

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLMOUCI

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra psychologie a patopsychologie

Diplomová práce

Markéta Kozáková

**Pojetí snu u dětí mladšího školního věku**

Olomouc 2021

Vedoucí práce: doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Olomouci dne 20. 4. 2021

.....

*Markéta Kozáková*

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Ireně Plevové, PhD., především za odborné vedení, cenné rady a připomínky při zpracování mé diplomové práce. Dále děkuji dětem, které se výzkumu zúčastnily. Poděkování patří také všem, kteří mě při psaní a studiu podporovali.

# Obsah

Úvod.....	6
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>7</b>
1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku.....	8
1.1 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky.....	8
1.2 Kognitivní procesy.....	9
1.3 Citový vývoj a socializace.....	11
2 Spánek .....	13
2.1 Usínání .....	14
2.2 Fáze spánku .....	14
2.3 Poruchy spánku.....	16
3 Sny.....	19
3.1 Historické pojetí snů .....	20
3.1.1 Psychoanalýza Sigmunda Freuda .....	22
3.1.2 Analytická psychologie Carla Gustava Junga .....	23
3.1.3 Individuální psychologie Alfreda Adlera.....	24
3.2 Zapomínání a vybavování snů.....	25
3.3 Druhy snů .....	26
3.4 Snové symboly .....	28
4 Dětské sny.....	30
4.1 Snové motivy u dětí.....	32
<b>EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>35</b>
5 Metodologie výzkumu.....	36
5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky.....	36
5.2 Výzkumný vzorek.....	36
5.3 Proces sběru dat.....	37

5.4	Výzkumné metody.....	37
5.4.1	Polostrukturovaný rozhovor.....	38
5.4.2	Kresba a kresebná kazuistika .....	39
5.5	Etika výzkumu.....	39
5.6	Analýza dat.....	40
6	Výsledky výzkumného šetření.....	42
6.1	Interpretace pojmu sen .....	42
6.2	Ladění v dětských snech .....	44
6.3	Symbyly v dětských snech .....	46
6.4	Zvířata v dětských snech.....	49
6.5	Osoby v dětských snech .....	51
6.6	Hovory o snech.....	53
6.7	Znázornění snu v kresbě.....	55
7	Interpretace a diskuse výsledků .....	68
	Závěr .....	71
	Seznam použité literatury.....	72
	Seznam elektronických zdrojů.....	75
	Seznam grafů .....	77
	Seznam obrázků.....	78
	Seznam tabulek.....	79
	Seznam příloh.....	80

## Úvod

Sny a snění hrají důležitou roli v životě každého z nás. Skrývají naše pocity, tajné představy a touhy. O tom, že je to zajímavé téma, věděli už naši předci, kteří si vytvořili různé názory na sny. V dnešní době patří dětské sny mezi nejméně probádanou oblast snů. Svědčí o tom i nedostatek výzkumů zabývajících se touto tematikou.

Každému z nás se určitě někdy zdál nějaký sen. Ať už si ten sen pamatujeme dodnes, nebo jsme ho ihned po probuzení zapomněli, tak víme, že se nám něco zdálo a dokážeme to nějak popsat. Jestli to ví i děti mladšího školního věku se pokoušíme zjistit v této diplomové práci.

Diplomová práce je rozdělena na teoretickou a empirickou část. Cílem teoretické části je předat ucelené informace o problematice snění u dětí mladšího školního věku.

První kapitola diplomové práce je věnována charakteristice dítěte mladšího školního věku. Zaměřuje se především na tělesný vývoj, rozvoj motoriky, kognitivní procesy, citový vývoj a socializaci dítěte mladšího školního věku.

V další kapitole se seznamujeme s problematikou spánku. Zaměřujeme se na jeho hlavní funkce, průběh a fáze. Dále se zabýváme poruchami spánku jak u dětí, tak dospělých. Do této kapitoly je zařazen i proces usínání, který se spánkem úzce souvisí.

V následující kapitole pojednáváme o snech. Popisujeme sen a představujeme historické pojetí snu od antiky až po různé teorie snění, například od Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Alfreda Adlera. Věnujeme se druhům snů a snovým symbolům, které hrají podstatnou roli ve snech. Dále uvádíme interpretaci jednotlivých snových symbolů.

Poslední čtvrtá kapitola se zaměřuje na dětské sny. Podává informace o tom, co se nejčastěji v dětských snech objevuje a zaměřuje se na novodobé výzkumy dětských snů. Součástí této kapitoly jsou i snové motivy typické pro dětský věk, které jsou doplněny ukázkami snů.

Hlavním cílem empirické části je zjistit, jaké sny se dětem zdají a co jejich sny obsahují. K dosažení tohoto cíle jsou využity metody polostrukturovaného rozhovoru a kresebné kazuistiky. Výzkumná část obsahuje rozhovory, které jsou analyzovány pomocí otevřeného kódování a dětské kresby snu, které jsou zpracovány do kazuistik.

Tato diplomová práce by měla umožnit částečně nahlédnout do říše snů dětí mladšího školního věku.

## **TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 Charakteristika dítěte mladšího školního věku

Diplomová práce se zaměřuje na děti mladšího školního věku, proto se v první kapitole nejdříve seznámíme s jejich charakteristikou z vývojové psychologie.

**Obdobím mladšího školního věku** rozumíme dobu od 6–7 let dítěte, kdy vstupuje do školy, do 11–12 let, kdy se projevují první známky pohlavního dospívání i s vedlejšími psychickými projevy. Mladší školní období můžeme také nazvat jako věk střízlivého realismu. Školák na rozdíl od malého dítěte má touhu skutečně pochopit okolní svět a věci v něm. Nejprve převládá realismus naivní, kdy je žák závislý na názoru autority v podobě rodiče či učitele. Pak přichází realismus kritický, dítě se stává kritičtější, a tedy i jeho pohled na svět (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2012) zase rozděluje školní věk dítěte na ranný školní věk od šesti do devíti let školáka, střední školní věk trvá od devíti do jedenácti až dvanácti let a starší školní věk končí zhruba v patnácti letech při ukončení povinné školní docházky. Z těchto období spadá do mladšího školního věku ranný školní věk a střední školní věk, přesněji řečeno je to prezence na prvním stupni základní školy (Švingalová, 2002).

## 1.1 Tělesný vývoj a rozvoj motoriky

Langmeier a Krejčířová (2006) tvrdí, že na tělesném růstu závisí rozvoj pohybových a jiných schopností. Tělesný růst v období dítěte mladšího školního věku je pravidelně plynulý, pouze na začátku a konci tohoto období je možno spatřit drobné růstové zrychlení. Dítě v tomto období přibere za rok přibližně o 2,3–3,2 kg a vyroste o 6,25 cm. U některých jedinců se mohou vyskytovat problémy s vadným držením těla (Wedlichová a Heřmanová, 2008).

*„Mozek je v tomto období ještě asi o 150 g lehčí než v dospělosti, také diferenciací korových buněk není ještě dokončena“* (Trpišovská a Vacínová, 2006, s. 47).

Proto je pro děti v tomto věku důležité mít dostatek spánku, často totiž dochází k rychlé únavě. Mezi další významné změny patří prořezávání zubů. Mléčné zuby vystřídají trvalé (Trpišovská a Vacínová, 2006).

Hrubá a jemná motorika se v průběhu období mladšího školního věku zdokonaluje (Langmeier a Krejčířová, 2006). Dochází k přesným a rychlým pohybům, zvyšuje se síla a obratnost dítěte. Pro nácvik psaní je důležitá koordinace pohybů ruky, drobných svalů na prstech i dalších pohybů těla. Mezi životní nezbytnosti dětí patří pohyb v rámci sportu.



Je podstatný pro tělesný i duševní vývoj dítěte, proto je důležité tyto potřeby naplnit (Trpišovská a Vacínová, 2006).

## **1.2 Kognitivní procesy**

*„Vývoj kognitivních funkcí zahrnuje psychické procesy, které se nějak spolupodílejí na poznávání a uchovávání získaných poznatků“ (Vágnerová, 2012, s. 11).*

Jednu z nejznámějších teorií kognitivního vývoje popsal J. Piaget. Ze základu jeho teorie pak v dnešní době vychází mnoho dalších pojetí. Piaget klasifikoval kognitivní vývoj do pěti stádií (senzomotorická inteligence, předoperační fáze, symbolické a předpojmové myšlení, názorné a intuitivní myšlení, konkrétní logické operace, formální logické operace). Do období mladšího školního věku patří poslední dvě zmíněná stádia (Piaget, 1966, 1970 in Vágnerová, 2012).

V období od sedmi do jedenácti let dítěte dochází k fázi konkrétních logických operací. Školák se v konkrétní realitě začíná řídit jednoduchými pravidly logiky. Je schopný převrátit či obměnit způsob řešení. Od jedenácti do dvanácti let přichází stádium formálních logických operací. Dítě je schopno řešit i neexistující problém různými způsoby a dokáže přemýšlet i abstraktně (Piaget, 1966, 1970 in Vágnerová, 2012).

Podle Trpišovské a Vacínové (2006) se zahájením povinné školní docházky dochází u dítěte mladšího školního věku k dalšímu rozvoji poznávacích procesů.

### **Vnímání**

Největší pokroky v období mladšího školního věku můžeme pozorovat u zrakového a sluchového vnímání. Dítě začíná být pozornější, vytrvalejší, je více pečlivé, vnímavé a není tolik závislé na jeho okamžitých potřebách a přáních. Přestává vnímat věci jako celek, ale začíná je zkoumat po částech až do malých podrobností (Langmeier a Krejčířová, 1998). V tomto období začíná dítě pomalu přecházet od vnímání konkrétního k všeobecnějšímu. Později okolo desátého až jedenáctého roku vnímá podobně jako dospělý, nemá ale tolik zkušeností, aby dokázalo roztřídit informace a vyvozovat souvislosti (Binarová, Holásková et al., 2003). Rozlišování rozdílů v hmotnosti či délce a diferenciaci času a prostoru se stále ještě vyvíjí (Trpišovská a Vacínová, 2006).

## **Pozornost**

Školák si už nevystačí s bezděčnou pozorností, ale na plnění úkolů se musí soustředit záměrně. Kvůli citovým stavům a ovlivňování pozornosti něčím novým a neobvyklým, dítě často přenáší svou pozornost od učení k jiným podmětům a dochází ke kratší délce soustředění. Proto je nutné neustálé střídání činností v krátkých časových intervalech (Trpišovská a Vacínová, 2006). Petrová (2003) doporučuje do učení zařadit střídající se formy práce, pochvaly, povzbuzení, relaxační cvičení a alternativní vyučovací metody.

## **Paměť**

Paměť nejmladších školáků funguje hlavně mechanicky. Zapamatují si převážně to, co je dokáže nějakým způsobem zaujmout. Mezi jejich jedinou strategií, kterou ovládají, patří opakování. To dokážou aplikovat pouze po opakovaném vidění a slyšení dané informace. Opakování z paměti ještě nedokážou.

Děti středního školního věku se již neučí jen mechanicky. Jsou schopny opakovat učivo z paměti a třídit ho. Dokážou využít vlastní asociace k vybavení učiva (Kron-Sperl et al., 2008 in Vágnerová, 2012).

Využíváním záměrných paměťových strategií je dítě schopno propojit různé druhy paměti. Důležité je, aby školák věděl cíl a účel toho, proč si má danou informaci zapamatovat. Paměť se pak stává efektivnější. Proto je důležité žáky motivovat (Petrová, 2003).

## **Představitost**

Začíná se vytrácet spontánnost v představách dítěte, protože již dokáže rozlišit realitu od fantazie. Ke svým představám se děti vrací v četbě a hře. Dochází k přechodu od bezděčných představ k záměrnému vyvolávání představ (Petrová, 2003).

Ve výuce jsou představy pro žáky hodně důležité, protože nahrazují pojmy. Dětské představy jsou spojeny s jejich prožitky, proto záleží, v jak podnětném prostředí dítě žije. Množství představ závisí na fantazii dítěte, která je ovlivňuje (Trpišovská a Vacínová, 2006).

## **Fantazie**

Dětská fantazie je důležitá pro kombinaci a transformaci představ. Projevuje se značnou živelností. Fantazie by se měla regulovat, aby žáka neoddalovala od skutečnosti. Je důležitá pro rozvoj tvořivosti, proto by se neměla za žádných okolností utlumit (Trpišovská a Vacínová, 2006).

## Myšlení

Podle Piageta přechází dítě od názorného myšlení ke konkrétním operacím na začátku školního věku. Později po dvanáctém věku dítěte dochází i k abstraktním operacím. Postupem času se dítě začíná orientovat v čase, dokáže například rozlišit délku vyučovací hodiny. K tomuto třídění mu napomáhá znalost střídání dnů, měsíců a ročního období. Mezi abstraktní pojmy, které žáci nedokážou snadno pochopit, patří například století a tisíciletí. Z prostorových pojmů má dítě problém pochopit světové strany (Trpišovská a Vacínová, 2006).

Vágnerová (2012) uvádí, že myšlení dítěte mladšího školního věku se pojí na skutečnost a vycházení ze svých vlastních zkušeností.

## Řeč

Řeč je jednou z důležitých předpokladů pro školní učení, pamatování si informací a pro snadnější pochopení učiva. Dětem se zvětšuje slovní zásoba spolu s pasivními slovy, kterým rozumí. Na vyšší úrovni ovládají gramatická pravidla a složitost vět i souvětí (Langmeier a Krejčířová, 1998). Řeč se stává důležitým předpokladem pro abstraktní myšlení. Veškeré jazykové schopnosti se rozvinou díky výuce psaní a čtení (Trpišovská a Vacínová, 2006). Dítě má sklon k zapamatování si slov, které jsou mu k něčemu užitečné. Tyto slovní výrazy většinou přebírá od svých vrstevníků (Vágnerová, 2012).

U některých žáků dochází k pokroku v artikulaci, dyslalie zaniká během prvního roku povinné školní docházky (Langmeier a Krejčířová, 1998).

### 1.3 Citový vývoj a socializace

Děti mladšího školního věku bývají optimistické a citově vyrovnané. Pokud dojde k nějakému výkyvu nálad je vždy jasně známý důvod. Dochází k vývoji emoční inteligence, dítě se dokáže vcítit do druhých a orientovat se ve svých pocitech (Vágnerová, 2012).

Dítě už zvládá ovládat své projevy nálad a jeho city jsou stálejší. Umí skrýt nežádoucí emoce, které ovšem prožívá uvnitř. Později se tyto skryté city objevují v jiných činnostech dítěte. Upadá strach z fiktivních příběhů, spíše se objevuje v realitě ve formě strachu z trestu či ze strachu o rodiče (Trpišovská a Vacínová, 2006).

K socializaci dítěte pomáhá nástup do školy. Vzorem ve způsobech chování nejsou pro dítě už jen rodiče, ale i učitelé a spolužáci. Své jednání dokáže už školák sám ovládat a postupem času se učí jednat podle jednoduchých pravidel i při absenci dospělého člověka

(Langmeier et al., 2002). S nástupem do školy se rozvíjí i osvojování sociálních rolí. Dítě si zvyká na novou roli žáka, spolužáka a poznává i roli učitele (Langmeier a Krejčířová, 1998).

Žák potřebuje nejen pochvalu od učitele, ale i uznání od svých vrstevníků. Pro formování osobnosti dítěte je důležité sebehodnocení. Dítě se potřebuje vyrovnat svým vrstevníkům, aby zaujalo danou sociální pozici ve třídě (Trpišovská a Vacínová, 2006).

## 2 Spánek

Jelikož ve spánku dochází ke snění, které je hlavním bodem této diplomové práce, tak spánek nemůžeme opomenout. Nejprve si představíme spánek, jeho délku a funkce. V dalších podkapitolách se budeme zabývat jeho fázemi, průběhem a v neposlední řadě se seznámíme s poruchami spánku.

*„Kdo spí, jako by zároveň jedl. Toto pořekadlo říká mnohé o tom, jak je spánek pro celý organismus důležitý – raději se obejít bez jídla než bez spánku“ (Gravillon, 2003, s. 9).*

Spánek je složitý jev, který nemůžeme jednoznačně definovat (Vyazovskiy a Delogu, 2014). Tento jev je odjakživa pokládán za zvlášť podstatný a prvořadý. Lidé říkají, že ve spánku nás může něco nového napadnout či zachránit. Spánek patří mezi neodmyslitelnou část našeho života (Borzová, 2009). Je důležitý pro lidský organismus stejně jako dýchání nebo příjem potravy a tekutin (Kuhn, 1966).

Praško et al. (2004, s. 11) nabízí definici spánku následovně: *„Spánek lze charakterizovat jako stav snížené mentální i pohybové aktivity, který slouží k obnově psychických i fyzických sil a svojí kvalitou citlivě reaguje na fyziologické i patologické změny v organismu.“*

Hartl a Hartlová (2010) zase uvádí, že spánek je útlum působení ústředního nervstva provázený snižováním síly většiny životních procesů. Je podstatný pro paměť, učení a pozornost. Jeho nedostatek může vést až ke zhoršení duševní i tělesné schopnosti.

Spánek má mnoho důležitých funkcí pro jedince. Je významný pro zdravý růst organismu, zvyšuje odolnost proti různým onemocněním a napomáhá našemu imunitnímu systému. Díky dobrému spánku si ukládáme naučené informace do paměti a také nám zlepšuje náladu a výkonnost (Praško et al., 2004).

Spánek i bdění tvoří dva základní stavy vědomí. V průběhu lidského života se střídají podle vlivu vrozených biologických rytmů. Do biologických rytmů řadíme cirkadiánní, ultradiánní, infradiánní a cirkanuální rytmy (Plháková, 2013). K pravidelnému střídání spánku a bdění dochází v **cirkadiánních rytmech**, jejichž perioda je okolo 24 hodin. Zjistilo se, že střídání tmy a světla nemá vliv na tyto cirkadiánní rytmy. Naše tělo má totiž své vnitřní hodiny, které ovlivňují mnoho důležitých fyziologických procesů (Praško et al., 2004). Ačkoli má tělo tyto své vnitřní hodiny, objevují se mezi lidmi výrazné individuální rozdíly v jejich načasování. Lidé probouzející se brzy ráno a usínající brzy večer se lidově nazývají skřivánci. Nejlépe se cítí v dopoledních hodinách. Oproti tomu sovy podávají nejlepší výkon pozdě odpoledne nebo

večer. Vstávají později, často s tím mají problémy a do postele uléhají pozdě v noci (Plháková, 2013). To, zda jsme skřiváci, nebo sovy je dáno dědičností (Praško et al., 2004). Do **ultradiánních rytmů** s periodou kratší než 24 hodin patří cykly NREM a REM spánku, které trvají 90 minut. K **infradiánním rytmům** s periodou, která je delší než 24 hodin můžeme zařadit ženské menstruační cykly. Rytmy s přibližně roční periodou nazýváme **cirkanuální**, jako příklad můžeme uvést zimní spánek zvířat (Plháková, 2013).

Délka spánku není nikde předepsána. Jeho potřeba a délka je zcela individuální, může se dle životní situace měnit, například v období stresu potřebuje jedinec více spánku. Měli bychom spát tolik, abychom se cítili odpočatí a nebyli ospalí během dne (Prusiński, 1993). Novorozenec prospí téměř 24 hodin, kojeneček 16–19 hodin a batole asi 14 hodin. Dítě předškolního a mladšího školního věku pak potřebuje 9–10 hodin spánku. V období puberty se doba spánku snižuje na 8 hodin (Horvai, 1968). Borzová (2009) uvádí, že průměrný čas spánku u dospělého jedince je okolo osmi hodin. Ve stáří se doba spánku zkracuje a objevují se spánkové poruchy.

## 2.1 Usínání

Zhruba hodinu a půl před ulehnutím do postele se cítíme ospalí nebo unavení. Tyto dva pojmy by se neměly zaměňovat, protože je mezi nimi malý rozdíl. Když jsme unavení, tak si nepotřebujeme zdřímnout, ale postačí nám krátký odpočinek, kdy se posadíme a uvolníme se. Únava odezdí, aniž bychom se potřebovali prospat. Oproti tomu v ospalosti organismus těžce odolává spánku, pouhý oddech nám nestačí, a proto se potřebujeme na určitou dobu prospat (Praško et al., 2004). Začíná se objevovat zívání, které nás dokáže duševně i fyzicky aktivovat, když jsme utlumení. Večer zíváme proto, abychom se před spaním mohli umýt a vyčistit si zuby. Ráno zívání probouzí naše vědomí a povzbuzuje nás k aktivitě (Plháková, 2013).

Někteří lidé usnou okamžitě po ulehnutí do postele a jiným to může trvat mnohem déle. Přechod z bdění do spánku postupuje dle stejného vzorce, ačkoli rozdílnou rychlostí. Důležité je najít, co nejpohodlnější tělesnou polohu. Pak dochází k prohloubení dýchání a pomalému zavírání očí. Snižuje se svalové napětí, tepová frekvence i krevní tlak. Tento přechod z bdělého do spánkového stavu nazýváme jako hypnagogický stav. Ihned po usnutí se jedinec dostává do dřímoty či klímání, které označujeme jako první fázi spánku (Plháková, 2013).

## 2.2 Fáze spánku

Na počátku padesátých let 20. století odborník ve výzkumu spánku Nathaniel Kleitman sledoval spánek nemluvnat a malých dětí. Spolu s ním ve výzkumném týmu pracoval student Eugene Aserinsky, který si všiml, že oči nemluvnat se v určitých periodách pohybují pod

spánkem zavřenými očními víčky (Černoušek, 1998). Do výzkumu pak začlenili i dospělé jedince, které zkoumali pomocí techniky elektrookulografie (EOG). Na oční víčka byly účastníkům výzkumu připevněny elektrody, které poskytovaly sledování očních pohybů. Poté Aserinsky uskutečnil celonoční pozorování očních pohybů i elektrické aktivity mozku pomocí metod EOG a elektroencefalografie (EEG) (Plháková, 2013). Následně zjistili, že máme dva typy spánku. Jeden nazýváme REM fáze – rapid eye movements neboli rychlé pohyby očí. Druhý spánek, ve kterém nedochází k očním pohybům, označujeme NREM – non-rapid eye movements (Černoušek, 1998).

### **NREM spánek**

Podle Borzové (2009) se ve spánku NREM sníží srdeční aktivita, tepová frekvence, spotřeba kyslíku a klesne i hladina cukru v krvi. Dokonce napomáhá k regeneraci našeho těla. Sny se objevují i během této fáze spánku. Nejsou ale tak živé, jsou kratší a neobjevuje se tolik vizuálních prvků jako v REM spánku (Černoušek, 1998).

Ve spánku NREM rozlišujeme čtyři stadia:

**Stádium 1** se vyznačuje pomalými očními pohyby, uvolněním svalstva, zpomalením srdečního tepu a dýchání. Toto stádium odpovídá stavu usínání a trvá přibližně pět až deset minut, někdy i pouhou minutu. Jedinec je schopen odpovědět na případný hlasitý dotaz, protože ještě zcela neztratil kontakt s okolím. Na EEG se objevují nepravidelné theta vlny s frekvencí 3–7 Hz a nízkou amplitudou. (Praško et al., 2004; Plháková, 2013; Prusiński, 1993).

Ve **stádiu 2** dochází k poklesu tělesné teploty, tepové frekvence a ustávají oční pohyby. Trvá přibližně dvacet minut. Stále přetrvávají theta vlny s nízkou a střední amplitudou (Plháková, 2013). Objevují se krátké série vln, tzv. spánková vřeténka. Stadium 1 a 2 nazýváme lehkým spánkem (Prusiński, 1993).

**Stadium 3 a 4** nazýváme pomalovlnným spánkem nebo delta spánkem. Objevují se pomalé delta vlny s frekvencí 2 Hz. Dochází k úplnému uvolnění svalstva, pokračuje klesání srdeční a dechové frekvence a oči jsou již bez pohybu. Jedinec pravidelně oddechuje, nedochází k žádným pohybům a již nereaguje na okolní podněty. U některých jedinců se může v nejhlubším stádiu NREM spánku objevovat náměsíčnost a noční děsy (Praško et al. 2004; Plháková, 2013).

Po pomalovlnném spánku se jedinec zase vrací zpátky do druhého stádia. Celý tento cyklus NREM spánku trvá zpravidla 70–90 minut, pak nastává první fáze REM spánku (Plháková, 2013).

## **REM spánek**

V této etapě spánku dochází k rychlým očním pohybům a objevují se sny. Ty jsou oproti snům v NREM fázi živější, citově zabarvené a bizarní. Vyskytují se častěji a jsou delší. První fáze REM spánku je dlouhá asi deset minut a další se prodlužují (Plháková, 2013).

V průběhu noci člověk projde čtyřmi cykly NREM spánku, které jsou dlouhé 90–110 minut. Pak dochází k pravidelnému střídání těchto cyklů se čtyřmi až pěti REM fázemi. Jedinec se v třetím spánkovém cyklu vrací zpět do třetího stádia a ve čtvrtém cyklu do druhého stádia spánku. K probuzení dochází v poslední REM fázi, která může trvat 30 i více minut (Plháková, 2013). V přechodech mezi spánkovými etapami NREM a REM spánku dochází mnohdy k probuzení, které si jedinec neuvědomuje ani nepamatuje. Následně jedinec upadá zpátky do spánku (Praško et al., 2004).

## **2.3 Poruchy spánku**

Pokud se spánek jedince opakovaně a dlouhodobě liší od jeho normálního průběhu, tak můžeme hovořit o poruchách spánku. Mezi časté projevy poruch spánku můžeme například zařadit mluvení ze spánku, křičení, cukání, skřípání zubů, chození po bytě nebo náhlé usínání v průběhu dne (Plháková, 2013). Tyto noční události bývají chronické nebo ojedinělé. U chronických je pak důležité navštívit odborníka či lékaře (Štěrbová, 2015).

V následujícím textu si představíme nejčastější poruchy spánku u dětí i dospělých.

**Nespavost** neboli insomnie patří mezi nejčastější poruchy spánku. Jedinci si stěžují na problémy s usínáním, na brzké probuzení nebo přerušovaný spánek. Člověk se cítí během dne unavený a ospalý, což má velký dopad na jeho výkon (Plháková, 2013). V dětském věku se insomnie objevuje hlavně v období kojenců a batolat. U kojenců je to porucha z naučených asociací při usínání. Projevuje se častým nočním buzením, kdy dítě není samotné schopno znovu usnout bez přítomnosti rodiče. Batolata pak mohou odmítat například ukládání ke spánku nebo mohou žádat o další pohádku z důvodu nedostatku režimu (Štěrbová, 2015).

**Hypersomnie** je nadměrná denní spavost. Příčiny mohou být různé, ale mezi nejjednodušší patří nedostatečný odpočinek. Hypersomnie se ale může objevovat i u jedinců bez známek únavy, například v situacích, kdy nedochází k zaujmutí jedince (nezajímavá schůze



nebo jízda dopravním prostředkem). K vážnějším chorobám nadměrné spavosti patří narkolepsie. Nemocný má větší potřebu spánku než zdraví jedinci. Může docházet i k záchvatům spánku v různých situacích jako například při chůzi či uprostřed rozhovoru (Horvai, 1968).

**Náměsíčnost** neboli somnambulismus se projevuje opuštěním postele v průběhu spánku. Náměsíčný nereaguje na okolní podněty a jeho obličej je strnulý a bez výrazu. Ráno si jedinec na událost nepamatuje (Plháková, 2013). Tyto události trvají zhruba 15 minut, vyskytují se v NREM delta spánku a nemají žádnou souvislost se sny (Moráň, 2002). Somnambulismus se objevuje většinou u dětí a ustane do patnácti let. Pokud přetrvává i v dospělosti, může se vyznačovat poruchou osobnosti (Moráň, 2009).

**Somnilokvie** je mluvení ze spánku. Patří mezi neškodné poruchy, avšak může způsobit společenské problémy. Spolu s mluvením se objevují i rytmické pohyby těla. Postihuje až 50 % dětí (Štěrbová, 2015; Fink, 1994; Uhlíková, 2008).

**Bruxismus** je pravidelně opakující se pohyb žvýkacích svalů skřípáním zubů. Vyskytuje se v intervalech několik set krát za noc v délce několik vteřin. Nemocný skřípání zubů během spánku neslyší, ale okolí ano. Objevuje se až u 20 % dětí a 10 % dospělých (Moráň, 2002). Bruxismus může způsobovat poškození zubů nebo poranění jazyka (Příhodová, 2018).

**Noční pomočování** neboli enuréza se vyznačuje mimovolnou mikcí ve spánku. Enurézu rozlišujeme na primární a sekundární. U primární dítě ještě nemělo suchý interval, nedojde k jeho probuzení, proto příčinou může být nezralost ovládnutí močového měchýře. Při sekundárním pomočování, tzn. dítě již zažilo suchý interval, ale pomočování po nějaké době opět začalo, jsou možnou příčinou stresové faktory (Štěrbová, 2015; Moráň, 2002).

**Noční děsy** se vyskytují hlavně u dětí mezi pátým až sedmým rokem života a obvykle mezi dvanáctým až patnáctým rokem ustupují. Projevují se posazením v posteli, silným křikem a výjimečně i agresivním chováním. Tyto události většinou trvají od půl minuty do pěti minut, mimořádně i dvacet minut a ráno si postižený nic nepamatuje. Při přetrvávání děsů v dospělosti, může jedinec trpět úzkostmi, depresí nebo poruchou psychiky (Moráň, 2002).

**Noční můry** jsou sny spojené se strachem a úzkostí. Tyto snové prožitky jsou velmi živé a častým obsahem jsou vzpomínky na traumatickou událost nebo ohrožení v budoucnosti. Témata se mnohdy opakují a jedinec si je pamatuje. Po probuzení z noční můry je člověk čilý

a je okamžitě schopen reagovat (Kamarádová et al., 2013). Kromě nočních můr existují i tzv. zlé sny, kdy ale nedochází k okamžitému probuzení ze spánku (Plháková, 2013).

### 3 Sny

V minulé kapitole jsme se dozvěděli základní informace o spánku. Zjistili jsme, že se sny mohou objevovat jak v REM fázi, tak i v NREM fázi spánku. V této kapitole se zaměříme na to, co je to sen, proč jsou sny důležité a představíme si historické pojetí snů od antiky až po novodobé teorie snění. Seznámíme se se snovou symbolikou a s různými druhy snů.

Mezi prožitky v bdění a ve snech je značný rozdíl. Sny jsou totiž nedobrovolné. Po probuzení ze snu jsme překvapeni, že se nám něco zdálo, aniž bychom to vědomě chtěli. V bdění se nám nedobrovolné myšlenky a obrazy dostanou do vědomí, i když nevíme jak, tak nepochybujeme o tom, že jsme je vytvořili sami. Naopak ve snu se naše ochota přijmout nedobrovolné myšlenky snižuje. Proto někteří lidé chtějí věřit tomu, že jejich sny nejsou jejich vlastními myšlenkami, ale jsou to zprávy od bohů nebo od jiných lidí či planet (Foulkes, 1985). Podle Černouška (1998) jsou sny zvláštním druhem komunikace se sebou samým. Sny dokážou odkrýt i to, čemu jsme v bdění nevěnovali dostatečnou pozornost.

Existují různé definice snu, ale otázkou je, jak moc jsou výstižné. Jelikož snění je mentální aktivita ve spánku, tak se informace získávají od jedinců, kteří ze spánku přešli do stavu bdění. Záleží tedy, nakolik jsou jejich snové zážitky totožné s jejich tvrzeními (Plháková, 2013).

„*Sen nebo jeho popis je vybavením mentální aktivity, která proběhla ve spánku*“ (Schredl a Wittmann, 2005 in Plháková, 2013, s. 131). Hartl a Hartlová (2010) zase definují sny jako představy, které se objevují v průběhu REM spánku.

Sny jsou pro nás důležité. Díky nim se dokážeme lépe přizpůsobit v různém prostředí a pomáhají nám řešit problémy. Dokážou zlepšovat učení, nabytí nových dovedností, tvořivost a v neposlední řadě nám mohou přinášet dobrou náladu (Černoušek, 1988). Ve snových zážitcích se často vyskytují prvky bizarnosti, například v podobě magických prvků (létání, zmizení) nebo metamorfózy (přeměna člověka v jinou osobu). Ve většině snech vystupuje i sám snící neboli tzv. snové já. Ve snu se jedinec většinou nechává unášet dějem, je tichý a zamlklý. Největší úsilí vynaloží před blížícím se nebezpečím, které je doprovázeno pocitem bezmocnosti (Plháková, 2013). Těsně před usnutím se objevují **hypnagogické představy**. Je to mentální aktivita, která se vyskytuje na tenké hranici mezi bděním a spánkem. Nejčastějšími motivy těchto představ jsou činnosti, kterými se jedinec delší dobu zabýval, například hrabání listů nebo sbírání hub. Hypnagogické představy jsou velmi živé a jedinec si je po celou dobu jejich trvání vědom, že to není skutečnost (Černoušek, 1988; Plháková, 2013).

### 3.1 Historické pojetí snů

Dnešní lidé si snů již tolik neváží oproti **antickému** lidu. Ti chápali, že sen nás má připravit na následující dny a že pochází z dosud neznámé části duše. Sny pocházely od démonů či bohů. Pokud člověk svému snu nerozuměl, obrátil se na vykladače snů, který mu sen pomohl rozluštit. Když jedinec onemocněl, tak se vydal do Asklépiových<sup>1</sup> svatyní prosit o zjevení, které mu ukáže příčinu a postup léčení jeho nemoci (Helingerová, 2016). V antice sny tedy neznázorňovaly pouhé zprávy od bohů, ale i poznatky pro předvídání budoucnosti (Černoušek, 1988).

Ve **středověku** převládá materialistické pojetí snu kvůli křesťanské teologii. Bůh ke smrtelníkovi promlouvá ve snu a dává mu různá varování.

Již sv. Augustýn se zabýval významem snu: „*Sny jsou fantazijní obrazy, jimiž mohou promlouvat bud' aktivní myšlenky, nebo pasivní vize.*“ (Černoušek, s. 129, 1988).

Ve snech lidé také prožívali to, čím jsou a budou, nebo co již dělali či budou dělat.

Důležitou roli ve středověku hrály **lidové snáře**, které patřily mezi oblíbenou literaturu. Lidem měly předvídat budoucnost. Byly tvořeny jako lexikony a obsahovaly nejčastější snová témata. Bohužel nerespektovaly individuální vlastnosti jedince, proto byly spíše bizarní kvality (Černoušek, 1988; Helingerová, 2016).

V období **romantismu** 19. století nastal velký zlom a začaly vznikat první vědecké spisy o snech. Sen nebyl pouze v zájmu psychologie, ale i v zájmu umění. Ve snových obrazech se objevují touhy, přání a žádosti spáče, které v bdění nedává najevo. Sen představoval tzv. tajemnou cestu, která nám ukazuje cestu do hlubin naší duše. Byl také velkou inspirací pro tehdejší umělce, například K. J. Erbena, který si vedl sbírku vlastních snů. Sbírkou ukazuje, jak jeho básnická tvorba úzce souvisela s jeho sny (Černoušek, 1988).

Romantikové zjistili, že snové symboly se objevují v lidové slovesnosti, a to hlavně v pohádkách. Jsou to například rychlé změny míst, překvapivé rozzuzlení zápletky či magické prvky. Sny jsou také označovány jako prostředek předřečové lidské zkušenosti, protože snové symboly jsou univerzální a srozumitelné. Jedinec se je nemusí učit během dětství jako řeč.

Sny se také objevovaly v dramatickém umění Williama Shakespeara, například v dílech *Sen noci svatojánské* a *Macbeth* (Černoušek, 1988).

---

<sup>1</sup> Asklepios byl bůh lékařství. Dokázal každého uzdravit, dokonce i vzkřísit mrtvé (Lúkianos, 1930).

Roku 1814 **G. H. von Schubert** (1780–1860) vydal knihu *Symboliku snů*, která započala psychologické poznávání snů. V bdění se naše prožitky vyjadřují slovy, zatímco ve snech v obrazech. Ty mohou být chaotické stejně jako například egyptské obrázkové písmo a je nutné je rozluštit. Sen se vytváří ve spodních vrstvách osobnosti, proto řeč snů bývá nemorální a fiktivní (Černoušek, 1988).

Dle **Wilhelma Roberta** jsou sny léčivé a ulevují přetížené paměti. Kdybychom člověka zbavili snů, začal by trpět psychickou poruchou. V jeho mozku by se začaly kumulovat nedokončené myšlenky a mnoho špatných dojmů. Následně by zmizelo vše, co se má začlenit do paměti (Černoušek, 1988).

*„Sny chrání psychický aparát před přepětím, jinak řečeno, sníme, abychom uklidili chlív své duše a vykydali z něho hnůj.“* (Černoušek, s. 145, 1988).

**Yves Delage** (1854–1920) popsal, že sny obsahují části dojmů z našich dřívějších dob a posledních dnů. Myšlenky, které byly přes den potlačeny, se nám objevují ve snech.

*„Psychické procesy odhalují lidské nevědomí, jsou jeho hlasatelem nebo jen tichým mluvčím.“* (Černoušek, s. 145, 1988).

Za průkopníka snové symboliky můžeme označit **K. A. Schernera** (1825–1889). Podle něj snová fantazie postrádá pojmovou řeč, tzn. že co chceme říct musíme namalovat v dané velikosti, tvaru i síle. Upozorňuje na spornost snové fantazie, která může univerzální symboly zpracovat podle sebe. Scherner sestavil snář, ve kterém jsou snové obrazy překládány do tělesných významů. Tento snář nemůže být platný ve všech případech, protože vedle univerzálních symbolů existují i symboly individuální. Tedy věci mohou něco symbolizovat, nebo mohou být pouhými věcmi. Podle Schernera například dům ve snu znázorňuje lidský organismus, hořící kamna jsou dýchající plíce a dutými bednami s košíky se znázorňuje srdce. Schernerův spis *Život snů* můžeme označit za vrcholné dílo v poznávání snů 19. století (Černoušek, 1988).

### 3.1.1 Psychoanalýza Sigmunda Freuda

Příborský rodák, psychiatr a neurolog Sigmund Freud (1856–1939), byl zakladatelem psychoanalýzy a položil první základy moderní psychologie snů ve svém díle *Výklad snů*. Freud se o sny zajímal už jako dítě. Později si své sny začal zapisovat a stal se trpělivým posluchačem svých známých a pacientů, kteří mu vyprávěli, co se jim zdálo (Černoušek, 1988; Plháková, 2013).

Svou teorii snění rozvrhnul do **topografického modelu** lidské psychiky. Ten se skládá ze tří vrstev: **nevědomí, předvědomí a vědomí**. Hlavním úkolem předvědomí je ochraňovat vědomí před záplavou pudových sil z nevědomí. K tomu slouží cenzura, což je soubor obranných mechanismů z předvědomí (Plháková, 2013).

Obsah snů rozdělil Freud na **manifestní** (zjevný) a **latentní** (skrytý). Za manifestní snový obsah můžeme označit to, co se nám opravdu zdálo. Latentní obsah je to, na co sen asociativně poukazuje. Například to může být výčitka muže, který své ženě dává květiny pouze zřídka, i když by ji to udělalo radost. (Černoušek, 1988).

Přeměnu z latentního obsahu na obsah manifestní dělá **snová cenzura** (Plháková, 2013). Právě ona snová cenzura zahaluje pudová přání, sexuální touhy a další snové obsahy nevědomí, které vědomí považuje za špatné. Díky cenzuře snu jsou naše sny vyjádřeny vhodnými obrazy. Z nevědomí do podvědomí může procházet pouze podvědomí, to jsou veškeré celodenní prožitky, které upadly do zapomnění. Tyto prožitky se časem mohou do vědomí vrátit vyjma těch trapných vzpomínek (Aeppli, 2001).

*„Vykládání snů je via regia<sup>2</sup> k poznání nevědomí v duševním životě“* (Freud, s. 366, 2003).

Transformaci z latentního snu na manifestní nazýváme **snovou prací**. Ta přeměňuje snový obsah do snového příběhu pomocí různých symbolů. Snová práce je založena na řadě mechanismů, mezi nejznámější patří **zhuštění** a **přesunutí**. Při zhuštění dochází k tzv. slítí snových představ v jednu představu. Například z více osob se stane jedna jediná – postava vypadá jako otec, ale má hlas někoho jiného. U přesunutí je latentní prvek vyjádřen náhražkou (Černoušek, 1988; Plháková, 2013).

Dle Freuda sen zahaluje a zastíňuje naše pudy a touhy z nevědomí ve prospěch spánku, protože síla pudů by nás ze spánku mohla probudit. Sen je zmírní a přetransformuje do snových

---

<sup>2</sup> Regia – královská cesta (Freud, 2003).

symbolů (Aeppli, 2001). Tato **symbolizace** zakryje pudová přání, která uniknou před cenzurou snu. Symbol je pak tvořen z pamětních představ na základě podobnosti se špatným obsahem. Například mužský pohlavní orgán bývá se snech znázorněn v podobě hole, deštníku, tyče a stromu, nebo kropicí konve i vodotrysku. Ženské pohlavní orgány se nám ve snu objevují jako jeskyně, šachty, nádoby či krabice (Plháková, 2013).

Freud věřil, že každý sen něco znamená a není náhodný. Sen obsahuje nějakou psychologickou normu i řád a při důkladném zkoumání jsme to schopni odhalit (Horvai, 1968). Využíval metodu **volných asociací**, tzn. že jedinec má vyprávět všechno, co ho o jeho snu napadne, i když to logicky nedává smysl. Abychom sen dokázali správně pochopit, potřebujeme ho rozvést, porozumět místu a možné symbolice. Význam snu nemůžeme hledat v žádném snáři, protože i když je sen obsahově podobný, tak jeho význam je odlišný pro každého z nás. Navíc sen má mnohem více významů, než jeden jediný (Černoušek, 1988).

Za zdroje snových obsahů můžeme považovat pudová přání, nevyřešené problémy, nevyřízené záležitosti, poslední vzpomínky či smyslové podněty. Například pocit chladu nebo rámus se nám mohou odrazit v obsahu snu (Plháková, 2013).

### 3.1.2 Analytická psychologie Carla Gustava Junga

Carl Gustav Jung (1875–1961) byl švýcarský psychiatr, který se zasloužil o založení analytické psychologie (Černoušek, 1988). Již v dětství se zabýval sněním a pozorně pozoroval své prožívání. Byl jedním ze zakladatelů psychoanalýzy a kamarádem Sigmunda Freuda. Později se ale jejich společné cesty rozešly. Začal cestovat po světě, navštěvoval odlišné kultury a získával podklady pro svou analytickou psychologii (Kratochvíl, 2017).

Jung chápal sny jako smysluplné celky, které samy o sobě smysl dávají. Avšak tyto celky jsou pro jedince nesrozumitelné, protože jsou vyjádřeny symbolickým jazykem (Helingerová, 2016). Pro výklad snů je **symbolika** důležitá a ta podle Junga pochází z mýtů a pověstí (Kulka, 2008).

V analytické psychologii můžeme sny vykládat přímo z manifestního významu snu. Nepokouší se tlumočit sny z latentního obsahu jako v psychoanalýze Sigmunda Freuda, ale dělají pouhý doprovod na cestě k porozumění onoho manifestního významu. K odhalení obsahu snu je potřeba zbavit se předsudků, zapojit naivitu a obraznost (Plháková, 2013).

Sny můžeme vykládat ze dvou hledisek – **vztah snícího k druhým lidem** (výklad na rovině objektu) a **vztah k sobě samému** (výklad na rovině subjektu). Interpretace snu na rovině

objektu se využívá, když se snícím ve snu objevují jeho přátelé či příbuzní a vše se odehrává ve známém prostředí. Sen můžeme považovat za souhrn reálných osob a našeho vztahu k nim. U interpretace snu na rovině subjektu se rozvolnila integrita naší psychiky. Ve snění se různé aspekty naší osobnosti rozdělí na jednotlivé složky a reprezentují je snové postavy (Plháková, 2013).

Podle Junga existují dva typy nevědomí – **individuální** a **kolektivní**. V individuálním nevědomí jsou uloženy potlačená přání, obdobně jako u psychoanalýzy. V kolektivním nevědomí se nacházejí **archetypy**, což jsou pravzory lidských zkušeností, představ a jednání. Tyto archetypy se člověk učit nemusí, protože jsou nezávislé na kultuře (Kulka, 2008).

Vedle výkladu snů asociacemi Jung využíval i metodu výkladu zvanou **amplifikace**. Při této metodě dochází ke spojení snových obrazů s kulturními a folklorními symboly, s motivy pohádek, náboženství a mytologie. Čili amplifikace snu znamená vybrat si z archivu takový obraz, který se bude podobat snovému obrazu a také životní situaci snícího jedince (Černoušek, 1988; Plháková, 2013).

Jung ve snech objevil **dramatickou strukturu**. Stejně jako v dramatu se ve snu objevuje expozice, zápletka, krize a katastrofa. Svůj sen můžeme rozebrat úplně stejně jako kritik divadelní hru. Sen obsahuje postavy, panuje v něm jakási atmosféra a nálada, má zápletku i rozuzlení. Často se stává, že snící se katastrofy nedočká a probudí se. Proto Jung doporučuje si sen přehrát znovu a jeho konec si již v bdělém stavu vymyslet a dokončit (Černoušek, 1988).

Sny dokážou svědčit nejen o naší minulosti, ale i budoucnosti (Kulka, 2008). Když jim chceme porozumět, měli bychom se zeptat, jak se člověk ve snu cítil a co cítil. Ve snech se přirozeně objevují naše problémy, které se vědomě snažíme vyřešit (Černoušek, 1988).

### 3.1.3 Individuální psychologie Alfreda Adlera

Oční a praktický lékař Alfred Adler (1870–1937) byl zakladatelem individuální psychologie. Byl přítelem Sigmunda Freuda a stal se dokonce prezidentem Vídeňské psychoanalytické společnosti. Později se od Freuda odvrátil a začal se věnovat své vlastní škole pod názvem individuální psychologie (Kratochvíl, 2017; Plháková, 2013).

Adler nesouhlasí s Freudovou sexualitou a s pudovými přáními, i když sny rozebírá jako projev nevědomí. Psychickou silou je podle něj **touha po moci**. Sny jsou obrazem budoucnosti a objevuje se v nich životní cíl jedince (Kulka, 2008). Tento životní cíl má dva faktory – potřebu



začlenit se do společnosti a potřebu uplatnit se i prosadit se ve společnosti (Kratochvíl, 2017). Sen si vytváří sám snící a odráží jeho ideály osobnosti a představuje nedokončenou záležitost. Při snění se nám objevují různé myšlenky, kterým se člověk věnuje v bdělém stavu, proto sen můžeme nazvat pokračováním myšlenek z bdění do nočního života (Černoušek, 1988).

Opakující se sny odpovídají životními styly jedince a na opakující se otázky a problémy v jeho životě. Krátké sny nám zase poskytnou rychlou odpověď na určitou otázku (Adler, 1995).

### **3.2 Zapomínání a vybavování snů**

Každý ví, že zapamatovat si sen není úplně jednoduché. I přes jeho živost a síly dojmů ho většinou během rána zapomeneme. V průběhu dne se nám může stát, že si na nějaké střípky ze snu vzpomeneme až už během práce v kanceláři, nebo doma (Aeppli, 2001). Podle ruského fyziologa I. P. Pavlova je ve spánku utlumena vyšší nervová činnost, vyšší psychická činnost i paměť. Teprve až v bdělém stavu se funkce paměti vrací zpátky, jak jsme zvyklí. Proto si pamatujeme ze snu jenom útržky, nebo ho celý zapomeneme (Černoušek, 1988).

Odpovědi na otázku, zda si sny pamatujeme lépe, když nás probudí budík, nebo se samovolně probudíme, našla americká psychologka Ann Faradayová. Ve spánkové laboratoři zjistila, že si sny lépe pamatují lidé, kteří byli náhle probuzeni budíkem či telefonem. Při pozvolném přechodu ze spánku do bdění se sny rychleji ztrácejí z paměti (Černoušek, 1988).

Pokud si chceme sen zapamatovat, měli bychom si ihned po probuzení v hlavě vytvořit pár hesel ze snu, například strýcův dům, déšť, inzerát atd. Nejlepší je mít vedle postele tužku a papír. Dané hesla si okamžitě po probuzení zapsat a pak sen rozvést do souvislého celku. Za pár dní, když si zapsané poznámky budeme znovu pročitat, budeme mít pocit, že jsou to hodně dávno vzpomínky (Aeppli, 2001). Sny si můžeme i nakreslit, protože verbální a grafická informace, která vypovídá o totožném snu, není úplně stejná. Sen je nelogický, vše se v něm rychle střídá a vytváří nesmyslné děje. Je to něco, jako kdyby byla řeč bez gramatiky, a proto možná dochází k zapomnění (Černoušek, 1988).

Na sen a vzpomínku na něj působí dvě síly. Síla vytěšňující nám zatlačuje určité části snu do nevědomí, a naopak síla vzpomínání se je pokouší vybavit. Vytěšňující síla se pokouší ochránit naši psychiku, protože některé obsahy si pamatovat nechceme (Černoušek, 1988).

Četnost vybavování snů souvisí s věkem. U dětí se počet zapamatovaných snů zvyšuje, u dospělých se nemění a ve stáří dochází k poklesu zapamatování. Více si pamatujeme ranní

sny, které se nám zdají těsně před probuzením. Živé vzpomínky máme i na noční můry, které nás vytrhly ze spánku (Plháková, 2013). Na rozdíl od dětí, si dospělí jsou schopni na svůj sen vzpomenout. Nejlepší je z postele vůbec nevstávat, zůstat ve spánkové poloze a sny se nám postupně vybaví. Děti se nedokážou natolik soustředit, proto jsou schopné si vybavit pouze spontánní vzpomínky. Ty pocházejí většinou ze zlých a strašidelných snů, které se dítěti dostanou do podvědomí (Salhab a Jäger, 2012).

### 3.3 Druhy snů

V této podkapitole se zaměříme na typologii snů. Existuje mnoho typů snů, ale my si představíme ty nejčastější, z nichž některé možná každý z nás někdy za život měl.

Sny můžeme dělit podle jejich mechanismů, obsahu nebo smyslových vjemů. Mezi časté sny patří **sny podnětové**. Jsou to sny, které navazují na podnět, který na snícího jedince působí. Podnět se nemusí ve snech přímo objevit, ale dokáže sen ovlivnit. Například když se dotkneme kostkou ledu (vnějším podnětem) chodidla spícího jedince, může se mu zdát, že je zima a bruslí na zamrzlém rybníku. Mezi vnitřní podněty, které ovlivňují snění, patří naše orgány – přeplněný žaludek či plný močový měchýř (Horvai, 1968).

**Sny pokračovací nebo doplňovací** jsou sny, ve kterých pokračujeme v naší aktivitě, kterou jsme během dne nestihli dodělat, nebo jsme se jí usilovně zabývali. Například ve snu kreslíme či rysujeme. V těchto snech může dojít i ke splnění přání, protože mnozí badatelé a filozofové uváděli, že dokázali ve snu vyřešit problémy, nad kterými si lámali hlavu celý den (Horvai, 1968).

Ve **snech z mládí** se nám ožívají naše zážitky z dětství, které jsme měli již za zapomenuté. K častým snům patří i **sny fantastické**. Tyto sny postrádají veškerou logiku děje a věci splývají dohromady. Člověk se v takových snech chová naprosto jinak než v bdělém stavu. Může to být třeba rozhovor s mrtvým člověkem, chůze po vodě, nebo létání (Horvai, 1968).

**Prorocké sny** mohou předpovídat budoucí události či varovat nás před něčím. Ve snu se totiž mohou objevovat skutečnosti, o kterých něco víme, ale do našeho vědomí se nedostaly. Jsou to pro nás buď věci bezvýznamné, nebo jsme je cíleně vytěsnili. Později se nám tyto bezvýznamné věci mohou objevovat ve snech. Předvídavým snem může být i událost, která je očekávaná, například smrt těžce nemocného člověka. Tyto sny se objevují většinou u lidí, kteří jsou po nějaké traumatické příhodě (Helingerová, 2006; Horvai, 1968).

**Opakující se sny** patří mezi nejčastěji pamatované sny. Těmto snům bychom měli věnovat dostatečnou pozornost, protože nám chtějí něco sdělit. Naše nevědomí se nás snaží upozornit na něco, co přehlídíme a chce naši pozornost zaměřit správným směrem. Mezi časté témata patří létání či pospíchání na autobus (Helingerová, 2016).

**Běžné sny** obsahují nejčastější činnosti a události z našeho prožitého dne. Ukazují nám dnešní i včerejší situace, které jsme zažili. Šli jsme například nakoupit do obchodu, ale zapomněli jsme si vzít peníze. Snové symboly můžeme najít i v těchto běžných snech (Aeppli, 2001).

**Probouzeční sny** čerpají z našeho každodenního života. Jedince se ve snu zmocní úzkost či nepříjemný pocit a okamžitě se probudí. Častými tématy jsou zmeškání vlaku, zesilující se hluk zvenku, nebo pocit že něco jedinec nestihne (Aeppli, 2001).

Velké neboli **archetypální sny** pocházejí z kolektivního vědomí, které zavedl Carl Gustav Jung. V těchto snech se objevují všeobecné lidské zkušenosti, které jsou vyjádřeny symboly. Jsou to například zvířata mluvící lidským hlasem, podsvětí, nádherné krajiny či skutky, které bychom v normálním životě nebyli schopni vykonat. Tyto sny se většinou objevují ve středním věku, hlavně v období velkých životních změn (svatba, narození potomka, nebo smrt někoho blízkého) (Aeppli, 2001; Helingerová, 2016).

**Sny na prahu smrti** se zdají těžce nemocným lidem, kteří jsou blízko své smrti. Vyplývají napovrch vzpomínky z mládí, zapomenuté zážitky, dokonce jde slyšet i nádherná hudba (Aeppli, 2001).

**Lucidní sny** jsou takové snové zážitky, při kterých si snící uvědomuje, že sní. Většinou si lidé jsou schopni tyto sny pamatovat lépe než ty klasické. Jedinec má během REM fáze spánku všechny své bdělé schopnosti. Může svobodně přemýšlet a konat, i když sní. Tomuto fenoménu se člověk dokáže i naučit (Baird et al., 2019; LaBerge, 2006).

U **podněcujících snů** není jedinec schopen rozeznat sen od skutečnosti. Po probuzení jedná nesmyslně, i když dokáže rozeznat skutečnost od snu. Objevují se hlavně mezi třináctým a šestnáctým rokem mladistvého (Kurth, 1993).

V každém období života se člověku zdají typické sny pro daný věk. **Dětské sny** bývají složité, proto jejich výklad je těžký i pro samotné odborníky. Sny se snaží dítě připravit na jeho budoucnost. Zobrazují mu nepochopitelné chování dospělých, obtíže a problémy. Oproti tomu

**pubertální sny** jsou mnohem jednodušší. Mají často sexuální podtext, protože souvisí s vývojem sexuálního pudu. Ve snech se často objevuje postava matky nebo otce (Aeppli, 2001).

### **3.4 Snové symboly**

*„Nejlepší možné vyjádření něčeho dosud neznámého“ (Sharp, 2005, s. 151).*

Již kdysi si lidé všimli, že různí lidé mívají různorodé sny a význam snových symbolů může být u každého jedince odlišný. Už ve starověkém Egyptě například členili snové symboly na mužské a ženské, nebo na snové symboly u dobrých lidí a méně dobrých (Starý a Hrdlička, 2008).

Slovo symbol pochází z řeckého slova „symballein“, které v překladu znamená mrštit, odnášet či vtisknout. Snové symboly mají určitý význam. Promítají nám obsahy ve snových obrazech, které vypouští naše nevědomí (Dieckmann, 2004). Podle Junga snové symboly pocházejí z našeho nevědomí a jsou obrazem našeho psychického obsahu, který je ovlivněn vědomím (Sharp, 2005). Symbol dokáže vyjádřit pouze jeden snový obsah, proto se nám ve snech objevuje více symbolů, které se navzájem prolínají (Aeppli, 2001).

Záleží na snícím, zda dokáže poznat, kdy je snový obraz symbolem a kdy nikoliv. Za symbolem pocítujeme ještě něco víc. Cítíme, že je to nedokončené a že za snovým obrazem se vyskytují další významy (Černoušek, 1988). Později u výkladu snového symbolu, by si měl jedinec položit otázku: Co znamená tento symbol přímo pro mě, vzhledem k mé individuální situaci (Aeppli, 2001).

V následujícím textu si představíme snové symboly s jejich interpretací, které se mohou objevovat v dětských snech.

#### **Dravé zvíře**

*„Symbolizuje agresivitu dítěte, kterou je třeba krotit. V mnoha dětských snech se divoké zvíře osvobodí z klece a srazí všechno, co se mu postaví do cesty. Dravá zvířata jsou často projevem nahromaděné touhy postavit se v životě proti všemu a všem. Často zastupují ve snu rodiče a jejich ne vždy správné výchovné metody“ (Fink, 1994, s. 116).*

#### **Jízdní kolo**

*„Sní o něm mladí lidé, kteří se vlastní snahou chtějí k něčemu dopracovat – třeba k lepší známce ve škole nebo k vynikajícímu provedení učňovské zkoušky“ (Fink, 1994, s. 121).*

#### **Matka**

*„Často vidí děti ve snu matku jen jako postavu nějaké ženy nebo zvířete. Tam kde se ve snu objeví vlastní matka, chybí dítěti samostatnost“ (Fink, 1994, s. 127).*

## **Zuby**

*„Sny o zubech často ukazují, že dítě má nevymáchanou pusou a neuvážené řeči. Z chuti kousat se dá soudit, že dítě by chtělo v životě někoho samou láskou sníst. Když ve snu dítě na někoho cení zuby, je v životě odhodláno ke všemu. Když se mu zdá o vypadávajících zubech, ukazuje to na probíhající pubertu, nejistotu, pocity viny. Také to může znamenat, že dítě stojí před novou životní etapou“ (Fink, 1994, s. 147).*

## 4 Dětské sny

V poslední kapitole teoretické části si představíme dětské sny. Dozvíme se, co se nejčastěji ve snech objevuje, seznámíme se s novodobými výzkumy a zaměříme se na typická snová témata pro dětský věk.

Dětské sny jsou bizarnější a obsahují více snových symbolů, než sny dospělých. Ve snech se často objevují obavy, přání, prožité události a zážitky dítěte. U malých dětí se sny více podobají pohádkám než realitě. Sny rostou spolu s dětmi. Malé děti mívají sny krátké a jejich obsah jsou schopny charakterizovat jednou krátkou větou. Čím jsou děti starší, tím rostou i jejich sny a z krátkých snových zážitků se vytváří snové příběhy (Fink, 1994; Salhab a Jäger, 2012).

Děti mají bujnější snový život než dospělí. Jejich sny jsou mnohem rozmanitější a plné fantazie. Dětské sny můžeme klasifikovat do tří skupin na sny: pozitivní, fantastické a sny rušivé spolu s nočními můrami (Helingerová, 2016).

V **pozitivních snech** se objevují zážitky a události z každodenního života dítěte. Ve snech se buď opakují události, které dítě zažilo, nebo se vytvoří nový snový děj, ve kterém vystupují osoby se života dítěte ve známém prostředí. Rodič se z takových snů může dozvědět, které události dítě nejvíce zaujaly a jak vidí vztahy kolem něj (Helingerová, 2016).

Druhou skupinu tvoří **fantastické sny**, ve kterých dítě zažívá nečekaná dobrodružství. Tyto sny obsahují bohatý symbolický materiál, který může dítě kreativně zpracovat, například formou obrázku či výrobku (Helingerová, 2016).

Do poslední skupiny patří **nepříjemné a úzkostné sny i noční můry**. V těchto snech dítě zpracovává problémovou situaci. Tyto problémy mohou být dlouhodobého (konfliktní vztah s rodiči) nebo jednorázového charakteru (špatný zážitek ze školy). Jestliže došlo k nějaké životní změně (například stěhování, rozvod rodičů, smrt v rodině) a dítě problém skrývá, popřípadě si ho nechce přiznat, tak se tyto problémy mohou odrazit ve snu (Helingerová, 2016).

V dětských snech se často vyskytují zvířata, která mohou zastupovat důležité osoby, například rodiče. Tyto postavy maskuje nevědomí, aby si dítě nevytvořilo averzi vůči blízkým. V takových snech se odstraňuje napětí dítěte, které by se v bdělém stavu projevovalo agresivním chováním (Fink, 1994).

Povídat si s dětmi o jejich snech je velmi důležité. Můžeme se dozvědět, co prožívají, jak se rozvíjí, co ve snech zažívají a jaké problémy se jim zjevují. Děti se často snaží nejdůležitější

prvky snu zatajit, protože se stydí k dané věci přiznat. Pokud ale k člověku, kterému sen vyprávějí, mají blízký a důvěrný vztah, pak nemají důvod něco zatajovat. Neměli bychom tedy ztratit zájem si s dětmi o jejich snech povídat. Dítě se pak cítí bráno vážně, učí se identifikovat a hledat řešení svých problémů a rozvíjí svou tvořivost. Problémy už nemusí potlačovat, ale může se někomu svěřit a vyzpovídat se (Fink, 1994; Helingerová, 2006). Pokud s námi dítě nechce hovořit, nebo nedokáže sen popsat, může svůj sen nakreslit. Sen získá na barevnosti, která může odhalit náladu snu a my si můžeme o snu s dítětem znovu začít povídat (Salhab a Jäger, 2012).

Dětskými sny se už zabýval Sigmund Freud, který ale dětským snům nepřikládal velký význam. Pokládal je za jednoduché sny, které zobrazují pouhá přání dítěte, proto nebyly pro něj tak zajímavé jako sny dospělých. Později ale svou teorii upravil a tvrdil, že snový obsah u dětí může být neobyčejně bohatý (Fink, 1994).

Podle Piageta děti procházejí třemi fázemi chápání snů. V první fázi, v období tří až čtyř let, děti chápou sen jako součást bdělého života. Věří, že sny probíhají ve vnějším světě, stejně jako jejich ostatní zážitky. Po probuzení z noční můry dítě věří, že strašidla ze snu jsou v jeho pokoji. Obyčejné ujištění od rodičů nestačí, dítěti se musí názorně ukázat, že skříň je prázdná a žádné výjevy ze snu se v ní nenacházejí. Ve druhém stádiu, ve věku mezi čtvrtým a šestým rokem, už dítě chápe sen částečně jako vnitřní i vnější – sen pochází z jeho hlavy, ale odehrává se v jeho dětském pokoji. Neví přesně co je to sen, ale už si uvědomuje, že se odehrává před probuzením. V období mezi pátým až osmým rokem nastává třetí stadium. Dítě vnímá sen už pouze jako vnitřní zážitek, který se odehrává v jeho hlavě (LaBerge, 2006).

První systematický výzkum dětského snění provedl v 60. letech 20. století David Foulkes. Došlo ke zjištění, že se malým dětem ve věku od tří do pěti let moc snů nezdá. Výpověď o snu je krátká a převažuje vystupování zvířecích postav nad lidskými postavami. Mezi pátým a devátým rokem dítěte se zvyšuje frekvence vybavení snu a jejich výpověď se prodlužuje. Dochází k poklesu zvířecích postav ve snu. V mladším školním věku se pak dětem zdá o volnočasových aktivitách o hře a převládají lidské postavy, které zastupují členové rodiny (Foulkes, 1999 in Kráčmarová a Plháková, 2012).

V dalším výzkumu roku 2006 Claudio Colace zjistil, že se ve snech u dětí převážně vyskytují běžná a každodenní témata (hra s kamarády, interakce s rodiči). Mezi nejčastější postavy ve snu patřili členové rodiny, zvířecí postavy, kamarádi a kreslené či slavné postavy (Colace, 2006).



V České republice donedávna nebyly realizovány žádné výzkumy, které by se orientovaly na dětské sny. Lucie Kráčmarová a Alena Plháková roku 2012 jeden uskutečnily. Zabýval se obsahovou analýzou snů u dětí mladšího školního věku. Pomocí polostrukturovaného rozhovoru zjistily, že se všem dětem ze zkoumaného vzorku, zdají sny. Chlapci si ve svých snech hrají především s auty a vrtulníky, nebo se z nich stávají superhrdinové, které znají z televize. Naopak dívkám se zdají sny o běžných dívčích hračkách, trhání květin, ponících a panenkách Barbie. Ve špatných snech se vyskytuje dost agrese a mezi častá snová témata patří únos, zabíjení či zranění snícího nebo členů rodiny. Především převládají barevné sny, ale objevují se i černobíle (Kračmarová a Plháková, 2012).

#### 4.1 Snové motivy u dětí

Mezi časté dětské sny patří **sny o létání a pádech**. Děti během snu zažívají strach a neví, jak sen dopadne. Většinou ale žádný konec nemá, protože se dítě probudí. Tyto sny mohou být způsobeny dobře fungujícím krevním oběhem a uvolněným dýcháním. Dítě se pak cítí lehce a následně se to projeví ve snění v podobě létání. V létacích snech se dítě většinou odpoutá od pozemských problémů, které ovlivňují psychiku. Mohou mít ale i varovný charakter. Sny o pádech mohou poukazovat na duševní zábrany dítěte a případné obtíže při seznamování. Navíc volný pád ve snu může představovat reálný problém ve skutečném životě, který by se měl řešit. Létání a padání se může v jednom snu objevovat současně (Fink, 1994).

Ukázka snu o pádu do hloubky od dvanáctileté dívky, které před dvěma lety zemřel otec:

*„Opět jsem viděla svého otce. Z dálky na mne mával. Chtěla jsem za ním běžet. Pak mi zmizel. Běžela jsem dál a najednou jsem stála na strmém pobřežním útesu. Nemohla jsem se zastavit a padala a padala... Bylo to strašné“ (Fink, 1994, s. 78).*

**Sny o škole či zkoušce** se u dětí také mnohdy objevují. Pokud je následující den čeká nějaká zkouška, zabývají se tím natolik, že se to promítne i do jejich snu. Často tyto sny znázorňují strach z budoucnosti nebo nové životní etapy. Sny o zkoušce se mohou proměnit i v noční můry. Proto je důležité po každém takovém snu dítě uklidnit a ujistit, že ze zkoušek ve škole mít strach nemusí (Fink, 1994).

Příklad snu z prostředí školy od jedenáctileté dívky:

*„Učitelka stojí přede mnou. Chce zkoušet báseň, kterou jsme se měli naučit nazpaměť. Nedostanu ze sebe ani hlásku, protože jsem text úplně zapomněla. Učitelka na mě přísně hledí, ale já se nestydím“ (Fink, 1994, s. 82).*



**Nahota** ve snu může signalizovat komplex méněcennosti či nějakou životní překážku. Děti neberou nahotu jako něco špatného na rozdíl od některých dospělých. Záleží tedy na výchově dítěte, zda je dítě vychováváno puritánským či moderním způsobem. Některé děti se o takových snech mohou stydět mluvit. Ve snu se cítí osaměle, přestože se jim rodiče naplno věnují. S těmito sny úzce souvisí sny o šatech. Šaty znázorňují to, jak chceme působit na naše okolí. Proto když má ve snech dítě na sobě šaty, které mu nelichotí, cítí se směšně a stydí se (Fink, 1994; Helingerová, 2016).

Ukázka snu s motivem nahoty od osmileté dívky:

*„Stála kolem mě spousta lidí. Mluvili spolu, ale mě si nevšimli, ačkoliv jsem mezi nimi stála úplně nahá. Ale já jsem se nestyděla. Když mně nějaká paní řekla: ‘Ty máš ale pěkné šatičky!’ – jednoduše jsem utekla. A myslela jsem si: ‘Tady člověk zase jednou vidí, jak dospělí lžou’ ...“* (Fink, 1994, s. 86).

Častým snovým motivem je **pronásledování**. Část psychiky žadoní o naši pozornost, proto bychom se měli zamyslet, zda před něčím v životě utíkáme nebo čeho se bojíme. Dítě ve snu pociťuje úzkost a panický strach. Pronásledovatelem může být například starý muž, stín či auto (Fink, 1994; Helingerová, 2016).

Příklad snu sedmiletého hochy, kterého pronásledoval had:

*„Stál jsem před stěnou z pálených cihel. Náhle ze stěny vypadla cihla a na mne zaútočil had. Utíkal jsem jak jsem mohl, ale had syčel a doháněl mě. Cítil jsem za sebou jeho strašný dech a strašně jsem se bál...“* (Fink, 1994, s. 97).

Mnohdy se dětem zdá o **zubech**. Buď jim vypadávají, přerůstají, lámou se nebo jim je někdo trhá. Většinou tyto sny znázorňují agresi u dítěte. Mohou symbolizovat i nějakou životní změnu či počátek nové životní etapy, například přechod na gymnázium. Vypadávající zuby poukazují na unáhlené pronesení slov ve skutečném životě, za které se dítě stydí (Fink, 1994).

Ukázka snu od čtyřletého chlapce:

*„Měl jsem v ústech zub velký jako jabko. Nemohl jsem popadnout dech ani zakašlat. Bylo to strašné...“* (Fink, 1994, s. 94).

Když se ve snu objeví motiv **zmeškání dopravního prostředku**, tak se dítě cítí opuštěno. Dítě mohlo například ztratit kontakt s ostatními dětmi, má strach se školy či z něčeho jiného. Tyto sny nám mohou oznamovat, že jsme ztraceni a zmeškali jsme vhodný okamžik.

Takovým snům by rodiče měli věnovat velkou pozornost, protože často poukazují na různé obtíže dítěte (Fink, 1994; Helingerová, 2016).

Příklad snu od pětiletého chlapce:

*„V noci jsem viděl dítě. Chtělo nastoupit do tramvaje. Ale pokaždé, když šláplo na schod vozu, uklouzlo. Chtěl jsem mu pomoci, ale nešlo to...“* (Fink, 1994, s. 92).

**Sny o vodě a ohni** mohou být jak pozitivní, tak negativní. Voda ve snu často představuje duševní sílu snícího dítěte, ale pokud se rozvodní či vytvoří zapáchající kaluže, tak znázorňuje nebezpečí. Pokud se ve snu objeví oheň, většinou znázorňuje duševní rozkoš a lásku. Jestliže se ale objeví požáry, tak představuje vášň přinášející utrpení (Fink, 1994).

Ukázka snu s motivem vody:

*„Ve snu jsem plaval v potoce. Voda byla úplně čistá. Trhal jsem v ní kosatce, které stále rychle dorůstaly. Podivil jsem se. A když jsem se proudil, stála u mé postele kytice těchto květů...“* (Fink, 1994, s. 88).

## **EMPIRICKÁ ČÁST**

## 5 Metodologie výzkumu

Empirická část je věnována představám a názorům dětí mladšího školního věku na jejich sny. V této kapitole si představíme hlavní cíl a dílčí cíle výzkumného šetření, charakterizujeme si výzkumný vzorek, seznámíme se s použitými metodami a s celým průběhem sběru a analýzy dat.

### 5.1 Cíle výzkumu a výzkumné otázky

Cílem výzkumné části je zjistit, jaké sny mají děti v mladším školním věku. Konkrétně jaké symboly se ve snech objevují, jak dokážou sny popsat a zda o snech s někým hovoří. Výzkumné šetření je doplněno dětskou kresbou snu.

Hlavní cíl: **Zjistit, jaké sny se dětem zdají a co jejich sny obsahují.**

Na základě uvedeného hlavního cíle vyplývají dílčí cíle, které můžeme charakterizovat následovně:

1. **Zjistit, jak děti interpretují pojem sen**
2. **Zjistit, jestli převažuje pozitivní, negativní nebo neutrální ladění v dětských snech**
3. **Zjistit, jaké symboly se vyskytují v dětských snech**
4. **Zjistit, jaké zvířata se vyskytují v dětských snech**
5. **Zjistit, jací lidé vystupují v dětských snech**
6. **Zjistit, jestli děti s někým hovoří o svých snech**
7. **Zjistit, jak děti znázorní sen v kresbě**

### 5.2 Výzkumný vzorek

Z důvodu pandemie COVID-19 a nouzového stavu v České republice jsme nemohli výzkumné šetření provést na základních školách, jak jsme původně zamýšleli. Základní školy totiž nemohly pustit cizí osobu na půdu školy a je možné, že by rodiče, vzhledem k této době, s výzkumem nesouhlasili. Proto jsme oslovili známé i rodinu a výzkumné šetření uskutečnili na jejich dětech, které spadají do období mladšího školního věku. Rodiče jsme s výzkumným šetřením seznámili a popsali, čeho se týká. Všichni souhlasili a umožnili nám zapojit jejich děti do tohoto výzkumu. Z výše uvedených důvodů jsme byli nuceni zúžit počet respondentů.

Výzkumného šetření se celkem zúčastnilo pět dětí z Moravskoslezského kraje ve věku 6–10 let (4 chlapci, 1 dívka). Celkem tedy 80 % dotazovaných tvořili chlapci a 20 % dívky. Nejmladším respondentem byla šestiletá dívka, která chodí do první třídy. Následují dva osmiletí chlapci, kteří jsou dvojčata a navštěvují druhou třídu. Dále devítiletý chlapec ze čtvrté

třídy a nejstarším dotazovaným byl desetiletý hoch, který chodí do páté třídy. Pro lepší přehlednost jsme níže vytvořili *tabulku č. 1*. Všechna jména zúčastněných tohoto výzkumu byla změněna z důvodu zachování anonymity.

**Tabulka č. 1: Výzkumný vzorek**

Věk respondentů	Dívky	Chlapci	Celkem
6 let	1	0	1
8 let	0	2	2
9 let	0	1	1
10 let	0	1	1
<b>Celkem</b>	1	4	5

### 5.3 Proces sběru dat

Sběr dat se uskutečnil v říjnu 2020 v Moravskoslezském kraji a trval čtyři dny. Rodiče dětí jsme osobně kontaktovali a domluvili si s nimi schůzku. Celý výzkum jim byl popsán a byl obdržán souhlas s nahráváním rozhovoru. Následně rodiče dovolili zapojit jejich potomky do výzkumného šetření. S každým dítětem jsme vedli polostrukturovaný rozhovor a po jeho dokončení dítě nakreslilo obrázek. Vše probíhalo bez přítomnosti rodičů, aby se děti dokázaly plně soustředit a nikdo je během rozhovoru i kresby nevyrušoval a nerozptyloval. Rozhovory i kresba probíhali v jejich domácím, dobře známém prostředí. S některými dětmi jsme se již znali a některé nás viděly poprvé. Proto jsme se jim vždy předem představili a ujistili je, že se nejedná o žádnou zkoušku, ale o pouhý rozhovor. A kdyby jim bylo cokoli nepříjemné, ať se nebojí to oznámit. Dále jsme je seznámili s tím, jak naše sezení bude probíhat. První jsme s dítětem vedli rozhovor – odpovědělo nám na otázky, pak následovala kresba obrázku a jako poslední byl krátký rozhovor s popisem obrázku, který dítě nakreslilo.

### 5.4 Výzkumné metody

S ohledem na výše uvedené cíle jsme zvolili smíšený design výzkumu a použili metody – polostrukturovaný rozhovor, kresebnou kazuistiku a pozorování.

Hendl (2016, s. 56) charakterizuje smíšený design následovně: „*Smíšený výzkum je definován jako obecný přístup, v němž se míchají kvantitativní a kvalitativní metody, techniky nebo paradigmaty v rámci jedné studie.*“

Výhodou smíšeného designu je, že čísla dokážou zvýšit výstižnost slov či obrazů a využívají se přednosti kvantitativního i kvalitativního výzkumu. Naopak jeho nevýhodou je, že badatel musí použít více metod, které musí být pečlivě zpracovány (Hendl, 2016).

#### **5.4.1 Polostrukturovaný rozhovor**

Mezi nejčastěji používané metody v kvalitativním výzkumu patří hloubkový rozhovor. Je to nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu pomocí otevřených otázek, které pokládá výzkumník. Za dva základní druhy hloubkového rozhovoru považujeme nestrukturovaný a polostrukturovaný rozhovor. Nestrukturovaný rozhovor vychází z jedné, předem připravené otázky. Další dotazy pak výzkumník pokládá na základě získaných informací od dotazovaného. Polostrukturovaný rozhovor je založen na předem připraveném schématu otázek (Švaříček a Šedřová, 2007). Badatel může navíc pokládat doplňkové otázky, kdyby respondentovi nerozuměl či nevěděl, jak danou věc myslí (Miovský, 2006).

V našem výzkumném šetření jsme zvolili polostrukturovaný rozhovor. Měli jsme předem připravené otázky. V případě potřeby jsme použili doplňkové otázky, které nebyly předem připraveny. Ty byly využity, pokud nám odpověď dítěte nebyla jasná.

Níže přikládáme seznam otázek, které byly předem připraveny a použity ve výzkumu:

1. „*Viš, co je to sen?*“
2. „*Zdají se ti sny?*“
3. „*Jaké sny se ti zdají?*“
4. „*Zdalo se ti ve snu, že padáš?*“
5. „*Zdalo se ti ve snu, že létáš?*“
6. „*Povídáš si s někým o svých snech?*“
7. „*Zkus mi nakreslit nějaký tvůj sen.*“ „*Co jsi nakreslil/a?*“

Čas na odpovědi nebyl limitován. Když si děti potřebovaly svou odpověď promyslet, tak jsme je ujistili, že nemusí spěchat. Pokud otázce nerozuměly, tak jsme se jim ji pokusili lépe vysvětlit, nebo otázku poklást jinak. Všechny rozhovory byly nahrávány na mobilní telefon a následně byly přepsány.

Rozhovory průměrně trvaly okolo šesti minut, záleželo na výřečnosti respondenta. Někteří odpovídali stručně a někteří se více rozpovídali. Nejkratší rozhovor byl s Vojtěchem, který trval asi čtyři minuty. Naopak nejdelší byl s Dominikou, jehož délka byla asi osm minut.

#### 5.4.2 Kresba a kresebná kazuistika

Kresba patří mezi nejdůležitější přístupy k psychologickému poznání dítěte. Jedná se především o diagnostický prostředek, který nám ukazuje informace o duševním i sociálním životě dítěte. Kresba zahrnuje vědomá i nevědomá přání, hru a realitu dítěte (Davido, 2001; Kucharská a Májová, 2005)

Kazuistika je speciální psychologická metoda, která se využívá hlavně v klinické psychologii a patopsychologii. Zaměřuje se na jedince, nikoliv na skupinu a její účel je spíše diagnostický (Mioviský, 2006; Plevová, 2017). Podstatou je sbírání informací o zkoumaném objektu neboli případu (Švaříček a Šed'ová, 2007).

Po skončení polostrukturovaného rozhovoru následovaly instrukce ke kresbě: „*Zkus mi nakreslit nějaký tvůj sen.*“

Každé dítě mělo k dispozici jeden čistý list papíru o velikosti A4. Papír si mohlo natočit buď na výšku či šířku, podle libosti. Dále mělo na výběr tužku, pastelky (12 různých barev) nebo voskovky (12 různých barev). Z těchto kreslicích potřeb si mohlo vybrat cokoliv a zvolit libovolné barvy podle svých preferencí. Dítě při kresbě nebylo omezeno žádným časovým limitem. Průměrná délka kresby byla okolo dvaceti minut.

V naší kresebné kazuistice zaznamenáváme pohlaví, věk a laterální dítěte. Dále jsme se zaměřili na počátek, průběh a ukončení kresby. Po dokončení kresby následoval rozhovor, kdy dítě bylo požádáno o popis obrázku: „*Co jsi to nakreslil/a?*“ Výpovědi byly opět nahrávány na mobilní telefon a následně přepsány.

Součástí kresby a kresebné kazuistiky bylo i **krátkodobé pozorování**.

#### 5.5 Etika výzkumu

Každý výzkum se musí zabývat etickými normami a doporučeními. Ve většině psychologických výzkumů dochází k interakci se zkoumanou osobou nebo skupinou, proto by výzkumník měl dodržovat základní etické zásady a ochranu práv (Mioviský, 2004).

V našem výzkumném šetření jsme dbali na veškerou anonymitu a diskrétnost. Aby nedošlo k žádné spojitosti se zkoumanými dětmi, tak jsme křestní jména změnili a uvádíme pouze věk a laterální dítěte.

Rodiče i děti byli seznámeni o podstatě výzkumu, účelu testování, závěrečném zpracování a podobě výzkumu. Dále byli předem informováni o nahrávání rozhovoru. Samo

dítě muselo s výzkumem souhlasit a bylo předem obeznámeno, že může výzkum v jakékoliv fázi přerušit, kdyby mu bylo cokoliv nepříjemné.

## 5.6 Analýza dat

Analýza dat byla uskutečněna na základě získaných odpovědí z rozhovorů s respondenty. Nejprve jsme si doslovně přepsali nahrané rozhovory z mobilního telefonu. Transkripce jednoho rozhovoru trvala přibližně třicet minut. Pak jsme náš získaný text začali analyzovat pomocí techniky otevřeného kódování.

Otevřené kódování je analytický proces, pomocí kterého v textu vyhledáváme a označujeme pojmy. Ty následně kategorizujeme na základě získaných údajů (Strauss a Corbinová, 1999). Text, který chceme analyzovat, musíme rozdělit na tzv. jednotky, mohou to být slova i celé věty, a každou jednotku označit kódem, který ji pojmenovává a odlišuje od dalších jednotek. Pak byl vytvořen seznam existujících kódů, které byly kategorizovány podle jejich podobnosti (Švaříček a Šedřová, 2007).

Přepsané rozhovory byly podrobně analyzovány a kódovány. V textu jsme si vyhledali a vyznačili slova či věty, které jsme vyhodnotili jako důležité. Ty jsme následně pojmenovali daným kódem a zapsali si jej. Názvy kódů měly většinou podobu několika slov, nebo přímo věty z daného textu. Podobné kódy jsme pak začali seskupovat do kategorií, které jsme pojmenovali nadřazeným slovem.

U kresby byla získaná data z pozorování zaznamenána do kazuistik. Zaměřili jsme se na symboly i barvy, které se v kresbě vyskytují. Pak jsme dle výpovědí dětí vyhodnotili, jestli se jedná o pozitivní, negativní nebo neutrální kresbu snu.

V průběhu kresby jsme se především zaměřili na sledování celého procesu kresebné činnosti:

### 1. Počátek kresby

- jak si dítě list papíru natočí (na šířku nebo na výšku)
- čím dítě začne jako první kreslit (pastelka nebo tužka)
- zda dítě začne kreslit hned, nebo nad kresbou přemýšlí

### 2. Průběh kresby

- co jako první dítě nakreslí
- popis kreslení dítěte – krok za krokem
- chování dítěte při kresebné činnosti



### 3. Ukončení kresby

- ukončení kresby dítě oznámí, nebo vyčkává na další pokyny
- celková doba kresby

### 4. Shrnutí a popis obrázku

- použité barvy v kresbě
- shrnutí výsledků kresby
- detailní popis kresby

## 6 Výsledky výzkumného šetření

V této kapitole se zaměříme na výsledky výzkumu. Je rozdělena na sedm podkapitol. Každá z těchto podkapitol se snaží odpovědět na jeden námi určený dílčí cíl. Prvních šest podkapitol je zaměřeno na získaná data z polostrukturovaného rozhovoru. Tyto data jsou kategorizována pomocí otevřeného kódování a pro lepší přehlednost jsou zaznamenána v tabulkách a grafech. Poslední sedmá podkapitola je věnována především kresebným kazuistikám, které jsou doplněny polostrukturovaným rozhovorem.

Vzhledem k tomu, že výpovědi spolu s kresbou dotazovaných mohou spadat do více kategorií, tak nebude celkový součet odpovídat výzkumnému vzorku.

### 6.1 Interpretace pojmu sen

Respondentů jsme se ptali na otázku „*Víš, co je to sen?*“, pomocí které jsme se snažili získat odpovědi na náš dílčí cíl – zjistit, jak děti interpretují pojem sen.

*Tabulka č. 2: Odpovědi na otázku „Víš, co je to sen?“*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Věk	6 let	8 let	8 let	9 let	10 let	
Nevím					✓	1
Něco při spánku	✓	✓	✓	✓		4
Přání, touha				✓		1

V tabulce č. 2 můžeme vidět, že nejvíce odpovědí bylo zařazeno do kategorie něco při spánku. Zbývající odpovědi byly zařazeny do kategorií přání, touha a nevím.

Do kategorie **něco při spánku** byli zařazeni čtyři respondenti z celkového počtu pěti. Odpovědi byly hodně podobné, odlišovaly se pouze použitým zájmenem ve větě. Nejčastěji děti odpovídaly následovně:

Dominika, 6 let: „*Že se jim něco zdá večer.*“

Štěpán, 8 let: „*Že se mi něco zdá.*“

Do kategorie něco při spánku byl zařazen i chlapec, jehož odpověď patří i do skupiny **přání, touha**.

Daniel, 9 let: „*Že buď se ti něco zdá večer, nějaký sen třeba, nebo že něco chceš, že si to přeješ.*“

Do poslední kategorie s názvem **nevím** byla zařazena výpověď jednoho respondenta. Po jeho odpovědi mu byla položena další otázka, jestli se mu sny zdají. Chlapec uvedl, že ano.

Tadeáš, 10 let: „*Nevím, nedokážu to říct.*“

Výzkumník: „*Zdají se ti sny?*“

Tadeáš, 10 let: „*Ano, někdy.*“

**Graf č. 1:** Odpovědi na otázku „*Viš, co je to sen?*“



Na *grafu č. 1* lze vidět početnost zastoupených kategorií. Do kategorie s názvem **něco při spánku** byly zařazeny 4 děti, do kategorie **nevím** 1 dítě a do poslední kategorie **přání, touha** také 1 dítě.

## 6.2 Ladění v dětských snech

Další otázka, která byla respondentům položena je „*Jaké sny se ti zdají?*“. Díky ní jsme získali odpovědi na náš druhý dílčí cíl – zjistit, jestli převažuje pozitivní, negativní nebo neutrální ladění v dětských snech.

*Tabulka č. 3: Odpovědi na otázku „Jaké sny se ti zdají?“*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Věk	6 let	8 let	8 let	9 let	10 let	
<b>Pozitivní ladění</b>	✓	✓				<b>2</b>
<b>Negativní ladění</b>	✓	✓	✓	✓		<b>4</b>
<b>Neutrální ladění</b>					✓	<b>1</b>

Z výše uvedené tabulky č. 3 vychází, že nejvíce se dětem zdají negativní sny, pak pozitivní sny a nejméně neutrální sny.

Do kategorie **negativní ladění** byly zařazeny čtyři děti, které popsaly, že se u nich objevují negativní sny. Výroky dětí, u kterých se vyskytuje negativní ladění ve snech zní:

Dominika, 6 let: „*Mě se zdají noční můry.*“

Daniel, 9 let: „*Mi se spíš zdají nějak ty děsivé. Nevím proč.*“

Všechny děti uvedly, že se jim sny zdají. Některým více a některým pouze občas. Některé děti hned začaly povídat onen sen, co se jim zdál.

Vojtěch, 8 let: „*Že jsme v kouzelném světě a tam je dinosaurus a on nám snědl rodiče. To je strašidelný sen.*“

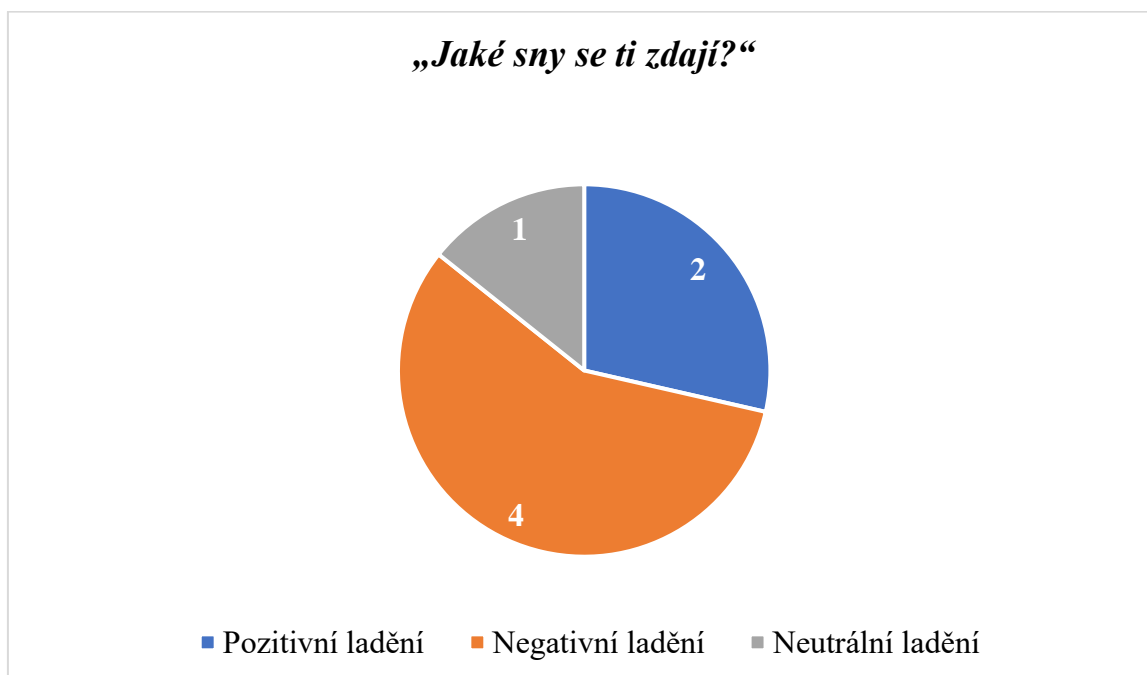
Do kategorie **pozitivní ladění** byly zařazeny odpovědi dvou respondentů. Ti uvedli, že se jim zdají jak negativní, tak pozitivní sny.

Štěpán, 8 let: „*Jo i někdy strašidelné a někdy něco hezkého. Hezkého třeba že to, že jsme někdy na pláži, nebo někde prostě.*“

Do poslední kategorie s názvem **neutrální ladění** byly zařazeny sny desetiletého chlapce.

Tadeáš, 10 let: „*Někdy jak jsem venku, někdy jak jsem u moře. Většinou jak, nevím. Vždycky je to něco. Jednou je to u moře, jednou je to doma, nevím.*“

**Graf č. 2:** Odpovědi na otázku „Jaké sny se ti zdají?“



Na *grafu č. 2* lze vidět početnost zastoupených kategorií. **Negativní ladění** snu popsali 4 respondenti, **pozitivní ladění** 2 respondenti a **neutrální ladění** snu se objevilo pouze u 1 respondenta.

### 6.3 Symboly v dětských snech

K získání odpovědí na dílčí cíl – zjistit, jaké symboly se vyskytují v dětských snech, jsme využili dvě otázky: „*Zdalo se ti ve snu, že padáš?*“, „*Zdalo se ti ve snu, že létáš?*“

Zaměřili jsme se především na to, zda se v dětských snech vyskytují symboly pádů a létání. Další symboly byly čerpány z výpovědí dětí, které nám své sny popsaly.

*Tabulka č. 4: Symboly v dětských snech*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Věk	6 let	8 let	8 let	9 let	10 let	
Pády	✓	✓				2
Létání	✓	✓	✓	✓		4
Filmové postavy		✓	✓			2
Dopravní prostředky	✓	✓		✓	✓	4
Duchové	✓	✓				2
Pronásledování				✓		1
Moře	✓	✓			✓	3
Škola				✓		1

V tabulce č. 4 vidíme celkové zastoupení symbolů v dětských snech. Nejvíce se ve snech vyskytovaly symboly létání a dopravní prostředky. Pak moře, pády, filmové postavy a duchové. Naopak nejméně zastoupenou kategorií je symbol pronásledování a školy.

Symbol **létání** se objevil u čtyř dětí z celkového počtu pěti. Pouze u jednoho respondenta se symbol létání nikdy v jeho snu nevyskytl.

Dominika, 6 let: „*Mhm, že jsem měla takové ty křídla, které mají ti jednorožci nebo ti andělé, mají takové.*“

Daniel, 9 let: „*Jo mě se zdálo, že jsem letěl jednou vzducholodí.*“

Štěpán, 8 let: „*Jo za superhrdinu. Byl jsem Superman a zachraňoval jsem lidi.*“

Další kategorií jsou symboly **dopravních prostředků**. Objevily se celkem u čtyř respondentů.

Tadeáš, 10 let: *„Jo, co se mi zdálo poslední, tak to bylo, že jsem jel na kole.“*

Symbol **moře** se objevil u tří dětí z celkového počtu pěti. Objevoval se především v pozitivních snech.

Štěpán, 8 let: *„Třeba že jsme někdy u moře, nebo někde prostě.“*

Tadeáš, 10 let: *„Někdy jak jsem u moře...“*

Další zastoupenou kategorií jsou **pády**. Tento symbol se objevil u dvou dětí z celkového počtu pěti.

Štěpán, 8 let: *„Že jsem někdy spadl z letadla a dopadl jsem do vody našťěstí.“*

Sen o pádu popsala i šestiletá dívka. V jejím snu se vyskytuje i symbol létání.

Dominika, 6 let: *„Hmm, jenom jednou.“*

Výzkumník: *„A vzpomeneš si na to?“*

Dominika, 6 let: *„Jo, vzpomínám si na to každý den. Že my jsme letěli ještě dlouho, jsme asi letěli 10 metrů a my jsme vyskočili z letadla a měli jsme potom padák a lítali jsme po obloze a potom jsme zase padali. A jak jsme byli skoro na zemi, abychom byli v bezpečí, tak my jsme zase lítali a pomalu nás to dávalo dolů.“*

Zajímavou kategorií jsou **filmové postavy**, které se objevily ve snech dvou chlapců. Nejčastěji se jednalo o superhrdiny.

Vojtěch, 8 let: *„Třeba, že jsem Spider-Man.“*

Štěpán, 8 let: *„Třeba že my jsme doma všichni a tady jde Voldemort a všichni ti jeho pomocníci a oni zabijí. A že my jsme jim utekli a všechny jinak zabili.“*

Chlapec, kterému se zdálo o Voldemortovi uvedl, že se moc dívá na filmy Harry Potter. A proto se v jeho snech často vyskytují postavy právě z těchto filmů.

Kategorie **duchové** se objevila ve výpovědích od dvou dětí z celkového počtu pěti.

Štěpán, 8 let: *„Třeba že jsme doma s mamkou, tatínkou a bráchy a jdou tu duchové, nebo něco takového třeba.“*

Symbol ducha se vyskytl i ve snu šestileté dívky, který nám podrobně popsala:

Dominika, 6 let: „*Jo, řeknu noční můru. Že já jsem byla s bratrem ještě malá a mamka mi dala jídlo, a ještě mi dala takový dárek, to bylo vážedlo na lidi. A jak jsem ji zapla, tak z toho byl takový koník, on byl takový robotický. A jak jsem ho vypla, tak my jsme byli v moři a my jsme všichni měli zavřené oči a potom to mamka, ona byla na záchodě a ona viděla nějakého ducha ze záchodu. A potom jsem se vzbudila.*“

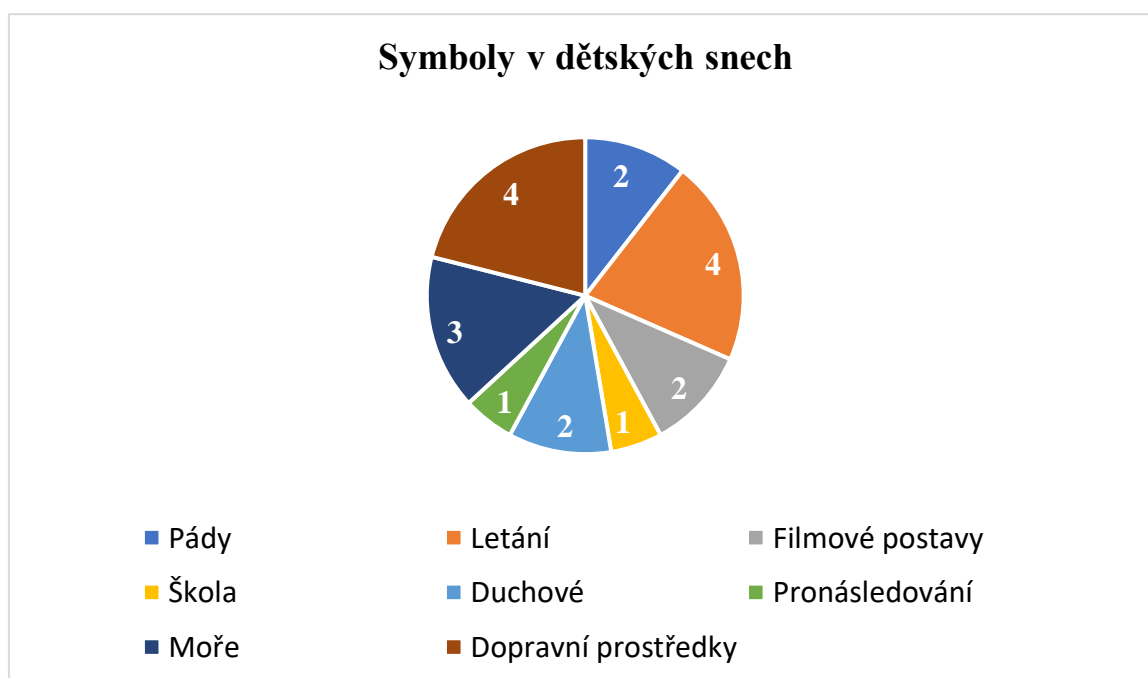
Poslední dvě kategorie s názvem **škola** a **pronásledování** se objevily pouze u jednoho chlapce.

Daniel, 9 let: „*Někdy se mi zdají i sny ohledně učení. Mě se zdál jenom jeden, že jsem dělal matematiku a udělal jsem úplně stejnou chybu, jakou jsem udělal předevcírem.*“

Daniel, 9 let: „*Tak mě se naposled zdálo, že mě honil nějaký pes, který mě chtěl.*“

Nejvíce snových symbolů se vyskytlo u Štěpána. V jeho výpovědích o snech se objevilo celkem šest symbolů. Naopak nejméně symbolů, pouze dva, bylo u dvou chlapců Vojtěcha a Tadeáše.

**Graf č. 3:** *Symoly v dětských snech*



Na *grafu č. 3* lze vidět početnost zastoupených kategorií. Do kategorie **létání** byly zařazeny 4 děti, do kategorie **dopravní prostředky** 4 děti a do kategorie **moře** 3 děti. Do kategorií **duchové** a **filmové postavy** byly zařazeny 2 děti, dále do kategorií **pronásledování** a **škola** pouze 1 dítě.



## 6.4 Zvířata v dětských snech

Pomocí otázky „*Jaké sny se ti zdají?*“ jsme se pokusili získat odpovědi pro náš další dílčí cíl – zjistit, jaké zvířata se vyskytují v dětských snech. Respondenti nám některé jejich sny v odpovědích popsali.

*Tabulka č. 5: Zvířata v dětských snech*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Věk	6 let	8 let	8 let	9 let	10 let	
<b>Domácí zvířata</b>	✓			✓	✓	<b>3</b>
<b>Pravěká zvířata</b>		✓	✓			<b>2</b>
<b>Zvířata ze zoo</b>	✓					<b>1</b>

V tabulce č. 5 můžeme vidět, že se v dětských snech nejvíce vyskytují domácí zvířata, potom pravěká zvířata a nakonec zvířata ze zoo.

Do kategorie **domácí zvířata** byly zařazeny odpovědi tří respondentů z celkového počtu pěti. Nejvíce se v odpovědích objevoval pes.

Tadeáš, 10 let: „*To jsem zrovna slavil jedenáctiny a tatka mi dal k narozeninám psa.*“

Daniel, 9 let: „*Tak mě se naposled zdálo, že mě honil nějaký pes, který mě chtěl. Byly tam pak ještě nějaké kočky.*“

Do skupiny **pravěká zvířata** byly zařazeny odpovědi dvou osmiletých chlapců.

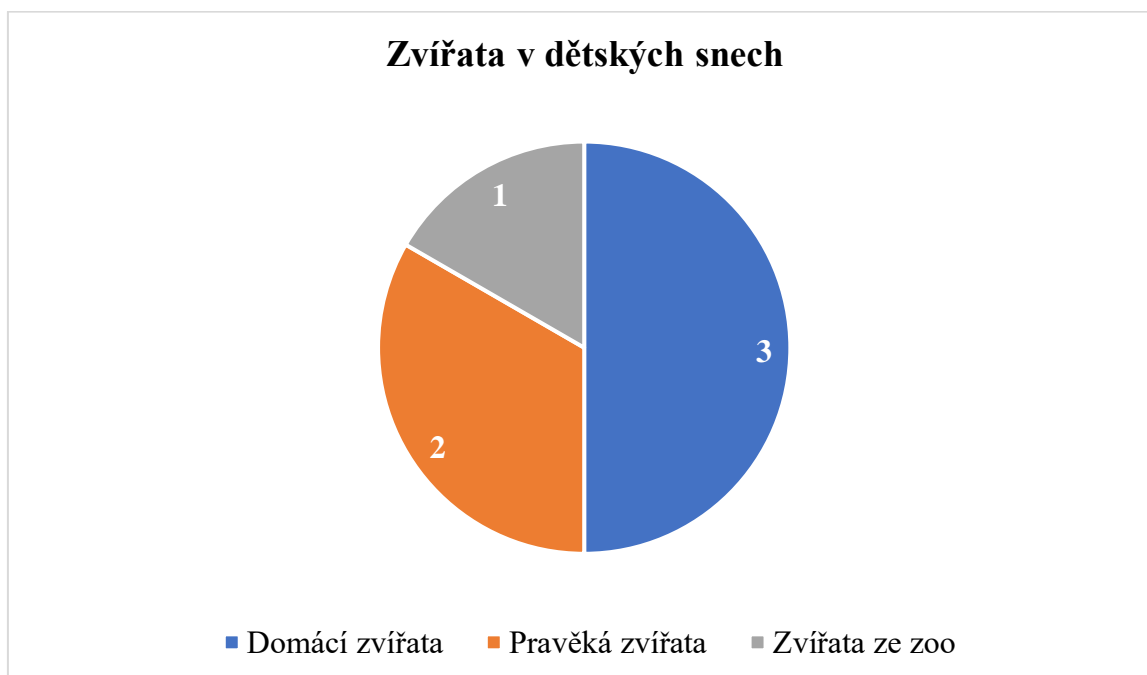
Štěpán, 8 let: „*Byli jsme všichni doma, a potom jsme šli ven a viděli jsme prostě dinosaury.*“

Do poslední kategorie **zvířata ze zoo** byly zařazeny odpovědi dívky. Dívka uvedla, že se jí v jednom snu zdálo o žirafě a o koni. Její odpovědi tedy spadají i do výše zmíněné kategorie domácích zvířat.

Ukázka hezkého snu od šestileté dívky:

Dominika, 6 let: „*Už se mi připomněl jeden sen s tím koněm. No, že jsem viděla koně v zoo, že tam byla ještě žirafa a oni se tak pohádali a potom úplně odcházeli. A potom tam šli další a oni se vůbec nehádali a furt dokola se potom nikdo nehádal. A potom ti, kteří se na sebe hádali a oni byli děti a oni nepochopili systém jejich zvířat a potom ho pochopili a měli se rádi.*“

**Graf č. 4:** *Zvířata v dětských snech*



Z grafu č. 4 můžeme vyčíst početnost zastoupených kategorií. **Domácí zvířata** se objevila ve snech u 3 dětí, **pravěká zvířata** u 2 dětí a **zvířata ze zoo** pouze u 1 dítěte.

## 6.5 Osoby v dětských snech

Pomocí již výše zmíněné otázky „*Jaké sny se ti zdají?*“ jsme se snažili získat odpovědi pro náš další dílčí cíl – zjistit, jací lidé vystupují v dětských snech.

*Tabulka č. 6: Osoby v dětských snech*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Věk	6 let	8 let	8 let	9 let	10 let	
<b>Rodiče</b>	✓	✓	✓		✓	<b>4</b>
<b>Sourozenci</b>	✓	✓				<b>2</b>
<b>Já</b>	✓	✓	✓	✓	✓	<b>5</b>

*Tabulka č. 6* nám ukazuje kategorie, které se v dětských výpovědích objevily. Nejvíce se v dětských snech objevují samotné děti, pak rodiče a jako poslední sourozenci.

Děti ve svých výpovědích o snech vždy hovořili o sobě. Proto do kategorie **já** byly zařazeny odpovědi všech respondentů, tedy celkový počet pět.

Tadeáš, 10 let: „*Jo, co se mi zdálo poslední, tak to bylo, že jsem jel na kole.*“

Vojtěch, 8 let: „*Třeba, že jsem Spider-Man.*“

Druhou nejpočetnější je kategorie **rodiče**. U čtyř respondentů z celkového počtu pěti vystupovali ve snu rodiče.

Vojtěch, 8 let: „*Jak ten dinosaurus jí tatku. A tu jsem já a koukám se, jak ho jí.*“

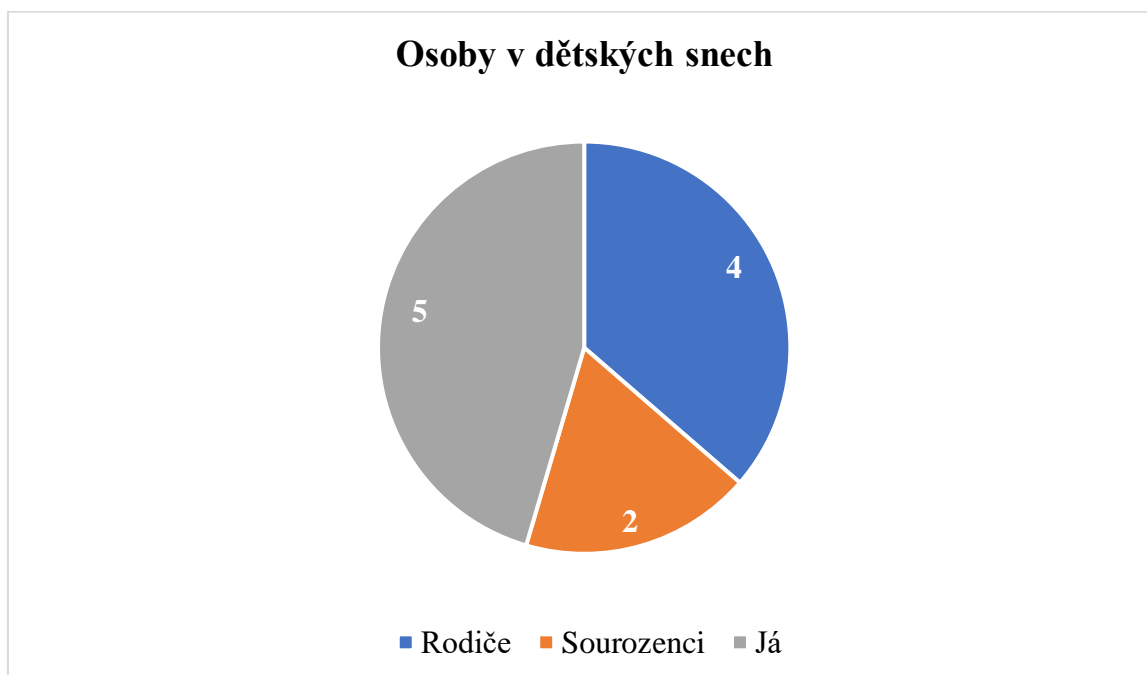
Do poslední kategorie s názvem **sourozenci** byly zařazeny výpovědi dvou respondentů. V jejich snech se vyskytla postava bratra.

Štěpán, 8 let: „*Třeba že jsme doma s mamkou, tatkou a bráchy a jdou tu duchové, nebo něco takového třeba.*“

Ve výpovědích o snech od Dominiky a Štěpána se vyskytlo nejvíce osob.

Dominika, 6 let: „*Že já jsem byla s bratrem ještě malá a mamka mi dala jídlo a ještě mi dala takový dárek, to bylo vážedlo na lidi...*“

**Graf č. 5:** Osoby v dětských snech



Z grafu č. 5 můžeme vyčíst početnost zastoupených kategorií. Do kategorie **já** bylo zařazeno 5 respondentů, do kategorie **rodiče** 4 respondenti a do poslední kategorie **sourozenci** pouze 2 respondenti.

## 6.6 Hovory o snech

Pomocí otázky „*Povídáš si s někým o svých snech?*“, která byla respondentům položena, jsme se pokusili získat odpovědi na náš předposlední dílčí cíl – zjistit, jestli děti s někým hovoří o svých snech.

*Tabulka č. 7: Odpovědi na otázku „Povídáš si s někým o svých snech?“*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Věk	6 let	8 let	8 let	9 let	10 let	
Se sourozencem		✓	✓			2
S přáteli	✓					1
S rodiči				✓		1
Ne					✓	1

Z tabulky č. 7 můžeme vyčíst, že nejvíce děti hovoří o svých snech se sourozenci, potom s přáteli a s rodiči. Pouze jeden chlapec nehovoří o svých snech s nikým.

Do první skupiny **se sourozencem** byli zařazeni dva respondenti z celkového počtu pěti, kteří uvedli, že o svých snech hovoří s bratrem. Děti odpovídaly následovně:

Štěpán, 8 let: „*Ne moc ne. Jenom vždycky ráno si řekneme s bráchou, co se zdálo. Ale jenom někdy.*“

Vojtěch, 8 let: „*Jo s bráchou.*“

Do druhé kategorie **s přáteli** byla zařazena odpověď dívky, která si o svých snech povídá s kamarády.

Dominika, 6 let: „*No povídala jsem si jenom s kamarády ve školce, ale jenom s dvěma kamarádkami ve škole.*“

Do skupiny **s rodiči** patří odpovědi devítiletého chlapce, který odpověděl, že o snech hovoří se svou matkou.

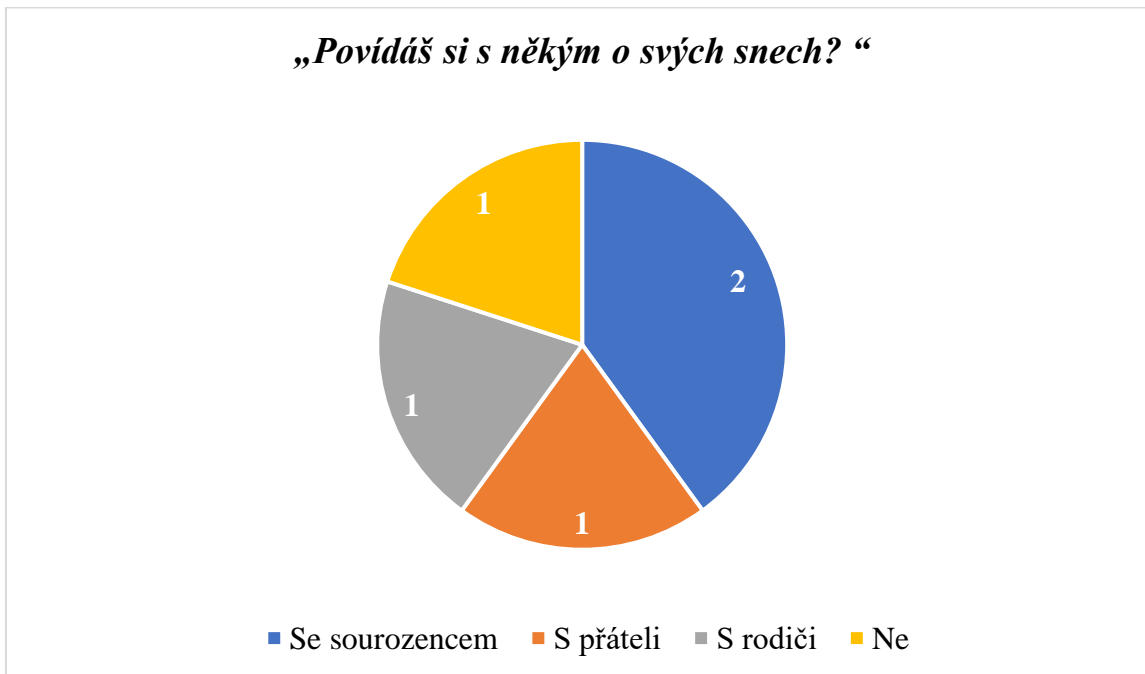
Daniel, 9 let: „*Ne. Jen s mamkou, když se mi zdá něco divného, tak to řeknu.*“

Do kategorie s názvem **ne** byla zařazena odpověď nejstaršího chlapce.

Tadeáš, 10 let: „*Ne.*“

Zajímavé je, že dva respondenti jako první uvedli odpověď ne. Po chvíli, ale doplnili, s kým si opravdu povídají.

**Graf č. 6:** Odpovědi na otázku „Povídáš si s někým o svých snech?“



Z grafu č. 6 můžeme vyčíst početnost zastoupených kategorií. **Se sourozenci** o svých snech hovoří 2 děti, **s rodiči** a **s přáteli** hovoří 1 dítě. Pouze 1 dítě o svých snech s nikým nehovoří.

## 6.7 Znázornění snu v kresbě

Tato podkapitola je zaměřena na kresebné kazuistiky, které obsahují získaná interpretovaná data z výzkumného šetření. Celkem si představíme pět kazuistik, jejichž shrnutí je na konci kapitoly.

### Kazuistika č. 1 – Dominika

*Pohlaví:* dívka

*Věk:* 6 let

*Lateralita:* pravá ruka

*Datum uskutečnění:* 20. října 2020

### SEN DOMINIKY

#### Počátek kresby

Dívka bez jakýchkoliv otázek ihned sáhla po tužce a začala kreslit postavu. List papíru si natočila na výšku.

#### Průběh kresby

Jako první tužkou nakreslila postavu, následně koně a jako poslední mraky. Pak sáhla po pastelkách a využila pouze tři barvy (žlutou, růžovou a černou). Vybarvila pouze některé detaily postav, zbytek obrázku zůstal bílý.

#### Ukončení kresby

Chvíli si pečlivě prohlížela obrázek a pak položila pastelku. Následně oznámila, že už to má. Obrázek nám okamžitě podala. Celková doba kreslení byla 6 minut.

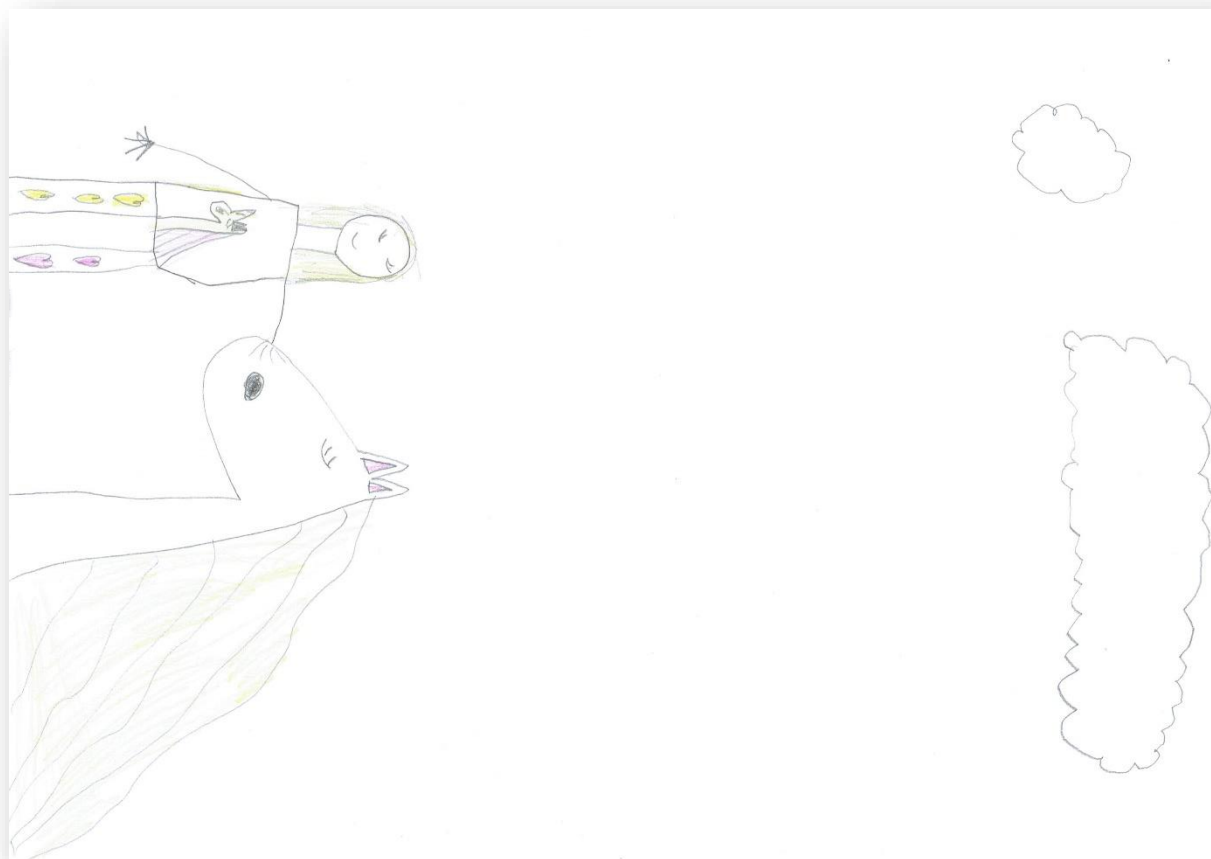
#### Shrnutí a popis obrázku

Dívka po celou dobu kreslení seděla na židli, byla soustředěná a potichu. Před ukončením kresby bylo vidět mírné zaváhání, zda má ještě něco vybarvit nebo už ne. Kresba ji oproti rozhovoru moc nebavila. Po jejím popisu obrázku si s námi chtěla dále povídat.

Obrázek působí prázdně, převládá bílá plocha. Ve spodní části dominuje postava usmívající se dívky spolu s koněm. Dívka má na sobě tričko s jednorožcem a hladí koně. Kůň má žlutou hřívu. V horní části obrázku jsou dva mraky, jeden malý a druhý velký. Můžeme vidět nepoměr

mezi velikostí koně a dívky. Dominika uvedla, že nakreslila sama sebe. Celý obrázek působí pozitivně.

**Obrázek č. 1:** *Kresba snu od Dominiky*



**Rozhovor po kresbě:** „*Co jsi to nakreslila?*“

„*Že jsem pohladila koně a potom mu nějak vlály vlasy. A měla jsem takové oblečení, ale to nemám doma. Bylo to hezké.*“



## **Kazuistika č. 2 – Štěpán**

*Pohlaví:* chlapec

*Věk:* 8 let

*Lateralita:* pravá ruka

*Datum uskutečnění:* 18. října 2020

### **SEN ŠTĚPÁNA**

#### **Počátek kresby**

Chlapec chvíli přemýšlel, pak sáhl po tužce a začal kreslit. List papíru si natočil na šířku.

#### **Průběh kresby**

Nejprve začal kreslit postavu, kterou ihned vybarvil. Pak se zaměřil na kresbu trávy a jako poslední nakreslil slunce a mraky. Vše důkladně opět vybarvil. Rozhodl se, že nechá pouze bílé mraky a celou zbývající volnou plochu vybarvil. Obrysy postavy, které nakreslil tužkou, obtáhl černou barvou.

#### **Ukončení kresby**

Chlapec zvedl obrázek a podal nám ho. Poté položil pastelku a čekal, co se bude dít dále. Celková doba kreslení byla 33 minut.

#### **Shrnutí a popis obrázku**

Po celou dobu kresby se soustředil, občas si něco zamumlal nebo nahlas oddechl. Nejdéle mu trvalo vybarvování modré plochy znázorňující oblohu. Chlapec následně uvedl, že nakreslil sám sebe jako Supermana. Podle výpovědi chlapce obrázek snu působí pozitivně. Štěpán o obrázku mluvil s nadšením.

Štěpánův obrázek je barevný, použil celkem sedm barev (světle zelenou, tmavě zelenou, světle modrou, červenou, žlutou, černou a tělovou). Uprostřed obrázku vévodí postava superhrdiny, který je v letu. V dolní části je nakreslená tráva. V pravém horním rohu se nachází slunce, které má tvar trojúhelníku. Velká modrá plocha znázorňuje oblohu, která obsahuje dva přibližně stejné bílé mraky.

*Obrázek č. 2: Kresba snu od Štěpána*



**Rozhovor po kresbě: „Co jsi to nakreslil?“**

*„Supermana. Letěl jsem zachraňovat lidi a zachránil jsem tatku, on padal ze střechy.“*

### **Kazuistika č. 3 – Vojtěch**

*Pohlaví:* chlapec

*Věk:* 8 let

*Lateralita:* levá ruka

*Datum uskutečnění:* 18. října 2020

### **SEN VOJTĚCHA**

#### **Počátek kresby**

Chlapec ze začátku chvíli přemýšlel, jak si list papíru natočí. Nakonec ho natočil na šířku. Pak sáhl po tužce a začal kreslit.

#### **Průběh kresby**

Vojtěch jako první začal kreslit postavu dinosaura, pak následovala postava vedle něj. Nakonec nakreslil druhou postavu v dolní části obrázku. Poté se vrhl na kresbu trávy, duhy, slunce a mraků. Nejdélší dobu trvala kresba oblohy, kterou důkladně vybarvil tmavě modrou barvou.

#### **Ukončení kresby**

Chlapec se rozhodl, že vybarví zbylou bílou plochu, ale nakonec to vzdal. Položil pastelku, zvedl obrázek a podal nám ho. Následně prohlásil, že už je hotov. Celková doba kresby byla 27 minut.

#### **Shrnutí a popis obrázku**

Vojtěchův obrázek je barevný a převládají studené barvy. Použil celkem deset barev (světle zelenou, tmavě zelenou, fialovou, světle modrou, tmavě modrou, hnědou, černou, oranžovou, tělovou a žlutou). Chlapec si u kreslení občas nahlas povzdechl. Vojtěchův obrázek snu působí negativně, i když se postava chlapce směje.

Ve spodní části obrázku se nachází oranžovožlutá smějící se postava, která představuje Vojtěcha. V horní části obrázku je dinosaurus spolu s otcem Vojtěcha. Dinosaurus se chystá sníst otce. Velkou plochu obrázku tvoří obloha, na které je v pravém horním rohu slunce a dva mraky, které splývají s oblohou. Na obrázku se vyskytuje i tříbarevná duha a ve spodní části je zelený trávník.



**Obrázek č. 3:** *Kresba snu od Vojtěcha*



**Rozhovor po kresbě: „Co jsi to nakreslil?“**

*„Jak ten dinosaurus jí taťku. A tu jsem já a koukám se, jak ho jí. My jsme byli na výletě a tam byl dinosaurus a my jsme se procházeli a taťku snědl dinosaurus. A tomu se všichni smáli. To je strašidelný sen.“*

## **Kazuistika č. 4 – Daniel**

*Pohlaví:* chlapec

*Věk:* 9 let

*Lateralita:* pravá ruka

*Datum uskutečnění:* 19. října 2020

### **SEN DANIELA**

#### **Počátek kresby**

Chlapec ihned po zadání kresby pronesl, že si moc snů nepamatuje. Pak se zeptal, jestli má nakreslit co se mu zdálo. Následně řekl: „*Jo mě se jednou zdálo, že jsem letěl vzducholodí. Asi tu vzducholod' nakreslím.*“ Pak pronesl, že bude kreslit pastelkami, protože voskovky nemá rád. Do ruky chytl tužku a začal kreslit. List papíru si natočil na šířku.

#### **Průběh kresby**

Daniel jako první začal kreslit vzducholod'. Nakreslil její obrys a pak se zaměřil na detaily. Jako poslední vybarvoval modrou plochu, která znázorňuje oblohu. Použil pouze tři barvy (černou, světle modrou a červenou).

#### **Ukončení kresby**

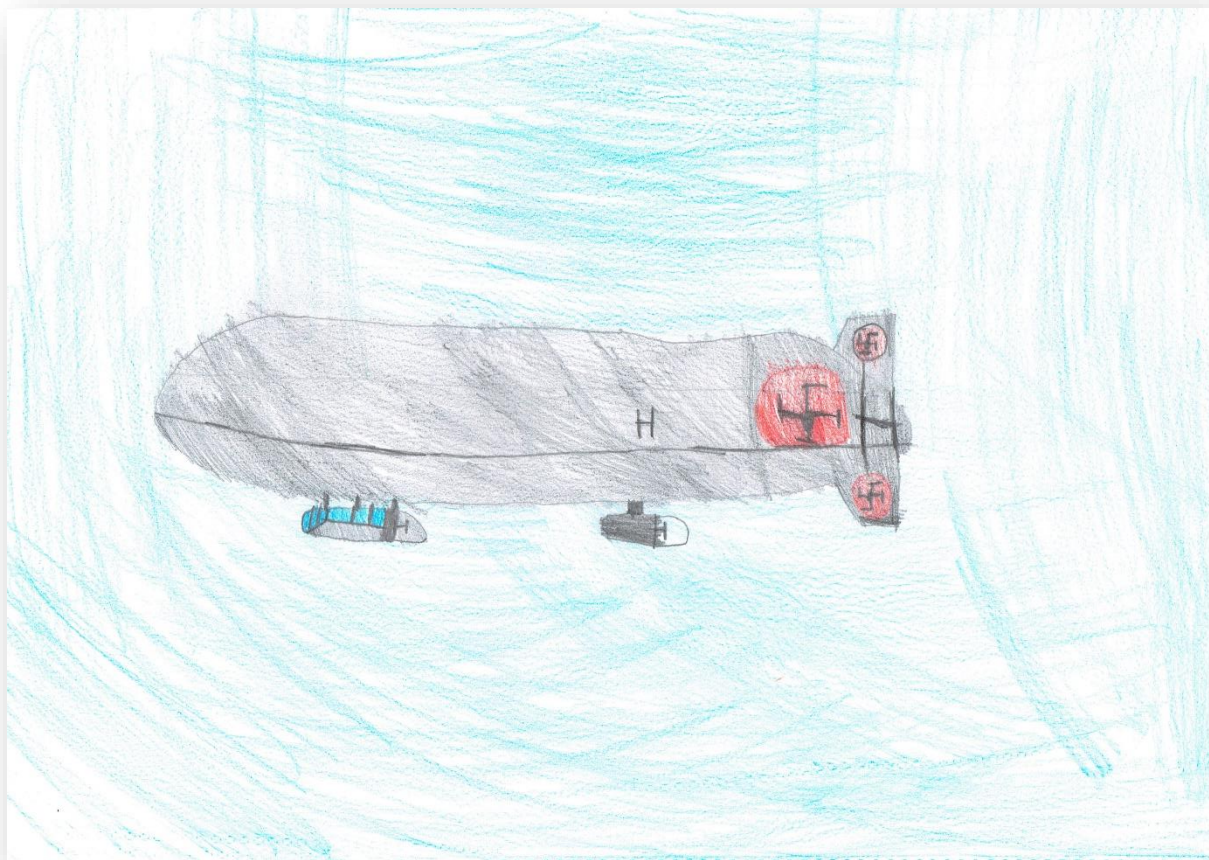
Najednou chlapec oznámil, že je hotov. Pastelky schoval zpět do krabičky, uklidil po sobě pracovní plochu. Pak se podíval na nás a čekal, co se bude dít dále. Celková doba kresby byla 18 minut.

#### **Shrnutí a popis obrázku**

Po celou dobu byl chlapec plně koncentrovaný na kresbu. Bylo vidět, že ho to baví. Občas se v průběhu kresby zarazil, chvíli přemýšlel a pak hned pokračoval v kreslení. Chlapec se u rozhovoru po kresbě tvářil smutně a nejistě, proto Danielův obrázek snu je spíše negativní.

Uprostřed obrázku dominuje vzducholod'. Ta obsahuje veškeré detaily, včetně černých hákových křížů s červenou barvou. Na obrázku není jediné bílé místo, velkou část tvoří modrá obloha. Chlapec následně uvedl, že se zajímá a rád sleduje pořady o druhé světové válce.

**Obrázek č. 4:** *Kresba snu od Daniela*



**Rozhovor po kresbě: „Co jsi to nakreslil?“**

*„Vzducholoď německou. Mě se to zdálo. Tady toto je nějaké logo, logo Němců. Zdálo se mi, že jsem letěl a potom ta vzducholoď vybuchla. Byl jsem v ní a pak jsem se nějak vzbudil.“*

## **Kazuistika č. 5 – Tadeáš**

*Pohlaví:* chlapec

*Věk:* 10 let

*Lateralita:* pravá ruka

*Datum uskutečnění:* 14. října 2020

### **SEN TADEÁŠE**

#### **Počátek kresby**

Chlapec měl po zadání kresby udivený výraz a pronesl: „*No tak to nevím.*“ Chvilí přemýšlel, dlaň měl položenou na čele a opíral se loktem o stůl. Pak si vzal do ruky tužku a začal kreslit.

#### **Průběh kresby**

Nejprve začal kreslit kolo, pak cyklistu, cestu a nakonec auto. Poté začal kreslit stromy, trávník a vodu. Během kresby se chlapec občas zamyslel a pak začal opět kreslit.

#### **Ukončení kresby**

Chlapec položil pastelku, zvedl obrázek ze stolu a podal nám ho. Celková doba kresby byla 15 minut.

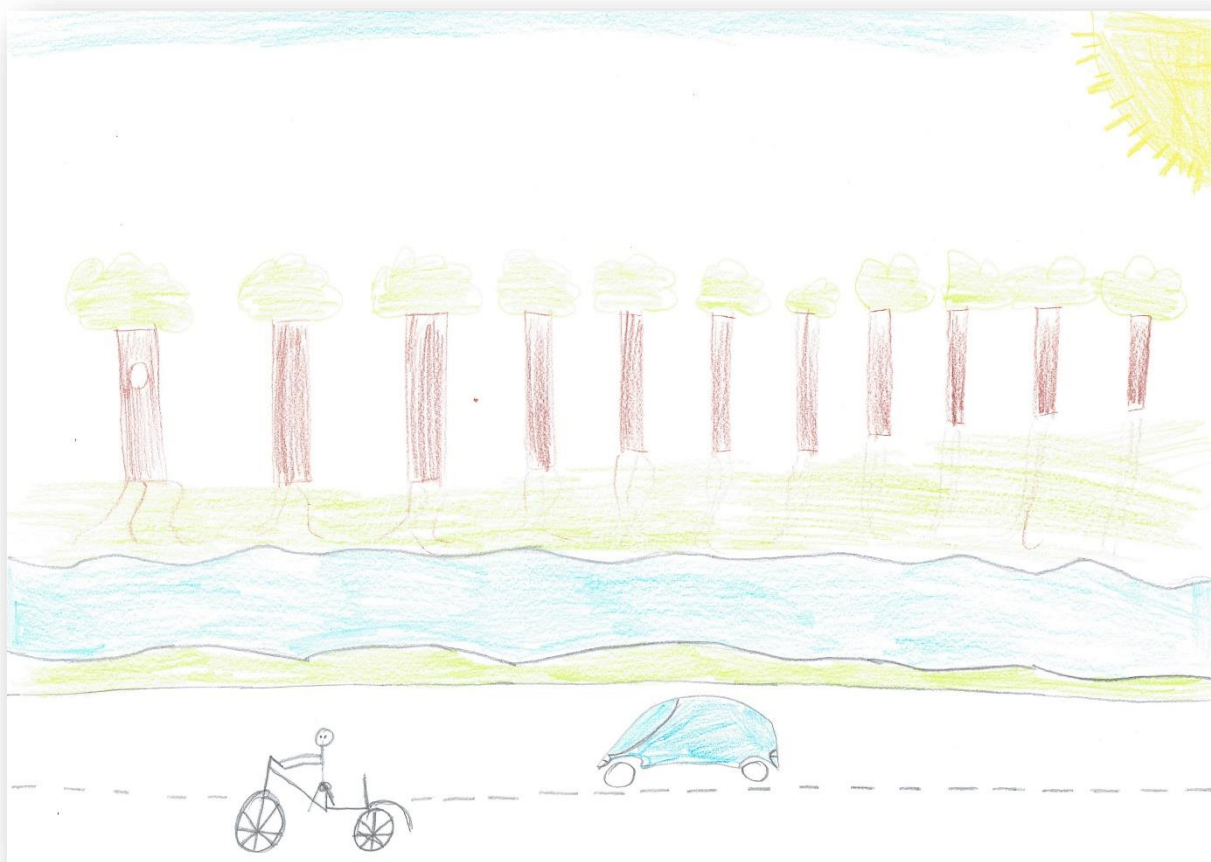
#### **Shrnutí a popis obrázku**

Ze začátku Tadeáš nevěděl, co nakreslit. Potom se do kreslení naplno vložil. Občas přestal kreslit, chvíli si obrázek prohlížel a poté opět pokračoval. Chlapec použil celkem pět barev (černou, světle zelenou, světle modrou, tmavě modrou a žlutou).

V prostřední části obrázku vévodí alej stromů, které mají viditelné kořeny. Pod stromy se nachází trávník, řeka nebo potok. Ve spodní části je cesta, po které jede chlapec na kole. Tadeáš nakreslil sám sebe. Za ním jede auto modré barvy. V horní části obrázku je nakresleno slunce a modrý pruh znázorňující oblohu.



**Obrázek č. 5:** *Kresba snu od Tadeáše*



**Rozhovor po kresbě:** „*Co jsi to nakreslil?*“

„*Jak jsem jel na tom kole. Za mnou jely auta a tady to jsou kořeny stromů.*“



## Shrnutí výsledků kreseb snů

Cílem bylo zjistit:

- jaké barvy děti v kresbě využily,
- jaké symboly se v kresbě vyskytují,
- jaké celkové ladění kresba má.

Celkem si děti mohly vybrat z dvanácti barev. Symboly byly rozděleny do pěti kategorií – lidé, zvířata, rostliny, obloha a dopravní prostředky. Výsledky byly zaznamenány do tabulek.

### Barvy v kresbě snu

*Tabulka č. 8: Barvy v kresbě snu*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Kazuistika č.	1	2	3	4	5	
Černá	✓	✓	✓	✓	✓	5
Hnědá			✓			1
Tmavě zelená		✓	✓			2
Světle zelená		✓	✓		✓	3
Tmavě modrá			✓		✓	2
Světle modrá		✓	✓	✓	✓	4
Fialová			✓			1
Růžová	✓					1
Červená		✓		✓		2
Oranžová			✓			1
Tělová		✓	✓			2
Žlutá	✓	✓	✓		✓	4

Z tabulky č. 8 vyplývá, že všechny děti z výzkumného šetření použily **černou** barvu. Touto barvou kreslily hlavně obrysy a využily ji místo tužky. Na většině obrázků tato barva nedominuje. Pouze jedno dítě ji využilo na vybarvení větší plochy.

**Žlutou** a **světle modrou** barvu využily celkem čtyři děti. U většiny obrázků byla žlutá barva použita na kresbu slunce.

**Světle zelenou** barvu využily celkem tři děti. U všech obrázků byla použita na kresbu rostlin (trávy a stromů).

**Tmavě zelenou, červenou a tělovou** barvu použily pouze dvě děti.

**Hnědá, fialová, růžová a oranžová** barva patří mezi nejméně používané. Každou z těchto barev použilo pouze jedno dítě.

Čtyři děti z celkového počtu pěti si natočily list papíru na šířku. Pouze jedno dítě si natočilo papír na výšku. Žádné z dětí si pro svou kresbu nevybraly voskovky, ale použily pastelky. Všechny děti jako první sáhly po tužce. Poté použily pastelky různých barev.

### Symboly v kresbě snu

*Tabulka č. 9: Symboly v kresbě snu*

Jméno	<b>Dominika</b>	<b>Štěpán</b>	<b>Vojtěch</b>	<b>Daniel</b>	<b>Tadeáš</b>	<b>Celkem</b>
Kazuistika č.	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	
<b>Lidé</b>	✓	✓	✓		✓	<b>4</b>
<b>Zvířata</b>	✓		✓			<b>2</b>
<b>Rostliny</b>		✓	✓		✓	<b>3</b>
<b>Obloha</b>	✓	✓	✓	✓	✓	<b>5</b>
<b>Dopravní prostředky</b>				✓	✓	<b>2</b>

Výše uvedená *tabulka č. 9* ukazuje zastoupené symboly v kresbě. Symboly byly rozděleny do pěti kategorií – lidé, zvířata, rostliny, obloha a dopravní prostředky.

Nejvíce zastoupená kategorie je **obloha**. Tu znázornily všechny děti z výzkumného šetření (pět případů). Hned po obloze děti nejčastěji kreslily **lidí**. U čtyř případů znázornily děti na obrázku samy sebe. Pouze u jednoho dítěte se na obrázku nevyskytuje žádný člověk, i když dítě uvedlo, že se nachází uvnitř dopravního prostředku. Jedno dítě nakreslilo samo sebe s podobou superhrdiny. Dále se u jednoho případu vyskytl na obrázku otec dítěte.

Kategorii **rostliny** znázornily na obrázku tři děti. Jednalo se hlavně o kresbu trávy a stromů.

Na posledním místě se umístily kategorie **zvířata** a **dopravní prostředky**. Každou z těchto kategorií znázornily dvě děti.

## Ladění kresby snu

*Tabulka č. 10: Ladění kresby snu*

Jméno	Dominika	Štěpán	Vojtěch	Daniel	Tadeáš	Celkem
Kazuistika č.	1	2	3	4	5	
<b>Pozitivní ladění</b>	✓	✓				<b>2</b>
<b>Neutrální ladění</b>					✓	<b>1</b>
<b>Negativní ladění</b>			✓	✓		<b>2</b>

V tabulce č. 10 jsme vyhodnotili ladění kreseb snů, dle výpovědí dětí. Byly vytvořeny tři kategorie – pozitivní, neutrální a negativní ladění.

Mezi nejvíce zastoupené skupiny patří pozitivní a negativní ladění. Celkem dvě děti uvedly, že jejich kresba snu je **pozitivní**. Další dvě řekly, že se jedná o **negativní** kresbu snu.

Do kategorie **neutrální** ladění byla zařazena pouze kresba jednoho chlapce.

## 7 Interpretace a diskuse výsledků

Hlavní motivací této diplomové práce byla samotná zkušenost se sněním v mladším školním věku a snaha získat nové poznatky týkající se dětských snů.

Ještě, než přejdeme k samotné interpretaci získaných výsledků, tak bychom rádi uvedli skutečnosti, které mohly zapříčinit zkreslení výsledků. Vzhledem k nízkému počtu účastníků výzkumu nemůžeme získané výsledky nijak zobecňovat. Výsledky mohou být také ovlivněny samotným výzkumníkem, protože jeho osobní postoj mohl výsledky výzkumu zkreslit. Mezi další aspekt patří samotný popis snů dětmi. Jelikož jsme se dětí na jejich sny ptali s větším časovým odstupem, tak se mohlo stát, že si na své sny nemusely úplně vzpomenout a mohly je pozměnit či vymyslet.

Cílem výzkumného šetření bylo zjistit, jaké sny se dětem zdají a co jejich sny obsahují. Na základě našeho hlavního cíle bylo stanoveno sedm dílčích cílů.

Z výsledků vyplývá, že všechny děti chápou pojem sen. Čtyři respondenti dokázali sen definovat, pouze nejstarší respondent jej definovat neuměl. Nejčastěji respondenti definovali pojem sen jako něco při spánku. Objevila se i odpověď, že sen může být přáním či touhou někoho. To, že jedno dítě pojem sen nebylo schopno interpretovat, můžeme chápat jako individuální rozdíl mezi dětmi, jak uvádí Langmeier a Krejčířová (2006). Ve slovní zásobě a jejím obsahu mohou mezi dětmi panovat značné rozdíly, na které může mít vliv rodina a prostředí ve kterém dítě žije.

Všem dětem z výzkumného šetření se zdají sny, ovšem převládají negativní sny nad pozitivními. Celkem čtyři děti uvedly, že se jim zdají negativní sny. Pouze jednomu respondentovi nikoliv, ten má sny neutrální. Dvěma dětem se zdají i pozitivní sny. Nemůžeme úplně určit, zda se u některých dětí pozitivní sen nikdy nevyskytl. Tyto výsledky jsme získali z jejich výpovědí o snech, je proto možné, že si na pozitivní sen pouze nevzpomněly.

V dětských snech se často vyskytovaly dopravní prostředky, které jsou součástí každodenního života dítěte. Dalším častým symbolem bylo létání, což souhlasí s tvrzením Finka (1994), který uvádí, že sny o létání se dětem zdají velmi často. Létání se ve snu objevilo u čtyř respondentů. Dalšími symboly byly moře, pády, filmové postavy, duchové a škola. Postavy z filmů se vyskytly u dvou chlapců, kteří se přeměnili v superhrdiny. Což souhlasí s výsledky studie Kráčmerové a Plhákové (2012), které uvádějí, že se v dětských snech často vyskytují fantastická témata, například přeměna v oblíbené hrdiny. U jednoho chlapce se

vyskytl symbol pronásledování. Podle jeho výpovědi byl pronásledován psem a jednalo se o negativní sen. Což se shoduje s výsledky ze studie Kráčmerové a Plhákové (2012), které uvádí, že symbol pronásledování se objevuje ve špatných snech. V takových snech můžou být děti pronásledovány zvířaty.

Z výsledků vyplývá, že se u každého z respondentů vyskytlo v jeho snech nějaké zvíře. Proto můžeme souhlasit s tvrzením od Salhaba a Jägerové (2012), kteří uvádí, že se zvířata v dětských snech objevují často. V dětských snech se nejčastěji vyskytly domácí zvířata. Objevily se jak v pozitivních, tak negativních snech. Jednalo se hlavně o psa. Dále se ve snech vyskytly pravěká zvířata a zvířata ze zoo. U dvou chlapců se objevili dinosauři.

Nejvíce v dětských snech vystupují samotné děti, protože všichni respondenti ve svých výpovědích o snech, vždy hovořili o sobě. Dále v dětských snech dominují rodiče a sourozenci. Proto můžeme souhlasit s tvrzením ze studie Colaceho (2006), který uvádí, že nejčastějšími postavami v dětských snech jsou rodinní příslušníci.

Z výsledků vyplývá že, čtyři respondenti s někým o svých snech hovoří, pouze nejstarší chlapec s nikým o svých snech nehovoří. Jak uvádí Fink (1994), hovořit s dítětem o jeho snech je velmi důležité. Díky snům se můžeme dozvědět, co dítě tíží a trápí. Děti si o svých snech povídají hlavně se sourozenci, což uvedli dva chlapci. S přáteli a rodiči o svých snech hovoří pouze jedna dívka a jeden chlapec.

V dětských kresbách snu byla nejvíce využita černá barva. Na obrázcích ale nedominovala, byla využita hlavně místo tužky. Naopak na obrázcích převládá světle modrá barva, ta koresponduje převážně se symbolem oblohy. Dále děti používaly žlutou, světle zelenou, tmavě zelenou, tmavě modrou, červenou a tělovou barvu. Nejméně děti využívaly hnědou, fialovou, růžovou a oranžovou barvu.

Z dětských kreseb snů vyplynulo, že se v nich nejčastěji objevuje symbol oblohy. Všechny děti symbol nebe v kresbě ztvárnily. Dále se na obrázcích velmi často vyskytují lidé. Děti ztvárnily hlavně samy sebe. Častým symbolem jsou i rostliny. Děti kreslily hlavně trávu a stromy. Nejméně se objevil symbol zvířat a dopravních prostředků.

Z výpovědí dětí jsme zjistili, zda se jedná o pozitivní či negativní kresbu snu. Celkem dvě děti řekly, že se jedná o pozitivní kresbu. Další dvě uvedly, že nakreslily negativní sen. Pouze jeden chlapec nakreslil neutrální sen. Můžeme předpokládat, že děti si pro svou kresbu zvolily sen, který jim utkvěl v paměti a byl pro ně nějakým způsobem zajímavý.

Na tomto místě bychom rádi uvedli i doporučení do praxe. Jelikož jsou sny důležitou součástí dětského světa, tak bychom na ně neměli zapomínat. Občasné hovory o snech by se měly stát součástí rozhovoru s rodinnými příslušníky či kamarády. Učitel ve škole může tematiku snů zařadit například do komunitního kruhu, kde si děti sdělí své snové zážitky. Pedagog může pracovat s tématem snu i ve výtvarné výchově. Děti mohou ztvárnit svůj libovolný sen na papír, a pak může následovat společná diskuse na téma sny.

Do takové projektu by se mohli zapojit i rodiče. Děti dostanou za úkol se rodičů zeptat, jaké sny se jim zdají. Děti si uvědomí, že se sny nezdají jenom jim, ale mívají je i dospělí. Díky tomuto úkolu mohou rodiče s dětmi o snech snáze hovořit. Pedagogové i rodiče se tak mohou dozvědět, o čem se dětem zdá a co se v jejich snech objevuje. Může se proto jednat o užitečnou diagnostickou pomůcku.

## Závěr

Tato diplomová práce se zaměřuje na sny u dětí mladšího školního věku. Obsahuje teoretickou a empirickou část.

Cílem teoretické části bylo předat ucelené informace o problematice snění u dětí mladšího školního věku. Teoretická část diplomové práce byla rozdělena na čtyři kapitoly.

V první kapitole bylo charakterizováno dítě mladšího školního věku. Zaměřili jsme se na jeho tělesný vývoj, rozvoj motoriky, kognitivní procesy a citový vývoj spolu se socializací.

Ve druhé kapitole jsme si představili pojem spánek, jeho průběh, fáze a možné poruchy. Zaměřili jsme se také na usínání, které spánku předchází.

Ve třetí kapitole jsme se seznámili se sny a jejich druhy. Věnovali jsme se také historickému pojetí snů, které obsahuje různé názory na sny. Dále představujeme i teorie snění od Sigmunda Freuda, Carla Gustava Junga a Alfreda Adlera. Součástí snů jsou i snové symboly. Zde jsme uvedli jednotlivé příklady symbolů spolu s jejich popisem. Nezapomněli jsme ani na zapomínání a vybavování snů, což je pro snění typické.

V poslední kapitole jsme se zaměřili na dětské sny. Představili jsme novodobé výzkumy dětských snů a typická snová témata pro dětský věk, která byla doplněna ukázkami dětských snů.

Cílem empirické části bylo zjistit, jaké sny se dětem zdají a co jejich sny obsahují. K tomuto zjištění jsme využili metody polostrukturovaného rozhovoru a kresebné kazuistiky. Rozhovory byly analyzovány pomocí otevřeného kódování. Získaná data z dětské kresby jsme zaznamenali do kazuistik.

Diplomová práce nám poskytla nové informace o dětských snech, které mohou pomoci rodičům, učitelům, studentům nebo komukoliv se zájmem o dětskou říši snů.

## Seznam použité literatury

1. ADLER, Alfred. *Smysl života*. Praha: Práh, 1995. ISBN 80-858009-34-6.
2. AEPPLI, Ernst. *Psychologie snu: (včetně 500 symbolů ve snech)*. Praha: Sagittarius, 2001. ISBN 80-86270-04-1.
3. BINAROVÁ, Ivana, Kamila HOLÁSKOVÁ, Alena PETROVÁ, Irena PLEVOVÁ, Jitka ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ a Michaela PUGNEROVÁ. *Přehled vývojové psychologie*. 2. nezm. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 8024406292.
4. BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.
5. ČERNOUŠEK, Michal. *Sen a snění*. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Horizont, 1988, 179 s.
6. DAVIDO, Roseline. *Kresba jako nástroj poznání dítěte*. Přeložil Alena LHOTOVÁ, přeložil Hana PROUSKOVÁ. Praha: Portál, 2001, 205 s., 8 il. příl. ISBN 8071784494.
7. DIECKMANN, Hans. *Sny jako řeč duše: hlubinněpsychologický výklad snů*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-858-9.
8. FINK, Georg. *Dětské sny: rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: Jota, 1994. ISBN 80-85617-31-5.
9. FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 2003. ISBN 80-86559-16-5.
10. GRAVILLON, Isabelle. *Spánek malých dětí*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-720-5.
11. HARTL, Pavel, HARTLOVÁ, Helena a NEPRAŠ, Karel. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál, 2010. s. 542. ISBN 978-80-7367-686-5.
12. HELINGEROVÁ, Marta. *Sny jako zdroj sebepoznání: jak využít sny k osobnímu rozvoji*. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5690-5.
13. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
14. HORVAI, Ivan. *Spánek, sny, sugesce a hypnóza*. Praha: SZdN, 1968.
15. KRATOCHVÍL, Stanislav. *Základy psychoterapie*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1227-0.
16. KUHN, Eduard. *Spánek a látková přeměna*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, 1966.
17. KUCHARSKÁ, Anna a MÁJOVÁ, Ludmila. *Dětská kresba v psychologickém výzkumu*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, pedagogická fakulta, 2005. ISBN 80-7290-217-2.
18. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.



19. KURTH, Hanns. *Lexikon snových symbolů*. 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1993. 367 s., front. ISBN 80-85634-28-7.
20. LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: DharmaGaia, 2006, ISBN 80-86685-07-1.
21. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.
22. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing, 1998, 343 s. Psyché. ISBN 807169195X.
23. LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana a LANGMEIER, Miloš. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. 2. vyd. Ilustroval Jana NEJTKOVÁ. Praha: H&H, 2002, 132 s. ISBN 8073190168.
24. LÚKIANOS. *Hovory záhrobní*. V Praze: Česká akademie věd a umění, 1930.
25. MIOVSKÝ, Michal a Středisko distančního vzdělávání. *Diplomové práce v oboru psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 80-244-0880-5.
26. MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4
27. PLEVOVÁ, Irena a Univerzita Palackého. *Psychologické metody pro výchovné poradce*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2017. ISBN 978-80-244-5229-6.
28. PLHÁKOVÁ, Alena. *Spánek a snění: vědecké poznatky a jejich psychoterapeutické využití*. Praha: Portál, 2013, 258 s. ISBN 978-80-262-0365-0.
29. PRAŠKO, Ján, ESPA-ČERVENÁ, Kateřina a ZÁVĚŠICKÁ, Lucie. *Nespavost: zvládání nespavosti*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-919-4.
30. PRUSIŇSKI, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Praha: Maxdorf, 1993, 81 s. ISBN 80-85800-01-2.
31. SALHAB, Markus a JÄGER, Bianca. *Co sny vypovídají o dětské duši*. Praha: Knižní klub, 2012. ISBN 978-80-242-3256-0.
32. SHARP, Daryl. *Slovník základních pojmů psychologie C.G. Junga*. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2005. ISBN 80-85880-39-3.
33. STARÝ, Jiří a HRDLIČKA, Josef. *Spánek a sny*. Praha: Herrmann & synové, 2008. ISBN 978-80-87054-12-3.
34. STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce, 1999. SCAN. ISBN 80-85834-60-x.
35. ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

36. ŠVINGALOVÁ, Dana a Katedra pedagogiky a psychologie. *Kapitoly z psychologie, III. Díl: Vývojová psychologie*. Liberec: Technická univerzita, 2002, sv. III. díl ISBN 80-7083-571-1.
37. TRPIŠOVSKÁ, Dobromila, VACÍNOVÁ, Marie a PEDAGOGICKÁ FAKULTA. *Ontogenetická psychologie*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2006. ISBN 80-7044-792-3.
38. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2012, 531 s. ISBN 978-80-246-2153-1.
39. WEDLICOVÁ, Iva a HEŘMANOVÁ Vladislava a Pedagogická fakulta. *Kapitoly z vývojové psychologie*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2008. ISBN 978-80-7414-044-0.

## Seznam elektronických zdrojů

1. BAIRD, Benjamin, Sergio A. MOTA-ROLIM a Martin DRESLER. The cognitive neuroscience of lucid dreaming. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* [online]. 2019, 100, 305-323 [cit. 2021-01-21]. ISSN 0149-7634. Dostupné z: <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0149763418303361?token=657EB1F3CB79293F279ACE09589FEC4579164DD965BFF46F0CD78308A0CAC6A49D9FB907428B2A20A84E6C4D606B6186>
2. COLACE, Claudio. Children's Dreaming: A Study Based on Questionnaires Completed by Parents. *Sleep and Hypnosis* [online]. 2006, 8(1), 19-32 [cit. 2021-01-30]. Dostupné z: <http://www.sleepandhypnosis.org/ing/Pdf/4816155be8d84eff8114a147dd746cf0.pdf>
3. FOULKES, David. *Dreaming: A cognitive-psychological analysis* [online]. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1985 [cit. 2020-11-26]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=HR\\_HBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22David+FOULKES%22&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjJtf2U\\_5\\_tAhXG-aQKHTRxBbIQ6AEwAXoECAYQAg#v=onepage&q&f=false](https://books.google.cz/books?id=HR_HBQAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=inauthor:%22David+FOULKES%22&hl=cs&sa=X&ved=2ahUKEwjJtf2U_5_tAhXG-aQKHTRxBbIQ6AEwAXoECAYQAg#v=onepage&q&f=false)
4. KAMARÁDOVÁ, Dana, Jan PRAŠKO, Daniela JELENOVÁ, Aleš GRAMBAL a Klára LATALOVÁ. Noční můry a možnosti jejich léčby. *Psychiatrie pro praxi* [online]. 2013, 14(3), 116-122 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/psy/2013/03/05.pdf>
5. KRÁČMAROVÁ, Lucie a Alena PLHÁKOVÁ. Obsahová analýza dětských snů. *E-psychologie* [online]. 2012, 6(4), 1-13 [cit. 2021-01-29]. ISSN 1802-8853. Dostupné z: <https://www.e-psycholog.eu/pdf/kracmarova-plhakova.pdf>
6. MORÁŇ, Miroslav. Parasomnie v NREM spánku. *Neurologie pro praxi* [online]. 2002, 3, 131-133 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/neu/2002/03/04.pdf>
7. MORÁŇ, Miroslav. Poruchy spánku. *Interní medicína pro praxi* [online]. 2009, 11(10), 466-470 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/int/2009/10/08.pdf>
8. PŘÍHODOVÁ, Iva. Bruxizmus a jiné abnormní pohyby vázané na spánek. *Neurologie pro praxi* [online]. 2018, 19(6), 426-430 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://www.solen.cz/pdfs/neu/2018/06/07.pdf>
9. ŠTĚRBOVÁ, Katelin. Abnormální události v noci u dětí. *Pediatric pro praxi* [online]. 2015, 16(3), 156-159 [cit. 2020-11-19]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2015/03/05.pdf>

10. UHLÍKOVÁ, Petra. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra. *Pediatric pro praxi* [online]. 2008, 9(2), 77-79 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://www.pediatricpropraxi.cz/pdfs/ped/2008/02/02.pdf>
11. VYAZOVSKIY, Vladyslav V. a Alessio DELOGU. NREM and REM Sleep: Complementary Roles in Recovery after Wakefulness. *The Neuroscientist* [online]. 2014, 20(3), 203-219 [cit. 2020-11-23]. Dostupné z: doi:10.1177/1073858413518152

## Seznam grafů

<b>Graf č. 1:</b> Odpovědi na otázku „Víš, co je to sen?“ .....	43
<b>Graf č. 2:</b> Odpovědi na otázku „Jaké sny se ti zdají?“ .....	45
<b>Graf č. 3:</b> Symboly v dětských snech.....	48
<b>Graf č. 4:</b> Zvířata v dětských snech .....	50
<b>Graf č. 5:</b> Osoby v dětských snech .....	52
<b>Graf č. 6:</b> Odpovědi na otázku „Povídáš si s někým o svých snech?“ .....	54

## Seznam obrázků

<b>Obrázek č. 1:</b> Kresba snu od Dominiky.....	56
<b>Obrázek č. 2:</b> Kresba snu od Štěpána.....	58
<b>Obrázek č. 3:</b> Kresba snu od Vojtěcha .....	60
<b>Obrázek č. 4:</b> Kresba snu od Daniela .....	62
<b>Obrázek č. 5:</b> Kresba snu od Tadeáše.....	64

## Seznam tabulek

<b>Tabulka č. 1:</b> Výzkumný vzorek .....	37
<b>Tabulka č. 2:</b> Odpovědi na otázku „Víš, co je to sen?“ .....	42
<b>Tabulka č. 3:</b> Odpovědi na otázku „Jaké sny se ti zdají?“ .....	44
<b>Tabulka č. 4:</b> Symboly v dětských snech.....	46
<b>Tabulka č. 5:</b> Zvířata v dětských snech .....	49
<b>Tabulka č. 6:</b> Osoby v dětských snech .....	51
<b>Tabulka č. 7:</b> Odpovědi na otázku „Povídáš si s někým o svých snech?“.....	53
<b>Tabulka č. 8:</b> Barvy v kresbě snu .....	65
<b>Tabulka č. 9:</b> Symboly v kresbě snu.....	66
<b>Tabulka č. 10:</b> Ladění kresby snu.....	67

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Kresba snu od Dominiky

Příloha č. 2: Kresba snu od Štěpána

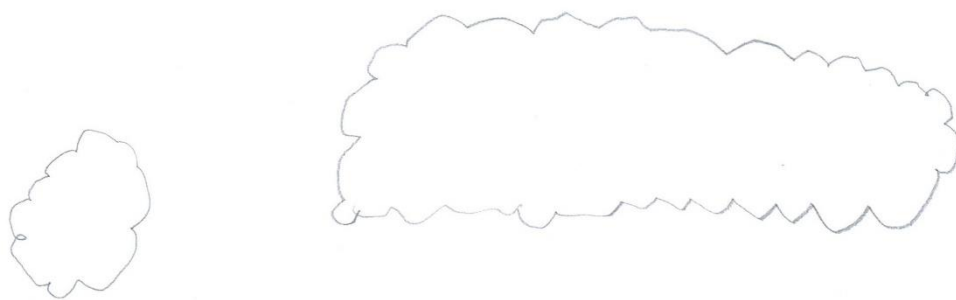
Příloha č. 3: Kresba snu od Vojtěcha

Příloha č. 4: Kresba snu od Daniela

Příloha č. 5: Kresba snu od Tadeáše



Příloha č. 1: Kresba snu od Dominiky

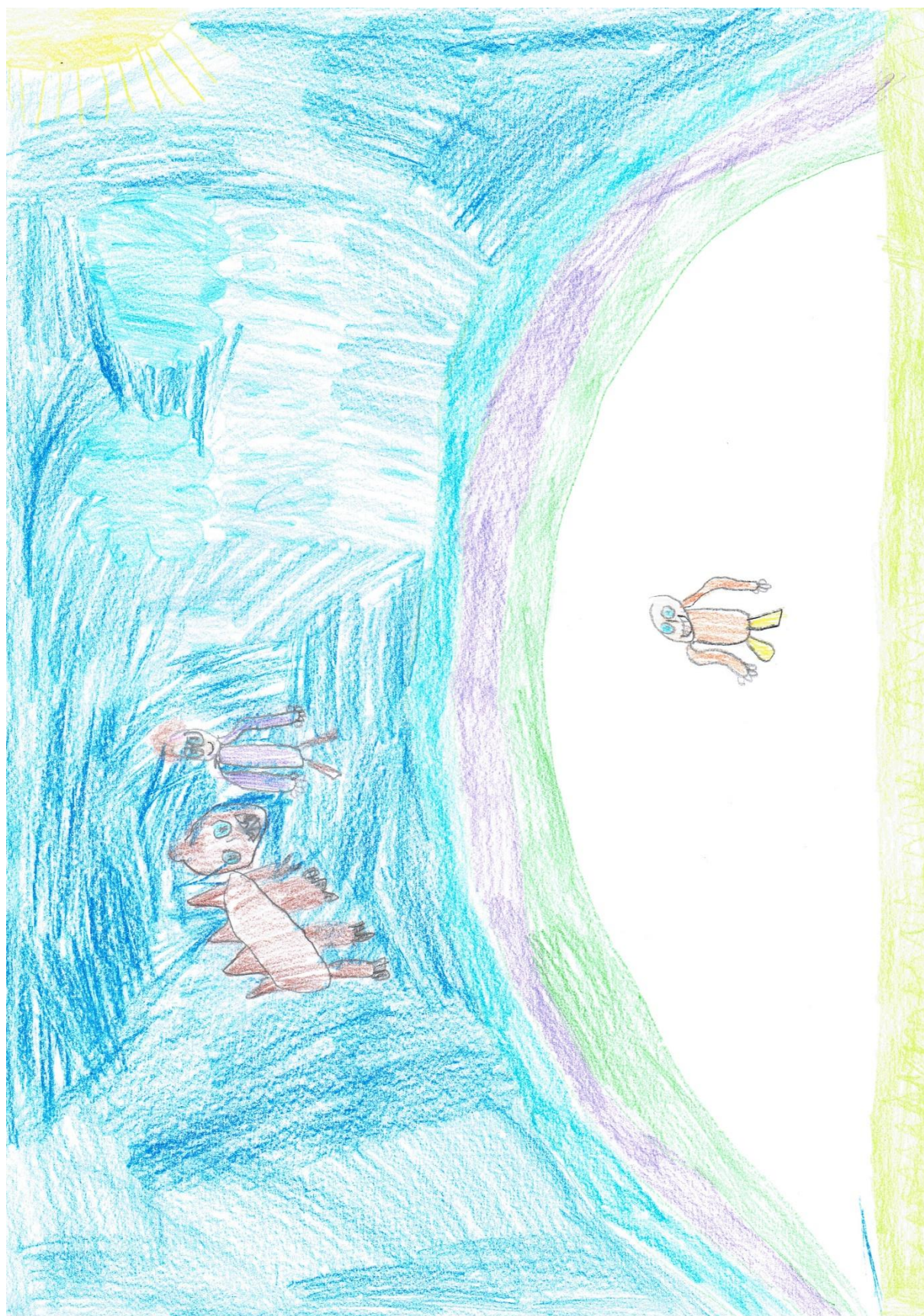


Příloha č. 2: Kresba snu od Štěpána



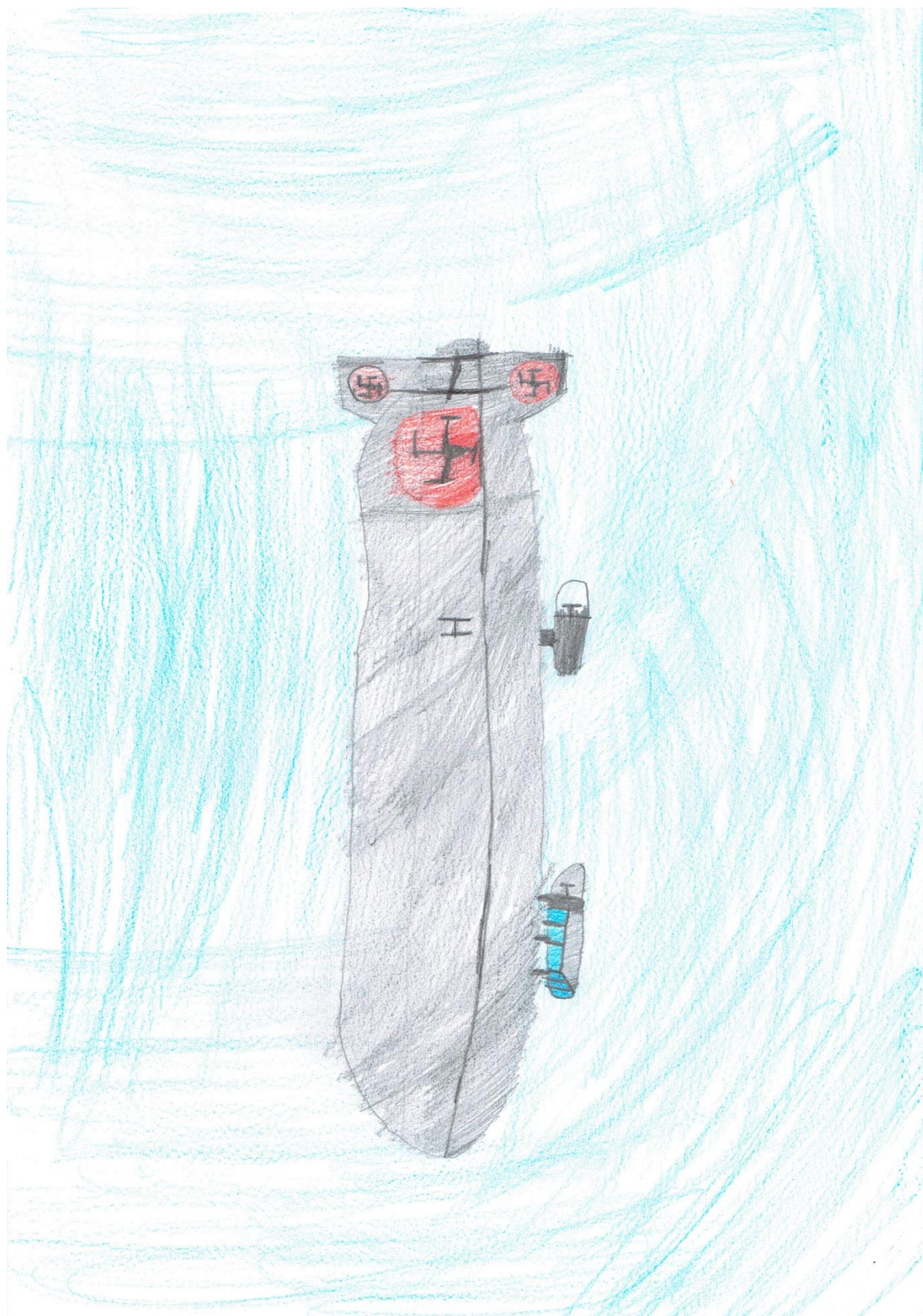


Příloha č. 3: Kresba snu od Vojtěcha



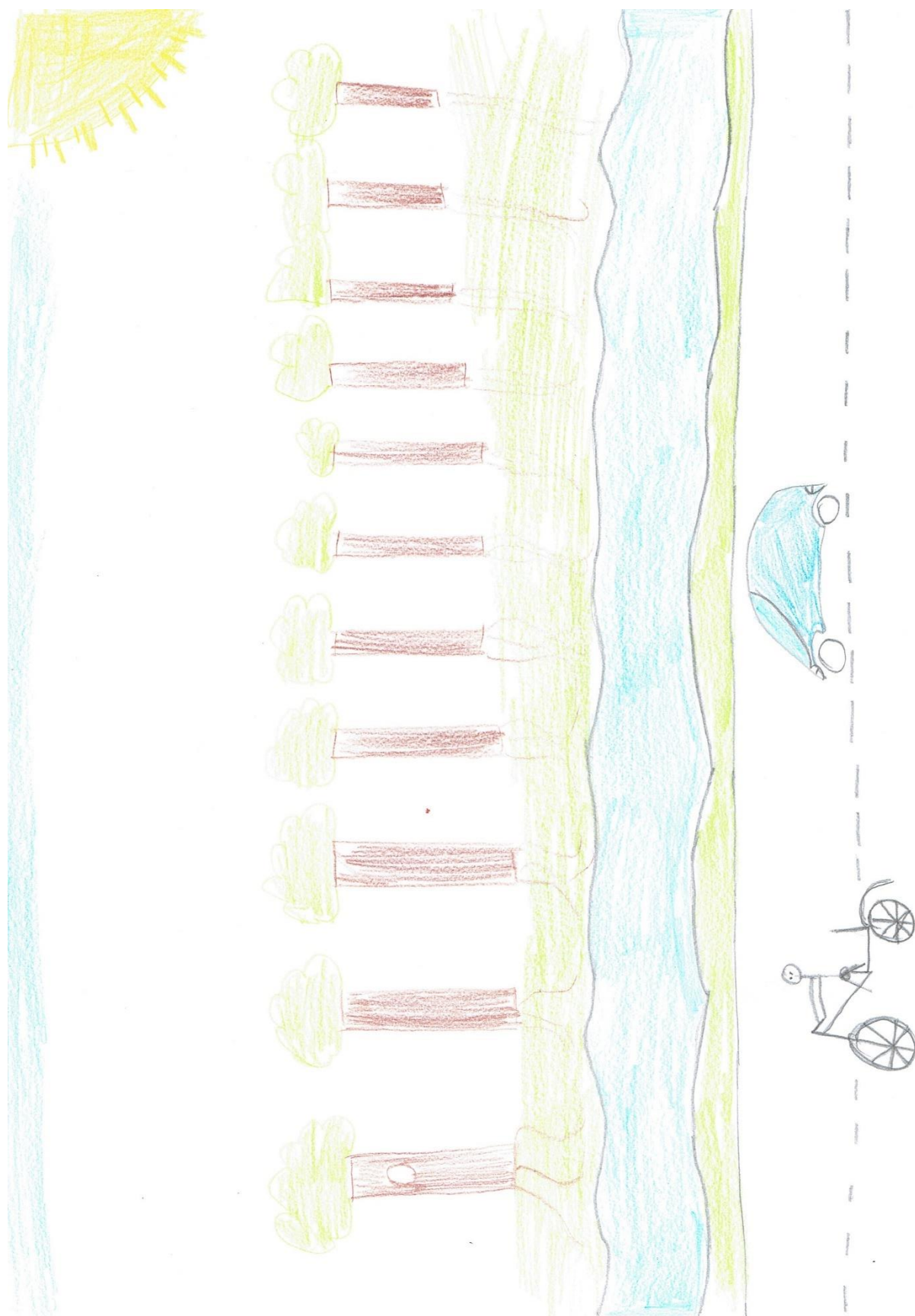


Příloha č. 4: Kresba snu od Daniela





Příloha č. 5: Kresba snu od Tadeáše



## ANOTACE

<b>Jméno a příjmení:</b>	Markéta Kozáková
<b>Katedra:</b>	Katedra psychologie a patopsychologie
<b>Vedoucí práce:</b>	doc. PhDr. Irena Plevová, Ph.D.
<b>Rok obhajoby:</b>	2021

<b>Název práce:</b>	Pojetí snu u dětí mladšího školního věku
<b>Název v angličtině:</b>	The concept of a dream in children of primary school age
<b>Anotace práce:</b>	Diplomová práce se zabývá sněním u dětí mladšího školního věku. Je rozdělena na teoretickou a empirickou část. V teoretické části charakterizujeme dítě mladšího školního věku, popisujeme spánek, jeho fáze a poruchy. Následně popisujeme sen, jeho druhy i symboly a historické pojetí snů. Na závěr se věnujeme dětským snům a snovým motivům. Hlavním cílem empirické části je zjistit, jaké sny se dětem zdají a co jejich sny obsahují. Empirická část obsahuje polostrukturované rozhovory a dětské kresby snu. Rozhovory byly zpracovány pomocí otevřeného kódování a kresby byly zaznamenány do kazuistik.
<b>Klíčová slova:</b>	sny, spánek, mladší školní věk, dětská kresba, kazuistika, polostrukturovaný rozhovor
<b>Anotace v angličtině:</b>	The diploma thesis deals with dreaming in children of primary school age. It is divided into theoretical and empirical part. In the theoretical part we characterize a child of primary school age, we describe sleep, its phases and disorders. Then we describe the dream, its types, symbols and the historical concept of dreams. Finally, we focus on children's dreams and

	<p>dream motives. The main goal of the empirical part is to find out what dreams children have and what their dreams contain. The empirical part contains semi-structured interviews and children's drawings of a dream. The interviews were processed using open coding and the drawings were processed in case studies.</p>
<b>Klíčová slova v angličtině:</b>	<p>dreams, sleep, primary school age, children's drawing, case study, semi-structured interview</p>
<b>Přílohy vázané v práci:</b>	<p>Příloha č. 1: Kresba snu od Dominiky  Příloha č. 2: Kresba snu od Štěpána  Příloha č. 3: Kresba snu od Vojtěcha  Příloha č. 4: Kresba snu od Daniela  Příloha č. 5: Kresba snu od Tadeáše</p>
<b>Rozsah práce:</b>	<p>80 stran textu, 5 stran příloh</p>
<b>Jazyk práce:</b>	<p>Český</p>