



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

**Názory rodičů na spánek svých předškolních dětí,
spánek dětí v těchto rodinách**

Vypracovala: Jitka Petráková

Vedoucí práce: PhDr. Miluše Vítečková, Ph.D.

České Budějovice 2015

PROHLÁŠENÍ

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

V Českých Budějovicích dne 5. 1. 2015

Jitka Petráková

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych poděkovala PhDr. Miluši Vítečkové, Ph.D. za pomoc a poskytnuté cenné rady po dobu této práce. Ředitelce Mgr. Aleně Krejčové za podporu a vstřícný přístup po celou dobu mého studia. Kolektivu pedagogického personálu v MŠ Duha Soběslav za jejich inspiraci, zkušenosti a neutuchající optimismus, který mě naplňoval v průběhu studijních let. Též děkuji všem zúčastněným rodinám, které mi vyšly otevřeně vstříc a byly ochotny spolupracovat na mé bakalářské práci. Poděkování samozřejmě patří i mé nejbližší rodině, které vděčím za jejich dlouhodobou toleranci a trpělivost.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá předškolním obdobím dítěte. Záměrem této práce je zjistit, jak probíhá ukládání dětí večer ke spánku a názory rodičů v této souvislosti. Dalším záměrem je zjistit, zda jsou rodiče ve vztahu ke spánkovým rituálům důslední či nikoliv. Jak hluboké mají povědomí o nutnosti spánku, délce spánku svých dětí vzhledem k věku, či jak řeší případné nedostatky. Výzkumné šetření bylo realizováno prostřednictvím rozhovorů, jde tedy o kvalitativní šetření. Teoretická část se zabývá důležitostmi spánku všeobecně i se zaměřením na vývoj předškolního dítěte. V praktické části jsou prezentovány výsledky na základě rozhovorů s rodiči. Je zde vyjádřen přehled spánkových rituálů, odchod dětí ke spánku či aspekty, které narušují tento proces. Z nashromážděných informací se nepotvrdilo, že by byli rodiče ve zvoleném výzkumném souboru nedůslední ve vztahu ke spánkovým rituálům svých předškolních dětí. Naopak se potvrdil fakt, že rodiče ukládají své děti ke spánku pravidelným způsobem. Rodiče se přizpůsobují délkou spánku individualitě svých dětí.

KLÍČOVÁ SLOVA

spánek, spánkové rituály, předškolní dítě, únava, odpočinek

ABSTRACT

This bachelor work consists of preschool period of children. The main purpose of this work is to determine way of putting children to bed and parent's views in this regard. Another purpose is to determine whether parents are strict to sleep rituals or not. How deep they are aware of the necessity of sleep, sleep duration of their children due to age or how they try to solve potential imperfections. Survey will be carried out through interviews; so it will be the qualitative survey. The theoretical part deals with the importance of sleep in general and with a focus on the development of preschool children. In the practical part there are minutes of interviews with parents in relation to the topic. There we can find overview of sleep rituals in the Czech Republic, leaving children to sleep or aspects that disrupt this process. Attached please find CD with records of the interviews from the turn of the years 2013 and 2014. Gathered information does not confirm me that parents are not strict in relation to sleep rituals of their children. On the contrary, it was confirmed the fact that parents put their preschool children to bed by regular way. Parents adjust sleep duration to the individuality of their children.

KEY WORDS

sleep, sleep rituals, preschool children, fatigue, rest

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST.....	9
1 SPÁNEK, JEHO VÝZNAM A VLASTNOSTI	9
1.1 Co je spánek	9
1.2 Úloha spánku v životě člověka	9
1.2.1 Potřeba spánku	10
1.2.2 Tělesné funkce ve spánku	10
1.2.3 Zdravý spánek, délka spánku	11
1.2.4 Kvalita spánku	13
1.2.5 Spánkový deficit	14
1.2.6 Spánek a sen	15
2 DĚTSKÝ SPÁNEK	17
2.1 Důležitost spánku u dětí.....	17
2.2 Spánkové návyky a rituály	18
2.3 Spánkové zlovyky	20
2.4 Poruchy spánku u dětí	21
2.4.1 Nespavost	21
2.4.2 Nadměrná denní a noční spavost	23
2.4.3 Porucha spánku z nedostatku režimu	24
2.5 Jistota a spánek	24
2.5.1 Jistota místa	25
2.5.2 Jistota matky	27

PRAKTICKÁ ČÁST	28
3 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÝ PROBLÉM, METODIKA	28
3.1 Cíl práce	28
3.2 Výzkumný problém.....	28
3.2.1 Výzkumné otázky	28
3.2.2 Výzkumný soubor	29
3.3 Metodika	33
3.3.1 Kvalitativní šetření, rozhovor	33
4 VÝSLEDKY	36
4.1 Výsledky na základě rozhovorů	36
4.2 Shrnutí	46
5 DISKUSE	50
ZÁVĚR	51
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	52
SEZNAM PŘÍLOH	54

ÚVOD

*„Proti trampotám života dal Bůh
člověku tři věci – naději, spánek a
smích.“*

Immanuel Kant

Jako malá holka jsem měla ráda pohádku „Princezna Koloběžka první“. Vzpomínám si na hádanku, která zde zazněla: „Co je nejsladší na světě?“ Byl to spánek a já jsem to nechápala. Proč spánek? Postupem let v něm objevuji cosi, co je skryto hluboko uvnitř. Čím je člověk starší, dozrává. Vidí svět jinýma očima, mění se. Hodnoty, které uznával dříve, již nyní nejsou tak důležité. Najednou vidí to, co přehlížel. Nutnost spánku u mě dostala jiný pohled na věc příchodem našich dětí na svět. Jejich nutnost spánku během dne byla různorodá. Pravidelná i nepravidelná. Jejich potřeba si protiřečila s mou. Můj den a noc nebyl již takový jako dřív. Otočil se mi svět. V noci jsem vařila, pekla, uklízela. V okamžiku, kdy děti usnuly, jsem usínala i já. Byla jsem velmi vyčerpaná. Hubla jsem a rozhodně jsem se necítila jako šťastná maminka dvou malých dětí. V okamžiku, kdy se dostavily zdravotní problémy, jsem procitla. Ano, spánek je nejdůležitější regenerátor lidského těla. Hádanka z pohádky rozluštěna. A právě toto bylo motivací pro analýzu pomocí kvalitativního šetření spánku malých dětí i v jiných rodinách. Jakou důležitost přikládají spánku rodiče předškolních dětí? Jak vnímají spánkové rituály? Zda existuje vztah mezi spánkem rodičů a dětí? Prostřednictvím rozhovoru s rodiči je zjišťován jejich postoj k danému tématu a vlastní zkušenosti v této oblasti.

TEORETICKÁ ČÁST

1 SPÁNEK, JEHO VÝZNAM A VLASTNOSTI

1.1 Co je spánek

„Ráno je moudřejší večera“. Proč je toto velmi staré rčení stále aktuální? Spánek je odnepaměti brán jako něco zásadního a zcela nenahraditelného. Spánek je nezbytný a přirozený jako příjem potravy. Spánek v nás vyvolává většinou pozitivní představy. Podle Borzové a kol. (2009) je možné jej vnímat jako životabudič. Bez něj nelze žít, ztrácíme sílu, elán, chuť do života. Žádná živá bytost nemůže fungovat bez možnosti regenerace, ke které právě dochází v momentu odpočinku. V průběhu etap života získává člověk spánek různou intenzitou, kvalitou, důležitostí či hodnotu. Lavery (1998) zmiňuje působení přírodních rytmů s naší vnitřní harmonií. Veškeré naprogramování tělesných rytmů a s nimi spojených fyziologických procesů nám usnadňuje přirozený proces relaxace. Také Hofmannová (2002) poukazuje, že spánek je nutný proces k opětovnému získávání energie pro tělo. Tato energie je permanentně k dispozici pro další aktivní procesy. Je důležitá její rovnováha ve vztahu výroby energie a výdajů.

1.2 Úloha spánku v životě člověk

Ačkoliv nikdo přesně neví, jak spánek prospívá našemu zdraví, všeobecně tuto možnost akceptujeme. Mnohé psychologické a fyziologické důkazy poskytují teorie o podpoře ke spánku a našemu spokojenému životu. Podle Lavery (1998) laboratorní pokusy v minulých zhruba 100 letech prokázaly, že zvířata (psi, krysy) při odepření spánku umírají. U člověka se tato teorie prozatím neprokázala. V bdělém stavu spaluje tělo kyslík a potravu a získává

tak energii pro své duševní a tělesné aktivity. V tomto okamžiku převládá stimulující hormon adrenalin, který podporuje ukládání energie, obnovy funkcí a růstu tělesného aparátu.

1.2.1 Potřeba spánku

Spánek má význam jak pro fyzickou, tak pro psychickou kondici. Bez spánku naše tělo přestává být bystré, nereaguje přiměřeně, rychle se unaví. Může se dostavit točení hlavy, nevolnost. Jak uvádí Thirionová a Challamelová (2013), mentální výkon je snížen ve vztahu k dlouhodobě nekvalitnímu spánku. Z většího nedostatku spánku vzniká spánkový deficit, který je však velmi obtížné doplnit. Myšlenka, že lze deficit vyrovnat jednou kvalitní nocí, je však velmi mylná. Pro tělo je tato situace dlouhodobějšího rázu, otázkou dní i týdnů. Otázkou však je, kolik hodin by měl člověk vlastně spát. Jisté je, že délka spánku je velmi individuální a geneticky podmíněná. V průběhu života se délka a kvalita mění v závislosti na našem soukromém životě. Důležitým faktorem je vnitřní i vnější změna, která jej ovlivňuje. S přibývajícím věkem se nutnost spánku snižuje a může začít docházet i k různým typům spánkových poruch. Potřeba spánku se mění např. i ve vztahu k ročnímu období. Lavery (1998) zmiňuje, že podle výzkumů provedených v roce 1910 spali dospělí v průměru zhruba devět hodin, z čehož vyplývá, že naše spotřeba spánku se snižuje. Ne však potřeba. Dále se zabývá otázkou potřeby spánku ve vztahu k osobnosti člověka.

1.2.2 Tělesné funkce ve spánku

Po staletí se lidé neprávem domnívali, že ve spánku se v těle člověka nic neděje. Filozofové přirovnávali spánek k jistému druhu smrti. Až v padesátých letech minulého století se začali vědci o spánek zajímat více, což znamenalo pro tuto vědu velký revoluční pokrok. Zjištění, že představa pasivity během spánku je naprosto vzdálenou myšlenkou, uvedla mnoho odborníků do nových výzkumů. Naopak, spánek je velmi složitý proces. Během spánku se v našem těle děje mnoho změn, které si mnozí z nás ani

neuvědomují. Již zmíněná Borzová a kol. (2009) podotýkají, že zhruba dvě hodiny po usnutí dochází k aktivaci organismu, kdy srdeční tep je nepravidelný, krevní tlak a tělesná teplota klesají, kolísají, zvyšuje se dechová frekvence, roste spotřeba kyslíku. Snižuje se tak celková spotřeba energie, svalový aparát se uvolňuje, mění se hladina hormonů. Hladina lymfocytů – bílých krvinek, které přispívají k obraně organismu před infekčním onemocněním, dosahuje maximálních hodnot právě v noci. Sekrece kortizolu stoupá ve druhé polovině noci, která zajišťuje aktivitu organismu. Podle čínské medicíny z Dálného východu nebo ajurvédské medicíny z Indie, je naše tělo plné energie. Stejně tak, jako se opakují cykly v přírodě světlo a tma, tak i my ve dne fungujeme a v noci nabíráme sílu na další den. Lavery (1998) též shodně uvádí, že se ve spánkovém rytmu mění tělesná teplota organismu. Hladina hormonů během spánku umožňuje nejlepší využití zvýšených hladin růstového hormonu, který je v průběhu spánku uvolňován podvěskem mozkovým. Tento fakt by neměl být podceňován ve vztahu k plnohodnotnému vývoji dětského jedince.

1.2.3 Zdravý spánek, délka spánku

Všeobecně je známé, že potřebujeme „kvalitně“ spát, abychom mohli podávat dobré výkony. Abychom se zregenerovali, nabrali sílu, energii, je spánek bezpodmínečná životní nutnost. Co si ovšem představíme pod pojmem kvalitně? Přeskočili jsme vše, co nás celý den ovlivňuje až do okamžiku, kdy uleháme do postele. To, jak jsme se celý den chovali sami k sobě i ke svému okolí. Záleží, v kolik hodin jsme vstávali, co jsme jedli během dne, zda jsme měli jistou dávku pohybových aktivit. Proč záleží například na stravě? Ovlivňuje náš spánek hned několika možnými způsoby. Je nutné dopřát tělu dostatek vitamínů, přírodních sacharidů, stopové minerály. Naše energie získaná z potravin závisí na možné úrovni fyzické kondice, které jsme schopni. V případě, že člověk nevydá potřebnou míru energie z těla, dochází k nerovnováze mezi duševním a fyzickým nevyužitím. Poté nemůže přijít ta správná spánková lačnost jako u fyzicky „vybitých“

jedinců. První věcí, kterou by se lidé měli zabývat je výběr, kde bude ložnice či dětský pokoj v bytě či domě vlastně situován. Pokusit se zvážit ruch dopravního provozu, světové strany. Rozhodující by měl být fakt vybavení místnosti ve vztahu k elektromagnetickému působení. Lze se ztotožnit s názorem Lavery (1998), který uvádí, že elektromagnetická energie a její nežádoucí účinky mohou vyvolávat geopatogenní stres. Pravidelné vystavení tomuto stresu může zvláště u senzitivních lidí přispívat k nejrůznějším příznakům, které mohou vést přes nespavost, depresi až k nádorovým onemocněním. Když se dostaneme přes toto až k večernímu usínání, neměli bychom zapomínat na dobře vyvětranou místnost, ideální rozmezí je mezi 18-22°C. Čas, kdy večeříme, by měl být maximálně 2 hodiny před ukládáním se ke spánku. Dalším faktorem je design místnosti. Podlaha, okna, lůžko, osvětlení, dveře, větrání, teplota, ionizátory (elektrické přístroje, které uvolňují negativní ionty a pomáhají tak očišťovat vzduch od prachu, kouře a některých alergenů), rostliny. Výběr kvalitního lůžka je zcela individuální, ale je důležité nepodcenit materiál a tvrdost matrace. Pro někoho je důležitý materiál pyžama, vzdušnost, lehkost. Nesmíme však zapomenout i na faktor, který snad nejvíce ovlivňuje kvalitu spánku. A tím je hluk. V této souvislosti je patrné, že citlivost na hluk je všeobecně individuální, avšak hladina akustického tlaku snižuje kvalitu spánku. Každý má ovšem spánkovou potřebu jinou. Nelze se podřizovat tabulkám, které nám jsou předloženy lékaři. Podle nich by měl zdravý člověk spát denně v průměru 6-8 hodin. Důležitou roli hraje tedy věk, kojeneček je schopen spát 18-20 hodin, dítě předškolního věku již jen 11-12 hodin. Jak uvádí Thirionová a Challamelová (2013, s. 46): *„Potřeba spánku je pravděpodobně vrozená, z velké části ovlivněná geneticky. Vyvíjí se během dětství, od konce období dospívání zůstává pozoruhodně stabilní.“* V okamžiku, kdy ulehne do postele, se celkově celý náš organismus uklidní a během chvíle usneme. Tato doba je většinou krátká, zhruba 10 minut. Touto hodnotou se dá určit naše schopnost usnutí. Následuje N-REM spánek (non-rapid eye movement sleep) – spánek klidový. Lze ho i nazývat fází synchronní, průměrná doba trvání je 70-100

minut. Skládá se nejprve z lehkého spánku NREM2, NREM3, NREM4. Na konci této fáze se spánek opět změlčí na NREM2 a na 10-15 minut se opět vracíme do REM spánku. Celá noc zahrnuje řetězec čtyř, pěti i šesti cyklů. REM spánek (rapid eye movement sleep) – spánek s rychlými očními pohyby, tzv. paradoxní spánek, je velmi důležitým faktorem v procesu učení. Jak uvádí Thirionová a Chalamellová (2013, s. 45): „*Přesná doba jednoho cyklu je pro každého z nás konstantní a pozoruhodně stálá po celý život*“.

1.2.4 Kvalita spánku

Jisté je, že pořekadlo: „*Jak si kdo ustele, tak si také lehne*“, má své opodstatnění. Rituál odchodu do postele je pro každého jedince různý. Dáváme důraz na prostředí, na kvalitní matrace, příjemné povlečení, klidný závěr večera, koupel, hudbu, svíčky, četbu. Pro každého člověka je důležité něco jiného. Mnozí z nás nejsou schopni spát nikde jinde než ve své posteli. Nebo vlastně jsou schopni, ale nevyspí se tak, jak by si přáli. Psychická kondice a kvalita spánku se navzájem ovlivňují. Spánek takový, jaký má být, je jedním ze základních znaků psychického zdraví. Pocit síly, vitality a elánu je právě v onom kvalitním spánku. Nekvalitní spánek může mít kořeny již v dětském věku. Jak zmiňují Borzová a kol. (2009), spánek dětí je ovlivněn matkou, rodinou. Nepříznivé návyky je poté obtížnější odstranit. Pohodlí v posteli je pro nás to nejdůležitější. Velikost, tvar, výplň si vybíráme individuálně. Thangholmová (2002) uvádí, že se v minulosti matrace do postelí plnily buď peřím či slámou. Neměly pružiny, základem postele byly často provazy, které se svazovaly napříč a bránily tak prohýbání či kroucení. Egypťané spávali na velmi úzkých dřevěných postelích. Nevlastnili polštář, pouze malou podložku pod krk. V Japonsku spí mnoho lidí na futonech – matracích, které jsou přes den uloženy ve skříni a na noc se promění v lůžko. Průzkumníci v džunglích mají zase v oblibě visuté lůžko, které je zavěšeno na stromech, nad mokrou zemí a z dosahu dravé zvěře. Podle Smallové (2012) snad ve všech kulturách na celém světě spávají kojenci s dospělým a děti se sourozenci a rodiči. Pouze v industrializovaných společnostech dnešního

světa se stává spánek postupně soukromou záležitostí. Právě děti, které trpí spánkovou poruchou, byly označeny rodiči, které svou úlohu neplnili zrovna radostně. V období od 16. do 18. století ustanovila většina evropských zemí zákon, který zakazoval rodičům spát se svým dítětem. Tento zákon byl pokusem o zabránění infanticidě.

1.2.5 Spánkový deficit

Každý z nás jistě někdy zažil nedostatek spánku. Již ráno se vzbudí člověk s touhou opět ulehnout. Borzová a kol. (2009) uvádějí, že nedostatek spánku navozuje u člověka změny podobné stárnutí. Hluboký spánek podporuje obnovu buněk a tkání. Právě spánkový deficit podporuje urychlení průběhu různých druhů onemocnění. Nedokonalý spánek má i dopad při dopravních nehodách či pracovních úrazech. Existuje řada teorií o stárnutí. Podle Hofmannové (2002) jsou následující:

Orgánová teorie – individuum stárne, pokud jednotlivé orgánové systémy, jako je imunitní nebo hormonální systém, omezí určitým způsobem svou výkonnost.

Teorie opotřebení – tvrdí, že používání orgánů a svalů vede následně k jejich vyčerpání a opotřebení.

Teorie radikálů – mnozí věří, že naše buňky stárnou, protože „dýchají“, získávají energii a přitom dočasně vznikají tzv. volné radikály, což jsou sloučeniny kyslíku, které napadají buněčnou strukturu nebo dokonce genetickou výbavu a brání jim v jejich činnosti.

Teorie programu – vysvětluje proces stárnutí jako důsledek geneticky již předem daného vývoje.

Teorie chyb – vychází ze skutečnosti, že výkonnost enzymů s věkem nejspíš klesá.

V zásadě jsou všechny teorie stárnutí trefné a pravdivé, neboť postihují jednotlivé prvky komplexního procesu. Z pokusů, které uvádí Thirionová a

Challamelová (2013), bylo zřejmé postupné snížení pozornosti testovaných, kterým byl odepřen spánek. S přibývajícemi dny se řeč dotyčných zpomalovala, rostla jejich podrážděnost. U některých docházelo až k halucinacím a blouznění. Lze se tedy ztotožnit s názorem, že prodloužená deprivace spánku vyvolává silnou odezvu v oblasti bdělosti, mluvy a nálady.

1.2.6 Spánek a sen

„Ráno je moudřejší večera.“ Proč? Každý z nás jistě zažil situaci, kdy bylo lepší nechat si vše projít hlavou, řešení odložit na později. A právě k tomu nám slouží spánek a sen. Existuje však mnoho teorií, k čemu nám slouží sen. V historických záznamech nalezneme řadu odkazů, jakou důležitost naši předci z různých kultur přikládaly spánku a snu. Podle Lavery (1998) starodávné kultury nahlížely na čas odpočinku jako na moment, kdy duše opouští naše tělo a komunikuje s duchy a bohy. Staří Řekové budovali svatyně zasvěcené bohu spánku Hypnos. Sny byly skutečně považovány za velmi nezbytné k úspěchu ve všech oblastech života. U tradičních kultur byla běžná víra, že spánek je čas, kdy se člověk může oprostít od vědomého myšlení a fyzických aktivit. Mnozí z nás považují sen za tzv. „očistný“ proces, ve kterém si opět procházíme důležité mezníky z prožitého dne a „řadíme“ si je v důležitosti u každého jinak, snad podle intenzity či dojmu z prožitého. Je možné citovat Thirionovou a Challamelovou (2013, s. 250): *„Sen má za úkol vytvořit klamnou náhražku přání a tím je učinit přijatelnými pro vědomí.“* Když je množství negativních zážitků či vjemů dlouhodobějšího rázu, je možné, že se odrazí opakovaným výskytem nočních můr. Podle Freuda slouží sen jako uniknutí z reality bez důsledků, zákazů či pravidel. Sen má spánek chránit. Zde může být vyřčeno to, co mnohdy nejde tak lehce v realitě. Pro děti by měl sloužit spánek jako regulátor konfliktů, které dítě během dne nasbíralo. Sny mají všichni. S přibývajícím věkem se množství snů sice snižuje, ale stále jsou součástí našich nocí. Možná někdo neví, že sny mají i děti ještě nenarozené. Podle Gravillon (2003) probíhá fáze snění i u lidského plodu. S přibývajícemi týdny se sice množství těchto fází mírně

snižuje, avšak přetrvává. Podle Kunze a Salamander (2011) se začínou zhruba v předškolním věku častěji u dětí objevovat i zlé sny. Je potřeba s dětmi sen rozebrat, pokud si jej pamatují a přivést je k myšlence, že snové zážitky neodpovídají zkušenosti a po probuzení přestanou existovat. Z druhé strany je však možné ze snové stránky dětí vyčíst jejich strachy a starosti, které se zrcadlí právě v jejich snových obsazích. Stejně tak uvádí Reichlin a Winkler (2007) důležitost empatie ze strany rodičů při nočních můrách svých dětí.

2 DĚTSKÝ SPÁNEK

2.1 Důležitost spánku u dětí

Mnozí z nás, kteří se rozhodli být rodiči, vědí, jak se jejich potomek chová ve chvíli, kdy je unavený, nevyspalý. Jeho reakce na veškeré podněty z okolí jsou buď přehnaně afektované, či naopak nevýrazné a unylé. Novorozenec má spánek jako jeden z nejdůležitějších faktorů dne. Dokáže prospat až 20 hodin denně. Pokračuje tím vlastně v životě, který již vedlo v lůně matky. Odpočinek je nutný ke správnému vývoji nervové soustavy a k růstu s tím spojeným. Ve spánku probíhají nejdůležitější změny pro jeho kvalitní bytí na tomto světě. Jak zmiňuje Gravillon (2003, s. 9): „*Dítě nespí jenom proto, aby si odpočinulo. Během spánku aktivuje nervový systém, paměť pracuje na plný výkon a dítě roste.*“ Spánek je život. Žádná živá bytost by se neobešla bez spánku. Ve spánku dětí hraje velmi důležitou roli NREM spánek, který zásadně ovlivňuje produkováním růstových hormonů správný tělesný vývoj, zpevnění kostry a tím i udržení svalových tonusů. Jak zmiňuje Gravillon (2003), dětský spánek je důležitým faktorem i pro výrobu proteinů, které jsou nezbytné pro dělení buněk. Růstový hormon ovlivňuje podporu tkání. Bylo zjištěno, že právě rány se hojí v průběhu NREM spánku. Celkově tedy vede spánek k dobré obranyschopnosti imunitního systému. NREM spánek tělo opravuje, chrání a pomáhá mu růst. REM spánek je zase aktivátor neuronů, spotřebitel kyslíku a spolehlivý ukazatel vyšší mozkové činnosti. Podle výzkumů, které uvádí ve své knize Gravillon (2003), vyplývá, že REM spánek se u kojenců vyskytuje dříve než NREM spánek. Tuto skutečnost zdůvodnili zjištěním, že tento spánek má centrum v zadní části mozku a právě v těchto místech vznikají ihned po narození dítěte první nervové spoje. Zatímco tedy dospělý člověk upadá nejprve do spánku NREM a až poté absolvuje fázi REM, malé dítě se dostane okamžitě do spánku, ve které jsou sny. Postupem růstu si dítě osvojí běžný model usínání dospělého.

2.2 Spánkové návyky a rituály

„Každý večer, dříve než Váš drobeček nasedne do vláčku spánku, vyžaduje, abyste ho doprovodili na nádraží a rozloučili jste se s ním na nástupišti. Je to nezbytný rituál, který dítěti zaručí šťastnou cestu do říše snů.“ (Gravillon, 2003, s. 53)

Rituál je činnost, která se neustále opakuje ve stejné podobě a po určitou dobu. Psychologie se obecně dívá na rituál jako na činnost člověka s prvky stereotypního chování s předem jasnými pravidly. Návyk s běžnou intenzitou je brán jako součást života, v nadměrné míře se na něj nahlíží s příznakem duševní poruchy. Otázkou však zůstává, co je pro koho běžné a co je již bráno jako nadměrné. Postup a forma rituálu bývá různorodá, vzhledem k druhům rodinné výchovy. Jak zmiňuje Kunze a Salamander (2011), pojem „rituál“ je odvozen od latinského slova „ritus“, které je označeno jako zvyklost projevující se v řeči, gestech a jednání, případně počínání podléhající určitým pravidlům v určitém sledu. Spánkový rituál je v každé rodině velmi různorodý. Pravidelnost, důslednost, trpělivost by měly být základními prvky jakýchkoliv rituálů. Za samozřejmé se považuje i důslednost u obou partnerů. Nelze být rozporuplní. Dítě nemá jistotu a pak efekt z rituálu nemůže být dostatečně naplněn. Naopak má opačný účinek. Spánkový rituál bývá používán u rodičovské veřejnosti jako pravidelnost odchodu do postele, v určitou denní dobu za určitých podmínek. Jak lze citovat Borzovou a kol. (2009, s. 29): *„Dítě by mělo spát ve stejných podmínkách – v pohodlné postýlce, v tepelném a zvukovém komfortu okolního prostředí a v pohodlném oblečení. Podmínky by se neměly často měnit.“* V nutnosti změny prostředí by se mělo dbát na alespoň částečné splnění možných rituálů, pomocí pravidelných postupů odchodu do postele, plyšáků, pohádek, navození co nejpodobnější atmosféry usínání v rodinném prostředí. Příchod noci v nich může vyvolat jistou obavu z něčeho neznámého. Úzkost a samota se nevyhýbá ani dětem. Jistota, která je mu nabízena, velmi ocení a ponese si ji dále do budoucího života. Každý má svůj způsob. Každý má jiné potřeby.

Rituál nemusí trvat dlouho, stačí mnohdy jen pár minut, které se ale budou opakovat s jistou pravidelností. Gravillon (2003) podotýká, že rituál pomáhá dítěti odpoutat se od činností, které ho zaměstnávají ve dne a naladit se na odlišný rytmus, který mu přináší sama noc. Za běžné večerní rituály se považují pravidelné postupy při večerní hygieně, večeře, pohádky buď čtené či puštěné v televizi, pohlazení, masírování, zpívání, kolébání, pusa na dobrou noc, rozsvícení lampičky na nočním stolku, vyvětrání místnosti. Avšak i toto by mělo mít svou mez. Je možné rituál provádět několikrát za večer? Může se totiž stát, že dítě se domáhá rituálu několikrát a potom ztrácí své opodstatnění. Je potřeba si říci jasná pravidla o čase, četnosti a aktérech. Dále Gravillon (2003) zmiňuje, že rituál by neměl posilovat vztahy, které jsou samy o sobě již tak silné, ale má dítěti poskytnout dostatečnou důvěru, aby bylo schopné bez pláče, úzkosti akceptovat, že od něj rodič odchází. Může se však vyvíjet, měnit v závislosti na typu a věku dítěte. Ukládání ke spánku by mělo být příjemným okamžikem. Uvědomění si jistoty své postele. Aktivitu toho dne nechat za sebou. Moment, kdy rodič ukládá své dítě do jeho postele, v jeho pokoji, vytvoření pocitu bezpečí. Věnování se v ten moment pouze jemu je nenahraditelné. Objetím, pohlazením, polibkem dítě nabírá devizu do budoucna, kdy nebude mít problém s odchylkami či změnami, které mohou někdy nastat. Dítěti se stane jistota každodenností a tak z něj bude růst zdravá a sebevědomá lidská bytost. Podle Bacus (2005) je důležité zavést takové zvyklosti, které se dají dodržovat i po dlouhá léta. Rituál se stane takřka neměnným. Také Kunze a Salamander (2011) uvádějí, že by nikdy neměl být odchod dítěte do postele brán jako trest, ale naopak něco pěkného, odpočinkového a důvěrně známého. Hlavní rituály vidí jako koupání, masáž, čtení před spaním, zpěv, večeře. Lavery (1998) přidává k již zmíněným rituálům zajištění bezpečí a dodržování pravidelného času na spaní.

2.3 Spánkové zlovyky

Za zlovyk může být považováno vše, co vybočuje ze společenských norem. Zlovykem může být i tzv. psychologický problém dospělých. Právě v prvních letech života dítěte si dítě osvojuje běžná pravidla komunikace mezi lidmi. Pozdravy, děkování, slušné chování. Když v této fázi dostane negativní předlohy, nasaje je, mnohdy velmi těžko tyto zlovyky v budoucnosti odstraní. V první řadě rodič pomáhá vytvářet svým chováním vůči svým dětem určitý zlovyk a v důsledku potom trpí jak dítě, tak rodič. Rodiče si většinou neuvědomují, že tato situace vznikla díky nim. To, co je pro jednoho nepřipustné, je pro druhého naprostá rutina. Dítě vyrůstá v určitém rituálu a nepřipadá mu, že by to mohl být zlovyk až do okamžiku, kdy rodiče zjistí, že se to prostě již takto dál dělat nedá. V jakém okamžiku na to přijdou? Když vlastně klasický model, který byl jimi nastaven, přestane plnit funkci příjemnosti. To, co bylo dříve vyhovující, náhle nevyhovuje. Lze citovat Borzovou a kol. (2009, s. 30): *„Ve chvíli, kdy jsou rodiče z „naučeného“ způsobu spánku svých dětí unavení, začnou požadovat změnu a chtějí, aby dítě spalo ve své postýlce, spalo celou noc a usnulo co nejrychleji.“* Vzniká tak téměř začarovaný kruh, ve kterém jsou podrážděni ve finále všichni členové rodiny. Spánek narušený zlovykem zvyšuje netrpělivost u rodičů, podrážděnost u dětí, vnitřní neklid a zhoršené usínání. Lze nějak zlovykům předejít? Dítě, které je navyklé usínat s jakýmkoliv zlovykem, bude při náhlé změně jistě velmi neklidné. Bude si pojišťovat, aby jeho odchod do postele byl takový jako doposud a bude se velmi bránit změnám, které si na něho rodiče připraví. Když se rodiče rozhodnou pro změnu, měla by být vždy brána v potaz individualita dítěte. Rodič by měl jistě vědět, do jaké míry unese změnu a v jaké rychlosti se bude změna udávat. Stejně tak uvádějí výše jmenovaní Borzová a kol. (2009) fakt, že když rodiče své milované dítě něco naučili, měli by ho to i s láskou a trpělivostí odnaučit – důslednost bývá v tomto ohledu velký a nezbytný pomocník. Ukládání dítěte ke spánku by mělo být světlým bodem dne, kdy se dojmy celého dne můžou zúročit a uložit

se tak nezapomenutelně do duše dítěte. Je důležité, aby vjemy, které děti dostanou od svých rodičů do vínku, byly přínosné a obohacující. Jak udávají ve své knize Thirionová a Challamelová (2013), večerní rituál je citově velmi bohatý a vřelý moment sdílení, spojení s rodiči. Jeho neměnnost se po celé dlouhé roky stane záchranným bodem, k němuž se klidný noční spánek může ukotvit.

2.4 Poruchy spánku u dětí

Se spánkovou poruchou se v životě setkal jistě mnohý z nás. Porucha může nastat v jakémkoliv věku. Veškeré nepravidelnosti spánku se již mohou řadit mezi spánkové poruchy. Za faktory, které mohou vést k tvorbě poruch, se v dnešní době řadí především velké psychické zatížení – stres, jak uvádí Borzová a kol. (2009). Některé poruchy spánku jsou převážně nočního charakteru a mají záchvatovitý ráz. Předškolní dítě není natolik zdatné, aby samo posoudilo svůj momentální stav a řeklo rodičům, že je unavené a je proto potřeba odebrat se do postele. Proto je na dospělém, aby na tyto tři faktory dohlédl. Pravidelnost a jistá ohleduplnost vůči individualitám dětí je v tomto případě na místě. V mateřské škole je určitý řád dán formou školní výuky. Určité procento rodičů však vyžaduje pro své děti jisté výjimky. Např. aby dítě po obědě nešlo spát, nebo naopak aby zůstalo ležet, i když neusne. Je nutná jistá laskavost a důslednost, asertivní způsob v individuálních případech jak k rodičům, tak i k dětem a jejich odpočinku.

2.4.1 Nespavost

Souhrn faktorů, které ovlivňují náš spánek, se obvykle nazývá „spánková hygiena“. Zlepšením této hygieny lze zmírnit možné obtíže. Spánkové problémy podle Lavery (1998) nebývají však způsobeny pouze jedním faktorem. Problém bývá většinou v kombinaci s komplexnější vazbou více faktorů spolu souvisejících. Moderní styl dnešní doby jde proti směru

s přírodními biologickými rytmy. Možnost cestování po celém světě, práce na vícesměnný provoz narušují silně spánkové stereotypy a mají tak neblahý vliv na veškeré formy našeho zdraví. Jak zmiňují Borzová a kol. (2009), kvalita spánku a psychické síly člověka spolu souvisejí. Nespavost většinou rychleji vznikne u lidí méně psychicky odolných. Nespavců přibývá v souvislosti s větším množstvím nevyzrálých osobností, které nejsou schopné vyrovnat se svým životem, světem kolem nás, se sebou samými. Nespavost je důsledkem nás samých, našeho života, naší duše, našeho svědomí a morálky. Cituji Borzovou a kol. (2009, s. 34): „*Přijmout a pochopit, že nespavost souvisí s naší povahou a osobností je těžké a nepopulární. Je to však jediný způsob, jak se nespavosti zbavit.*“ Nejtěžší je jistě pracovat na sobě, ovšem plody této aktivity nám přinesou klidné sny, které jsou velmi adekvátní k vynaloženému úsilí. Nespavost souvisí také s pohledem na svět. Je potřeba umět nést zodpovědnost za své chování. Mnohdy dospělý jedinec vyžaduje toto chování u svých potomků, ale sám toho není schopen.

Lavery (1998) rozděluje nespavost takto:

PŘECHODNÁ nespavost - nejčastěji navozena stresem (před zkouškou, svatbou či jinou důležitou životní událostí), ale i menšími zdravotními obtížemi, či při přesunu v časových pásmech.

KRÁTKODOBÁ nespavost - bývá výsledkem emocionálního otřesu, rozvodem, ztrátou blízké osoby, trvá většinou 2-3 týdny.

CHRONICKÁ nespavost – bývá většinou způsobena psychickými a fyziologickými problémy ze svého nejbližšího okolí, která se neustále vrací.

Borzová a kol. (2009) rozlišují tři druhy příčin následovně:

PODLE PŘÍČINY – související s organistickým postižením mozku, užíváním drog, alkoholu, léků, v rámci neurologické poruchy, (problémy se zády), v rámci duševní poruchy.

PODLE DÉLKY – akutní - trvající do čtyř týdnů; subchronickou - trvající do šesti měsíců; chronickou – trvající déle než šest měsíců.

PODLE PRŮBĚHU – bez komplikací, se syndromem závislosti na hypnotikách.

Důsledek dlouhodobé nespavosti se projevuje u jedinců únavou, zhoršenou soustředěností, depresivní náladou, nižší výkonností, bolestí hlavy. Když je diagnóza určena jako nespavost, měla by být založena na dostupných informacích o životě a dění jedince během dne, noci, fungování v životě, psychickém stavu, délky doby trvání, věku, nemocech apod.

2.4.2 Nadměrná denní a noční spavost

Chorobným sklonem k usínání během dne se vyznačuje nadměrná denní spavost - hypersomnie. Je to vlastně opak nespavosti. Již zmíněná Borzová a kol. (2009) podotýkají, že obvyklým spouštěčem bývají hormonální změny, neurotické a úzkostné poruchy. Objevuje se však i nadměrná noční spavost, kdy potřebuje dotyčný spát větší počet hodin, než je vzhledem k jeho věku a stavu obvyklé. Mnohdy však nepůsobí člověk odpočatě, probírání ze spánku je zdlouhavé. Veškerá návaznost je posunuta, jedinec mívá postupem času problémy i v běžném životě svou pravidelnou nedochvilností. Při léčbě se většinou využívají stimulanty. Hlavní roli má však nervový systém, který je mnohdy ovlivňován emocionálními vlivy. Únava u dětí nastupuje rychleji než u dospělých, a proto je nutno brát zřetel i na případné vývojové zvláštnosti daných jedinců.

2.4.3 Porucha spánku z nedostatku režimu

Jak uvádí Kunze a Salamander (2011), povinností rodičů by měla být důslednost a pravidelnost v ukládání dětí ke spánku, neboť spánek je součástí života a měl by mít pevné místo v jejich životě. Nedostatek režimu je jedním z nejčastějších příčin poruch spánku u dětí. Může se jednat o netrpělivost, laxnost, nedůslednost. Stereotypní podmínky při ukládání dětí ke spánku jsou naopak nejdůležitějšími pozitivními faktory, které vedou k jeho nápravě. Dítě, které každý večer usíná v jinou denní dobu, v jiné místnosti či jiné posteli je podle Borzové a kol. (2009) neukotvené v rodinném prostředí, ve kterém vyrůstá. Často i komunikace může být dalším faktorem této poruchy. Dítě, které za celý den získává plno zkušeností, vjemů má potřebu tuto situaci probrat s rodičem. A právě vzdalování rodiče a dítěte, zhoršená komunikace, neochota, nepřístupnost ze strany rodičů může vést i k neklidnému a přerušovanému spánku jejich dětí.

2.5 Jistota a spánek

Slova jako bezpečí, jistota, zázemí vyvolávají v lidské populaci většinou stejné asociace. Rodina je místo, kam se můžeme vždy vrátit, kde nám bude dobře. Zde vyřešíme zdánlivě neřešitelné, zde se vyléčíme z bolesti a nejistoty. Čekáme, že to místo, kam se uchýlíme, bude takové, že z nás opadne veškeré trápení, dostaneme možná nadhled a hned se nám bude lépe dýchat. Jak zmiňuje Prekopová (2001), bezpečí spočívá v lidech, kteří nám dávají najevo svou lásku, a v tom je právě to teplo a jistota domova. Jistota nemůže být poloviční. Jistota musí splňovat 100 %. Ať je již jakákoliv. Z pohledu lidské bytosti bývá jistota v průběhu života v různých rovinách. Vzhledem k životním situacím se u mnohých různí a nabírá jiných rozměrů. Ale slovo jistota stále přetrvává. Ať si pod ní představuje každý jedinec něco jiného, jistota je každému vlastní. A je na nás, zda budeme dostatečně pevní a zvládneme i jistotu ukotvit v našich dětech. Protože to je to cenné, co

můžeme dětem darovat. Co nás nic nestojí a jim to dá šťastný vstup do života. Bezpečí, které dáváme, nelze být polovičaté. Je potřeba být odpovědným za své jednání nejen vůči sobě, ale hlavně vůči dětem. Podle Rheinwaldové (2005) z jistoty, kterou dítě získává od rodičů, posiluje svou osobnostní sebedůvěru do budoucího dospělého života. Dostává tím prostor pro plnohodnotný život. Jedinec s prvky zdravé sebedůvěry působí na okolí charismaticky a přitažlivě. Tento fakt velmi ovlivňuje každodenní životní schéma dne. Proto se dává jistotě, podle uvedené autorky, jako takové velká důležitost pro budoucnost našich dětí. Karp (2005) se dívá na jistou matku z pozice odpočínuté matky, která může být pro své dítě přínosem pouze v okamžiku, kdy má dostatek energie načerpané ze spánku, aby mohla vyjít vstříc všem potřebám svého dítěte. Mnohdy matky přes nadšení svého mateřství nepozorují, jak veškerý volný čas věnují svým dětem. Odpírají si spánek na úkor domácích aktivit. Upřednostňují čistý byt. Ovšem uniká jim volání o pomoc jejich vlastního fyzična, které nutně koresponduje s psychikou a tím i vlivem na pozitivní duševní rozvoj dítěte.

2.5.1 Jistota místa

Vztah místa a spánku je zcela individuální záležitostí. Většina dospělých osob má rádo svou „jistotu“, byť jen ve vztahu k práci, pracovní doby, místa výkonu práce či platu, který mu bude náležen. Dítě nechodí do práce. Ale také potřebuje vědět, kam patří. Kde je to „jeho“ doma. Kam se může schovat, když je mu nejhůře. Na svět bylo přivedeno námi. A je na nás mu ukázat, kde je to místo, které patří jenom jemu. Kde mu bude vždy dobře. Životní styl a sociální postavení bývá často spojováno s možností výběrů těchto jistot. Podle Prekopové (2008, s. 41): *„Jednoduchý životní styl určuje i jistotu místa. Nemůže volit mezi visutým lůžkem nebo společnou postelí. Žádná trýzeň volby, zato jistota, protože na blízkosti své rodiny se může dítě naprosto spolehnout. Ví také, že se probudí přesně tam, kde usnulo.“* A možná, že právě rodič cítí možnost či schopnost dítěti nabídnout víc možných variant. V tomto okamžiku přicházejí problémy jako večerní pláč. Signál,

který hlásí, že je něco špatně. Je potřeba si uvědomit, že dítě vnímá veškeré signály jak nás samotných, našeho těla, tak i bezprostředního okolí. Je nutné zajistit dětem jistotu hnízda. V jakém prostředí usnou, v takovém se vzbudí. A není tím myšleno pouze prostředí jako čtyři stěny čerstvě vymalovaného pokoje. Pro klidný a regenerující spánek je důležitá bezpečnost rodičovské lásky. Také láska, která je vždy taková, jaká má být. Stejná. Neměnná. Je možné se na ní spolehnout. Když se rodič rozhodne pro určitý večerní rituál, měl by si uvědomit, zda je schopen ho dodržet po dostatečně dlouhou dobu. Po dobu, kterou si vybere jeho potomek. Ať se již jedná o zpívání před usnutím, o pohádku či o místo, kde bude usínat. Jeho pokojíček, jeho postýlka, jeho plyšák či polštářek. Vše by mělo být stejné, neměnné. Zda se rodiče rozhodnou, že si své dítě nechají v manželské posteli, je potřeba si uvědomit, jaká pro a proti může tato samotná situace po dlouhodobé stránce přinést. A zda jsou na to dostatečně připraveni. Protože v okamžiku změny tohoto rituálu ztrácí dítě „onu jistotu“, a to jen kvůli nedůslednosti rodičů. Nedodržení slibu, který mu byl dán. I když nebyl vysloven nahlas. Problém rodič vidí u dítěte, nikoliv u sebe. Podle Prekopové (2008) není vhodné spaní dětí společně v jedné posteli s rodiči. Doporučuje včasný návyk na spaní ve své posteli. Také Thirionová a Challamelová (2013) zastávají názor, že usínání o samotě vede dítě k větší samostatnosti. Samostatnost je nutností a hlavní podstatou veškerého vývoje. Je nutné brát jistě v potaz individualitu dítěte s jeho genovou výbavou a vrozenými dispozicemi. Závislost a odpoutání se od matky je mnohdy rozdílná i u sourozenců, v tomto ohledu by na to měli rodiče brát zřetel. Oni jsou rodiče, oni znají své dítě, oni vědí, co jejich dítě dokáže zvládnout. Smallová (2012) se dívá na spánek coby odraz života. Rodiče rozhodují, kde kdo spí a za jakých okolností, jejich primárním cílem by však měla být lidová moudrost pramenící ze zkušeností a znalostí svého potomka.

2.5.2 Jistota matky

Dítě je v období před narozením součástí matky celých devět měsíců. Děloha byla „ta jistota“. Zažívalo s ní vše, co právě prožívala ona. Okamžik narození je odpoutání jak fyzické, tak i psychické. Toto odpoutání je náročné pro oba zúčastněné. Porod sám o sobě je důležitým mezníkem příchodu dítěte na svět. Záleží na jeho průběhu, na délce a období, ve kterém porod probíhá. S ohledem na donošené či nedonošené dítě. Existuje mnoho faktorů, které ovlivňují budoucí utváření vztahu s matkou. Mnohdy si prvorodičky ani neuvědomují propojení porodu a bezprostřední dobu po porodu s navazováním jistoty svého dítěte a s ní samotnou do budoucna. Jak zmiňuje Prekopová (2001), úzká vazba na matku musí být zachována až do druhého či třetího roku po porodu. Do okamžiku, kdy dítě začíná používat slovo já a uvědomuje si své osamostatňování a svou vlastní vůli. Proto je nejdůležitější a rozhodující maximálně využít tento společný čas matky a dítěte pro spokojený život jedince. Matka, která je nerozhodná ve své výchově, tápe, či hledá různé alternativy, se stává pro dítě nestálou. Tento fakt bývá spojen s vývojem a výchovou samotnou. Vzor z rodiny bývá většinou přenášen z generace na generaci. Někdy ale opak bývá pravdou, a to když si matka uvědomí, že výchova, která jí samotné nevyhovovala jako dítěti a rozhodne se od zažitého výchovného rituálu odpoutat, vyzkoušet si jiný výchovný směr u svého potomka. Dítě musí ale i tak vědět, že matka je ta neměnná bytost, která tady bude pro něj za jakékoliv situace. Podle Smallové (2012) se sice naše kultura v mnohém změnila, společnost se vyvíjí, posouvá, ale biologie zůstává. To, co dítě potřebuje, jsou rodiče. Děti potřebují být součástí vztahu rodič x dítě, který byl, je a bude nezbytný po všechny generace.

PRAKTICKÁ ČÁST

3 CÍL PRÁCE, VÝZKUMNÝ PROBLÉM, METODIKA

3.1 Cíl práce

Cílem práce je zjistit důležitost spánku u dětí předškolního věku očima jejich rodičů. Dále to, jak rodiče vnímají spánkovou pravidelnost, spánkové potřeby, rituály a jejich vliv na psychickou pohodu dítěte. Jak dalece vnímají potřeby svých dětí, zda je dokáží předvídat či rozpoznat. Zda je vnímají jako prvotní a důležité, či naopak, zda je odsouvají až na zadní pozice ve stupnici naléhavosti. Jaké faktory hrají důležitou roli v tomto procesu. A dále také to, jak se do této oblasti promítá rodinná atmosféra, zdraví dítěte, i rodinný model obou partnerů.

3.2 Výzkumný problém

Jaký je pohled, názor rodičů na spánek u předškolních dětí?

3.2.1 Výzkumné otázky

Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní výzkumné šetření, jsou zvoleny tyto výzkumné otázky:

1. Co se dle rodičů předškolních dětí promítá do ukládání dítěte ke spánku?
2. Jakou formou probíhá uspávání předškolních dětí?
3. Jaké jsou názory rodičů na spánek předškolních dětí?

3.2.2 Výzkumný soubor

Výzkumné šetření probíhalo od ledna 2014 do března 2014. Bylo realizováno 25 rozhovorů s rodiči dětí předškolního věku. V devatenácti případech šlo o rozhovor s matkou, jeden rozhovor byl uskutečněn s otcem. V pěti rodinách se rozhovoru zúčastnili oba rodiče. Tři rodiny byly po rozvodovém řízení, jedna z dotazovaných byla svobodná. Komunikační partneři byli z Jihočeského kraje, okres Tábor, Jindřichův Hradec a České Budějovice. Věková hranice rodičů se pohybovala od 27 do 52 let. Do výzkumného šetření bylo zahrnuto 54 dětí ve věku od 1 roku do 21 let. Tak veliké rozpětí je z důvodu zahrnutí i mladších či starších sourozenců a jejich vlivu na případné problémy se spánkovými rituály. Z toho 46 dětí bylo předškolního věku, 24 chlapců a 22 dívek. Stručná charakteristika komunikačních partnerů je uvedena v tabulce č. 1 (jména jsou změněna z důvodu zachování anonymity).

Tabulka č. 1: *Stručná charakteristika komunikačních partnerů*

Jméno – kód respondenta	Věk	Vzdělání	Bydliště	Počet dětí (věk)	Rodinný stav
Alena - A	36	SŠ	S. Ústí	2 (9,7)	vdaná
Bohuslav - B	32	SŠ	J. Hradec	2 (5,2)	žentý
Cecilie/Cyril - C	39/41	SŠ	Soběslav	3 (10,9,2)	manželé
Dana - D	27	OU	Veselí n. L.	1 (5)	rozvedená
Eva - E	36	OU	Lomnice n. L.	2 (13,9)	rozvedená
Františka - F	38	SŠ	K. Řečice	2 (12,7)	vdaná
Gábina - G	43	SŠ	Třeboň	3 (14,10,3)	vdaná
Hana - H	31	SŠ	Veselí n. L.	2 (6,2)	vdaná

Chloé - CH	33	VŠ	Veselí n. L.	2 (7,4)	vdaná
Ivana - I	39	SŠ	České Budějovice	2 (8,6)	vdaná
Jana - J	36	VŠ	Veselí n. L.	2 (10,6)	vdaná
Kamila - K	35	SŠ	Soběslav	2 (11,6)	vdaná
Ladislava - L	38	SŠ	J. Hradec	1 (7)	svobodná
Marta/Milan - M	39/39	SŠ	Veselí n. L.	2 (7,4)	manželé
Nad'a - N	33	VŠ	Soběslav	2 (7,4)	vdaná
Olga - O	39	VŠ	Zliv	2 (17,10)	vdaná
Petra - P	45	VŠ	Lišov	3 (23,20,8)	vdaná
Quinetta - Q	35	VŠ	Veselí n. L.	2 (8,6)	vdaná

Romana/Radek - R	33/37	VL	Chlum u Tř.	4 (15,12,8,6)	rozvedená s partnerem
Soňa - S	27	VŠ	České Budějovice	2 (6,3)	vdaná
Šárka - Š	36	VŠ	J. Hradec	3 (12,8,5)	vdaná
Tina/Tomáš - T	34/36	SŠ	Tábor	2 (7,4)	manželé
Ulrika/Urban - U	38/36	SŠ	Tábor	3 (17,10,5)	manželé
Věra - V	34	VŠ	Třeboň	2 (9,7)	vdaná
Wanda - W	33	VŠ	České Budějovice	2 (5,2)	vdaná

3.3 METODIKA

3.3.1 Rozhovor

Použitou výzkumnou metodou kvalitativního šetření byl rozhovor. Podle Skutila (2011) se jedná o situaci, ve které dochází ke zkoumání jevů, kdy do popředí nevstupuje kvantifikace dat, nýbrž analýza v podrobnějším měřítku. Jak dále zmiňuje, kvalitativní šetření je výzkum, jehož cílem je objasnit, jak se lidé v daném prostředí chovají a proč. Miovský (2006) popisuje kvalitativní výzkum jako princip využívající neopakovatelnost, jedinečnost a dynamiku. Jedna z možností rozhovoru je rozhovor pomocí návodu. V tomto případě se jedná o soubor otázek nebo témat, která jsou předmětem rozhovoru. S pořadím otázek lze nakládat libovolně, zaměření zůstává. Výzkumník dbá na možnosti jeho komunikačního partnera, jak dalece se dokáže v tématu podělit o své informace. Umožňuje tak hlubší proniknutí do problému. V průběhu rozhovoru je nutno udržovat jistou dávku neutrálnosti ze strany výzkumníka a nesdělovat své pocity, či jinak reagovat na to, co říká. Místo rozhovoru je ponecháno vzájemné dohodě, avšak je nutné vybrat takové místo, kde nebude participant rušen okolím a bude moci volně odpovídat na dané otázky bez jistého tlaku z okolí. K rozhovoru patří zaručení plné anonymity ze strany tazatele. Zdokumentování rozhovoru je spolehlivé při využití nahrávacího zařízení včetně osobních písemných poznámek. Je vhodné pokládat otevřené otázky. Tazatel tak získává širší pole informací. Jak bylo uvedeno výše, jednalo se v devatenácti případech o rozhovory s matkou, v jednom případě šlo o rozhovor s otcem a v pěti případech byl rozhovor uskutečněn s celou rodinou v domácím prostředí. Rozhovory byly nahrávány, dále opakovaně poslouchány, neboť jak dále uvádí Miovský (2006), opakovaný poslech ukazuje posluchači více poznatků a údajů v daném problému, které mu mohly býti v průběhu jednoho poslechu skryté a nepostřehnutelné. Na základě opakovaného poslechu byla důležitá sdělení zapisována a následně přiřazována ke stanoveným otázkám rozhovoru. Zjištěné informace byly dávány do souvislostí a jsou prezentovány v kapitole

4. Výsledky. Ke svému šetření jsem se rozhodla použít polostrukturovaný rozhovor. Jak uvádí Miovský (2006), tento druh rozhovoru je nutno pečlivě připravit. Vytvořením okruhu otázek se ubezpečíme, že nám v rozhovoru neunikne nic, co by mohlo mít důležitý vliv na cíl našeho šetření. Rozhovor byl vždy veden po domluvě s komunikačním partnerem. Ve většině případů bylo přáním respondentů sejít se mimo svůj rodinný kruh nebo alespoň za nepřítomnosti ostatních členů rodiny. Miovský zmiňuje (2006) jako základní podmínkou úspěchu výběr správného místa pro setkání účastníků šetření. Výzkumník může být i mnohdy s dotazovanými v bližším přátelském vztahu, což může mít pozitivní dopad na výsledek, neboť tak může zvolit podle povahy dotazovaného správné místo na setkání. Nálada v průběhu rozhovoru může mít uvolněnější formu. Povaha dat tak může být bohatší díky otevřenosti dotazovaného. I já jsem se snažila hledat místo pro setkání tak, aby hlavně vyhovovalo dotazovanému. Vážila jsem si u každého z nich času, který mi mohli věnovat vzhledem ke své rodině, práci, zdraví či jinému aspektu. Před zahájením pokládání otázek byli všichni účastníci obeznámeni s nutností si naše společné rozhovory nahrávat. Ubezpečila jsem je, že použití audionahrávky není zviditelnění či zdůraznění své role v tomto procesu. Jako důvod jsem uváděla možnost důkladnější analýzy informací. Nikdo tuto podmínku neodmítl. Dotazované jsem seznámila s tématem a obsahem otázek, které jsem měla připravené v tištěné podobě. Tato forma pro mě byla jistotou pro nevynechání žádného z témat. Avšak na uvolněnost a změnu v posloupnosti pokládání otázek jsem byla připravena vzhledem k účastníkům a jejich charakterovým odlišnostem. Upozornila jsem dotazované, že neexistuje správná či špatná odpověď. Ale pouze jejich odpověď. Otázka mnou byla přečtena a poté shrnuta vlastními slovy, pro lepší pochopení a zpřístupnění dotazovaných. Zpočátku byla většina respondentů uzavřená, s přibývajícimi otázkami byla znatelná jejich uvolněnost v odpovědích. V případech, kdy se rozhovor odehrával v rodinném prostředí, byla zřejmá jistá dávka nesoustředěnosti rodičů. Rozhovor byl častěji narušován dětmi, jejich hrou a potřebami. Rozhovor

jsem zbytečně neprodlužovala. Chovala jsem se citlivě k dotazovaným. Komunikovala jsem bez zábran, snažila jsem vždy všechny účastníky přiměřeně rozpovídat. Po zodpovězení všech otázek bylo respondentům poděkováno a opět ujištěno, pro jaké účely bude jejich nahrávka použita. U více než poloviny byl i další rozhovor (již nenahrávaný) veden k tématu spánek. Jednalo se o vzpomínky a jiné situace, které náhle napadly dotazované k probíranému tématu.

4 VÝSLEDKY

4.1 VÝSLEDKY NA ZÁKLADĚ ROZHOVORU

Ukládání dítěte do postele

Příprava na večerní odpočinek u rodin začíná **koupáním a večeří**. Poté následuje sledování pohádek v **televizi**. Pak přichází **mytí zubů**. Z dotazovaných 25 rodin pouze dvě rodiny uvedly sledování klasického pořadu Večerníček, který byl před lety, když byli rodiče ve věku jejich dětí, jedinou možností pohádky před spaním. Děti nyní mají možnost sledování pohádek hned na několika televizních kanálech. Reichlin a Winkler (2007) vkládá hlavní zodpovědnost za to, na co se bude dítě dívat v televizi nejen v průběhu večerního rituálu, ale i během dne rodičům. Mnohdy i rodič konstatoval jako např. matka S: „*Někdy si **syn pustí pohádku z cd**. Necháám to na něm, co si vybere, rád se vrací ke stejné pohádce.*“ V rodinách, kde jsou i starší sourozenci, často čtou starší sourozenci mladším. Matka M zmiňuje: „*Dcera podle času **předčítá**, trénuje si čtení do školy a i mladší syn ji rád poslouchá. A já číst nemusím.*“ V jednom případě si matka hraje se synem klidové hry jako pexeso, či v jiném případě pustí pohádku na CD. U pětiny dotazovaných si rodiče s dětmi v posteli povídají o tom, jaký byl uplynulý den. Rodiče shodně uváděli postel jako zázemí pro své děti, kde je jim dobře a těší se do ní. Thangholmová (2002) shodně zmiňuje postel jako důležité pohodlí pro naše tělo a následnou regeneraci.

Rušivé elementy

Jako rušivý element vnímají rodiče více různých faktorů. Nejčastěji rodiče zmiňovali nečekanou návštěvu, která celkově naruší klasický chod rodiny. Vznikne časová prodleva, která je v této situaci velmi nevhodná. Matka C uvádí jako hlavní problém **hádku sourozenců v koupelně** u čištění zubů. Matka N uvádí: „*Problém vznikne, když se starší dceři **nechce ještě jít spát**,*

potom nám začne problém s mladší dcerou, která odmítá jít spát sama.“ Problém se sourozenci komentovala i matka W: *„Situaci, kdy zjistím, že syn nemá ještě všechny úkoly do školy a je potřeba je dodělat, je pro mě i pro syny rušivým momentem.“* Matka H zase uvádí: *„Komplikace je u nás **pláč mladšího sourozence**.“* Společně uvádějí matka I a matka U jako rušivý element divokou hru před spaním či fyzickou aktivitu často vyvolanou příchodem otce z práce v pozdní denní dobu. V odborné literatuře je uvedena, např. podle Gravillon (2003), potřeba, aby rodiče dbali na spánek dětí tím, že ho budou před usnutím chránit vzrušeným emocích a nepříjemného hluku. Jak zmiňují Salhab a Jägerová (2010), pestrá směsice vjemů a poznatků nasbíraných během dne má vliv na usínání a jeho průběh. Matka Q ještě uvádí: *„Když jsem náhodou **já nemocná**, tak je celý večer narušen. Děti jsou zvyklé na mě při ukládání a jsou nesvé při odchodu do postele s manželem.“*

Neuvědomované rituály

Většina rodičů považuje za rituál **pohádku**. Nejde však o stejnou formu pohádky. V některých rodinách je to **pohádka televizní**, jinde pouze **čtená**, nebo je v **kombinaci obojího**. Matka C uvádí: *„Myslím, že naším rituálem je **společná večeře**. Manžel se vrací z práce pozdě a je to jediná chvíle, kdy můžeme být spolu.“* Pouze jedna z rodin uvedla, že rituál nemají **žádný**. Také jediná z rodin uvedla večerní rituál **modlení**. Jako samozřejmost uvádí rodiny **pomazlení** s dětmi před spaním. Jako další večerní jistotu svých dětí matka V uvádí: *„Náš rituál je **pití** u postele. Dávám ho tam dětem každý večer. Ráno zjistím, že děti se ze sklenice vůbec nenapily. Nemají žízeň, jen potřebují ten pocit jistoty, že tam sklenice je připravená, kdyby náhodou žízeň měly.“* Matka U uvádí: *„Když už jsou děti v posteli, tak pohádku nečtu, ale **zazpíváme si**. Každý ze synů si vybere jednu písničku. Je to rychlejší než čtení.“* **Koupání, čištění zubů** jsou samozřejmě ve všech rodinách, pouze v jiném pořadí. Jako zajímavým aspektem mi přišel rituál rodiny CH, kde děti odchází do postele

až po pohádce o ovečkách. Jedná se o malovaný příběh, kdy děti sledují ovečky, jak přeskakují přes potok a počítají jednu za druhou. Pohádka tím navozuje zklidnění a pravidelnost. Tyto nejčastější situace spojené s rituály ukládání shrnuje Prekopová (2001). Dítě má rádo rituál, ve kterém dostane pohlázení buď od mámy či táty, je hezky přikryto, můžou se společně i pomodlit anebo si vyprávět nekonečný příběh o ovečkách, které s pastýřem krácejí po dlouhém mostě. Borzová a kol. (2009) uvádějí dodržování rituálů jako stěžejní část uspávání. Je jedno v jakém pořadí, vykoupat se, najíst a jít spát, usínat ve své postýlce s pohádkou, písničkou či oblíbeným plyšovým zvířátkem. Reichlin a Winkler (2007) upřednostňují rituál zklidnění. Nedoporučují emoční aktivity, naopak doporučují masáže, zpívání ukolébavek či škrábání na zádech. Karger (2004) též zmiňuje zaběhnuté a funkční rodinné rituály jako pomoc při dobře rostoucím sebevědomí dítěte. Green (2011) se též přiklání k názoru, že by se při ukládání dítěte mělo postupovat stále stejným způsobem. I Rogge (2009) staví do pozice nutnosti jednoduchá pravidla, opakující se rytmy. I když nepopírá i občasné opuštění zajetých kolejí jako posílení daných rituálů formou uvědomění si jistoty, kterou dítě dostává a posléze již samo vyžaduje.

Důležitost dodržování režimu

Pouze čtyři rodiny odpověděly, že pro ně **není** důležité dodržovat určitý čas odchodu do postele. Zbytek rodin odpověděl, že si čas odchodu hlídají. Poznají na dětech, kdy jsou unavené, ospalé či nespokojené. Jedním z nejčastějších aspektů byl **čas ranního vstávání**, od kterého se potom odvíjí odchod do postele. Jak uvádí matka D: „*Čas odchodu syna do postele si hlídám. Záleží, v kolik ráno vstáváme, jakou mám směnu v zaměstnání. Někdy se mnou vstává i kolem půl šesté. Když jdu do práce déle, nechám ho i o něco déle vzhůru, protože vím, že mu to nebude chybět a dospí to. Víím, kolik času potřebuje.*“ Jak však zmiňuje Gravillon (2003), potřeba spánku je pravděpodobně vrozená, z velké části je dána dědičně. Důležitou roli hrají rodiče, kteří předávají svým dětem zvyky, jako je čas odchodu do postele, či

prostředí, ve kterém usínají. Není správné dítě nutit do spánku, když rodič ví, že jeho spánková potřeba přichází až v jinou večerní hodinu. Nelze dětem posouvat čas jejich spánku. Nejlépe uděláme, že uspokojíme spánkovou potřebu v okamžiku, kdy si to organismus žádá. Karger (2004) uvádí narušení režimu jako rozbourání pocitu bezpečí u dítěte a vnesení zmatku do jeho již vybudovaných jistot. Hofmannová (2002) se ztotožňuje s názorem nejen spánkového režimu, ale režimu celkového životního stylu a života jedince. Uvádí jako důležitý faktor pro životní elán a sílu pravidelnost pohybu, střídmost a dostatek spánku. Stejně tak Rheinwaldová (2005) vidí klid v rodině jako vyústění domácího řádu.

Souvislost svého dětství s přenosem do současné rodiny

Jedna pětina respondentů uvádí, že si bohužel na tento jev ze svého dětství nevzpomíná. Zhruba dvě pětiny uvádí, že **pohádka** v jakékoliv formě bývala důležitou součástí jejich večerního uspávání. Zajímavá mi přišla odpověď matky V, která uvedla: „*Já jsem jako malá dostávala k posteli vždy **láhev s mlékem** a se třemi kostkami cukru. No, byla to pro mě dobrota. I když jsem měla již vyčištěné zuby.*“ Děti matky V dostávají k posteli každý večer sladkou šťávu. Většinou pití nevypijí, ale jen pocit jistoty, že možnost napití existuje, je prý uklidňuje. Matka T zase zmiňuje: „**Modlení**. *To bylo i u nás, když jsem byla malá. To je asi stejné.*“ I ona ukončuje každodenní rituál svých dětí modlením. Jak zmiňuje Lavery (1998), každý by měl mít spánkový stereotyp, kdy si tělo uvědomí, že do určitého času začne zklidňovat svou mysl a bude se regenerovat. V každé rodině jsou tyto rituály různé a rodiče si je nejčastěji nesou ze svého dětství. Ovšem není to pravidlo. Často se setkáváme s názorem rodičů, kteří tvrdí, že právě z důvodu nevytvoření spánkových rituálů v dětství chtějí svým dětem dopřát jistou pravidelnost. Kunze a Salamander (2011) definují nutnost rituálů jako prostředek, kdy se dítě dokáže stát součástí našeho společenství a toto společenství utužovat. Jde o upevnování rodinných tradic, jež matka či otec poznali ve svém dětství. Navíc jde o vlastní představy rodičů a dětí o tom, jak by měly probíhat opakující se

události uvnitř jejich rodiny s ohledem na individualitu daných účastníků. Karger (2004) souhlasí s názorem, že rituály jsou nedílnou součástí života celé rodiny, ale též zmiňuje fakt, že právě tento rituál bývá mnohdy rozporem rodičů při výchově jejich potomka. Rozdílnost výchovných stylů bývá častým zdrojem konfliktů rodičů. Nutná je jednotnost a domluva obou partnerů, jakým výchovným stylem se budou společně ubírat u svého potomka.

Rozdíl mezi všedními dny a víkendy

Rozdíly mezi víkendy a pracovním týdnem **neměla pětina** dotazovaných. Naopak tři pětiny uvedly, že rozhodně s příchodem **volných dnů** jsou jejich pravidla v domácnosti **uvolněnější**. Zaujala mě odpověď matky B, která uvedla: „*V pátek to je takový náš čas. Uděláme si doma **večírek**. V obýváku na sedačku natáhneme velké prostěradlo, kde si prostřeme dobroty. Díváme se u toho na televizi, povídáme si, nebo si něco zahrajeme. Kluci nemusí mít strach, když něco vysypou. Po uklizení jednoduše prostěradlo vyklepu a uchovám na příště.*“ Jedna z častých odpovědí byla také uvolněnost rodinných rituálů vzhledem **k ročnímu období**. Jak mi odpověděla matka CH: „*V létě je to asi jiné. To jsme často venku, na zahradě, nebo na kolech, to se vracíme domů poněkud později.*“ Podobnou odpověď mi dala i matka X: „*V létě je to u nás všechno jiné, chodíme se koupat, jsme dlouho venku. Máme dva psy. Užíváme si letního počasí.*“ O spánku ve vztahu k ročnímu období se zmiňuje i ve své knize Gravillon (2003). Tvrdí, že příroda má svá pravidla, která na spánek působí. Střídání ročního období ho jistě ovlivňuje. V zimě nám dělá větší problémy ranní vstávání, z důvodu nízké tělesné teploty. Krátké dny a nedostatek světla je dalším faktorem, který má na nás vliv. Naopak denní světlo blokuje v těle vylučování hormonu melatoninu, který je jakýmsi přírodním uspávacím prostředkem. Logicky čím jsou noci delší a dny kratší, tím více spíme. Naproti tomu slunce, letní teplo naši potřebu spánku snižuje. Thirionová a Challamelová (2013) také uvádějí vliv biorytmů na náš život. Střídání našich biologických funkcí jako spánek a bdění bývá za

normálních okolností synchronizováno do 24hodinového cyklu střídáním dne a noci. U některých z nás jsou rytmy sezónní, roční, dvouleté, tříleté i pětileté. Jisté projevy mohou nastat vždy v určitém ročním období. Nejvíce zranitelný bývá člověk v zimě, kdy je náchylnější k infekcím. I když s příchodem vynálezu umělého osvětlení a ústředního topení nemá člověk již takovou fyziologickou potřebu spánku. Letní volno bylo původně naplánováno proto, aby se děti mohly aktivně účastnit polních prací. Léto je všeobecně příznivé období pro psychickou a fyzickou aktivitu.

Důležitost spánku očima rodičů

Při této otázce se nenašel žádný z respondentů, který by nebyl schopný na otázku odpovědět. Všichni zúčastnění se celkem jednotně shodli na následujících odpovědích. Nejčastěji odpovídali, že spánek je důležitý z hlediska načerpání nové **energie** pro dítě. Uváděli slova jako **regenerace organismu**, **důležitost pro růst a vývin**. Shodně uváděli momenty, ve kterých jsou schopni rozpoznat moment, kdy je jejich dítě unavené a je potřeba jej uložit. Za téměř většinu dotazovaných uvedu následující odpověď matky G: „*Důležitý je určitě pro **tělesný vývoj dítěte** a taky **pro rodiče**. I oni si potřebují odpočinout, aby mohli opět dobře fungovat a věnovat se dětem.* Matka D odpovídá takto: „*Určitě je, dítě lépe prospívá, dívám se na to jako zdravotní sestra, **děti rostou ve spánku**, jsou více **zdravé**. A **nejsou protivné**.*“ Matka P podotýká: „*Důležitá je, a to pro obnovu **energie**. Když je dítě nevyspalé, má **sniženou výkonost**.*“ Thirionová a Challamelová (2013) shodně uvádějí znaky nedostatku spánku. Dítě je náladové, podrážděné. Snižuje se jeho schopnost učení a soustředění. Podle Lavery (1998) má spánek uzdravující efekt při boji s infekcí či horečkou. Naopak delší spánek dítěte než obvykle bývá znakem jistého bojování s nemocí uvnitř těla. To je způsobeno účinkem proteinu, jehož uvolňování řídí imunitní systém. Ashnerová a Meyerson (1995) vidí milujícího rodiče jako rodiče, který ví, co jeho dítě v daném okamžiku potřebuje. Jak citově, tak fyzicky. A s tím souvisí fyzická únava a následně

nutné doplnění energie formou spánku, kterou by měl zajistit kvalitním způsobem právě on – rodič.

Problémové situaci při ukládání dítěte ke spánku

Dvě pětiny dotazovaných neměli žádnou zkušenost, kdy by byli „nešťastní“ při ukládání svých dětí ke spánku. Zajímavá byla odpověď matky G, která uvedla: „*Tak u nás je to zaručeně **usínání v létě**. Děti mají pokoj pod střechou. Je tak veliké horko a to dělá problém dětem usnout. To někdy usnou až kolem jedenácté.*“ Vliv ročního období byl rozebrán u otázky č. 6. Shodně rodiče viděli problém u svých dětí, když se u rodičů projeví **stres, chvat, shon**. Jak se zmiňuje matka D: „*Když mám stres, nervy, dítě to vycítí. To ho uspávám klidně hodinu, i dvě.*“ Shodně přiznává matka E: „*Po **rozvodu** to bylo znát. To jsem byla u kluků půl hodiny až hodinu. Měli plno otázek. Chtěli plno věcí vědět. Ujišťovat se, že jich se to netýká.*“ Matka O uvedla: „*Když jsem věděla, že mám ještě nějaké **povinnosti**. Tak jako by to tušil a chtěl, abych byla u něho.*“ Matka J viděla problém v této situaci: „*Když dám dceři na něco **zákaz**. Že se nebude třeba na něco dívat, nebo prostě, že nebude to, co by chtěla. To jde spát **naštvaná** a trvá jí to déle.*“ Matka H vzpomíná: „*Třeba když se **vrátíme z výletu**, mají **zážitky, dojmy**, jsou v **euforii**. Nebo když dostanou nějaký **dárek**. To je potom spánek mnohem komplikovanější.*“ Ojedinelý případ byla odpověď matky P, která se přiznala: „*Naše **dcera spí stále s námi v ložnici**. I když ji uspím v jejím pokoji, přeběhne. Je to nepohodlné a má to i vliv na naše soukromí s manželem.*“ Jak podotýká Prekopová (2008), vnitřní napětí matky je v návaznosti na večerní dramatické usínání. Čím je matka napjatější, tím je dítě neklidnější. A naopak, čím je neklidnější dítě, tím je víc ustrašená a nejistá matka. Shodně uvádí Smallová (2012) citové propojení mezi dětmi a rodiči. Matka dítě živí, ochraňuje, je v jeho blízkosti. Propojení je nevyhnutelné. Je to jednou z nejdůležitějších vazeb pro život. Je tedy zřejmé, že dítě je schopné vycítit matky nervozitu a být barometrem nálad v rodině.

Vliv sourozenců a společného pokoje na usínání

V tomto případě rodiče ze dvou pětín problém usínání dětí ve společném pokoji nevidí. Problémům se dá předejít různými způsoby. Odcházením ke spánku **postupně, střídáním** večerních rituálů podle dětí. Jak uvedla matka A: „Když se stane, že kluci mají problém s večerním usínáním, rozdělíme je. Jdou spát postupně. Odlehčí se tím večer.“ Otec R zmiňuje: „Když to prostě nejde, necháme je **usnout v ložnici** a potom je přeneseme.“ Jako výrazný problém byl uveden u matky E: „U nás je to velký problém. Starší syn má už jiné potřeby a v pokoji vznikají i během dne časté hádky a dohady. Řešení by u nás bylo vytvoření nového pokoje a kluky rozdělit.“ Také častá odpověď byla, že se děti **učí toleranci navzájem**. Matka N vidí jako společné usínání problém. „Každá z holek chce, abych je držela za ruce při usínání, takže sedím mezi nimi. Jedné dávám ruku do vyššího patra postele, druhé do přízemí. Pro mě je to velmi nepohodlné. Usínají tak dvacet minut.“ Jak zmiňují Reichlin a Winkler (2007), je potřeba respektovat každé z dětí. I když je pokoj společný, dítě by si mělo být vědomo, že má možnost mít i zde svůj osobní prostor. Waldburgerová a Spivacková (2009) podotýkají, že rodiče, kteří mají více dětí různého stáří, chtějí většinou zlepšit spánek každého z nich. Možnost nechat starší dítě odejít usnout do ložnice rodičů či k babičce ve vypjatých situacích (nemoc druhého sourozence, náročná zkouška) či pouze z důvodu nemožnosti usnutí, je možností, záleží ovšem na individualitě každého z potomků.

Slovní asociace

Většina dotazovaných rodičů odpovídala na tuto otázku pozitivními odpověďmi. Nejčastěji používali slova jako **klid, odpočinek, ticho, sen, tma, pohoda, bezbrannost, vyčerpání, láska k dětem, milácci, andílci, broučci**. Dvě pětiny dotazovaných použili slovo klid, v jednom případě slovo stres, slzy a nespavci. Komentář matky D byl následující: „Kolikrát mám až **slzy**. Když se na něj dívám. Vyčítám si, proč na něj během dne někdy křičím. Je mi to líto.“

Matka G odpověděla: „**Láska**, vše jim v tom okamžiku odpouštím. **Klid, štěstí, hřejivý pocit u srdce.**“ Rodiče většinou uváděli, že po celodenním shonu, když končí další den a dívají se na děti, jak spí a klidně oddechují, dochází jim, jak moc své děti milují. Jiný pohled na věc uvádí matka V: „**Úleva**, že již začíná konečně **klid pro mě.** Večer je vždy velký **stres**, vše stihnout a uložit děti včas. Když spí, tak je **miluji nejvíc**, jsou takoví **něžní.**“ Matka N odpověděla: „**Nespavci.** Nespí již od roku a půl a dávat je spát byl vždy problém. Takže nespavci.“ Jak zmiňuje Lavery (1998), den je ukončen a ohraničen ulehnutím do postele. Zapomínáme na starosti a vidíme a cítíme v sobě většinou radost. Spánek nás osvěží. Pomůže nám načerpat síly. Matějček (1986) uvádí, že rodiče své děti milují. Milují je podle sebe. Podle své výchovy, podle života a zkušeností, které nabrali. Podle svého nejlepšího vědomí a svědomí. Smallová (2012) formuluje lásku rodičů k dětem z pohledu doby. V každé době i v každé kultuře se rodič dívá na své dítě jako na naplnění cíle rodičovství. Předat co možná nejvíce informací o světě a podnětů k pozitivnímu pohledu na život jako takový.

Zlozvyky při usínání

Z dotazovaných rodičů **dvě pětiny** uvedli, že tuto situaci **neznají** a nikdy nezažili. Zbytek respondentů uvedl, že již tuto situaci někdy zažili. Řešení této situace bývá různé. **Pětina** jmenovaných si k dítěti **lehne** a počká, než usne. Také častěji se rodiče uchylují k řešení situace neustálým **vracením do pokoje dítěte.** Jak zmiňuje matka D: „Když syn nemůže usnout, zatuká třikrát na stěnu a ví, že přijdu. Snažím se ho uklidnit nebo uspat. Odejdu. Když se situace opakuje, lehnu si k němu. Zhoršilo se to hlavně po rozvodu.“ Zajímavou odpověď uvedla matka V: „Když jsou nemocní, tak za mnou často chodí. Tak jsem to vyřešila tak, že si ke mně **lehnou do ložnice** a manžel si lehne k nim. Než se děti uzdraví a nepotřebují moji přehnanou pozornost.“ Matka P přiznala, že si s touto situací neví rady, neboť její dcera chodí k nim do postele pravidelně každý večer: „**Ráda spí s námi.** Lehá si mezi nás. Bylo i

období, že nechtěla manžela v ložnici. Popravdě si s tím nevím rady.“ O této situaci se zmiňují Kunze a Salamander (2011) v odborné literatuře. Mnohé děti mají rády spánek a usínání v posteli rodičů. Rodiče by však neměli dělat z dětí natrvalo své noční hosty. Mají právo na své soukromí. Žádný z dotazovaných neuvedl variantu, o které se i nadále zmiňuje Kunze a Salamander (2011), že by dítě nechali usnout ve své posteli a později ho přenesli do své postele. Bacus (2005) se též přiklání k názoru, že by rodič neměl usínat s dítětem v jeho posteli. Má právo na své soukromí, svou postel a svůj čas, na regeneraci. Reichlin a Winkler (2007) také shodně uvádějí, že studie ukázaly potřebu dítě vrátet zpět do svého pokoje. V průběhu druhé noci bude dítě odváděno asi o polovinu méně často. Záleží ovšem na individualitě daného potomka.

Délka spánku

Většina dotazovaných uvedla, že děti pravidelnou časovou délku spánku potřebují. **Dvě pětiny** rodičů uvedlo spánkovou potřebu předškolních dětí kolem **osmi** hodin. **Zbytek** rodičů se domnívá, že je potřeba dodržovat **10-12** hodin spánku. Pouze jediná matka E zmínila: „*Přece je **nejde nutit** ke spánku. Je to hrozně individuální. Kluci spí asi těch deset hodin.*“ Lavery (1998) vysvětluje, že děti a rodiče mají odlišné spánkové potřeby. Na délku a kvalitu spánku mají však vliv i další faktory. Zmiňuje také fyzickou aktivitu dětí, která má vliv na kvalitnější spánek. Pravděpodobně to souvisí se vzestupem tělesné teploty při zátěži, která se zdá být podpůrným faktorem hlubokého spánku. Gravillon (2008) se též ztotožňuje s názorem, že osm hodin spánku pro děti není dostatečný. Tato časová délka lépe vystihuje dospělého člověka než předškolní dítě.

4.2 SHRNUÍ

Za použití metody rozhovoru jsem získala cenné informace, ze kterých jsem byla schopná čerpat data pro své šetření. V rámci výzkumného šetření byly položeny tři výzkumné otázky, které korespondovaly se stanoveným výzkumným problémem: „Jaký je pohled, názor rodičů na spánek u předškolních dětí?“

1. Co se dle rodičů předškolních dětí promítá do ukládání dětí ke spánku?

Informace k této otázce jsem čerpala z odpovědí na otázku 2,3, 4,6,7,9,10,11,12. U většiny dotazovaných byla základním aspektem **celková rodinná atmosféra**. Děti jsou tzv. barometrem rodiny, které citlivě vnímají jakékoliv vychýlení. Změna jak v posloupnosti úkonů, které se v rodině provádějí, pozdní příchod domů, změna nálad u všech členů rodiny, zhoršení situace (sociální), která vede k jisté zhoršené formě psychického stavu především u rodičů. To vše jsou situace, kdy dítě vnímá napjatost a má vliv na jeho duševní pohodu. Ta je v úzké návaznosti na jeho možnost relaxace a odpočinku. Dalším činitelem, který narušuje odchod do postele, je **návštěva**, která svým nečekaným příchodem výrazně nabořuje zasetý rituál rodiny. Tím se posune odchod dětí, který byl již vázán na ranní vstávání a kdy bývá dítě většinou již tak unavené, že prodlužování doby bdění přináší nejen dítěti, ale i rodině spíše negativní zážitky. Dítě pláče, vzteká se. Protože rodiče své děti znají, vyzývají, kdy je čas jej uložit ke spánku. Vnímají spánkovou potřebu svého dítěte. Vliv **sourozence** uvedli rodiče také jako jeden z důvodů. Jako např. hádání sourozenců, pláč mladších sourozenců, či různé spánkové potřeby u sourozenců v jednom dětském pokoji, případně dodatečné učení s jedním z dětí. Dalším vlivem na spánek a bezprostřední dobu před odchodem do postele zmínili sledování **televizních pořadů**. Dítě má touhu sledovat pohádku v televizi i přes zákaz ze strany rodičů. Dítě nejprve rodiče přemlouvá, ovšem v okamžiku, kdy rodič stále trvá na svém zákazu, bývá dítě odmítavé ve splnění následujících pokynů. Mnohdy dochází k hádkám.

V takovýchto případech je usínání dítěte s negací a má vliv na delší uspávání či buzení v průběhu spánku. Pouze v jediném případě byla negativním spojovatelem **nemoc matky** nebo **nepřítomnost matky při ukládání dětí ke spánku**. Matka zmínila, že v okamžiku, kdy ona není schopná jít k posteli dětí před usnutím, celý večerní rituál se naruší a bývá mnohdy velmi obtížné děti uklidnit a uspat. Každá rodina svým stylem výchovy vnímá různou měrou aspekty, které ovlivňují průběh odchodu dětí ke spánku. Každopádně většina dotazovaných si uvědomuje, že pozitivní rodinné klima je hlavní součástí spánkové potřeby dítěte.

2. Jakou formou probíhá uspávání předškolních dětí?

K odpovědi na tuto otázku mi pomohly odpovědi č. 1,3,5,6,10.

U dotazovaných respondentů byl zřejmý **pravidelný rituál** v ukládání dětí ke spánku. Rodiče ho zahajují **koupáním**, poté následuje **večeře, čištění zubů, pohádka**, (nejčastější formou je sledování televize na velkém množství televizních stanic, čtená forma zastává hned druhé místo v oblíbě, v závěru je poslech pohádky z CD) a ukončení **pomazlením, polibkem** či **pohlazením** nebo **objetím** všech zúčastněných. Posloupnost těchto aktivit vyplývá v rodinách z harmonogramu celé rodiny. Jedná se o školní a mimoškolní potřeby dětí školou povinných, pracovní dobu rodičů, nemoc někoho ze členů. Tato forma bývá stejná v pracovních dnech, kdy je potřeba díky pracovním povinnostem rodičů být důsledný. Rodiče, tedy spíše matky shodně uváděly, že je sice potřeba být zodpovědné a dávat děti včas spát díky nim samotným, ovšem uvedly také jeden zajímavý aspekt. Matky chtěly mít večer již volno pro své osobní potřeby. Vyplynulo z výzkumu, že vlastně nedodržení tohoto, jejich již vyzkoušeného a zjetého rituálu, by mělo vliv samozřejmě na dítě, ale také na jejich volný čas, který mohou věnovat sobě. Ač by se to zdálo možná sobecké, že matka nechce být se svým dítětem neustále, do poslední chvíle, kdy to jde, opak je pravdou. Matky své děti milují, jen si od nich potřebují také odpočinout, aby byly schopné jisté „regenerace pro dítě samotné“. Když dítě odpočívá, matka může část

volného času věnovat sobě a tím nabírá opět sílu a energii pro své vlastní dítě a jeho potřeby. V tomto ohledu byla cítit ze strany matek jistá důraznost, kdy uváděly opakovaně slovní kombinaci ve formě „*konečně klid*“. V pátek a v sobotu byla zřejmá větší uvolněnost z důslednosti ze strany rodičů, však ne až v takové míře, neboť zde stále hraje důležitou roli cíl rodičů, mít chvíli pro sebe. Shodně uváděli nutnost být s druhým partnerem, protože v průběhu dne není možnost být s druhým z manželů tak, jak by jim vyhovovalo. Při dotazu, jak dodržují spánkové rituály při letních měsících či při společné rodinné dovolené odpovídali opět shodně. Odchod do postele je posunut, protože se jedná o výjimečnou situaci a řád v rodině je volnější. V letních měsících je hnacím motorem možnost neuléhat tak brzy, být déle v přírodě, využívat dostupné sportovní vyžití, navštěvovat blízké přátele. Zmíněn byl i fakt, že děti hůře usínají při vyšších teplotách. V extrémních případech děti usínaly i po půlnoci. Naopak v zimních měsících je odchod do postele o něco klidnější. Rodiny se drží zažitých rituálů (např. kroužky). Necestují a neodjíždějí ze svého rodinného prostředí tak často jako v letních měsících.

3. Jaké jsou názory rodičů na spánek svých předškolních dětí?

Odověď byla obsažena u otázek č. 4,7,10,12.

Mezi 25 dotazovanými rodinami se nenašel jediný rodič, který by nevedl, že spánek svého dítěte nepovažuje za důležitý. Naopak, všichni respondenti shodně uváděli důvody, proč musí dítě odpočívat. Zaznívala slova jako **regenerace organismu, opětovné získání energie, načerpání nových sil, posílení zdraví a tělesný vývoj**. Zazněla slova, že přece dobře vědí, jaké je to pro ně, když jsou ve spánkovém deficitu. Uváděli horší soustředěnost, změna nálad, výbušnost. Současně zmiňovali roztěkanost dítěte, nesoustředěnost, zvýšenou plačtivost, ospalost v okamžiku, kdy mu spánek chybí. Odověď na otázku časové délky spánku jejich předškolních dětí, více jak polovina uvedla **8-10** hodin. Jisté je, že nelze přesně určit, jak dlouho by mělo dítě spát, i zde především vnímáme individualitu dětí. Dítě dá signál svým přirozeným způsobem, je ovlivněno stylem výchovy či povahou. Každý z rodičů dokáže

vyčítit ten správný čas, kdy se má jeho dítě odebrat ke spánku a načerpat sílu a energii do dalšího dne. Také se shodli na zvýšené potřebě spánku ve fázi nemoci, kdy dítě nemá z čeho čerpat na boj s nemocí, a proto častěji usíná a zvyšuje tak svůj spánkový průměr. Z našich rozhovorů vyplynulo, že rodiče nepočítají časovou délku spánku, a to od doby ulehnutí do postele po dobu buzení. Odhadovali a mnohdy se při hovoru vlastně ubezpečili, zda opravdu jejich dítě spí tolik hodin, kolik si myslí, že je pro jeho věkovou skupinu potřeba.

5 DISKUSE

Předpokládala jsem, že rodiče nebudou důslední v ukládání dětí k večernímu spánku. Domnívala jsem se, že dodržování pravidel a spánkových rituálů bude činit rodičům jisté obtíže. Problém jsem viděla v různé délce pracovní doby u rodičů, ve zkombinování dne ve vztahu k ostatním členům rodiny, mladším či starším sourozencům a jejich potřebám (často rodiče pracují mimo své bydliště, pracovní doba bývá ukončena v pozdních odpoledních hodinách), v návaznosti na různé typy mimoškolních aktivit. Rodiče naopak dodržují své stanovené večerní rituály. Rituál je pro celou rodinu majákem, který je schopen posvítit v dobách dobrých i zlých, na který se můžeme spolehnout a můžeme na něj myslet po zbytek celého našeho života. Mít v sobě uložený ten pocit jistoty, kdy si vzpomínáme, jak nám maminka četla pohádku na dobrou noc. Jaký je tedy cíl jakéhokoliv rodinného rituálu? Obohacení rodinného života. Jak udává Kunze a Salamander (2011, s. 13): *„Rituály přispívají k tomu, aby rodina našla svoji vnitřní jednotu, tedy to, co ji jako společenství činí tak jedinečnou. Pro děti je tedy obzvlášť důležité, aby se v jejich rodině pěstovaly rituály, z nichž mohou čerpat sílu a jistotu, ale také nemalý díl vlastní identity.“* Spolehlivá pravidla a pevně daný režim přináší dětem uspokojení a jistotu, kterou potřebují pro svůj duševní rozvoj. Jak se zmiňuje Matějček (1986, s. 39): *„Dítě má mít ve svém prvním společenství hluboký pocit jistoty, že k někomu patří, kdo je neopustí, na koho může spoléhat, kdo je prostě jeho. Dítě potřebuje lásku“.* Tato forma odpovědi nemusela zaznít v našem společném rozhovoru přímo, ale každý z rodičů chce pro své dítě jistotu a pevně doufá, že žije tak, aby pro své dítě tou jistotou opravdu byl. Důležitost spánku jako takovou vnímají všichni dotazovaní shodně. Uvádí, že spánek přináší pozitivní energii pro všechny – dětem, kdy spánek podporuje správný fyzický, ale i psychický vývoj; rodičům, kdy v době spánkové potřeby svých dětí mohou nabrat energii. Jak uvádí Karp (2005) rodič musí odpočívat, aby mohl být dobrým rodičem. A tak se tento kolotoč roztáčí stále nanovo. Spokojený rodič – spokojené dítě.

ZÁVĚR

Přínosem tohoto šetření, pro mne samotnou, je hlubší pochopení a proniknutí do nitra dítěte ve vztahu k prostředí mateřské školy a situacím, které zde prožívá. Každé dítě přijde do školky se svým rodinným modelem. Každé dítě má svůj rituál. A vyžaduje ho. Jsem rozhodně více otevřená rodičovské veřejnosti v oblasti dotazů a rad spánkové problematiky. A díky tomuto šetření se dívám na dětské potřeby nejen v oblasti spánku s větším respektem. Snažím se také nepodléhat stereotypům všedních dnů a sleduji vývoj v tomto směru. Vnímám s větší empatií odpočinek dětí na lůžku. Přemýšlím o konkrétních dětech a jejich spánkových potřebách. Snažím se dětem vyhovět a zároveň zaručit bezpečí, klid a jistotu, že bude opravdu každé dítě v době odpočinku uspokojeno. Častěji otevírá s rodiči debatu na téma spánek, kdy jim nabídnu možnosti ve vztahu k jejich dětem, povaze a výchově. Necítím se být odborníkem v oblasti spánkové tematiky, jen člověkem, který chce s dětmi zacházet takovým způsobem, na jaký jsou přirozeně zvyklé a mají v něm svoji jistotu. Bylo pro mě velkým přínosem mít možnost nahlédnout do 25 modelů rodinné výchovy. Dozvídat se zajímavosti z života dětí ve vztahu ke svému okolí. Samotné šetření obhájilo důslednost rodičovské veřejnosti v ukládání svých dětí ke spánku. Rodiče jsou i přes chvat a shon dnešní doby stále základem naší společnosti. Rodina je jistota, ze které vše vychází. Nepotvrdil se fakt, že vlivem aktivnějšího až hektického způsobu života nejsou v rodinách dodržována jistá vnitřní pravidla. Oba z rodičů jsou pevným pilířem pro svého potomka. Vědí, co mu vyhovuje, poznají, když není ve své kůži. Odpočinek a doba relaxace je stále jedním z hlavních předpokladů pro náš zdravý a spokojený život. Výsledky by bylo zajímavé porovnat, v souvislosti s objektivitou výpovědí, s rozhovory s dětmi na toto téma.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ASHNEROVÁ, L. a M. MEYERSON. *Když rodiče příliš milují*. Bratislava: INA, 1995. ISBN 80-85680-56-4.
- BACUS, A. *První rok vašeho dítěte*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-029-1.
- BORZOVÁ, C. a kol. *Nespavost a jiné poruchy*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.
- GRAVILLON, I. *Spánek malých dětí*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-494-6.
- GREEN, Ch. *Od školky po pubertu*. Praha: Levné knihy, 2011. ISBN 978-80-7309-873-5.
- HOFMANNOVÁ, I. *S leností nejdál dojdeš*. Praha: Ikar, 2002. ISBN 80-7202-944-4.
- KARGER, P. *Péče o dítě do 3 let*. Praha: Mladá fronta, 2004. ISBN 80-204-1019-8.
- KARP, H. *Nejšťastnější miminko v okolí*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0564-7.
- KAUFMAN, J. *Jak se naučit cokoli...rychle*. Brno: Albatros, 2014. ISBN 978-80-265-0188-6.
- KUNZE, P. a C. SALAMANDER. *Malé děti potřebují rituály*. Brno: Computer Press, 2011. ISBN 978-80-251-3405-4.
- LIVERY, S. *Léčivá síla spánku*. Praha: Knižní klub, 1998. ISBN 80-7176-656-9.
- MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. ISBN 735-21-08/31.
- MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, Havlíčkův Brod: Grada, 2006. ISBN 80-247-1263-4.
- PREKOPOVÁ, J. *Jak být dobrým rodičem*. Praha: Grada, 2001. ISBN 978-80-247-9063-3.

PREKOPOVÁ, J. *Když dítě nechce spát*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-431-1.

REICHLIN, G. A C. WINKLER. *Výchova dětí 1000+1 rada pro každou situaci*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1638-8.

ROGGE, J. *Děti potřebují hranice*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-634-6.

RHEINWALDOVÁ, E. *Jak vychovat šťastné dítě*. Praha: Motto, 2005. ISBN 80-7246-248-2.

SALHAB, M. a B. JÄGEROVÁ. *Co sny vypovídají o dětské duši*. Praha: Euromedia Group, 2010. ISBN 978-80-242-3256-0.

SKUTIL, M. *Pedagogický výzkum*. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-7367-778-7.

SMALLOVÁ, M. *Naše děti, naše světy*. Praha: Dharma Gaia, 2012. ISBN 978-80-7436-028-2.

THANGHOLMOVÁ, S. *Co se děje v noci*. Praha: Svojtka, 2002. ISBN 80-7237-521-0.

THIRIONOVÁ, M. a M. CHALLAMELOVÁ. *Spánek, sen a dítě*. Praha: Agro, 2013. ISBN 978-80-257-0860-6.

WALDBURGEROVÁ, J. a J. SPIVCKOVA. *Dětský spánek v otázkách a odpovědích*. Praha: Ikar, 2009. ISBN 978-80-249-1155-7.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1	Otázky použité v rozhovoru
Příloha č. 2	Přepsané rozhovory – rodina D, rodina N
Příloha č. 3	Tabulka č. 2 – odpověď 25 rodin na 12 otázek

- 1/ Jak probíhá odchod Vašeho dítěte večer do postele?
- 2/ Co vnímáte jako rušivý element při jeho odchodu?
- 3/ Máte pocit, že má Vaše rodina nějaký večerní rituál, aniž byste si ho uvědomovali?
- 4/ Je pro Vás důležité dodržovat určitý čas odchodu do postele?
- 5/ Kdybyste si zavzpomínali na usínání ve svém dětství a představili jste si usínání Vašeho dítěte, vidíte v něm určitou spojitost? Jakou?
- 6/ Kdybyste měli popsat pracovní týden a víkend v ukládání dětí? Jsou zde jisté rozdíly nebo ne?
- 7/ Jak moc si myslíte, že je spánek pro děti důležitý a proč?
- 8/ Zkusíte si vzpomenout na situaci, kdy jste byli „nešťastní“ při ukládání dětí ke spánku?
- 9/ Vnímáte jako problém usínání sourozenců ve společném pokoji? Jak si myslíte, že se dá předejít případným problémům?
- 10/ Kdybyste mi měli říci určitá slova, která Vás napadnou ve spojitosti se spánkem a usínáním dětí, jaká by to byla. Jsou samozřejmě možná jak pozitivní tak negativní.
- 11/ Zažili jste někdy situaci, kdy Vaše dítě cestuje při usínání mezi pokojíčkem a Vaší ložnicí či kuchyní?
- 12/ Myslíte si, že děti potřebují určitou pravidelnou časovou délku spánku a kolik vzhledem k jejich věku?

Matka 27 let, čerstvě rozvedená, syn 5 let

1/ Jak probíhá odchod Vašeho dítěte večer do postele?

„Koupání, večeře, zuby, pohádku. Vyžaduje pohádku čtenou, ta musí být vždy. A potom uspávám. Zůstávám u něj, někdy i hodinu, než usne.“

2/ Co vnímáte jako rušivý element při jeho odchodu?

„Když je vyspalý hodně po obědě, to se mu potom nechce, pohádka někdy v televizi.“

3/ Máte pocit, že má Vaše rodina nějaký večerní rituál, aniž byste si ho uvědomovali?

„Tak pohádka, kterou vyžaduje vždy. A potom i to objetí a tulení.“

4/Je pro Vás důležité dodržovat určitý čas odchodu do postele?

„Ano, ale podle toho v kolik ráno vstáváme. O víkendu to je volnější, spíš to řeším v týdnu, podle toho, v kolik jdu do práce.“

5/Kdyby jste si zavzpomínali na usínání ve svém dětství a představili jste si usínání Vašeho dítěte, vidíte v něm určitou spojitost? Jakou?

„No tak mamka nám také v posteli četla pohádky, usínala i někdy s námi, jako teď já, jinak si už nic nevybavuji.“

6/ Kdybyste měli popsat pracovní týden a víkend v ukládání dětí? Jsou zde jisté rozdíly nebo ne?

„Je to volnější o víkendu, nedávám ho spát po obědě a kolikrát když něco máme, jde spát třeba i ve 22 hod.“

7/ Jak moc si myslíte, že je spánek pro děti důležitý a proč?

„No, tak já se na to asi dívám spíš po té zdravotní stránce, že lépe prospívají, rostou. Říká se, že nejvíce rostou ve spánku. Je to pro jejich zdraví. Má to vliv na jejich psychiku a nejsou protivní.“

8/ Zkusíte si vzpomenout na situaci, kdy jste byli „nešťastní“ při ukládání dětí ke spánku?

„No když mám nervy, tak to asi vycítí. To si i třeba 1h až 2h chce se mnou v posteli povídat. No prostě, když chvátám, mám ještě nějakou práci, stres a on si chce zrovna povídat. Chce mě mít pro sebe.“

9/ Vnímáte jako problém usínání sourozenců ve společném pokoji? Jak si myslíte, že se dá předejít případným problémům?

Respondentka má pouze jedno dítě.

10/ Kdybyste mi měli říci určitá slova, která Vás napadnou ve spojitosti se spánkem a usínáním dětí, jaká by to byla. Jsou samozřejmě možná jak pozitivní tak negativní.

„Kolikrát i slzy, výčitky, že si pak vyčítám, když ho vidím, že jsem třeba křičela, nebo že i dostal výchovnou. Ale vím, že ji měl dostat, i že jsem měla křičet, ale někdy je mi to líto.“

11/ Zažili jste někdy situaci, kdy Vaše dítě cestuje při usínání mezi pokojíčkem a Vaší ložnicí či kuchyní?

„Hodně, hlavně teď, co jsem se rozvedla, přestěhovali jsme se. No, spí víc se mnou v ložnici než u sebe, ale snažím se ho vracet do postele. On si vždy zabouchá na stěnu, teď se naučil 3x zabouchat a já k němu jdu a opět ho uspávám, když se v noci vzbudí. Nebo přijde a já se s ním vracím, bylo to třeba i 4x za noc, teď je to lepší, tak 1x, k ránu, kolem 5 hodiny ránní, ale pak nemá takový spánek, už je slabý, za 20minut se klidně vzbudí znovu.“

12/ Myslíte si, že děti potřebují určitou pravidelnou časovou délku spánku a kolik vzhledem k jejich věku?

„Já to nepočítám, přes poledne ho nechám tak 2 hodiny spát, pak už ho budím, a v noci tak kolem těch 10 hodin určitě.“

PŘEPSANÝ ROZHOVOR – rodina N

Matka 32 let, vdaná, dcera 6 let a 3 roky

1/ Jak probíhá odchod Vašeho dítěte večer do postele?

„Takže zuby, pak odcházíme do pokojíčku, kde se čte pohádka, vždy ve společné posteli jedné z dcer, potom se rozejdou zpátky do svých postelí.“

2/ Co vnímáte jako rušivý element při jeho odchodu?

„Tak většinou, když se starší dceři nechce jít spát, zkouší a vymýšlí, co ještě vše musí udělat, co chce ještě stihnout, než půjde spát, tak asi to.“

3/ Máte pocit, že má Vaše rodina nějaký večerní rituál, aniž byste si ho uvědomovali?

„No tak my nejsme vyloženě rituální typy, řekla bych, ani holky nepotřebují plyšáky do postele, nic takového, jediné co možná rozsvícené světlo na chodbě.“

4/ Je pro Vás důležité dodržovat určitý čas odchodu do postele?

„Tak snažím se víceméně, o víkendu to vždy povolím, třeba když se koukají holky na nějaký film. Nejsme striktní, díky bohu, nikdo z rodiny.“

5/ Kdybyste si zavzpomínali na usínání ve svém dětství a představili jste si usínání Vašeho dítěte, vidíte v něm určitou spojitost? Jakou?

„Nemyslím si.“

6/ Kdybyste měli popsat pracovní týden a víkend v ukládání dětí? Jsou zde jisté rozdíly nebo ne?

„Jo, jsou rozdíly, v sobotu chodí rozhodně déle, třeba ve 22 hodin, to je takové volné, i třeba v létě, to je rozhodně všechno doma rozvolněnější.“

7/ Jak moc si myslíte, že je spánek pro děti důležitý a proč?

„Zrovna na našich dětech je to znát, když jsou unavené, jsou protivné, ječí, zlobí, křičí. Manžel říká, že se na to vymlouvám, když jsou takové, ale není to tak, prostě jsou hotové nevyspalé.“

8/ Zkusíte si vzpomenout na situaci, kdy jste byli „nešťastní“ při ukládání dětí ke spánku?

„*Hm, no byl to asi odpolední spánek. V roce a půl již nechtěly chodit spát a já jsem se snažila je uspat, chtěla jsem si prodloužit ten čas pro sebe a už to nešlo. Tak to bylo někdy nepříjemné.*“

9/ Vnímáte jako problém usínání sourozenců ve společném pokoji? Jak si myslíte, že se dá předejít případným problémům?

„*No, tak já s oběma musím zůstat sedět v pokoji, než usnou. Nebo když alespoň usne mladší, starší to už sama zvládne. Kdybych musela odejít, tak by za mnou mladší pořád chodila sem a tam. Tak sedím v posteli u mladší v nohách a mám ruku u jedné nataženou nahoru na postel (má ji výš), mají postele za sebou. Druhá mě drží také za ruku, ale v úrovni.*“

10/ Kdybyste mi měli říci určitá slova, která Vás napadnou ve spojitosti se spánkem a usínáním dětí, jaká by to byla. Jsou samozřejmě možná jak pozitivní tak negativní.

„*Já to mám spíš spojené s negativní spojením. Muset je nechat ležet, nic se neděje, jen leží. Tak asi nespavci. Já jsem taky asi moc nespala, myslím.*“

11/ Zažili jste někdy situaci, kdy Vaše dítě cestuje při usínání mezi pokojíčkem a Vaší ložnicí či kuchyní?

„*To řešíme, to je to, že tam musím zůstat sedět, protože jinak by pořád chodila, hlavně mladší za mnou buď do kuchyně, nebo do ložnice.*“

12/ Myslíte si, že děti potřebují určitou pravidelnou časovou délku spánku a kolik vzhledem k jejich věku?

„*Tak je to znát, když nemají spánku tolik hodin, kolik potřebují. Když nespí již přes den, tak myslím, že potřebují tak 10-11 hodin.*“

1. JAK PROBÍHÁ ODCHOD DÍTĚTE DO POSTELE	KOUPÁNÍ, VEČEŘE, POHÁDKA	VEČEŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA	KOUPÁNÍ, VEČEŘE, ZUBY, POHÁDKA	KOUPÁNÍ, VEČEŘE, ČTENÁ POHÁDKA – MATKA USPÁVÁ 1 HODINU
2. CO VNÍMÁTE JAKO RUŠIVÝ ELEMENT?	TV RODIČŮ	POZDNÍ PŘÍCHOD DOMŮ	HÁDKA SOUROZENCŮ V KOUPELNĚ PŘI ČIŠTĚNÍ ZUBŮ	POHÁDKA V TV, VYSPALÝ PO OBĚDĚ
3. MÁTE VEČERNÍ RODINNÝ RITUÁL?	POHÁDKA	POHÁDKA	ČEKÁNÍ S VEČEŘÍ NA OTCE	POHÁDKA, OBEJMUTÍ
4. MÁ VAŠE RODINA VEČERNÍ RITUÁL?	ANO	ANO	ANO	ANO
5. SPOJITOST USÍNÁNÍ DÍTĚTE SE VZPOMÍNKOU NA SVÉ DĚTSTVÍ?	ČTENÍ POHÁDEK	ČTENÍ POHÁDEK	REŽIM ODCHODU, VYPRÁVĚNÍ POHÁDEK	MATKA TAKÉ USÍNALA U ČTENÍ POHÁDEK
6. PRACOVNÍ TÝDEN X VÍKEND – ZMĚNY?	SPIŠE NE	VEČERNÍ POHODA, VOLNĚJŠÍ ODCHOD, VEČÍREK	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	VOLNĚJŠÍ ODCHOD
RODINA	A	B	C	D

ZUBY, OBEJMUTÍ, POHÁDKA MÁLO	KOUPÁNÍ, VEČĚŘE, POHÁDKA	VEČĚŘE, KOUPÁNÍ, VEČERNÍČEK, MAZLENÍ,	VEČĚŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA - ČTENÁ	VEČĚŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA TV I ČTENÁ	VEČĚŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA
HÁDÁNÍ SOUTOZENCŮ	ŽÁDNÝ	NESTÍHÁME ČASOVĚ	PLAČ MLADŠÍHO SOUTOZENEC	NÁVŠTĚVA	DIVOKÁ HRA, NÁVŠTĚVA
OBEJMUTÍ, PŘÁNÍ DOBRÉ NOCI	POHÁDKA, OBEJMUTÍ	POMAZLENÍ, POHÁDKA	POHÁDKA	PŘESKAKOVÁNÍ OVEČEK PŘES POTOK - TV	POHÁDKA
ANO	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
VZPOMÍNKA NA SMÍCH A HÁDKY SE SOUTOZENCI V POSTELI	NEVZPOM ÍNÁ SI	POHÁDKY ČETL SOUTOZENEC	POHÁDKY	NEVZPOMÍNÁ SI, BABIČKA O PRÁZDNINÁCH VYPRÁVĚLA POHÁDKY	ČTENÉ POHÁDKY
VOLNĚJŠÍ ODCHOD	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	NE	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	SPIŠE NE, POUZE PŘES LÉTO VOLNĚJŠÍ ODCHOD	NE
E	F	G	H	CH	I

VEČEŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA ČTENÁ	TV, VEČEŘE, KOUPÁNÍ, ZUBY, POHÁDKA	VEČERNÍČEK, KOUPÁNÍ, ZUBY, POHÁDKY -2, PUSA	VEČEŘE, KOUPÁNÍ, ZUBY, POHÁDKA I OD SOUROZENCE	ZUBY, POHÁDKA	ČTENÍ, POHÁDKA, HRA PEXESO
NÁVŠTĚVA, ZÁKAZ NĚČEHO	TV, NÁVŠTĚVA	POHÁDKA V TV	BABIČKA S DĚDOU	STARŠÍ SE NECHCE	ODEJÍT SPÁT SÁM, RODIČE MUSÍ S NÍM, ČEKAJÍ, NEŽ USNE
VEČEŘE A KOUPÁNÍ	VEČEŘE, ZUBY, PUSA	STEJNÉ JAKO ODP. Č. 1	DVEŘE DOKOŘÁN, PLYŠÁK, LAMPÍČKA	ANO	PUSA, PLYŠÁK
NE	NE	ANO	ANO	ANO	NE
NE	NEVZPOMÍNÁ SI	ČTENÍ POHÁDEK	USÍNÁNÍ V NAŠÍ POSTELI	NE	NE
VOLNĚJŠÍ ODCHOD	NE	NE	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	VOLNĚJŠÍ ODDCHOD	VOLNĚJŠÍ ODCHOD, USÍNÁNÍ V JINÉ POSTELI
J	K	L	M	N	O

VEČEŘE, TV, KOUPÁNÍ, VYMYŠLENÉ POHÁDKY	VEČEŘE, ZUBY, KOUPÁNÍ, CD	KOUPÁNÍ, VEČEŘE, ZUBY, ČTENÍ	VEČEŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA TV I ČTENÁ	VEČEŘE, KOUPÁNÍ, ZUBY, SPOLEČNÉ POVÍDÁNÍ
KDYŽ NECHCE, SMLOUVÁ	NEMOC MATKY	ČEKÁNÍ NA MATKU, ZPOŽDĚNÍ U JÍDLA	NÁVŠTĚVA, HRA V POSTELI	VZDOR DĚTÍ, STRESOVÁ SITUACE
NE	PUSA PŘED SPANÍM	STEJNÉ JAKO U OT. Č. 1	TV VEČERNÍČEK	MODLENÍ
ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
NE	ČTENÍ POHÁDEK	NE	NEVZPOMÍNÁ SI	SPOLEČNÉ MODLENÍ, POZITIVNÍ ROZLOUČENÍ
VOLNĚJŠÍ ODCHOD	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	NE	VOLNĚJŠÍ ODCHOD
P	Q	R	S	T

VEČEŘE, KOUPÁNÍ, POHÁDKA	VEČEŘE, KOUPÁNÍ, ZUBY, TV POHÁDKA	VEČEŘE, ČTENÍ	VEČEŘE, KOUPÁNÍ, PLYŠÁK, POHÁDKA,
TV POHÁDKA, TATÍNEK S DĚTMI „ZLOBÍ“, BABIČKA	CHUT SI JEŠTĚ HRÁT	ÚKOLY STARŠÍHO SYNA	NÁVŠTĚVA, MATKA JDE VEN
ZPÍVÁNÍ V POSTELI	PITÍ K POSTELI	POHÁDKA POVÍDANÁ, ČTENÁ	POTULENÍ
ANO	ANO	ANO	ANI NE
NEMĚLA MATKA RÁDA TMU, LAMPIČKA	PITÍ MLÉKA + 3 CUKRY	RODIČE S NIMI TRÁVILI ČAS	NEVZPOMÍNÁ SI
SPIŠE NE	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	VOLNĚJŠÍ ODCHOD	NE, V LÉTĚ VOLNĚJI
U	V	W	Y