o sny svých ratolestí zájem. Cítí za své dítě zodpovědnost a spekulují, proč se mu takové sny vůbec zdají. Špatné sny se objevují z mnoha důvodů. Může za ně například rozvod rodičů, hádky v rodině, absence pocitu bezpečí, lásky a pozornosti. Také to může být nějaké bolestivé onemocnění, děsivý film či historka, jenž není přiměřený věku dítěte. Dětský mozek to ještě nedovede zpracovat. Frekvence zlých snů by neměla přesahovat dva zlé sny týdně. Pokud se děsivé sny zdají častěji, je na místě tomu věnovat zvýšenou pozornost (Fink, 1994). Jednou z možností, jak zvýšit frekvenci hezkých snů je pečlivý výběr příběhu, který se bude dítěti před usnutím vyprávět. Neměly by se v něm vyskytovat postavy, které budí v dětech strach. V případě potřeby je žádoucí příběh pozměnit, aby vyhrál kladný hrdina (Gravillon, 2003).

4.1 Typologie dětských snů

V této kapitole se seznámíme s nejčastějšími druhy snů, které se dětem zdají. Některé sny z dětství v nás mohou setrvávat po celý náš život.

Každé období v životě člověka má své typické sny. Děti mají bohatší snový život než je dospělí. Je tomu tak z důvodu, že dospělí už mají vyvinuté obranné mechanismy, silnou racionalitu a jiný pohled na sny. Dospělí sny často považují za něco nesmyslného a obtěžujícího. Škála snů u dětí je mnohem pestřejší a vyskytuje se v ní velké množství fantastických snů. Mezi typické sny dětí předškolní věku patří například sny o zvířatech, čarodějnicích, kouzelnících a jiných záhadných bytostech. Dále také o létání a padání, o zubech, pronásledování, ohni a vodě (Fink, 1994).

První velkou kategorií dětských snů tvoří sny o zvířatech. Děti díky své výšce komunikují se zvířaty z očí do očí. Oba přitom používají jednoduchou řeč. Komunikace se zvířaty je pro děti příjemnější a autentičtější než komunikace s ostatními lidmi. Se zvířaty se děti ve svých snech setkávají mnohem častěji než s rodiči. Salhab a Jäger ve své publikaci píše o výzkumu, ze kterého vyplynulo, že dětem ve věku od tří do pěti let se ve čtyřech z deseti snů zdá o zvířatech. Zatímco o lidech pouze v jednom z pěti snů. Z toho je patrné, jak důležitou roli

hrají zvířata ve vývoji dítěte. Podle americké psychologičky Patricie Garfield lze vyzorovat rozdíly mezi snovými zvířecími hrdiny podle pohlaví snícího. Dívčím se zdá častěji o myších, pavoucích, netopýrech a králíčcích. Zatímco chlapcům o tygrech, slonech a lvech. Frekvence osob v dětských snech se začíná zvyšovat, jakmile děti přes den začnou více komunikovat se svými vrstevníky. Počet snů o zvířatech začne postupně klesat. Zvířata ve snech už nikdy nebudou hrát tak významnou roli, jak je tomu právě v předškolním věku (Salhab a Jäger, 2012).

Jiná teorie zase říká, že v případě, když má dítě s rodiči problémový vztah, nevědomí nahradí postavu rodiče zvířetem. Děje se to z důvodu, aby se jejich vzájemný vztah ještě více nezhoršoval (Fink, 1994).

Dalším velkým snovým tématem jsou sny o čarodějích, kouzelnících a jiných podivných bytostech. A to z toho důvodu, že tyto postavy hrají důležitou roli v dětských pohádkách. Dále jdou do nich promítnout vlastnosti nejbližších dospělých osob. Děti takhle zpracovávají své zkušenosti. Většina snů, kde rodiče zastupují magické postavy, patří do kategorie zlých snů. Takové sny mohou symbolicky vyjadřovat vztahy dítěte s rodiči. Rozhovor o snu může pomoci dítěti lépe pochopit požadavky rodičů (Salhab a Jäger, 2012).

K dalším tématům, která jsou pro předškolní věk typická patří sny s tematikou létání a padání. Tato snová témata bývají častá u lidí všech věkových kategorií. Avšak u dětí se vyskytují nejčastěji. Létání má pro děti zvláštní přitažlivost. Létají jejich oblíbení pohádkoví hrdinové i ptáci, avšak ony sami ve fyzickém světě létat neumí. Ve většině případů tyto sny končí s nejasným koncem. Často bývají doprovázeny příjemnými pocity. Většina odborníků se shoduje na tom, že takové sny vznikají v případě, že se člověk cítí v psychické pohodě, krevní oběh funguje tak jak má a dýchací cesty jsou uvolněné. Sny o létání mohou být víceznačné. Mohou vyjadřovat zvýšené sebevědomí a jistotu, že je dítě bráno vážně nebo také touhu po svobodě a osvobození se (Fink, 1994).

Sny o padání většinou nebývají tolik příjemné jako sny o létání. Většina snů o padání končí otevřeným koncem. Padání ve snech vypovídá o aktuálním psychickém stavu. Dítě je pesimisticky naladěno, má duševní zábrany a potíže při navazování nových kontaktů. V případě, že se dítěti zdá o létání a pádech souběžně, může to znamenat, že má dítě problémy v reálném životě s hodnocením osob a situací (Fink, 1994).

Tematika zubů je v dětských snech také velmi častá. V předškolním věku dětem zuby rostou a vypadávají. Toto téma si přenáší i do svých snů. Ve snech jim zuby rostou, vypadávají, ulamují se nebo trhají. Podle Finka výskyt zubů ve snech značí agresi. Může se jednat o agresi vůči nějaké jiné osobě nebo nějaké situaci. V případě častějšího výskytu snů se symbolem zubů se doporučuje navštívit zubního lékaře. A to proto, jestli příčinou těchto snů není reálný

problém v dutině ústní. Když za sny nestojí reálný stomatologický problém, tak se často nachází problém v psychice dítěte. Pokud se dítě s již vyrostlým chrupem vidí bezzubé, značí to zábrany. Jako je například nespokojenost se vzhledem, pocit méněcennosti či studu. U starších dětí tyto sny většinou značí proces dospívání a přechod do jiné životní fáze (Fink, 1994).

Sny s motivy pronásledování tvoří další skupinu snů, která je pro předškolní věk typická. Tyto snové zážitky patří do kategorie těch méně oblíbených snů. Mezi nejčastější pronásledovatele patří postava zlého muže, divokého zvířete, tajemný stín nebo nějaká nadpřirozená bytost. Tyto sny si děti většinou velmi dobře zapamatují, protože během nich prožívají panický strach a pocit úzkosti. Většinou končí otevřeným koncem. Pronásledovatel ve skutečnosti představuje nějaký problém nebo situaci, před kterou dítě utíká (Fink, 1994).

Dětem se také často zdává o ohni a vodě. Voda ve snu bývá vykládaná jako symbol nevědomí. Když je voda stojatá nebo tekoucí, tak se jedná o dobré znamení, které přináší pozitivní změny a představuje duševní sílu spícího jedince. Naopak pokud se voda vylévá a způsobuje potopu, jedná se o symbol nebezpečí. Oheň je starým archetypálním symbolem, představuje ducha lásky. Oheň je ve většině případů vykládán jako dobré znamení a má pozitivní význam. Pouze v případě snů o požárech není sen považován jako dobré znamení. Jedná se o vášeň, která sebou nese slzy a utrpení (Helingerová, 2016).

Osoby se ve snech u malých dětí příliš často nevyskytují. Výrazný zlom nastává kolem šestého roku života a v období mladšího školního věku. V této době se ve snech objevuje více lidský postav. Většinou se jedná o osoby dětem blízké, tedy rodinné příslušníky a kamarády z mateřské nebo případně základní školy (Foukles, 1999).

Opakující se sny si lidé většinou velmi dobře pamatují. Zdávají se dětem všech věkových kategorií i dospělým. Mezi časté opakující se sny patří snové zážitky, ve kterých se objevuje létání nebo pronásledování. Opakujícím se dětským snům bychom měli věnovat pozornost, protože dost možná v sobě nesou nějaké naléhavé sdělení. Dětské nevědomí se nám snaží něco sdělit a sen se bude pravděpodobně vracet, dokud nebude plně pochopen (Helingerová, 2016).

4.2 Jak hovořit s dětmi o snech

Hovořit s dítětem o snech je nesmírně důležité. Dokonce i ta nejmenší zmínka může být rodičům, či jiné o dítě pečující osobě, nápomocna a poskytnout cenné informace o případném momentálním psychickém přetížení dítěte (Fink, 1994). Díky snům se toho však můžeme dozvědět mnohem více. Například, jak se dítě rozvíjí, co prožívá, jaké jsou jeho tajná přání a jaké má naopak obavy. Zájemem o duševní život dítěte můžeme pozitivně přispět k rozvoji jeho

osobnosti. Dětské sny mohou být materiálem, na kterém se dítě učí svoje problémy identifikovat a hledat řešení, jak samo, tak i s pomocí dospělých osob (Helingerová, 2016).

Otázkou, jak s dětmi správně filozofovat o snech ve své publikaci popisovali Salhab a Jäger. První metoda se nazývá práce s pojmy. Otázkami typu *Co je to?* ze strany rodičů děti učí distancovat od objektu, pojmu nebo zkušenosti, jež mají za úkol popsat. Cílem této metody je pochopit toho co nejvíce o charakteristických vlastnostech konkrétních objektů. V případě filozofování o snech děti zkoumají podstatné znaky snu a snaží se je popsat. Druhá metoda se jmenuje argumentace. Použitím argumentace se snažíme děti motivovat ke zdůvodnění svého názoru a myšlenek. Ptáme se otázkami typu *Proč si myslíš, že má člověk ve spánku zavřené oči?* Cílem je vést dítě k objasňování a argumentaci svých názorů. Třetím postupem je sokratovský dialog. Za pomoci obratně formulovaných otázek se snažíme z dítěte vylákat jeho myšlenky a fantazie. Vybízíme dítě, aby samo blíže popsalo, co je to sen. Každá další otázka vede k dalšímu přemýšlení. Dotazování trvá do té doby, než dojdeme k uspokojivému výsledku. Čtvrtým popsaným postupem je metoda zvaná myšlenkový experiment. Ptáme se otázkami *Co by bylo kdyby?* Takové otázky vedou k rozvoji myšlenek přesahující reálný svět. V terapii zlých snů je tento postup nejdůležitější metodou. A to z toho důvodu, že efektivně pomáhá překonávat strašidelné zážitky ze zlých snů (Salhab a Jäger, 2012).

Sdílení snů a práce s dětskými sny může být pro obě strany obohacující. Dětské sny jsou zdrojem fantazie a tvořivosti. Vybavování snů trénuje paměť a představivost dítěte. K vyprávění snů potřebuje dítě určitou slovní zásobu, učí se tím umění srozumitelného vyjadřování a popisování děje. Při porovnávání snových zážitků s realitou využívá analytické schopnosti. Práce se sny vede dítě k pochopení toho, co se v něm a kolem něj děje. Učí se pojmenovávat vlastní emoce i chápat a pojmenovávat emoce jiných osob (Helingerová, 2016).

II. VÝZKUMNÁ ČÁST

5 Výzkumné šetření

5.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky

Tématem mé diplomové práce je Analýza snů u dětí předškolního věku. Výzkumnou část práce jsem zaměřila na obsahovou analýzu snů dětí předškolního věku. Ještě před započítím mého výzkumu, jsem hledala i studovala odbornou literaturu a proběhlé výzkumy, které se dotýkají obsahové analýzy snů dětí předškolního věku. A to jak zahraniční, tak i českou. Vzhledem k tomu, že jsem našla jen několik málo zdrojů, tak lze soudit, že oblast dětských snů, jak ve světě, tak i v České republice zatím není dostatečně probádaná. Cílem mého výzkumu je nahlédnout do unikátního snového světa dětí předškolního věku. V rámci výzkumu jsem se zaměřila na typologii dětských snů, snové postavy a opakující se sny. Také jsem zjišťovala, jaký je poměr mezi negativními a pozitivními emocemi v dětských snech. Cílem výzkumu tedy bylo provést obsahovou analýzu snů dětí předškolního věku. Výše uvedené cíle jsem konkretizovala výzkumnými otázkami:

Výzkumná otázka č. 1: *Vyskytují se v dětských snech zvířata? Pokud ano, jaká nejčastěji?*

Výzkumná otázka č. 2: *Vyskytují se v dětských snech kouzelníci, čarodějnice a jiné záhadné bytosti?*

Výzkumná otázka č. 3: *Zdají se dětem sny s motivy pronásledování?*

Výzkumná otázka č. 4: *Zdají se dětem sny s motivy létání a padání?*

Výzkumná otázka č. 5: *Vyskytují se v dětských snech osoby? Pokud ano, jedná se o osoby dětem blízké nebo cizí?*

Výzkumná otázka č. 6: *Zdají se dětem sny se symboly zubů?*

Výzkumná otázka č. 7: *Vyskytují se v dětských snech symboly vody a ohně?*

Výzkumná otázka č. 8: *Jaká snová témata z výše uvedených se zdají dětem nejčastěji?*

Výzkumná otázka č. 9: *Převládají v dětských snech pozitivní nebo negativní emoce?*

Výzkumná otázka č. 10: *Vyskytují se u dětí opakující se snová témata?*

Vzhledem k charakteru mé práce jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu. Výzkumné šetření bylo zaměřeno na výpovědi snů dětí předškolního věku. Jakmile byly výpovědi pečlivě zaznamenány, tak byla provedena kvalitativní obsahová analýza snů.

Kvalitativní obsahová analýza se používá v případě, když výzkumník nemá k dispozici velké množství potřebných materiálů. Touto metodou je možné zkoumat menší množství dat a

lze jít více do hloubky (Hendl, 2012). Za další kvalitativní prvek v mém výzkumu považuji autentické snové záznamy vybraných dětí.

5.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor pochází z Olomouckého kraje a tvoří jej 7 dívek a 7 chlapců. Dohromady se tedy jedná o 14 dětí ve věku 3 až 6,5 let. Podrobnější informace jsou uvedeny v tabulce č. 1. Výzkumný vzorek byl vybrán záměrným výběr. Rozhodujícím faktorem pro účast ve výzkumu bylo, aby si dítě své sny po probuzení pamatovalo a zároveň mělo dostatečné jazykové dovednosti, aby své sny mohlo sdílet. Rodiče dětí byli seznámeni s účelem této práce a podepsali informovaný souhlas (viz. příloha č. 1). Jména dětí byla z důvodu zachování anonymity pro účely této práce pozměněna.

		Chlapci	Dívky	Celkem
Počet účastníků		7	7	14
Věk	3	1	1	2
	4	2	2	4
	5	2	2	4
	6	2	2	4
Rodinné podmínky	Úplná rodina	5	6	11
	Rozvedená rodina	2	1	3
	Bratr/sestra	3	4	7
	Jedináček	4	3	7

Tabulka č. 1 Charakteristika výzkumného souboru

5.3 Průběh sběru dat

Sběr dat k výzkumu probíhal formou rozhovoru a následných nahrávek snů v časovém rozmezí od ledna do března 2021 v Olomouckém kraji. Z důvodu zdánlivě nekončících epidemiologických opatření souvisejících se SARS-CoV-2 byly rozhovory vedeny a nahrávány předem zaškolenými rodiči. S rodiči jsem komunikovala prostřednictvím videohovoru, během kterého dostali jasné instrukce, co bude jejich úkolem. Následně se vždy ráno po probuzení dítěte zeptali, co se mu v noci zdálo. V případě, že si dítě svůj snový zážitek pamatovalo, rodiče jeho sen nahráli. Dále se zajímali, zda se dítěti daný sen zdál poprvé, či nikoli a jaké sen vzbuzoval v dítěti emoce. Rodiče byli předem upozorněni, že nahrávka slouží pouze pro potřeby výzkumu a jakmile ji doslovně přepíšu, tak ji ihned odstráním. Velkou

výhodu vidím v tom, že rozhovory byly vedeny samotnými rodiči v domácím prostředí dětí. Hned po probuzení si děti mnohem lépe vybavovaly své sny, než by tomu bylo po několika hodinové prodlevě. Díky tomu, že rozhovory byly vedeny rodiči v přirozeném, domácím prostředí dítěte, děti nevykazovaly žádné známky stydlivosti. S každým dítětem proběhly dohromady 4 rozhovory o průměrné délce 10 minut. Délka rozhovoru se odvíjela od toho, jak rychle si dítě své snové zážitky vybavilo, jak komunikovalo a nakolik bylo sdílné. Děti ve věku 5 až 6,5 let si na své sny většinou rychle vzpomenuly a mnohdy je popisovaly velmi barvitě. Sny starších dětí jsou delší a po obsahové stránce bohatší než sny mladších dětí. Sny mladších dětí byli stručnější a kratší. Mladším dětem někdy trvalo delší dobu, než si vybavily, co se jim vlastně zdálo. Dohromady se mi povedlo sesbírat 56 snových zážitků.

5.4 Výzkumné metody

Pro zodpovězení výzkumných otázek v praktické části mé diplomové práce jsem zvolila metodu polostrukturovaného rozhovoru s cílem zjistit, co se dětem danou noc zdálo. Informace získané z rozhovoru jsem následně využila k obsahové analýze jejich snů. Níže je uvedeno několik vzorových otázek, které byli dětem prostřednictvím rodičů pokládány

1. Měl/-a si dnes nějaký sen?
2. Co se ti dnes v noci zdálo?
3. Líbil se ti tento sen? Proč?
4. Zdál se ti někdy stejný sen?

Rozhovor bývá využíván v nejrůznějších výzkumných situacích. Polostrukturovaný se vyznačuje se předem definovaným účelem, určitou osnovou a velkou pružností během celého procesu získávání informací (Hendl, 2012).

Vzhledem k nízkému věku respondentů a jejich vyjadřovacím schopnostem byly otázky kladeny strukturovaně. Během polostrukturovaného rozhovoru se rodiče dotazovali dětí, co se jim danou noc zdálo a zda se s tímto snem někdy v minulosti setkali. Tato metoda mi poskytla materiál k obsahové analýze snů.

Pro obsahovou analýzu je typická vysoká míra otevřenosti a důkladný rozbor zkoumaného obsahu. Obsahová analýza vyžaduje přesné definování kategorií ještě před započítáním analýzy (Hendl, 2012). Jedná se o propracovanou a široce využitelnou metodu. Kvalitativní obsahová analýza na rozdíl od kvantitativní obsahové analýzy netvoří analytické

kategorie deduktivně ale induktivně. Vytvořené kategorie jsou poté používány při kódování textu, které probíhá formou pozorné četby textu (Hendl, 2012).

Metodu kvalitativní analýzy jsem využila pro zpracování rozhovoru s rodiči. Obsahová analýza mi umožnila pracovat se snem, jako by se jednalo o běžný text. S pomocí obsahové analýzy jsem dostala odpovědi na mé výzkumné otázky.

6 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole popisují výsledky výzkumného šetření. Výsledky šetření budou mít podobu obsahové analýzy.

6.1 Přehled výsledků výzkumného šetření

Výzkumná otázka č. 1: *Vyskytují se v dětských snech zvířata? Pokud ano, jaká nejčastěji?*

Z celého výzkumného vzorku se zvířata vyskytovala ve snových zážitcích u 11 dětí (78,5 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Dohromady se jednalo o 19 snů (33 % z celkového počtu zkoumaných snů) se zvířecí tematikou. Zvířata se tedy ve snech dětí v mém výzkumném vzorku vyskytovala poměrně často.

Je to v souladu se Salhab a Jäger, kteří tvrdí, že dětské sny jsou plné zvířat. Děti se s nimi solidarizují a identifikují. Přenáší na ně svoje vlastní nálady, slabosti, vztahy i vlastnosti. Zvířata jsou duchovním odrazem ve světě dětských prožitků. Když se dítě během dne chová hádavě nebo agresivně, tak se v jeho snech mohou objevit například hadi, pavouci, lvi nebo žraloci. Když dítě prožívá strach, figurují v jeho snech naopak králíčky, šneci nebo ustrašení psi (Salhab a Jäger, 2012).

Nejčastěji byl v dětských snech v mém výzkumném vzorku zastoupen had. Po hadovi to byla exotická zvířata. Dále se v dětských snech hojně objevoval hmyz a domácí zvířata. Ve dvou snech působil medvěd a vlk.

Příklady některých snů, ve kterých jsou zastoupena zvířata

Dominika, 3 roky - „*Dala jsem ovečce trávu. Byla zlá a kousla mě.*“

Michael, 3 roky - „*Táta mi dal čaj s hadem.*“

Monika, 4 roky - „*Dělám hají a vidím hada. Nejde mi jít pryč.*“

Petr, 4 roky - „*Otevřel jsem šuplík. A vyletěli ven brouci. Byli moc fuj.*“

Jakub, 5 let - „*Do nosu mi vletěla moucha. Otevřel jsem pusku a vyletěla ven.*“

Dominik, 5 let - „*Byl jsem v ZOO. Z výběhu utekla opice. Hledal jsem ji všude. Našel jsem žirafu a hrocha. Kolem byli nějakí lidé a ti mi tleskali.*“

Emma, 6 let- „*Zdálo se mi, že jsem jela na bílém poníkovi po louce a on skákal přes potok.*“

Výzkumná otázka č. 2: Vyskytují se v dětských snech kouzelníci, čarodějnice a jiné záhadné bytosti?

Výskyt kouzelníků, čarodějnic a jiných záhadných bytostí jsem v mém výzkumném vzorku zaznamenala v 10 (17,8 % z celkového počtu zkoumaných snů) snech u 8 dětí (57,1 % z celkového počtu dětí). Jednalo se o postavu čarodějnice, čaroděje, ježibaby nebo také záhadnou postavu, která byla dvakrát pojmenovaná jako kouzelný pán.

Výsledky šetření korespondují se Salhab a Jäger (2012), jež zastávají názor, že se dětem často zdá o čarodějnicích a kouzelnících. Děti tímto způsobem zpracovávají své zkušenosti s rodiči. Promítají do nich jejich vlastnosti. Jejich nevědomí touto formou zpracovává konflikty s rodiči a promítá je do snů (Salhab a Jäger, 2012). Výskyt postav tohoto typu v dětech velice často také vzbuzoval negativní emoce, nejčastěji strach nebo obavy.

Vanesa, 5 let - „*Hmusná ježibaba mě zavřela do pokoje. Nemohla jsem se dostat ven. Vyčarovala jsem si dlouhé vlasy, jako mají princezny a vyšplhala po nich ven.*“

Emma, 6 let - „*Čarodějnice mě začarovala do auta. Bušila jsem na dveře i okýnko. Chtěla jsem jít ven, ale nešlo to.*“

Monika, 4 roky - „*Viděla jsem čaroděje. Chtěl ze mě udělat kámen. Schovala jsem se do bunkru.*“

Mia, 6,5 let - „*Byla jsem na nějaké velké slavnosti ve velkém domě. Byla tam máma, táta, děda a babi. Byl tam i kouzelný pán. Ten pán mi schoval dárky po domě. Já plakala, protože jsem je nemohla najít. Nikde nebyly.*“

Jan, 6,5 let - „*Byl jsem u tatínka byl tam Timi a Filip (kamarádi ze školy). Objevil se pán, který uměl kouzlit a udělal z nás bonbony. Potom k nám přiletěla stará, zlá paní a ta nás snědla.*“

Výzkumná otázka č. 3: Zdají se dětem sny s motivy pronásledování?

Sny s motivy pronásledování³ se zdály 8 dětem (57,1 % z celkového počtu dotazovaných dětí) a tento motiv byl součástí 12 snů (21,4 % z celkového počtu zkoumaných snů). Ve většině případů se jednalo o noční můry. Všechny tyto sny vzbuzovaly strach a úzkost. Děti si na ně hned vzpomenuly a velmi barvitě je popsali. Nejmladší z dětí, 3letý Michael, při popisu svého snu propukl v pláč.

Příklady snových pronásledování:

Michael, 3 roky - „*Honil mě mrak a kousnul mě.*“

Klaudie, 4 roky - „*Vidím svítící oči. Běžím pryč a oni taky běží.*“

Petr, 4 roky - „*Běžel za mnou takový zlý klaun. Měl velký zuby. Někdo klauna schoval do krabice.*“

David, 4 roky „*Honil mě čert. Měl velký pytel a řetěz. Byl škaredý.*“

Mia, 6,5 let - „*Měla jsem sen, že jsem v lese a vidím takovýho velikýho, chlupatýho obra. Šel za mnou. Klepala se zem a padaly stromy. Schovala jsem se do jeskyně. V jeskyni byla tma.*“

Jakub, 5 let - „*Zdalo se mi o ninja želvách. Šel jsem s nima do Lídlu a schovávali jsme se tam před zlým pánem, kterej nás honil.*“

Adam, 6 let - „*Jedu na koni a kolem mě jede vlak s takovým zlým obličejem. Vlak mě předjede. Slyším křik a za mnou běží indiáni. Je jich hrozně moc a hrozně nahlas ječí. Jsou moc rychlí a celí pomalovaní. Chci jim ujet, ale nejde to. Bojím se, že mě chytí.*“

Výzkumná otázka č. 4: Zdají se dětem sny s motivy létání a padání?

Sny s motivem létání a padání se vyskytly u 7 dětí (50 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Dohromady v 10 snech (17,8 % z celkového počtu zkoumaných snů). Poměr létání a padání, co se týče počtu snů, je zcela vyrovnaný. Létání a padání ve snech přináší pozitivní emoce. Ve snech, které jsem měla možnost od dětí získat, bývá využíváno jako řešení, jak se dostat z nějaké nepříjemné nebo pro ně nepříznivé situace.

Příklady snů s motivem letů a pádů:

Klaudie, 4 roky - „*Viděla jsem takovýho velikýho ptáka. Letěla jsem za ním ho pohládit. Až jsem ho chytila, přiletěl ještě další a byl ještě větší.*“

³ Podle Finka mezi nejčastější pronásledovatele patří tajemný stín, postava zlého muže, divoké zvíře nebo nadpřirozená bytost, což koreluje s výsledky mého výzkumného šetření (Fink, 1994).

Vanesa, 5 let - „*Seděla jsem na kolotoči. Točil se pořád víc a víc. Nemohla jsem se zastavit. Nešel nijak zastavit. Seskočila jsem na zem a probudila se.*“

Dominik, 5 let - „*Šel jsem do výtahu a byli tam dva psi. Byli černí a hodní. Výtah letěl rychle nahoru. Měl jsem hrozný strach, že proletím přes střechu až na měsíc.*“

Jakub, 5 let - „*Maminka otevře dveře a pustí domů velkého pavouka. Je celej chlupatej a svítí mu oči. Jde si pro mě. Bojím se ho. Otevřu okno a vyskočím z okna. Nic se mi nestalo. Bylo to zajímavý.*“

Výzkumná otázka č. 5: Vyskytují se v dětských snech osoby? Pokud ano, jedná se o osoby dětem blízké nebo cizí?

Osoby se ve snových zážitcích objevily u 12 dětí (85, 7 % z celkového počtu dotazovaných dětí). V 20 snech (35,7 % z celkového počtu zkoumaných snů) se vyskytovala minimálně jedna osoba. Jednalo se o sny, ve kterých byli pozitivní, ale i negativní emoce. Ve snech vystupovaly osoby dětem známé i cizí. Překvapivě jsem zaznamenala více snů, ve kterých byly neznámé osoby. Cizí lidé vystupovali ve 14 snech, kdežto osoby dětem blízké sehráli svoji roli v 10 snech. V některých snech vystupovali cizí lidé i dětem známe osoby souběžně. Neznámou osobou byla například postava zmrzlináře, zlého a starého pána, zloděje, neznámé děti a dospělí a výše zmíněné postavy, jako například čarodějnice a kouzelníci. Blízké osoby představovali rodinní příslušníci a kamarádi ze školky.

Tento výsledek nekoresponduje s tvrzením Foulkles (1999), který říká, že se ve snech malých dětí lidé příliš nevyskytují. Výskyt alespoň jedné osoby jsem zaznamenala ve všech mnou zkoumaných věkových kategoriích. Pravdou ovšem zůstává, že jejich nejčtenější výskyt a barvitější popis byl u dětí ve věku 5 až 6,5 let.

Příklady výskytu osob ve snech:

Michael, 3 roky - „*Přišel k nám zloděj a vzal mi moje auto.*“

Klaudie, 4 roky - „*Zmrzlinář mi dal jahodovou zmrzlinu. Zmrzlina mi spadla na zem.*“

Dominik, 5 let - „*Byl jsem v herně. Nějaká paní křičela, že zavíráme. Všude byla tma a kolem hlavy mi lítaly asi netopýři nebo upíři. Schoval jsem se do bazénku s kuličkama.*“

Adam, 6 let - „*Šel jsem do domu, kde byli moc zlí lidé. Bylo jich tam moc. Vytrhli mi z ruky Pepíka. Dali mu na uši nějaká sluchátka. Potom ho pustili na zem. Dlouho jsem ho honil. Pak jsem s ním odešel domů.*“ (Pepík morče)

Vanesa, 5 let - „*Zdálo se mi, že jsem byla venku s Agátkou a Janičkou. To jsou moje kamarádky ze školky. Uměla jsem kouzlit, přečarovala jsem Agátce vlasy na zelené.*“

Vlasy ji najednou rostli rychle a měla je až na zem. Pak to nějak přestalo. Pak jsme někam šly. Taky jsem chtěla mít vlasy až na zem. Nešlo mi to vyčarovat. Potkaly jsme starého pana a ten nám dal zmrzlinu. “

Petr, 4 roky – „Zdalo se mi, že jsem byl na hřišti a přišel tam starý pán se lvem. Šel jsem si toho lva hladit. “

Natálie 5 let - „Zdalo se mi, že jsme šli s maminkou, tatínkem a sestrami na výlet a šli jsme velkou cestou a potom takovou maličkou. Táta řekl, že jdeme špatně, tak jsme hledali tu správnou cestu. Sestra začala křičet a ukázala do křoví, kde na nás číhal medvěd. Schovali jsme se před ním do jeskyně. Medvěd se snažil k nám dostat, měl velké oči a na hlavě červený klobouček a v rukách dva klacky. Křičel na nás ať jdeme k němu blíž. A pak jsem se probudila. “

Emma, 6 let - „Zdál se mi, že jsem byla ve školce a měla jsem tam novou panenku. Všichni mi ji chtěli vzít. Hlavně Lucka. Utíkala jsem a oni mě honili po celé školce i hřišti. Schovala jsem se před nima na strom. “

Výzkumná otázka č. 6: Zdají se dětem sny se symboly zubů?

Sen se symbolem zubů jsem bohužel u žádného z dětí v mém výzkumném vzorku nezaznamenala. Tenhle fakt nekoreluje s názorem Finka (1994), který říká, že se dětem často zdá o zubech. Častý výskyt zubů ve snech může značit například komplex méněcennosti.

Výzkumná otázka č. 7: Vyskytují se v dětských snech symboly vody a ohně?

V rámci výzkumného šetření byl tento druh snu popsán celkem čtyřikrát (7,1 % z celkového počtu zkoumaných snů) a vyskytl se u 4 respondentů (28,5 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Na symbol ohně a vody bývá většinou ve snech nahlíženo pozitivně.

Sny ve kterých se vyskytuje voda nebo oheň:

Dominika, 3 roky - „Viděla jsem slona. Stál ve vodě a voda mu tekla z nosu. “

Klaudie, 4 roky - „Na zahradě byla princezna. Měla takové krásné šaty. Šatičky začaly hořet a kytičky taky. Všichni volali hoří! Přijeli hasiči a ty šaty uhasili. “

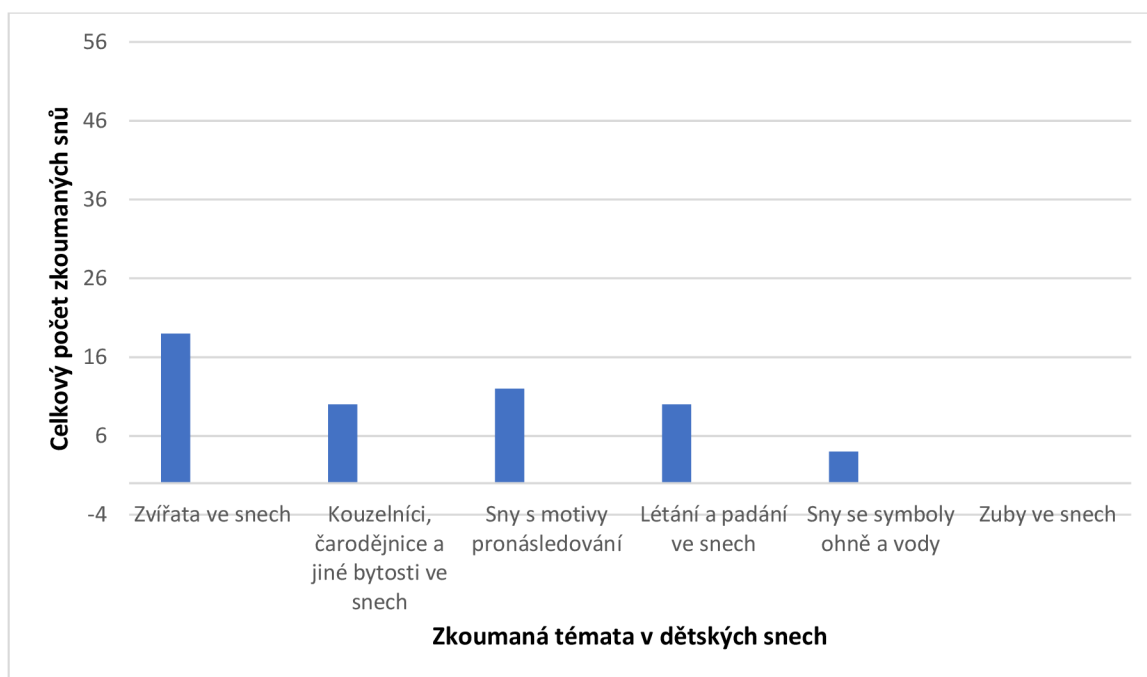
Monika, 4 roky - „V pokojíčku byl oheň. Otevřela jsem okno a sklouzla se po takové, velikánské skluzavce na zem. “

Adam, 6 let - „Pod vodou plaval obrovský had. Plula tam loď a on ju celou spolknul a pak ji vyplivnul. Na dně jsem viděl rozbité lodě a had plaval mezi nima“

Výzkumná otázka č. 8: *Jaká snová témata z výše uvedených se zdají dětem nejčastěji?*

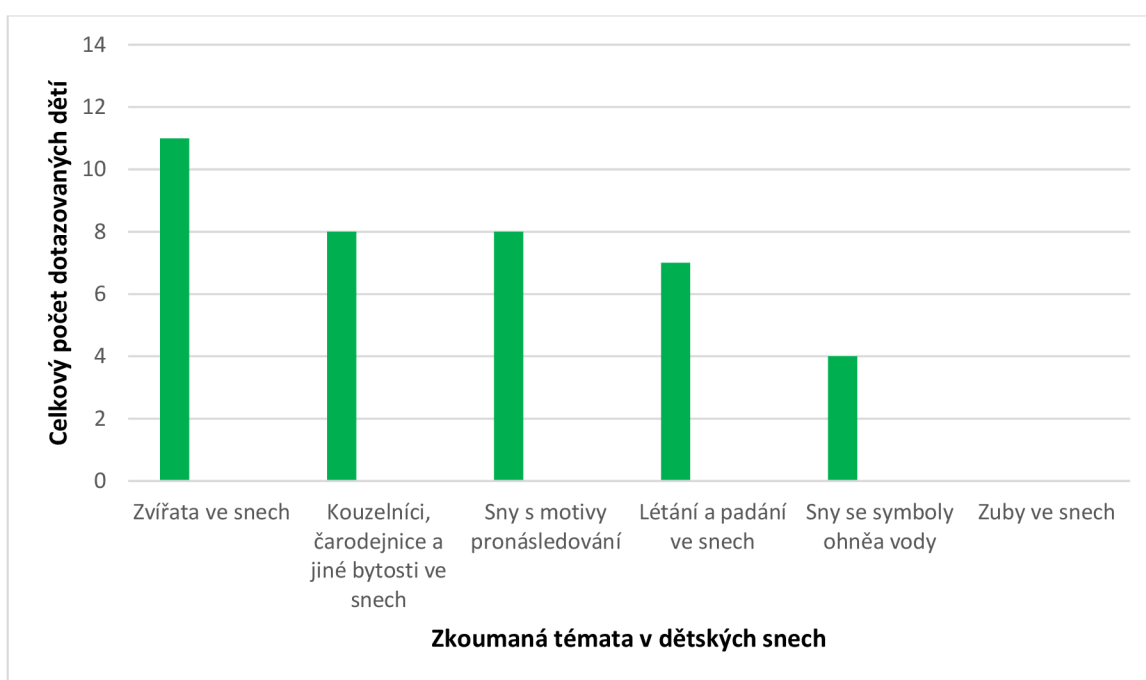
V rámci výzkumu pracuji s těmi tématy, která byly vytyčeny Finkem a Salhab Jäger. (Fink, 1994) (Salhab a Jäger, 2012) Tedy sny s motivy zvířat, kouzelníků, čarodějů a jiných nadpřirozených bytostí, sny o zubech, o létání a padání, o ohni a vodě a také pronásledovací sny. Podrobněji je můžete nalézt v mé práci v kapitole 4.1. Kromě výše zmíněných motivů snů se dětem mohou zdát sny i s jinými motivy, avšak pro účely tohoto výzkumu jsem vybrala motivy, které považuji v dětských snech za nejčastější. Tento předpoklad byl na základě výsledků výzkumu potvrzen.

Nejčastějším snovým tématem ve zkoumaném vzorku snů jsou sny s motivy zvířat, které se vyskytly v 19 snech (33 % z celkového počtu zkoumaných snů). Dalším nejčastějším tématem byly pronásledovací sny, které byly popsány ve 12 snech (21,4 % z celkového počtu zkoumaných snů). Za nimi následovaly sny o kouzelnících, čarodějnicích a jiných záhadných bytostech. Ty byly zaznamenány stejně jako sny s motivem létání a pádu v 10 snech (17,8 % z celkového počtu zkoumaných snů). Symbol ohně nebo vody byl popsán celkem ve 4 snech (7,1 % z celkového počtu zkoumaných snů). Sen se symbolem zubu nebyl žádným z účastníků popsán. Pro lepší přehlednost jsou výsledky nejčastějších snových témat ve zkoumaném vzorku snů uvedeny v grafu č. 1.



Graf č. 1 Zastoupení snových témat z počtu dotazovaných dětí

Co se týče snových témat ve zkoumaném vzorku dětí, byly výsledky velmi podobné výsledkům nejčastějších snových témat ve zkoumaném vzorku snů. Sny, ve kterých se vyskytovala zvířata, se zdály 11 dětem (78,5 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Druhým nejčastějším snovým tématem byly sny o kouzelnících, čarodějnicích a jiných záhadných bytostech spolu se sny o pronásledování. Obě tato témata byla popsána 8 dětmi (57,1 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Létání a padání figurovalo ve snových zážitcích 7 (50 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Sny o ohni se vodě se zdály 4 dětem (28,5 % z celkového počtu dotazovaných dětí). O zubech se žádnému z dotazovaných dětí nezdálo. Pro lepší přehlednost jsem zpracovala frekvenci typických snových témat ve zkoumaném vzorku dětí do grafu č. 2.



Graf č. 2 Zastoupení snových témat z počtu zkoumaných snů

Nejčastěji se vyskytující témata ve snech dětí předškolního věku jsem zpracovala v níže uvedené tabulce č. 2. Číslo v tabulce říká, kolikrát se sen dítěti zdál.

		Témata vyskytující se ve snech							
		Zvířata	Kouzelníci, čarodějnice a jiné	Pronásledování	Létání a padání	Osoby	Zuby	Voda a oheň	Opakující se sny
Jména účastníků výzkumu	Michael, 3 roky	1		1		2		1	
	Dominika, 3 roky	2							
	Petr, 4 roky	2	1	1		2			
	Klaudie, 4 roky	1	1	1	1	2		1	
	David, 4 roky		1	1					
	Monika, 4 roky	1	2		1	1		1	
	Dominik, 5 let	3			2	1			1
	Natálie, 5 let	1				1			
	Vanesa, 5let		2		1	2			
	Jakub, 5 let	3		2	1	2			
	Emma, 6 let	1	2	2		2			1
	Adam, 6 let	3		1		2		1	
	Mia, 6,5 let		1	2	2	2			1
	Jan, 6,5 let	1	1		2	1			1

Tabulka č. 2 Nejčastěji se vyskytující témata ve snech dětí předškolního věku

Výzkumná otázka č. 9: *Převládají v dětských snech pozitivní nebo negativní emoce?*

Na základě popsanych snů mého výzkumného vzorku vzbuzovaly sny v dětech jak pozitivní, tak i negativní emoce. Popis pocitu, který sen v dítěti evokoval, byl součástí zvukového záznamu poskytnutého pro účely tohoto výzkumu. Na základě popisu emocí byly jednotlivé emoce kategorizovány na pozitivní, neutrální a negativní.

Níže je uvedeno několik konkrétních snů, které děti spojovaly s pozitivními emocemi. Pozitivní emoce v dětech probouzeli sny, které se dětem líbily. Většinou se jednalo o sny, kdy se dítěti splnilo nějaké přání nebo prožívalo nevšední zážitek.

Dominika, 3 roky - „Dostala jsem panenku a ta měla žluté vlasy.“

David, 4 roky - „Dostal jsem nový popelářský auto. Bylo takový velký, jako opravdický.“

David, 4 roky „Na zahradě byl kámen. Odvalil jsem ho a našel jsem pirátskej poklad. Byl schovaný ve velké krabici.“

David, 4 roky „*Jedl jsem velkou čokoládu. A ta čokoláda se pořád zvětšovala. Byla asi kouzelná.*“

Jan, 6,5 let - „*Skákal jsem na trampolíně, bylo to vysoko ve vzduchu. Trampolína byla bílá a vznášela se. Na vedlejší trampolíně skákal ještě někdo. Kolem mě byla mlha. Dělal jsem salta. Všechny triky jsem uměl.*“

V našem případě negativní emoce mírně převládali nad těmi pozitivními. Negativní emoce měly děti spojené s pronásledováním, zlými lidmi, agresí nebo osamocněním.

Natálie, 5 let - „*Byla jsem ve vlaku a nikdo tam nebyl. Hledala jsem maminku. Nikde nebyla. Bála jsem se, že mě někdo vezme*“

Natálie, 5 let „*Zdálo se mi, že jsem jela raketou na měsíc. Tam jsem našla velký kámen, který svítil. Pak mě ukradli ufoňi, strčili do svého létajícího talíře a tam mě roztrhali na kousky a zbylo ze mě ucho.*“

Některé sny byly vyloženě neutrální a nešlo je nijak klasifikovat.

Petr, 4 roky - „*Byl jsem ve stanu. Dino strčil stan do pusy a běžel pryč.*“

Vanesa, 5 let - „*Měla jsem sen a viděla na zdi policičky. Hodně policiček a nich hodně věcí. Pamatuji si, že tam byla barbie a obrovský jablka. Bylo to hodně vysoko a nemohla jsem si je vzít.*“

Mia, 6,5 let - „*Byla jsem na louce a chodila po rukách. Bylo to divný. Došla jsem ke kytičce a hrozně mě šimrala v nose. Kýchl jsem šíleně nahlas. Spadla jsem a překulila se na záda. Pak jsem šla zase po rukách k druhé kytičce a taky jsem spadla.*“

Výzkumná otázka č. 10: Vyskytují se u dětí opakující se sny?

S opakujícími se sny měly zkušenost 4 děti (28,5 %). Grafické znázornění poskytuje graf č. 3. Emmě se velmi často zdá o narozeninové oslavě. Podle vyprávění dívky mé oslava vždy víceméně stejný průběh.

Emma, 6 let - „*Zdálo se mi, že jsem na zahradě. Byla tam oslava. Bylo tam plno lidí a oni jenom jedli. Viděla jsem hodně dětí. Vůbec jsem ty děti neznala. Nebyl to nikdo ze školky. Kluci mě začali honit. Smála jsem se jim a vyplazovala na ně jazyk. Pak mě chytli. Moje sestra Terežka měla mobil na hraní. Uměla jsem čarovat. Udělala jsem z něj opravdickej mobil. Ukázala jsem ho mámě a ta se úplně divila.*“

Dominik se pravidelně několikrát týdně ve svých snech ocitá ve výtahu. Buď jede výtah nahoru, nebo naopak dolů. Jedná o noční můry, ve kterých není schopen výtah ovládat.

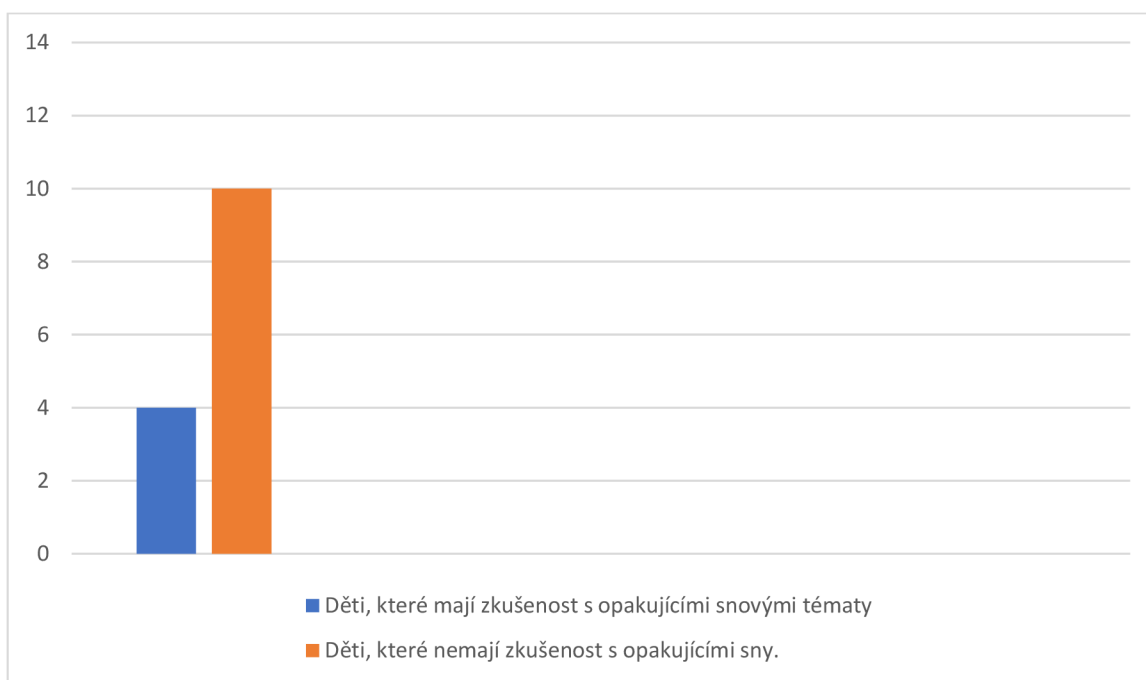
Dominik, 5 let - „*Byl jsem ve výtahu. Byla tma. Výtah padal dolů. Neviděl jsem žádný knoflík. Bylo to hrozný. Výtah nešel vůbec zastavit.*“

Další z dětí, které má zkušenost s opakujícími se snovými tématy je Mia. Zdává se jí, že ji ve snu někdo pronásleduje, nikdy neví, kdo to je a dotyčnému vždy uplave.

Mia, 6,5 let - „*Někdo mě honil. Nevím, kdo to byl. Nešlo mi běžet. Vyskočila jsem do vzduchu a plavala ve vzduchu. Utekla jsem mu.*“

Opakující se sen znepříjemňuje už déle než rok spánek Honzovi. Často se mu vrací noční můra, ve které je potrhán divokými vlky.

Jan, 6,5 let - „*Zase jsem měl ten zlej sen. Byl jsem v noci na poli. Kolem mě jsou bílí vlci. Mají zelené, svítící oči. Přibližují se ke mně a já se nemohu hýbat. Až dojdou úplně ke mně, tak na mě skočí a začnou mě kousat. Pak se vždycky probudím.*“



Graf 3 Výskyt opakujících se snových témat

7 Diskuse

Průběh mého výzkumu byl značně limitován epidemiologickou situací v souvislosti s pandemií SARS-Cov-2. Z toho důvodu jsem se rozhodla nechat samotné rodiče zaznamenávat dětské sny formou polostrukturovaného rozhovoru. Tato varianta má velkou výhodu v tom, že si děti po probuzení své sny snadněji vybaví a co se týká obsahu snů, jsou sdílnější a otevřenější k rodičům než k zcela neznámé osobě. Do jisté míry jsou snové zážitky pro všechny více či méně intimním tématem. Průběh výzkumu nebyl vždy hladký, protože ne každé dítě si své sny pamatovalo, a ne každý rodič měl zájem se spoluúčastnit na výzkumném šetření. Avšak nakonec se mi povedlo najít 14 spolupracujících rodičů a dětí a dovést výzkum do zdárného konce. Pro zachování autentičnosti snových zážitků jsem obsahy snů doslovně přepisovala. Proto můžete v některých snech nalézt gramatické nedostatky. Také bych ráda dodala, že s ohledem na velikost výzkumného vzorku nejde výsledky výzkumu zcela zobecňovat. Práce se sny je prací náročnou. O práci se sny předškolních dětí to platí dvojnásob. A to z toho důvodu, že jsme zcela odkázáni na to, jak děti své sny reportují. Mnohdy nemají dostatečnou slovní zásobu, aby popsali všechno, co se ve snu odehrálo. Nemáme možnost si nějak ověřit, zda se sen skutečně odehrál nebo jestli si dítě své sny přibarvuje či úplně vymýšlí. Dále také záleží na odborné erudici výzkumníka. Na tomhle místě bych chtěla upozornit, že s interpretací snů nemám doposud dostatečné množství potřebných zkušeností. Z toho důvodu jsem se při analýze snů držela spíše popisné roviny a do hlubšího rozboru snů jsem se nepouštěla.

Výsledky výzkumného šetření ukazují, že se u dětí předškolního věku objevuje většina typických snových témat, které popisuje Fink (1994) a Salhaba a Jäger (2012). Nejvíce snů obsahovaly motivy zvířat, jedna se o 11 dětí (78,5 % z celkového počtu dotazovaných dětí) a 19 snů (33 % z celkového počtu zkoumaných snů.) Nejčastěji byl zastoupen had, dále následovala exotická zvířata, hmyz, domácí zvířata, medvěd a vlk. Toto zjištění je zcela v souladu se Salhab a Jäger (2012), které zastávají názor, že dětské sny jsou plně zvířat. Dalším frekventovaným tématem bylo pronásledování, sny o pronásledování se zdály 8 dětem (57,1 % z celkového počtu dotazovaných dětí) a tento motiv byl součástí 12 snů (21,4 % z celkového počtu zkoumaných snů).

Tyto sny v dětech vzbuzovaly úzkost a většina z nich by se dala zařadit do kategorie nočních můr. Ihned za nimi to byly sny, v nichž se vyskytovali kouzelníci, čarodějnice a ostatní záhadné bytosti. Toto snové téma popsalo 8 dětí (57,1 % z celkového počtu dětí) a vyskytlo se dohromady v 10 (17,8 % z celkového počtu zkoumaných snů) snech. Děti do těchto postav často promítají vlastnosti rodičů. Když dítě zažije s rodiči nějakou konfliktní situaci, tak může

dojít ke zpracování situace do podoby snového zážitku. Dětské nevědomí postavu rodiče skryje a nahradí ji postavou čaroděje či čarodějnice. V rámci výzkumu jsme měli možnost zaznamenat dva sny, ve kterých byla postava matky nahrazena ošklivou ježibabou a zlou čarodějnici. Ve stejné frekvenci jako sny o kouzelnících, byly zastoupeny snové zážitky s motivy létání a pádu. Létání ve snu je dětmi většinou oblíbené a přináší sebou pozitivní emoce. Sny o létání zmínilo 7 dětí (50 % z celkového počtu dotazovaných dětí). Dohromady se létání objevilo v 10 snech (17,8 % z celkového počtu zkoumaných snů). Dalším typickým tématem byl motiv ohně a vody ve snech, který byl zaznamenán u 4 dětí (28,5 % z celkového počtu dotazovaných dětí) a dohromady ve 4 snech (7,1 % z celkového počtu zkoumaných snů). a vyskytl se u 4 respondent. Motiv zubu nebyl zaznamenán u nikoho v našem výzkumném vzorku. Důvodů proč tomu tak je, může být více. Výzkum probíhal v krátkém časovém období a výzkumný soubor byl malý. V budoucnu by určitě stálo za to, udělat stejný výzkum s větším výzkumným vzorkem.

V dětských snech se poměrně hojně vyskytovaly lidské postavy. Nějakou postavu se svém snu popisovala 12 dětí. (85, 7 % z celkového počtu dotazovaných dětí) dohromady 20 snech (35,7 % z celkového počtu zkoumaných snů). Jednalo se o osoby dětem známé i o osoby cizí. V některých snech se tyto osoby vyskytovaly souběžně. Osoby dětem známé zastupovali rodinní příslušníci a blízcí kamarádi. Mezi cizí osoby, které se vyskytovaly ve snech, patří postava starého pána, zlého pána, zmrzlináře, zloděje ale také náhodných cizích dětí a dospělých. Překvapivým výsledkem bylo, že se ve snech nacházelo více osob dětem neznámých než blízkých. Tento fakt příliš nekoreluje s Foulkles (1999), podle něj se osoby ve snech malých dětí téměř nevyskytují.

Co se týká povahy snů, ve snech se vyskytovaly pozitivní i negativní emoce. Sny s negativními emocemi mírně převládaly. Některé sny neobsahovaly vyloženě pozitivní ani negativní emoce. Tyto sny byly neutrálně laděné a můžeme je považovat za sny neutrální. U některých dětí se vyskytovala opakující se snová témata. A to jak pro děti v příjemných snech, tak i ve snech nepříjemných.

Diplomová práce nám poskytla nové poznatky v oblasti snění dětí předškolního věku. Velmi mě potěšilo, že jsem od rodičů dostala pozitivní zpětnou vazbu. Někteří z nich sami přiznali, že doposud se svými dětmi o snech příliš nehovořili. Problematika snů je zaujala a rozhodli se, že se svými dětmi budou o jejich snech více hovořit a budou se jimi zajímat. Tématu snů se v MŠ a ani v rodině nepřisuzuje valný význam. Podle mě je to velká škoda. Když se zajímáme o dětské sny, tak se vlastně zajímáme o celou osobnost dítěte. Prohlubujeme tím náš společný vztah a korigujeme předsudky, jež o dítěti máme. Dozvídáme se spoustu nových

věcí o jeho osobnosti. Dále nám dětské sny mohou být cenným diagnostickým materiálem, podobně jako je dětská kresba.

Závěr

Diplomová práce pojednává o tématu Analýza snů u dětí předškolního věku. Teoretická část práce je tvořena čtyřmi kapitolami. První kapitola se věnuje stručné charakteristice dítěte předškolního věku, a to z toho důvodu, protože celá výzkumná část práce pojednává o dětech předškolního věku. Druhá kapitola se zabývala spánkem, jeho průběhem, specifikem dětského spánku a spánkovými poruchami, které průběh spánku a snění mnohdy často narušují. Další kapitola se týkala snů, historického pohledu na sny a pojetí snů podle psychoanalytické psychologie Sigmunda Freuda, analytické psychologie Carla Gustava Junga a individuální psychologie Adolfa Adlera. Poslední kapitola teoretické části pojednávala o specifiku dětských snů, jejich typologii a obsahovala návod, jak správně s dětmi hovořit o snech. Cílem teoretické části bylo co nejlépe podat ucelené informace o problematice spánku a snění s ohledem na specifikum dětského věku.

Cílem výzkumné části bylo nahlédnout do unikátního světa dětských snů. Zjistit, co se zdává dětem předškolního věku, zda se v jejich snech vyskytují typická dětská snová témata. Jestli se v dětských snech objevují lidé. Jaké emoce ve svých snech prožívají a zda mají zkušenosti s opakujícími se snovými tématy. Ve výzkumné části jsme provedli obsahovou analýzu 56 snů, které se zdály dohromady 14 dětem ve věku 3 až 6 let.

Z výsledku výzkumného šetření vyplynulo, že se ve snech našeho výzkumného vzorku vyskytují téměř všechna typická dětská snová témata. S výjimkou snů se symboly zubů, ty nebyly v 56 zkoumaných snech ani jednou zaznamenány. Osoby, které děti ve svých snech popisovaly, jim byly blízké i úplně cizí. Co se týká emocí, mírně převažovaly sny, které obsahovaly negativní emoce. Avšak pozitivní emoce byly zaznamenány v nezanedbatelném množství. Vedle snů s pozitivními a negativními emocemi se vyskytovalo i poměrně vysoké množství snů neutrálních.

Emoce, které dítě zažívá ve svých snech, mohou značně ovlivnit jeho vztah ke spánku a usínání. Vzhledem k tomu, že člověk prospí jednu třetinu svého života, je důležité od raného věku podporovat zdravý vztah k usínání a spánku. Díky hovorům o snech máme jedinečnou příležitost poznat osobnost dítěte z trošku jiného úhlu. Z dětských snů lze zjistit, co dítě podněcuje, co prožívá, čeho se bojí nebo co je jeho tajným přáním. Zvláště snům obsahující negativní emoce by měli rodiče a o dítě pečující osoby přikládat velký význam. O zlých snech je potřeba si s dětmi povídat ještě více než o těch normálních. V případě, že dítě nedovede vyjádřit své noční můry slovy, navrhněte mu, aby je nakreslilo. Díky kresbě, tvarům a barvám se rychleji zbaví napětí. Diplomová práce je pro mě samotnou velkým přínosem. Domnívám

se, že by mohla být přínosem pro rodiče i pedagogy a vzbudit v nich zájem o fenomén dětských snů.

Jméno a příjmení:	Bc. Anet/a Chytilová
Katedra nebo ústav:	Katedra psychologie a patopsychologie
Vedoucí práce:	Mgr. Lucie Křemenková, Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Analýza snů u dětí předškolního věku
Název v angličtině:	Dream analysis of preschool children
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá obsahovou analýzou snů dětí předškolního věku. Je rozdělena na dvě části – teoretickou a výzkumnou. Teoretická část práce popisuje vývojové zvláštnosti dětí předškolního věku. Dále pojednává o spánku, jeho průběhu, specifiku dětského spánku a poruchách spánku, které se vyskytují v předškolním věku. Také se zabývá sny, historickým pohledem na sny a pojetím snů podle Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Adolfa Adlera. Poslední kapitola teoretické části pojednává o specifiku dětských snů, jejich typologii. Obsahuje návod, jak správně s dětmi hovořit o snech. Praktická část práce byla realizovaná formou smíšeného výzkumu. Věnuje se obsahové analýze 56 dětských snů dětí ve věku 3 až 6 let. Potřebné informace jsem získávala prostřednictvím dětských výpovědí o snech, které byly nahrávány rodiči
Klíčová slova:	Předškolní věk, spánek, dětský spánek, dětské spánkové poruchy, sny, dětské sny, analýza, Sigmund Fred, Carl Gustav Jung, Adolf Adler
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with the content analysis of dreams of preschool children. It is divided into two parts – theoretical part and a research. The theoretical part describes the developmental peculiarities of preschool children. It also describes sleep, its course, the specifics of children's sleep and sleep disorders that occur in preschool age. It also describes dreams as such, takes a look at the historical concept of

	<p>dreams and concepts by Sigmund Freud, Carl Jung and Adler Adolf. The last chapter of the theoretical part deals with the specifics of children's dreams, their typology and contains instruction on how to properly talk to children about dreams.. The practical part of the work was realized in the form of mixed research. It deals with the content analysis of 56 children's dreams of children aged 3 to 6 years. I obtained the necessary information through children's statements about dreams, which were recorded by their parents.</p>
Klíčová slova v angličtině:	Preschool age, sleep, children's sleep, children's sleep disorders, dreams, children's dreams, analysis, Sigmund Fred, Carl Gustav Jung, Adolf Adler
Přílohy vázané v práci:	Informovaný souhlas
Rozsah práce:	63 stran
Jazyk práce:	Český

Seznam použitých zkratk

- MŠ – mateřská škola
- EEG – elektroencefalografie
- Hz – hertz
- REM – Rapid Eye Movement
- NREM – Non-Rapid Eye Movement
- kg – kilogram
- cm – centimetr

Zdroje

ADLER, Alfred. *Smysl života*. Přeložil Zbyněk VYBÍRAL. Praha: Portál, 2020. ISBN 978-80-262-1590-5.

AEPPLI, Ernst. *Psychologie smu: (včetně 500 symbolů ve snech)*. Vyd. 2. Praha: Sagittarius, 2001. ISBN 80-86270-04-1.

ALBERTI, Christiane a Marie-Jean SAURET. *Psychoanalýza*. Praha: Levné knihy, 2007. Malá moderní encyklopedie (Levné knihy KMa). ISBN 978-80-7309-500-0.

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. *Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-717-8614-4.

ANDRÉSOVÁ, Martina a Lenka SLEZÁKOVÁ. *Ošetřovatelství pro střední zdravotnické školy*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4341-7.

BARON, R. A. *Essentials of Psychology*, 2nd ed.; Allyn and Bacon: Boston, 1999. ISBN 9780205281466

BOSS, Medard. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Grada, 1994. 177 s. ISBN 80-85424-74-6.

ČERNOUŠEK, Michael. *Sen a snění*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1988. 184 s. ISBN 40-057-88

DE LA SIERRA Y., Escobar a Luis RODRÍGUEZ. The "Sweet" Dreams of Children. Romanian Journal Of Psychoanalysis [online]. 2015, 8 (2), 101-119 [cit. 2016-10-01]. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=e68df30f-deb8-45e8-b3ce-2fb4cd59bc9f%40sessionmgr4010&vid=1&hid=4113>

DODGE, Fernald. *Psychology*, 1st ed.; Prentice-Hall: Englewood Cliffs, New Jersey, U.S.A., 1997. ISBN 978-0395258262

DREW, Clifford J. *Designing and conducting behavioral research*. New York: Pergamon Press, 1985 ISBN 9781412960748

ERIKSON, Erik H. *Childhood and society*. Harmondsworth: Penguin Books, 1970. Pelican Books.

FINK, Georg. *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota, 1994. Nové obzory (Jota). ISBN 80-85617-31-5.

FOULKLES, D. *Children's dreaming and the development of consciousness*. Harvard University Press, 1999 ISBN 0674116208 9780674116207.

FREUD, Anna. *Já a obranné mechanismy*. Praha: Portál, 2006. Spektrum (Portál). ISBN 80-7367-084-4.

FREUD, S. *Vybrané spisy I*, 2nd ed.; Avicenum: Praha, 1991. ISBN 80-201-0182-9.

- GONZALEZ-WIPPLER, Migene. *Sny a jejich význam*. Brno: J. Alman, 1999. Cesta k poznání. ISBN 80-86135-08-x.
- GRAVILLON, Isabelle. *Spánek malých dětí*. Praha: Portál, 2003. Průvodce výchovou v rodině. ISBN 80-7178-720-5.
- Guilleminault, Ch. *Clinical Neurophysiology of Sleep Disorders*, 1st ed.; Elsevier: Palo Alto, 2005.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-x.
- HELINGEROVÁ, Marta. *Sny jako zdroj sebepoznání: jak využít sny k osobnímu rozvoji*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5690-5.
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 3. vyd. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0219-6.
- HILLMAN, James. *Sny a podsvětí: nový pohled na sny rozšiřující klasické teorie S. Freuda a C.G. Junga*. Praha: Portál, 1999. Spektrum (Portál). ISBN 80-7178-301-3.
- HORVAI, Ivan. *Spánek, sny a sugesce*. 3. Vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1968. ISBN 735-21-08
- JUNG, Carl Gustav a Helmut BARZ, 1996. *Výbor z díla*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka. ISBN 80-858-8012-1.
- JUNG, Carl Gustav, Marie-Louise von FRANZ, Joseph L. HENDERSON, Jolande Székács JACOBI a Aniela JAFFÉ. *Člověk a jeho symboly*. Přeložil Pavel KOLMAČKA. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1259-1.
- KAST, Verena. *Sny: práce se sny v psychoterapeutické praxi*. Praha: Portál, 2013. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0487-9.
- LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. 2. vyd. Praha: AVICENUM, 1983. ISBN 80-201-0098-7.
- LE GOFF, Jacques, Franco ALESSIO a Jean-Claude SCHMITT. *Encyklopedie středověku*. Praha: Vyšehrad, c2002. ISBN 80-7021-545-3.
- LUKÁŠ, Karel a Aleš ŽÁK. *Chorobné znaky a příznaky: diferenciální diagnostika*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5067-5.
- MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte*. Vyd. 1, 4. dotisk 2007. Praha: Grada Publishing, 2005. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.
- McCarley, R. W., & Hoffman, E. (1981). REM sleep dreams and the activation-synthesis hypothesis. *The American Journal of Psychiatry*, 138(7), 904–912 Dostupné z <https://doi.org/10.1176/ajp.138.7.904>

- NELL, Renée. *Používání snů v párovém poradenství a terapii: jungiánský přístup*. Brno: Emitos ve spolupráci s Nakladatelstvím Tomáše Janečka, 2009. Studie (Nakladatelství Tomáše Janečka). ISBN 978-80-87171-08-0.
- NEVŠÍMALOVÁ, Soňa a Karel ŠONKA. *Poruchy spánku a bdění*. Třetí, doplněné a přepracované vydání. Praha: Galén, [2020]. ISBN 978-80-7492-478-1.
- PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER. *Psychologie dítěte*. Vyd. 5. Přeložil Eva VYSKOČILOVÁ. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-798-5.
- PLATÓN. *Ústava*. Přeložil Radislav HOŠEK. Praha: Svoboda-Libertas, 1993. Antická knihovna (Svoboda). ISBN 80-205-0347-1.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-1086-6.
- PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0365-0.
- PŘÍHODOVÁ, I. (2006). Poruchy spánku v pediatrické praxi. *Pediatr. pro Praxi*, 5, 276–280. Dostupné z <https://www.pediatriepropraxi.cz/pdfs/ped/2006/05/07.pdf>.
- SALHAB, Markus a Bianca JÄGER. *Co sny vypovídají o dětské duši*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 978-80-242-3256-0.
- SEIDL, Zdeněk. *Neurologie pro studium i praxi*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5247-1.
- SHEEHY, Noel. *Encyklopedie nejvýznamnějších psychologů*. Brno: Barrister & Principal, 2005. Encyklopedie (Barrister & Principal). ISBN 80-86598-82-9.
- STERNBERG, Robert J. *Kognitivní psychologie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2002. 636 s. ISBN 80-7178-376-5.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Tiskservis, 2008. ISBN 978-80-244-2141-4.
- ŠULOVÁ, Lenka. *Raný psychický vývoj dítěte*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1820-3.
- THIRION, Marie a Marie-Josèphe CHALLAMEL. *Spánek, sen a dítě*. Praha: Argo, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.
- THOROVÁ, Kateřina. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.
- TYL, Jiří. *Jak rozumět snům: hovory o snech, hovory se sny*. Brno: Jota, 2001. ISBN 80-7217-142-9.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lynn R. MAROTZ. *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 1996. ISBN 80-718-4317-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-80-246-2153-1

VAŠUTOVÁ, Kateřina. Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění. *Praktické lékařství*, 2009, **5**(1), 17-20 Dostupné z <https://www.praktickelekarenstvi.cz/pdfs/lek/2009/01/04.pdf>.

Přílohy

Příloha 1 – Informovaný souhlas

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Výzkum k bakalářské práci: Analýza snů u dětí předškolního věku

Bc. Aneta Chytilová

chytilova.anet@gmail.com

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem stvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí mého dítěte na výzkumném šetření, které se věnuje analýze snů u dětí předškolního věku. Byl/a jsem seznámena s významem a podstatou výzkumu, s účelem testování a způsobem, jakým budou data a výsledky výzkumu publikovány. Měl/a jsem možnost si řádně v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné, co se týká účasti na výzkumném šetření a dostal/a jsem jasné a srozumitelné odpovědi na všechny své otázky. Dále jsem byl/a informovaná o právu odmítnout účast ve výzkumném šetření a o tom, že výzkum mohu v jakékoliv jeho fázi ukončit. Získané informace budou použity pouze pro výzkumné účely mé diplomové práce a jejich zpracování bude probíhat anonymně.

.

v dne.....

podpis.....