

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Bakalářská práce

**KVALITATIVNÍ VÝZKUM SNŮ U DĚTÍ
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU**

Autor práce: Štěpánka Vorlová
Studijní obor: Učitelství pro MŠ

Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

2012

Prohlášení

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

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

ABSTRAKT

V této bakalářské práci na téma Kvalitativní výzkum snů u dětí předškolního věku je uvedena nejprve definice snů a fáze snění, dále významné teorie snů (Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Frederick Perls), také teorie snu týkající se dětí předškolního věku (tzv. Freudova psychosexuální teorie, Eriksnova teorie, Piagetova teorie, role pohádek u dětí předškolního věku von Franz M. L, teorie hry Giddens A). V této práci zjišťujeme, jaké sny se zdají dětem předškolního věku. Proto je uskutečněn kvalitativní výzkum v rámci zakotvené teorie, s dětmi je prováděn polostrukturovaný hloubkový rozhovor. Ten je poté analyzován v rámci zakotvené teorie a jsou hledány klíčové struktury, vzorce, typy snů a souvislosti. V práci je použita audiovizuální technika, k zaznamenání rozhovorů dětí.

ABSTRACT

In this bachelor work which topic is Qualitative dream research amongst children of preschool age I first deal with the definition of the dream itself, with the dreaming phases, then with the important theories of dreaming (Sigmund Freud, Carl Gustav Jung, Frederick Perls), then the Freud's psychosexual theory, Erikson's theory, Piaget's theory, then the role of fairy tales theory by von Franz M. L, and the play theory by Giddens A) In this work I research what are preschool children's dreams made of. That's why I used a grounded theory for this qualitative research. I used half-structured depth interview, which I then analysed using the grounded theory and I was looking for key structures, patterns, dream types and connections. I used an audiovisual technique to record the interviews with children.

Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Janovi Vaňkovi za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce. Dále děkuji personálu MŠ v Králově Dvoře za spolupráci při získávání informací. Tato pomoc výrazně přispěla ke zhotovení mé práce.

Obsah

| | |
|--|----|
| ÚVOD | 8 |
| 1 DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU | 9 |
| 1.1 Předškolní období..... | 9 |
| 1.1.1 Socializace | 9 |
| 1.1.2 Vývoj poznávacích procesů | 11 |
| 1.1.3 Vývoj verbálních schopností | 15 |
| 1.1.4 Vývoj v emoční oblasti | 15 |
| 1.2 Erik Erikson | 16 |
| 1.2.1 Vývoj osobnosti | 16 |
| 1.3 Teorie kognitivního vývoje Piaget | 17 |
| 1.4 Teorie sexuálního vývoje Sigmund Freud | 18 |
| 1.4.1 Struktura osobnosti | 18 |
| 1.4.2 Vývoj osobnosti | 19 |
| 2 HRA DÍTĚTE | 20 |
| 2.1 Teorie hry | 20 |
| 3 VLIV POHÁDEK, PŘÍBĚHŮ A MÉDIÍ | 21 |
| 3.1 Pohádky..... | 21 |
| 3.2 Media..... | 23 |
| 4 FÁZE A FUNKCE SPÁNKU..... | 25 |
| 5 TEORIE SPÁNKU V HISTORII VÝZKUMU | 26 |
| 6 SNY A TEORIE SNŮ | 29 |
| 7 TEORIE SNŮ V PSYCHOLOGII..... | 30 |
| 7.1 Teorie Sigmunda Freuda | 30 |
| 7.2 Teorie Carla Gustava Junga | 32 |
| 7.3 Teorie Fredericka Perle | 33 |
| 7.4 Teorie Medarda Bosse..... | 34 |

| | | |
|-------|---|----|
| 7.5 | Teorie Stephena LaBerge | 34 |
| 8 | POUŽÍVANÉ METODY PŘI KVALITATIVNÍM PŘÍSTUPU | 35 |
| 8.1 | Kvalitativní přístup..... | 35 |
| 8.1.1 | Zakotvená teorie | 35 |
| 9 | ROZBOR ROZHOVORŮ | 37 |
| 9.1 | Shrnutí témat obsažených ve snech dětí..... | 45 |
| 9.2 | Sebereflexe výzkumníka | 47 |
| | ZÁVĚR | 48 |
| | SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY | 49 |
| | Příloha č. 1 | 51 |
| | Příloha č. 2 | 52 |

ÚVOD

Téma bakalářské práce „Kvalitativní výzkum snů u dětí předškolního věku“ jsem si zvolila díky seminární práci, kterou jsem napsala na střední pedagogické škole. Již tenkrát jsem se o toto téma zajímala, nedůvěřovala jsem různým internetovým snářům a chtěla jsem se dozvědět něco více o této problematice, z čeho vlastně sny mohou pramenit, jestli se náš současný životní stav může odrazit ve snech.

Cílem mé práce bylo zjistit, zda se dětem v předškolním věku zdají sny. Jaký vliv na sny má jejich rodina, vrstevníci a média. Také jsem pozorovala a zaznamenávala konkrétní sny dětí a zaměřovala se při tom na jejich psychiku. Myslím si, že sny mají v životě člověka také svou důležitou úlohu, díky nim si může člověk uvědomit například špatný psychický stav, ve kterém se nachází.

Velmi mě zaujala kniha od Stephena LaBerge, který se ve své publikaci zabývá lucidními sny, píše o tom, že je můžeme ve spánku ovlivňovat. Dále jsem ve své práci uvedla teorie známých autorů, kteří se zabývali problematikou snů, jako například S. Freuda, C. G. Junga, F. Perle a M. Bosse. Zaměřila jsem se na výzkum snů dětí předškolního věku. Na základě toho definuji a popisuji předškolní období. K tomuto bodu bylo nutné zmínit významné vývojové teorie E. Eriksona, teorii kognitivního vývoje Piageta a teorii sexuálního vývoje S. Freuda.

V mé práci mě překvapilo, jak moc jsou dnes děti v předškolním věku ovlivňovány médii, velké množství snů se týká dětských seriálů a pohádek. Proto také v této práci popisuji klady a zápory medií a vliv pohádek na život dítěte. Jak jsem již zmínila, vždy mě zajímala problematika snů, ke kterým neodmyslitelně patří spánek. K tomuto tématu jsem uvedla funkce a fáze spánku.

V praktické části se zaměřuji na skupinu osmi dětí z jedné mateřské školy, se kterými uskutečňuji polostrukturovaný hloubkový rozhovor na téma sny. Zabývám se rozbořením snů u jednotlivců, při rozhovoru také pozoruji chování u těchto dětí. Ten poté analyzuji a v rámci zakotvené teorie hledám klíčové struktury, vzorce, typy snů a souvislosti.

1 DÍTĚ V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

1.1 Předškolní období

„V širokém smyslu slova se jako předškolní věk označuje celé období od narození (někdy i včetně vývoje prenatálního) až do vstupu do školy. Takové široké pojetí má svůj praktický význam při plánování sociálních a výchovných opatření pro děti před jejich povinnou školní docházkou. Předškolní období v užším slova smyslu je „věkem mateřské školy“, ale nebylo by správné chápat je pouze z tohoto hlediska, jednak mnoho dětí do školy nechodí, jednak rodinná výchova stále zůstává základem, na kterém mateřská škola dále účelně staví a napomáhá dalšímu rozvoji dítěte.“ (LANGMEIER, KREJČÍŘOVÁ, 2006; s. 84). Předškolní období trvá od 3 do 6 - 7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale sociálně, nástupem do školy. Ten s věkem dítěte souvisí, ale může oscilovat v rozmezí jednoho, eventuálně i více let. Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě, diferenciací vztahu k okolí (VÁGNEROVÁ, 2005).

1.1.1 Socializace

U dětí předškolního věku dochází k další diferenciaci v oblasti socializačního rozvoje. Dítě se začíná setkávat i s jinou sociální skupinou, než s rodinou. Je to důležité pro budoucí rozvoj vlastního života ve společnosti. Dítě ale také rozvíjí svou individualitu na základě interakce. Spolu se socializací probíhá také změna vnějších projevů chování, rozvoj prožívání, hodnocení a rozvoj sebehodnocení a sebepojetí (VÁGNEROVÁ, 2005).

Předškolní dítě je většinou v dětském kolektivu spokojené, protože si s druhými dětmi dovede už složitě a zajímavě hrát. Rodina mu už nestačí, ke svému rozvoji potřebuje pronikat do „velkého světa“ mimo ni. Přátelství (či spíše kamarádství) trvají v tomto věku krátce. Přesto znamenají nesmírně užitečnou zkušenost, proto je podporujeme, jak můžeme, zvláště u jedináčka. I zklamání a jiné záporné zkušenosti jsou zde ziskem. Některé děti žádné takové kamarádství nenavážou, alespoň ne bez promyšlené pomoci dospělých. **Handicap plachého samotáře** se může táhnout až do dospělosti, vadit v milostném životě, v přátelství, ve spolupráci. Předškolní děti mezi sebou mluví, ale je to rozhovor, který se často skládá fakticky z monologů. Jedno dítě čeká, až druhé domluví, ale neodpovídá (nebylo ostatně ani tázáno), mluví o něčem jiném. Jde o tzv. **egocentrickou řeč**.

Příklad rozhovoru dvou dětí ve věku kolem čtyř let:

Petr: „Co budeme mít dnes k obědu?“

Věra: „Už budou prázdniny.“

Petr: „Asi bramborovou kaši a karbanátky.“

Věra: „Půjdeme s maminkou koupit plavky.“

Petr: „A maminka uvaří pudink.“

Věra: „Pojedeme k moři, do Bulharska.“

(ŘÍČAN, 2004; s. 125)

„Předškolák už také obratně a s naprostou samozřejmostí střídá role. Jinou roli hraje doma vůči rodičům, jinou ve škole k učitelce, jinou k dětem. Na tom není nic špatného, z hraní rolí se skládá celý náš společenský život. V každé roli dítě jinak mluví, jinak gestikuluje, jinak jedná - dokonce jinak myslí a cítí. Předškolák se pomalu začíná učit také roli soupeře. Soupeřivá role, které děti učíme, dává jejich agresivitě přijatelnou formu a „zapřáhá“ ji do služeb vývoje ve směru, který společnosti prospívá. Velkým nárokem je dosáhnout rovnováhy mezi soupeřením a spoluprací.“ (ŘÍČAN, 2004; s. 126)

1.1.1.1 Identita předškolního dítěte

Předškolní dítě o sobě uvažuje a činí tak způsobem odpovídajícím jeho vývoji:

- **Egocentrismus** mu pomáhá potvrdit vlastní významnost.
- **Fenomenismus** se projevuje důrazem na nápadné či subjektivně významné znaky. Odlišení podstatných a nepodstatných znaků vlastní bytosti je v předškolním věku těžko dosažitelné.
- **Magičnost** uvažování a snadnost zkreslení skutečnosti dítěti, umožňuje zachovat si přijatelný obraz sebe sama. Ve fantazii může být kýmkoliv, může získat vlastnosti, schopnosti jinak zcela nedosažitelné.

Součástí vlastní identity se může stát cokoliv, co k dítěti nějakým způsobem patří - jeho **osobní teritorium**. Do této kategorie patří:

- Lidé, k nimž má nějaký vztah.
- Věci, které považuje za svůj majetek.
- Prostředí, v němž žije.

Vývoj genderové identity

Významnou součástí sebepojetí dítěte je jeho genderová identita. Rozvíjí se obecné porozumění genderových stereotypů, také individuálně specifické chápání genderu jako součásti vlastní identity. Dětské porozumění genderu se rozvíjí pomocí konstrukce genderového schématu, který ovlivňuje způsob selekce, zpracovávání a zapamatování informací i jejich hodnocení a preference. Děti mají tendenci zveličovat rozdíly mezi lidmi různého pohlaví a všimat si více informací, které se týkají jejich vlastního genderu, ty si spíše také zapamatují. Jejich představy o genderu jsou ale často rigidní, ulpívají na přesně vymezených pravidlech, které jim v této podobě slouží jako zdroj jistoty a bezpečí (VÁGNEROVÁ, 2005).

1.1.2 Vývoj poznávacích procesů

„Poznávání je v tomto věku zaměřeno na nejbližší svět a pravidla, které v něm platí. Mění se způsob, jakým dítě poznává, ale nejde o zásadní, kvalitativní proměnu poznávacích strategií. Piaget (1970) označil tuto fázi kognitivního vývoje podle typického způsobu uvažování předškolních dětí jako období **názorného, intuitivního myšlení**. Myšlení předškolního dítěte ještě *„nerespektuje zákony logiky, je tudíž nepřesné, má mnohá omezení“*. Case (1998), vycházející s Piagetova učením, považuje za nejvýznamnější rozvoj porozumění souvislostem a vztahům na různé úrovni (mezi objekty, symboly i pojmy)“ (VÁGNEROVÁ, 2005; s. 174).

Typické znaky uvažování předškolního dítěte lze stručně shrnout dle následujících kritérií:

- **Způsob, jakým dítě nazírá svět, jak a jaké informace si vybírá.**

Centrace je subjektivně podmíněná redukce získaných informací. Je to tendence k ulpívání na jednom, obvykle **percepčně nápadném** znaku, který je považován za důležitý, a přehlížení jiných, méně výrazných, i když mnohdy objektivně významnějších. Předškolní děti nedovedou uvažovat komplexněji, vzít v úvahu více než jeden aspekt situace.

Egocentrismus, tj. **ulpívání na subjektivním názoru** a opomíjení jiných. Egocentrický způsob uvažování v sobě zahrnuje přesvědčení, že je jedinečně možný, tj. předpoklad apriorní správnosti a platnosti. Předškolní dítě nechápe, proč by mělo posuzovat situaci z více hledisek. Jestliže chybí představa o možné četnosti názorů, pak schází impuls k hledání objektivní pravdy. Je to **tendence zkreslovat úsudky na základě vlastního postoje a vlastních zvýhodnění**.

Langmeier (1991) uvádí pěkný příklad kognitivního egocentrismu dítěte mladšího předškolního věku, které **si zakrývá rukama oči, když nechce, aby ho kdokoli jiný viděl**. Ze stejného důvodu odpověděl čtyřletý chlapec kladně na otázku, zda má bratra, avšak na další dotaz, zda-li má jeho bratr sourozence, odpověděl záporně. Podle jeho názoru nemá, v rodině není žádné další dítě.

Fenomenismus, tj. důraz na **určitou, zjevnou podobu světa**, eventuálně na takovou představu. Pro dítě je důležité, **jak se mu situace jeví**. Svět je pro něj takový, jak vypadá, jeho podstatu vesměs ztotožňuje s viditelnými znaky. Z toho důvodu např. odmítá akceptovat, že velryba není ryba.

Prezentismus, tj. přetrvávající **vázanost na přítomnost**, na aktuální podobu světa, která s fenomenismem souvisí. Významnost aktuálně vnímaného obrazu světa spočívá v tom, že představuje subjektivní jistotu: je to doopravdy tak, protože dítě to tak vidí.

- **Způsob, jakým tyto informace zpracovává** a jak interpretuje svá zjištění.

Magičnost, tj. **tendence pomáhat si při interpretaci dění v reálném světě fantazií a tak zkreslovat jeho poznání**. Předškolní děti nečiní velký rozdíl mezi skutečností a fantazijní produkcí. Říčan uvádí, že egocentrismus je jen jedním z nedostatků dětského myšlení. Magičnost je dalším nerealistickým rysem. Předškolák se jen těžko loučí s představou, že jeho slovo nebo myšlenka má výkonnou moc. Dítě v tomto případě dostatečně neodlišuje přání od daného činu. Jestliže si přeje něco, co se potom stane, mívá skoro tak silný pocit viny nebo strach z pomsty, jako by to skutečně způsobilo - anebo naopak pocit vítězství, úspěšného kouzelníka (ŘÍČAN, 2004).

Animismus, resp. antropomorfismus, tj. **přičítání vlastností živých, resp. lidských bytostí i neživým objektům**. Dítě světu lépe rozumí, když jej může takto interpretovat. Říčan dále uvádí, že dítě připodobňuje člověku neživé věci, stromy, zvířata, hvězdy atd., předpokládá, že myslí, cítí, zlobí se. Není vždy jasné, co je jen hra a co je ještě míněno docela vážně.

Arteficialismus je způsob výkladu vzniku okolního světa, resp. jeho typických znaků. **Absolutismus**, tj. přesvědčení že každé poznání **musí mít definitivní a jednoznačnou platnost**. Tato tendence je jedním z projevů dětské potřeby jistoty.

Jedním z příkladů může být reakce předškolního chlapce na reklamu vychvalující zubní pastu značky X jako nejlepší. Chlapec ji odmítl s tím, že nejlepší je jiná, protože to tak minule říkali.

Pro předškolní dítě má aktuální zjevná podoba světa natolik dominantní význam, že její zásadnější proměnu chápe jako ztrátu původní totožnosti. Mladší předškolní děti ještě dobře nerozumí vztahu mezi jednotlivými formami existence. Vývoj myšlení je dlouhodobý proces. Předškolní děti ignorují informace, které by jim překážely a komplikovaly pohled na okolí.

Ve věku 5-7 let je často užívaným způsobem myšlení **analogické uvažování**. Analogie děti využívají při vymezování a odvozování pojmů, ale činí tak mnohdy nepřesně. Aby analogické myšlení vedlo ke správnému výsledku, vyžaduje odlišení podstatných a nepodstatných znaků, ignorování nevýrazných rozdílů, zejména vzhledu, a zaměření na podstatné souvislosti. To je pro předškolní děti obtížné. Pochopení protikladných analogií je snadnější. Např. pětileté dítě snadno rozliší, že (pták má peří, ale ryba má?) tak by ji vymezilo negativně, (ryba nemá peří), nebo by na otázku vůbec neodpovědělo, a řeklo by, že ve vodě žije ryba. Analogické uvažování je prostředkem kognitivního vývoje, napomáhá rozvoji znalostí, umožňuje porozumět souvislostem a dosavadní poznatky účelněji uspořádat a na tomto základě rozvíjet komplexnější analogie.

Induktivní a deduktivní uvažování. Předškolní děti nedovedou rozlišovat mezi induktivním a deduktivním úsudkem, tj. mezi logicky nezbytným a empiricky pravděpodobným závěrem. Mají problém s porozuměním základu deduktivní logiky, ulpívají na vnější podobnosti, a proto často předpokládají, že uvedené znaky mají pouze objekty, které stejně, resp. podobně vypadají. Předškolní děti mají potřebu všechno si potvrdit z vlastních zkušeností, zatím co starším stačí, když si příslušný záměr logicky odvodí.

Kauzální uvažování. Poznání příčinných souvislostí a vztahů pomáhá v porozumění podstatě jednotlivých kategorií i jejich zapamatování. Předškolní děti často kladou otázku „Proč“, mají sklon hledat přímé a jednoznačné příčiny veškerého dění. Náhodu odmítají jako něco, co jim kazí řád světa. Vyvolává v nich nejistotu, protože ji nejde dostupnými prostředky vysvětlit uspokojivě. Kauzální výklad nemusí být logický, ale musí být subjektivně uspokojující. Např. „*pavouku bolely křídýlka, tak si vyndal provázek a sednul si na něj, houpe se a odpočívá*“. Primární je potřeba jasných

pravidel a z nich vyplývající interpretace fungování světa. Mohou se zde projevovat všechny znaky intuitivního myšlení.

Předškolní děti interpretují realitu tak, aby byla pro ně srozumitelná a přijatelná. Ze stejného důvodu se objevují nepravé lži, tzv. **konfabulace**. Děti kombinují vzpomínky s fantazijními představami, ovlivněnými jak nezralostí, tak aktuálními potřebami a citovým laděním. Ve vyprávění předškolních dětí lze obě složky jen velmi těžko oddělit. **Fantazie má v tomto věku harmonizující význam**. Je nezbytná pro citovou a rozumovou rovnováhu. Děti mají tendenci alespoň občas přizpůsobovat skutečnost svým přáním a potřebám.

Typickým znakem myšlení předškolních dětí je útržkovitost, nepropojenost a nekoordinovanost, chybí mu komplexní přístup. Děti už umí správně vyřešit mnohé úkoly dílčího charakteru, avšak nedovedou do svých úvah zahrnout víc aspektů, znalostí či různorodé pohledy. Jejich uvažování je zúžené, zaměřené jen na jednu oblast.

Typickému způsobu uvažování a prožívání předškolních dětí odpovídají **pohádky**. Pohádkový svět je zjednodušený a řídí se jednoznačnými pravidly: dobro zvítězí a zlo je potrestáno. Skutečnost je zde prezentována jasně a srozumitelně, popřípadě i jako méně ohrožující. Pohádkový svět má požadovanou **strukturu i řád**. Takový svět se dítěti jeví bezpečný, protože se v něm může snadno orientovat a lze se na něj spolehnout. Pohádky pomáhají pochopit fungování skutečného světa a principů v něm, jsou abstrakcí obecných situací a vztahů. Role jednotlivých postav jsou jasně vymezeny a diferencovány. Dítě jasně vidí, jak se chovají zlí a jak dobří. Pohádky patří k vymezení dětské identity, uspokojují potřebu ztotožnění s hrdinou, což je často postava, která má podobné problémy. Pohádky uspokojují potřebu naděje, protože všechno nakonec dobře dopadne (VÁGNEROVÁ, 2005).

1.1.2.1 Vývoj paměti

Rozvoj paměťových schopností závisí na zrání příslušných mozkových struktur, na dané úrovni kognitivních schopností a zkušeností. Vývoj explicitní sémantické paměti se projevuje ve třech oblastech (SEIGLER a kol.: 2003).

- **Zvýšení kapacity paměti** a rychlosti zpracování informací je u dětí předškolního věku individuální. Rozvoj této oblasti podmiňuje zrání příslušných mozkových

struktur, pozitivně jej ovlivňuje i specifická stimulace (např. paměťové hry). Významně závisí na schopnosti selektivního a systematického zaměření pozornosti, které se zlepšuje již mezi 3. a 6. rokem (i když ne tak intenzivně jako v mladším školním věku) a je rovněž vázáno na zralost centrální nervové soustavy.

- **Rozvoj paměťových strategií** tj. způsobů, které slouží k lepšímu zapamatování a uchování informací, je v předškolním věku *ještě velmi omezený*. Ani starší předškolní děti 5-6leté si ještě neuvědomují, že existují způsoby, které by jim usnadnili zapamatování, a tudíž spontánně nepoužívají žádné specifické strategie. Pokud si něco zapamatují, děje se tak bezděčně, bez předchozího úmyslu.
- **Rozvoj metapaměti** tj. obecné znalosti o fungování paměti i o vlastních paměťových schopnostech, je v předškolním věku na nízké úrovni. A pokud děti o paměti něco vědí, *nedovedou tyto znalosti prakticky využít*. Explicitní epizodickou paměť můžeme chápat jako individuálně specifickou, protože zpracovává a uchovává osobně prožité události.

1.1.3 Vývoj verbálních schopností

Předškolní dítě se ve verbální komunikaci neustále zdokonaluje, jak v obsahu, tak i ve formě. Nejvíce se naučí komunikaci s okolím, s dospělými, i s vrstevníky. Při rozvoji komunikace, si děti také osvojí a upřesní platnost gramatických pravidel.

Při rozvoji poznávacích procesů je důležitou složkou **egocentrická řeč**. Nebývá určena pro jinou osobu, je spíše spojená s myšlením. Egocentrická řeč je řečí pro sebe, nepotřebuje žádného posluchače. S egocentrickou řečí se také vyvíjí sebereflexe dítěte.

1.1.4 Vývoj v emoční oblasti

Děti v předškolním věku jsou *vyrovnanější a stabilnější* než-li děti ve věku batolecím, důvodem je *ubývání negativních emočních reakcí*. Záleží ale také na úrovni uvažování, dítě dokáže vyjádřit nespokojenost jiným způsobem.

Způsob emoční prožívání předškolního dítěte lze shrnout:

- **Vztek a zlost** nebývá tak časté, protože děti lépe chápou příčiny vzniku nepříjemných situací, jejich nezbytnost, resp. význam úmyslu jiné osoby.
- **Strach** bývá v předškolním věku vázán na rozvoj dětské představivosti, na schopnost vytvořit imaginární bytosti, různá strašidla apod. Děti mívají tendence se navzájem strašit, navozují si tak pocit spojený mnohdy s příjemným vzrušením.

Strach může ale také navodit negativní zkušenost, která se zafixovala a postupně nabíla na intenzitě.

- **Veselost**, u tohoto emočního stavu se u dítěte rozvíjí smysl pro humor. Dětské žerty bývají z kognitivního hlediska jednoduché.
- **Uspokojení v rámci očekávání**, dítě se dokáže na něco těšit.
(VÁGNEROVÁ, 2005)

1.2 Erik Erikson

1.2.1 Vývoj osobnosti

“Erikson (1950) navrhl a později dodatečně vyjasnil svou strukturu vývoje osobnosti, kterou pojímá jako osm stádií. Každé stádium je popsáno v podobě psychologické krize, která obsahuje dva konfliktní póly. Stejně jako každá krize i Eriksonova stádia obsahují jak možnosti růstu, tak i prvky ohrožení. Růst nastává tehdy, když je konflikt přiměřeně vyřešen. Jeho vyřešení přináší pro **ego novou sílu či mohutnost**, již Erikson (1964) nazývá **ctnost**. Prvky ohrožení spočívají v uhýbání člověka před patřičným řešením konfliktu. Dojde-li k tomu, převládne negativní pól a ctnost nevznikne. “ (DRAPELA, 2001; s. 69-70).

Osm stádií

- **Důvěra proti základní nedůvěře** - Kojenec se učí důvěřovat osobě, která se o něj stará, také se učí důvěřovat sám sobě. Ctností tohoto stádia je **naděje**. Erikson to vnímá jako podmínku k tomu, aby člověk zůstal naživu.
- **Autonomie proti zahanbení a pochybnosti** - Dítě se učí chůzi, mluvení a učí se ovládat vyměšování. Erikson zdůrazňuje potřebu vyváženosti mezi **zadržováním a pouštěním**, protože análně - svalové chování má své důsledky pro sociální interakci: příliš **mnoho svázanosti**, nebo příliš **mnoho zábran**. Ctností tohoto stádia je **vůle**.
- **Iniciativa proti vině** - Přílišná snaha o úspěch dítěte při nových záměrech, zvláště když jsou při tom přehlíženy potřeby jiných lidí, vyvolává u dítěte pocit viny. Ctností tohoto stádia je **účelnost**. Dítě může prostřednictvím hry poskytovat náznaky svých budoucích aspirací.

- **Snaživost proti méněcennosti** - Úspěch vyvolává v dítěti radost, neúspěch pocit méněcennosti. Ctností tohoto stádia je *kompetence* (krok ve směru zralého úkolového zaměření)
- **Identita proti zmatení rolí** - Toto stádium sjednocuje všechny předchozí představy mladého člověka o sobě samém. Ctností tohoto stádia je *věrnost*, osobní oddanost zvolenému povolání či životní filosofii.
- **Intimita proti izolaci** - Proces intimity může člověku pomoci vyjasnit si svou vlastní identitu prostřednictvím identifikace s druhým člověkem. Ctností tohoto stádia je *láska*.
- **Generativita proti stagnaci** - V tomto stádiu se lidé zapojují do společnosti, aby vytvářeli něco hodnotného. Ctností tohoto stádia je *pečování, ochota konstruktivně přispět společnosti*.
- **Integrita ego proti zoufalství** - Pokud se člověk ve stáří nemůže ohlédnout na svůj život s pocitem dobře vykonaného díla a osobního naplnění, nastupuje zoufalství. Ctností tohoto stádia je moudrost, výsledek celého vývojového cyklu jedince (DRAPELA, 2001).

1.3 Teorie kognitivního vývoje Piaget

Piaget rozdělil kognitivní vývoj do pěti fází, každá z nich je charakteristická určitým přístupem k poznání.

- **Fáze senzomotorické inteligence** - trvá od narození do 2 let. Jde o období primárního rozvoje poznávacích procesů, její označení vyplývá ze skutečnosti, že poznávání malého dítěte je závislé na smyslovém vnímání a motorických dovednostech, tj. manipulaci s poznávanými objekty. Poznávání a učení probíhá na určité úrovni konkrétního kontaktu s reálným světem, v časovém úseku současnosti.
- **Fáze symbolického/předpojmového myšlení** - trvá od 2 do 4 let. Schopnost používat symboly – slova, gesta, obrázky, které nahrazují reálné objekty. Učí se pracovat s jazykem a výtvarným vyjádřením. Toto období přetrvává také do pozdější fáze názorného a individuálního myšlení.
- **Fáze názorného, intuitivního myšlení** - trvá od 4 do 7 let. Názorné a intuitivní poznávání předškolních dětí je ještě málo flexibilní, nepřesné a prelogické. Dětské chování je egocentrické a ulpívá na zjevné podobě světa.

- **Fáze konkrétních logických operací** - trvá od 7 do 11 let. Dítě systematicky uvažuje o objektech, číslech, čase, prostoru, příčinnosti apod. Uvědomuje si vztahy (např. stejné množství může měnit tvar...)
- **Fáze formálních logických operací** - nastává v 11 - 12 letech. Vývoj poznávacích procesů se projevuje dalším uvolněním z vázanosti na konkrétní realitu. Dospívající jsou schopni uvažovat i hypoteticky, nezávisle na konkrétním vymezení problému, o různých možnostech, dokonce i o těch, které reálně neexistují. Dospívající uvažuje abstraktně o tom, co by mohlo nebo mělo být (VÁGNEROVÁ, 2005).

1.4 Teorie sexuálního vývoje Sigmund Freud

1.4.1 Struktura osobnosti

„Podle Freuda je osobnost uzavřeným systémem. Libido, duševní (psychická) energie, se musí uplatňovat v rámci hranic tohoto systému. Tato podmínka ještě více zvyrazňuje již dříve připomenuté tlaky, kterým je jedinec vystaven. Freud vymezil **tři subsystémy**, řízené vzájemně rozpornými principy a cíli, které v osobnosti existují pospolu a jsou mezi sebou v neustálém boji. Jsou to **id, ego a superego**.“ (VÁGNEROVÁ 2005; s. 46)

Id je základní, vrozená složka osobnosti. Tvoří je dispozičně dané pudové procesy, které směřují k uspokojení vlastní osoby a řídí se pouze **principem slasti**. Id je vždy iracionální a nevědomé, je v úzké blízkosti s tělesnými procesy. Na jeho základě se utvářejí další dvě složky osobnosti, Ego a Superego.

Ego, jeho úkolem je reálné uspokojování pudových potřeb jedince. Vyvíjí se pod nátlakem vnějšího světa, řídí se **principem reality**. Ego je převážně vědomé, je to racionální složka osobnosti. Vyvíjí se v průběhu dětství.

Superego je naučenou složkou osobnosti a nejpozději se rozvíjí. Představuje regulaci vlastního chování, odpovídající požadavkům společnosti. Lze jej chápat jako morální složku osobnosti. Superego je částečně vědomé, ale fungovat může i mimo úroveň vědomí. Rozvíjí se také v průběhu dětství, ale o trochu později než Ego.

1.4.2 Vývoj osobnosti

Freud vyjádřil vývoj osobnosti v pěti dynamických stádiích. Původně byla Freudova vývojová stádia vymezována v pojmech věku dítěte: např. se předpokládalo, že od narození do dvou let věku je jedinec v orálním stadiu. Toto uspořádání je však v souvislostech devadesátých let tohoto století, kdy je proces zrání v dětském věku rychlejší než v předešlých generacích, již matoucí.

- **Orální stádium** - nově narozené dítě cítí slast s příjmem potravy. To původně zahrnuje sání a polykání.
- **Anální stádium** - dítě přesouvá svou pozornost na anální oblast, kde zakouší slast z uvolňování napětí v konečniku prostřednictvím spontánního uvolňování střev.
- **Falické stádium** - v tomto stadiu dítě zaměřuje svou pozornost na genitální oblast, zkoumá vlastní pohlavní orgány a pěstuje sexuální fantazii. Je to doba předškolního věku. V průběhu falické fáze se rozvíjí oidipovský (1897), resp. Elekťin komplex. Dítě se eroticky upne na rodiče opačného pohlaví, zatím co rodič stejného pohlaví se stává pro dítě rivalem, cítí k němu protichůdné citové postoje, směs lásky, žárlivosti a zloby. Podle Freuda se malý chlapec zamiluje do vlastní matky. Jeho sexuální pud se probouzí k životu, takže chlapcův vztah k matce získává incestní podtext. Otec je vnímán jako rival. Tento **strach** je Freudem pojmenováván jako tzv. **kastrační úzkost**. Řešením oidipovského komplexu¹ je ztotožnění se s rodičem téhož pohlaví a vyřešení problému. Nedořešení uvedeného konfliktu vede k udržování infantilní závislosti na matce, resp. otci, s nimiž se dítě cítí spokojeně.

¹ **Freud a diagnóza „Öidipus-Komplex“**

Freud určil sám sobě Oidipovský komplex. Po vlastní analýze, Freud popsal v roce 1897 v dopise svůj "Oidipus komplex". On popisuje, že v dětství matka byla jeho láska a otec byl žárlivý, na to co se považuje za obecně platné. Potlačení sexuality, Freud uznává příčinu mnoha psychických poruch. Pro tehdejší vědu a společnost byl skandál, když Freud především na svých zasedáních více zmiňuje sexuální život svých pacientů, dostane se až na dno (www.stern.de).

- **Období latence** - toto stádium se vyznačuje zdánlivým spánkem sexuálních impulsů. Libido je odváděno do školní práce, do skupinových činností a do nově objevených rekreačních aktivit. Freud nazval období latence „zastavením a ústupem v sexuálním vývoji.“
- **Genitální stádium** - toto stádium začíná v pubertě, kdy působení libida proniká s novou silou. Jedinec je zaměřen heterosexuální a postupně dosahuje pravých erotických vztahů a genitálních projevů. To je závěrečné vývojové stádium, které je vstupem do dospělosti (DRAPELA, 2001, VÁGNEROVÁ, 2005).

2 HRA DÍTĚTE

2.1 Teorie hry

„Asi od věku jednoho roku začíná mít velký význam v životě dítěte hra. Zpočátku si dítě hraje převážně samo, ale pak stále více vyžaduje, aby si někdo hrál s ním. Prostřednictvím hry si děti dále zlepšují koordinaci pohybů a rozšiřují své poznání skutečného světa. Zkoušejí si nové schopnosti a napodobují chování dospělých.“

(ŘÍČAN, 2004; s. 138)

Mildred Partenová vymezila určité kategorie ve vývoji hry, které jsou dodnes všeobecně uznávány. Malé dítě si začíná *hrát každé samo*. Když si hraje ve společnosti jiných dětí, stačí si samo a nevšímá si toho, co dělají ostatní. Následuje stádium paralelní aktivity, kdy *dítě napodobuje to, co dělají ostatní*, ale nesnaží se zapojit do jejich činnosti. Další stádium, kolem tří let, děti se více pouštějí do sociální hry, v níž je jejich chování v přímém vztahu k ostatním. Dítě si stále hraje, občas samo, ale všímá si činnosti ostatních a reaguje na ni. Později, okolo čtyř let, se děti zapojují do *kooperační hry* - činnost, kde děti vzájemně spolupracují. Z téměř „autistického období“ dítě postupně přechází do období sociálních her. Získává nové zkušenosti, setkává se a zkouší různé druhy rolí.

Od jednoho roku do čtyř až pěti let věku se dítě učí také kázni a sebeovládání. To znamená uspokojovat a také ovládat své tělesné potřeby. Děti se učí chodit na nočník, správně jíst a správně se chovat v různých situacích. Okolo pátého roku se dítě

stává vcelku autonomním jedincem. Poprvé je rozvíjející se jedinec schopen trávit delší dobu v odloučení rodičů, aniž ho to příliš znepokojuje (GIDDENS, 1999; s. 45).

Předškolní věk je klasickým obdobím hry. Předškolák si hraje intenzivně, s velkou vážností. V předškolním věku se rozšiřuje repertoár her. Některé jsou projevem rostoucí **obratnosti a síly**: náruživě běháme, skáče, balancujeme, házíme, tyto hry se stávají přitažlivějšími soupeřením. Nejzajímavější a vývojově důležité jsou **námětové hry**, které se prolínají s honičkami. Dítě si mimo jiné při těchto hrách utváří vlastní identitu, vlastní názor a získává nové zkušenosti, setkává se a zkouší různé druhy rolí.

Předškolní dítě je velmi vynalézavé, co se týče námětových her např. (hra na listonoše), dítě si samo najde rekvizity a přizve ke hře klidně i další kamarády. Pak může fantazie začít pracovat naplno, přejde z hry do hrané pohádky, kde nic není nemožné. Dítě je pak jako autor a režisér hry, takovým malým kouzelníkem.

Hra může být také u dětí tohoto věku prostředkem psychoterapie. Při této léčbě jde vlastně jen o promyšlené, zvláště uzpůsobené použití „přírodního léku“ hra tady plní svou přirozenou funkci (ŘÍČAN, 2004).

3 VLIV POHÁDEK, PŘÍBĚHŮ A MÉDIÍ

3.1 Pohádky

Etymologie pojmu pohádka: Původ tohoto slova ve staročeském jazyce. Zastarale se dříve užívalo slovo **hádanka - diskuze**, poté povídka ze smyšleného světa, přeneseně - nepravda. Dříve také užívaný pojem pohádkářka či pohádkář, to byl většinou vypravěč pohádek, přeneseně - kdo rád vypráví. Dnes je pojem pohádka synonymem pro: **vyprávění, báchorku, bajku, příběh, historku, nebo také výmysl a smyšlenost** (VÁŠA, TRÁVNÍČEK, 1934-37, PALA, VŠIANSKY, 2000).

Definice pohádky a její místo v dětské literatuře

Pod název **pohádka** se zařazují literární texty, které vznikly na základě rozmanité palety starodávných vyprávění, vstřebávajících při své pouti světem rozličné bájně představy lidstva, nadčasové životní pravdy, zejména věčnou touhu po naplnění dobra,

a víru v kouzelnou moc slova. Lidová pohádka je epický prozaický útvar ústní lidové slovesnosti, jehož základem je umělecká fantastika nebo podobenství.

Typickým znakem pohádek je zázračný obsah, nadpřirozený prostor a děj odehrávající se mimo náš čas.

Typické rysy pohádkových vyprávění

Existuje velké množství prvků, které dělají pohádku pohádkou. Pohádka je především založena na smyšleném příběhu *nevázaném na konkrétní prostor a čas*. V pohádkách se proto často vyskytuje úvod „Bylo nebylo“.

Psychologie v pohádkách

Pohádka je především útvar uměleckého slova a byla určena k vyprávění, k tomu, aby obraznost slova vyvolávala *skryté obrazy imaginace*, dřímající v dětské psychice, v mysli posluchače. Ani film, ani gramofonová deska nebo divadelní představení klasických pohádek v sobě neobsahují ony zcela základní psychologické vazby, které vznikají vyprávěním a nasloucháním. Televizní obrazovka je pro děti stvořitelem obrazného světa a obrazného vyprávění. Jak obraz, tak také vyprávění je již předem znám, na základě toho se dětem nevytváří dost prostoru pro fantazii.

Význam archetypu

„Pohádky jsou nejčistším a nejjednodušším výrazem kolektivně nevědomých psychických procesů. Jejich hodnota pro vědecký výzkum nevědomí tedy převyšuje hodnotu všeho ostatního materiálu. Pohádky zobrazují archetypy v jejich nejjednodušší, nejhutnější a nejpřesnější podobě. V tomto čistém tvaru nám archetypové obrazy poskytují nejlepší návod k porozumění procesů, které se odehrávají v kolektivní psyché. V mýtech, ságách nebo jiném komplikovanějším mytologickém materiálu jsou základní vzorce lidské psyché překryty dalším kulturním materiálem. V pohádkách je naproti tomu specifického, vědomého, kulturního materiálu daleko méně, takže se v nich základní vzorce psyché značí jasněji.“ (VON FRANZ, 1998; s. 11)

Předškolní věk – věk pohádek

Pohádky mají velký **psychologický význam pro děti všech věkových skupin**, holčičky i chlapce, bez ohledu na jejich věk a na pohlaví pohádkového hrdiny. Samo dítě dá brzy na srozuměnou, která pohádka je pro ně důležitá tím, že na ni bude okamžitě reagovat

nebo ji bude znovu a znovu vyžadovat. Dítě cítí, která z mnoha pohádek odpovídá jeho vnitřní situaci v daném okamžiku a stejně tak cítí, v čem mu pohádka nabízí pomocnou ruku. Pohádky jsou jedinečným průvodcem po vývojové cestě psychiky od narození, přes dospívání až ke konečnému hledání vlastní identity, neboť každá pohádka se dotýká jiných složek psychického vývoje.

Ukazuje se, že děti se snadno ztotožní jak s dobrem tak se zlem, a proto například pohádka, kde dobro zvítězí nad zlem, je z výchovného hlediska tím nejcennějším, co pedagog v ruce má. Volbu postav v pohádkách, dítě neprovádí na základě rozpoznání dobra a zla, ani na základě sympatií nebo antipatií. S pohádkovým dobrem se dítě neztotožňuje díky tomu, že by rozpoznalo příslušné ctnosti, ale protože situace hrdiny a jeho pohádkové dobrodružství v dětské duši vzbuzuje silnou a hlubokou ozvěnu. Mysl dítěte se do pozitivní pohádkové postavy jednoduše promítne, v této projekci spočívá nakonec i fascinace dětským hrdinou. Jsou-li hrdinové a hrdinky v pohádkách dobří, chce být dobré i dítě (ČERNOUŠEK, 1990, www.rvp.cz).

3.2 Media

Kultivační teorie od George Gerbnera. Gerbner se spolupracovníky vycházeli z předpokladu, že televizní programy modifikují názory lidí. Experimentálně doložili vliv televizního násilí u silných diváků (přes 4 hodiny u televize denně) na názory v oblasti zločinnosti – větší strach z večerní procházky městem, častější držení zbraně, apod. Pokud divák tráví před obrazovkou mnoho času, je stále více pod jejím vlivem. Ztrácí tak postupně svůj vlastní svět a žije v umělém světě médií.

Velice zajímavé se také ukázaly četné studie o vlivu televizní obrazovky na děti, protože právě na ně číhá největší nebezpečí. Tyto jevy na nás působí nejsilněji:

Násilí na obrazovce – Televizní pořady pro děti, zvláště pro ty nejmenší, jsou poměrně nevinné. Je tu méně vražd, méně krve. Zde má „měkkčí“ podobu: rvačky, honičky, výhrůžky, neuvěřitelné deformace těl hrdinů při pádech či pod účinkem některých běžných nástrojů (kladivo, baseballová pálka apod.). Je to násilí „přiměřené věku“. Pro starší diváky autoři příběhy přiostrují. Američtí badatelé dospěli k tomuto závěru: Děti obojího pohlaví, každého věku, každé rasy, z každé společenské vrstvy, na každém

stupni inteligence mohou být nepříznivě *ovlivněny sledováním násilných pořadů na obrazovce*.

Pornografie – poškozuje děti tím, že jim zkracuje dětství, předčasně probouzí sexuální citění. Sexuální akt je zde zobrazován zcela oproštěn od lásky a vztahů.

Náhradní život – S tím, jak se televizní obrazovka stala snadnou dostupnou a přitažlivou zábavou, vytlačuje ze života lidí mnoho cenného, čímž je ochuzuje. Ubývá sportu, koníčků a zájmových aktivit, četby knih, rozhovorů mezi lidmi, her. Člověk, žijící svůj vlastní život s celou jeho rodinou před obrazovkou, ztrácí sám sebe v tisících přibězích, které se mu zdají zajímavější, šťastnější, správnější a nakonec i skutečnější než ten jeho.

Zkreslený a ochuzený obraz světa – Zejména dětem hrozí, že si vytvoří falešný obraz světa z televizní obrazovky, protože nejsou schopni odlišovat co je skutečné a co pouze iluze v televizi. Především reklamy navozují pocit, že lidé konzumující tak, jak reklama předkládá: jsou krásní, šťastní, bezchybná rodinná idyla. Také s mnoha hodinami před televizorem zakrňuje tvořivá představivost, snění, fantazie.

Zdravotní následky – Je neoddiskutovatelné, že mnoho hodin strávených před televizní obrazovkou má neblahý vliv na fyziologické parametry člověka. Ubývá pohyb na čerstvém vzduchu, křiví páteř, kazí oči, přehnaně dráždí nervový systém. Rovněž vliv elektromagnetického záření v okolí televizoru je objektem vědeckého bádání, přičemž vše nasvědčuje tomu, že lidem rovněž škodí.

Je důležité naplánovat dětem, co se bude sledovat. U předškolních dětí je také dobré, když se dívají na televizi společně s dospělou osobou, která jim příběh popisuje a v průběhu si s ním o příběhu povídá. Starším dětem vysvětlujeme škodlivost mediálního násilí, pornografie, kýče a senzacechtivého zpravodajství. S dospívajícími dětmi mluvíme jako se sobě rovnými (ŘÍČAN, PITHARTOVÁ, 1995).

4 FÁZE A FUNKCE SPÁNKU

Spánek, celkový útlum činnosti ústředního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních průchodů. Má význam především pro **učení, paměť a schopnost soustředění**. Sny a REM spánek je důležitý **pro konsolidaci paměti** (a obecně tedy pro plasticitu mozku), neboť se v něm posilují synaptické spoje v závislosti na zkušenosti z předchozího dne. Nedostatek spánku snižuje duševní schopnosti. Výzkumy selektivní **spánkové deprivace** ukázali, jak lidský organizmus potřebuje snovou REM fází, je-li o ni systematicky a dlouhodobě ochuzován, upadá do snově potencionálního stavu automaticky vždy, když usíná.

Spánek se skládá ze dvou cyklů označovaných jako spánek REM a spánek nREM. Spánek nREM (*non rapid eye movements* - bez rychlých očních pohybů) se skládá ze 4 stádií:

- Přejít ze stavu bdění do hlubších fází, vlny alfa snižují svůj rozkmit a stávají se nepravidelnými.
- Druhé stádium je určeno přítomností spánkových vřetének - krátkých epizod, vln s frekvencí 12-16 Hz/s.
- Třetí stádium trvá zhruba hodinu, během něj je těžké spícího probudit neosobním zvukem, pláč dítěte či vyslovení jména spícího však probudí. Stádium je charakterizováno vlnami delta v rozmezí 1-2 Hz/s, které tvoří 20-50% vln.
- Ve čtvrtém stádiu tvoří vlny delta i více jak 50% všech vln. Zpomaluje se frekvence dechu a srdce, svalová relaxace je prohloubená.

Při stádiích nREM nejsou přítomny oční pohyby. Existují důkazy, že v období nREM dochází k obnově tělesných sil, velká tělesná námaha toto období spánku podporuje. Sny jsou v období nREM daleko méně časté než v období REM, více se podobají normálnímu myšlení. Spánková stádía se v noci střídají, obvykle proběhne pět cyklů, z nich každý obsahuje stádía REM a nREM. Obvyklý je rychlý přechod z bdění postupně až do čtvrtého stádía nREM, zhruba po 70 minutách přichází návrat do druhého stádía. Potom následuje první období REM spánku, v první polovině noci se objevují hlubší spánková stádía, ve druhé polovině noci přichází většina REM spánku. Střídání cyklů je ale u každého jedince rozdílné a mění se i s věkem. U novorozenců tvoří REM spánek až polovinu ze 17 hodin spánku denně, zhruba od pěti let klesá na čtvrtinu. Ve stáří, stádía hlubokého spánku někdy mizí a vzniká tzv. přirozená nespavost.

Spánek REM (*rapid eye movements* - rychlé pohyby očí) se objevuje pravidelně ve spánku po 90 minutových intervalech. Trvá od 9 minut, v prvním cyklu, do 30 minut ve čtvrtém cyklu. Spánek REM je charakterizován výskytem vln alfa s frekvencí 8-12 Hz. Mozek je v tuto dobu velmi aktivní, je to provázeno očními pohyby. Osoby probuzené z REM spánku téměř vždy sdělují, že měli sen. Tyto sny se typicky skládají ze zrakově živých a nelogických spojení, jsou většinou emočně laděné. Předpokládá se, že v tomto období se obnovují psychické síly. Což je podporováno skutečností, že podíl REM spánku se zvyšuje u osob s psychickým postižením.

Poslední výzkumy ukazují, že osoby, které spí sedm až osm hodin denně, jsou celkově v lepším psychickém i fyzickém stavu, než osoby, které spí šest a méně hodin.

Spánek zdravý tj. spánek hluboký a nepřerušovaný, bez děsivých snů a pocení. K jeho navození bývá doporučováno:

- chodit spát a vstávat v pravidelnou dobu, bez ohledu na délku spánku
- vyhybat se těžším jídlům tři hodiny před spánkem stejně jako alkoholu
- ležet na přiměřeně pohodlné a páteř podporující matraci
- přikrývat se lehkou přikrývkou z přírodních materiálů
- spát v chladné místnosti
- vyhnout se sledování televize

(HARTL, HARTLOVÁ, 2000)

5 TEORIE SPÁNKU V HISTORII VÝZKUMU

Téma snů znepokojovalo lidstvo už od nepaměti. Například biblický Josef, kterého podle legendy prodali vlastní bratři do egyptského zajetí. Josef údajně dokázal uvážlivě a bez velkých fantazií interpretovat sny. Faraonovi se například zdál sen, v němž viděl sedm vypasených zdravých krav a za nimi sedm krav neduživých a vyhublých. Dvorní vykladač snů si bohužel nevěděl rady, požádal tedy Josefa. Ten faraonovi sdělil, že sen je prognóza týkající se budoucího stavu úrody. V dávných dobách byli lidé přesvědčeni o věšteckém charakteru snů, o tom, že sny předpovídají budoucnost. Velký starověký dobyvatel, Alexandr Makedonský měl také svého snopravce, ten již tehdy pochopil, že ve snech se projevují přání. V Řecké mytologii se uvádí, že bohem snů je **Morfeus**.

V té době byl sen chápán jako **posel**, který **přináší nějakou zprávu či sdělení**. Zajímavé bylo také rozdělení snů od myslitele Macorobia. Sny rozděloval na pět druhů:

- skutečný sen - figurativní představa
- vidění - představa budoucí události
- okulární sen - znázornění nabádajícího božstva
- insomnium - obyčejný nealegorický sen
- fantasma - noční můra

Velmi jasně formuloval materialistický přístup ke snům Aristoteles. Byl přesvědčen, že sny nemohou být inspirovány božskými činiteli, také později rozpoznal psychosomatický původ snů. V jeho pojetí, sen není přesvědčení, ale signálem nadcházejících chorob. Do snové diagnózy přispěl také Hippokrates, který je dodnes považován za otce medicíny. Uváděl teorii o snech, dokud sny zobrazují představy pocházející z bdělého života, je vše v pořádku, ale jakmile se ve snu s naléhavým důrazem objeví nejen obraz nemoci, ale také zvýraznění některého ze čtyř základních živlů, měl by lékař zbystřit pozornost. Posledním skutečně významným badatelem v oblasti snů byl Artemidoros z Daldis. Jeho dílo, známý snář, přetrvalo věky, díky tomu máme dodnes uchovanou pozoruhodnou sbírku výkladu snů z doby konce antické kultury. Artemidoros se domníval, že sny skládají dohromady významné symboly (mužské symboly jako jsou zbraně, duté nádoby, zahrady, údolí, lodě a přístavy odkazují na záležitosti spjaté s ženským principem) (ČERNOUŠEK, 1988).

Sen v lidovém pojetí a mýtu

Od starověku moudří lidé věděli, že se ve snech lidé setkávají především s tím, čím jsou, čím budou, s tím, co dělali nebo dělat budou. Jeden z myslitelů romantismu, Novalis, pravil „Sen nám podivuhodným způsobem ukazuje lehkost naší duše, jež dovede vniknout do kteréhokoliv objektu a proměnit se současně v každý z nich“.

Romantismus a symbolismus dosazují sen jako svéprávnou poznávací rovinu umožňující člověku rozšířit dimenze jeho existence. Romantismus přisoudil snům nejen **inspirativní**, ale i **poznávací funkci**, a tím navázal na staré antické tradice. Surrealismus chce radikálně prolomit meze konvenční skutečnost ve jménu rehabilitace úrovně, jejímž zástupcem je sen (ŠIROKÝ, 2001).

„Lidové přesvědčení, že sen je jakýmsi výhledem do jiné skutečnosti, který může přinést poznatky bdělé skutečnosti nedostupné, nabývá významného postavení v mýtu a náboženství. Doklady snů v náboženských textech svědčí ovšem o určitém výběru snu a o jiných „redakčních úvahách“. Lidové povědomí i mytologie tedy přisuzují snu poznávací hodnotu. Dosvědčují přesvědčení, že sen není pouhým chaotickým projevem duševní činnosti rozvrácené spánkem. Sen je pro ně průnikem do jiné oblasti skutečnosti. Tato neznámá oblast většinou funguje jako nad-přirozená či alespoň nad-světská.“ (ŠIROKÝ, 2001; s. 185-186)

Po tisíce let bylo možno sen pouze vyprávět. Teprve v padesátých letech dvacátého století nastal zlom, objevem určitých fyziologických procesů, pravidelně doprovázených snovou aktivitou.

Roku 1953 přední odborní ve výzkumu spánku, **Nathaniel Kleitman** experimentálně sledoval na oddělení fyziologie univerzity v Chicagu spánek novorozenců a kojenců. S výzkumem mu pomáhal jeho student Eugene Aserinsky, který si povšiml, že během spánku dochází ke krátkým periodám, kdy se oči dětí pohybují rychle sem a tam, a to právě pod spánkem zavřenými očními víčky. Společně pozorovali spánek dospělých, aby zjistili, zda k podobným úkazům dochází u každého jedince. Badatele napadlo, že se pokusí u spících jedinců monitorovat elektronickou mozkovou aktivitu pomocí elektroencefalogramu. Elektrody připojené na hlavu snímaly elektrické signály mozkové činnosti a přenášely je do vlastního zařízení, které signály až milionkrát zesílila, aby je bylo možné přenést grafickým záznamem na papír. Záznam poskytoval obraz o mozkových vlnách dotyčné osoby. Dlouhý název elektroencefalogram se později zestručnil jako EEG. Zjistilo se, že spánek probíhá v různých, na sebe navazujících periodách, fázích (ČERNOUŠEK, 1988).

6 SNY A TEORIE SNŮ

Sen, je představivost vyskytující se během spánku, je spojen s rychlými pohyby očí během spánku REM. Sny obsahují denní rezidua, útržky zážitků z bdění. Dramatičnost snů vzrůstá v ranních hodinách, u žen jsou sny ovlivněny menstruačními cykly.

I když se sen může odehrát během okamžiku, většinou trvá déle a odpovídá délce toho, co se v něm odehrává. Psychoanalytická pojetí oponují. Zastánci teorie neuronálních mozkových sítí, podle které se v průběhu REM spánku „čistí“ **informační síť** a snaha zapamatovat si sen může napomáhat uchovávat myšlenkové vzorce, které je účelné zapomenout (HARTL, HARTLOVÁ, 2000).

Proč sny zapomínáme

Sen je utkán z křehkých vláken psychické činnosti, která jsou spletena jinak než v bdění. Sny především **postrádají logiku, vytvářejí absurdní děje a rychle střídají kombinace**, které jsou v realitě nemožné. Sen odporuje rozumu a postrádá kvality běžného myšlení. Ve spánku je sice vyšší nervová činnost utlumena, ale právě sny dokumentují, že nikoliv úplně. Utlumená často bývá vyšší nervová, ale také vyšší psychická, mimo jiné i paměť, důležitá složka myšlení a rozumových aktivit. Do snu se ale přesto mohou вплést nejen vzpomínky z předcházejícího dne, ale i dávné vzpomínky z raného dětství. To by svědčilo o tom, že ve snové činnosti je naše paměť pouze jinak organizována než v bdění. Na zapomínání snů má vliv také rychlost probouzení.

Americká psycholožka Ann Faradayová sledovala ve své spánkové laboratoři vliv náhlého a pomalého probouzení na schopnost zapamatovat si sen. Statisticky prokázala, že při **náhlém probuzení**, si pokusné osoby pamatovali prokazatelně více snů, než při postupném, jemném probouzení. Důležité u zapamatování si snů je jaký smysl dotyčný snu přikládá. Také ale jak dlouho zůstáváme vzhůru. Abychom si sen zapamatovali, potřebujeme určitý čas, aby se vytvořila dostatečně trvalá paměťová stopa (ČERNOUŠEK, 1988).

7 TEORIE SNŮ V PSYCHOLOGII

7.1 Teorie Sigmunda Freuda

Výklad snů (1900) je vědeckým dílem a základním kamenem pozdějších hlubinných technologií. Dílo bylo zpočátku nepochopeno, tiskem odsuzováno a považováno za nevhodné. Zároveň se však našli v každé zemi obhájci, kteří se postavili na stranu tohoto díla. V roce 1900, kdy umírá Nietzsche, vychází jedno ze základních děl 20. století, Freudova kniha *Výklad snů*, tento „nejjistější základ psychoanalýzy“. Kniha byla vydána vlastně již v listopadu 1899, Freud si však byl vědom dosahu svého „objevu nevědomí“ a na titulní list nechal vytisknout datum „1900“ jako výraz sekulárního nároku nového začátku.

Freud vždy tušil, že sny nejsou nahodilým výsledkem psychické činnosti ve spánku, naopak, že mají význam a lze je včlenit do souvislostí bdělého psychického života. Zapisoval si své vlastní sny, sbíral sny svých přátel, známých a pacientů. Freud tvrdil, že v obrazech snů se dávají do pohybu lidské **pudové síly i mravní protisíly**, které je tlumí a přetvářejí do společensky přijatelných mezí, sny mimo to také zobrazují vnitřní architekturu citového a motivačního života. Zrcadlí pohyb nevědomých složek našeho života v závislosti na daných životních situacích. Byl to především Freudův objev, metody výkladu snů s **volnými asociacemi**, který nejvýznamněji přispěl v dějinách chápání snu k jeho porozumění. Nápad volných asociací Freud zužitkoval při výkladu snů, ke snu pacienti vyprávěli vše, co je napadlo. Bez metody volných asociací se při zkoumání psychologického významu snu skutečně neobejde. Volné asociace ho přivedly k dalšímu vhledu do psychologie snů, totiž k rozlišení **manifestního a latentního** obsahu snu, zjevného a skrytého. Manifestní obsah snu je to, co se nám skutečně zdálo, je to snový prožitek, to co je zjevné. Latentní snová myšlenka je všechno to, co manifestní obsah snu symbolizuje kdykoliv bezprostředně, ale asociativně poukazuje. Freud vždy tvrdil, že sen nemá pouze jeden jediný význam, ale významů několik a že každý sen je mnohonásobně určen.

Symbolizace, je pohledem hlubinné psychologie. Považuje se za obecnou schopnost psyché, převádět vnitřní procesy a prožitky (tělesné vjemy, pocity a zkušenosti) do srozumitelné a sdělitelné neverbální nebo verbální formy.

Podle psychoanalýzy vzniká sen:

- **Z vnitřních příčin** - únava, bolest, nemoc, erotické vzrušení
- **Z vnějších podnětů** - zvuky, pocity chladu, tepla
- **Ze vzpomínek** - zážitky z předchozího dne (především u dětí)

Podle Freudovy teorie, sen především **splňuje přání**. Většinou se jedná o přání sexuální nebo o přání, jejichž splnění není myslitelné bez agresivního náboje.

Freud tvrdil, že sen má skutečně význam a že je při výkladu snů možný vědecký postup.

„Po léta se v terapeutickém úmyslu zabývám rozřešováním jistých psychopatologických útvarů, hysterických fobií, nutkavých představ aj.: totiž od té doby, co vím z významného sdělení Josefa Breuera, že se u těchto útvarů, které jsou pocíťovány jako chorobné příznaky, rozřešení kryje s odhalením. Nalezneme-li v duševním životě nemocného prvky, ze kterých taková patologická představa vzešla, rozpadne se zároveň představa a nemocný je od ní osvobozen. Při bezmocnosti našich ostatních terapeutických snah a s přihlédnutím k záhadnosti těchto stavů mě lákalo, aby cestou zahájenou Breuerem pronikal přes veškeré svízele až k úplnému vysvětlení. Během těchto psychoanalytických studií jsem narazil na výklad snů. Pacienti, kteří se zavázali sdělovat mi všechny nápady a myšlenky, jež se jim vnutí k určitému tématu, mi vyprávěli své sny a tak mě poučili, že sen bývá někdy vsunut do psychického zřetězení, které můžeme nazpět od patologické představy sledovat ve vzpomínce. Bylo na snadě vysvětlovat i sen jako příznak a použít metody výkladu.“(FREUD, 1999; s. 62-63)

Při výkladu snů Freud objevuje tzv. **princip kontrastu**, kdy sen z důvodu zahalení pravého obsahu nahradí patřičný pocit jeho opakem. Každá část snu tak v určitých případech může zastupovat vlastní protiklad. Nahrazení nepatřičného obsahu snu, který by mohl rušit bdělé já, se děje díky procesu zvanému **snová cenzura**. Nevědomí přepíše nevhodné části snu bílými místy zapomnění nebo je díky možnostem **symbolického nahrazení** změnil na pozornost odvádějící materiál. Kromě principu kontrastu je dalším významným prvkem **snové práce**, tedy principů řídících tvorbu snu, tzv. **zhuštění** (kondenzace). Jsou to různé představy, které vypouštějí některé své komponenty, aby se slily v jednu jedinou, která může reprezentovat ty předcházející, takže mužská postava může mít rozměry otce, ale přitom mluvit hlasem nadřízeného. Druhý častý mechanismus snové práce, který obchází cenzuru, je **přesunutí**. Postavy ve snu i celý snový děj může být jinak centrován, nevýznamné může zastupovat významné, malé zase velké atd. (FREUD, 1999, ČERNOUŠEK, 1988).

7.2 Teorie Carla Gustava Junga

Carl Gustav Jung dospěl k vlastnímu pojetí lidské psychiky, která je označována jako analytická (resp. komplexová) psychologie. Jung označuje komplexy určité konstelované obsahy, které mají svou vlastní specifickou energii. Komplex je shluk asociací, jakýsi druh obrazu více nebo méně složité psychologické povahy.

C.G.Jung vytvořil tzv. **analytickou psychologii**, je pozoruhodné, že ačkoliv se často setkával se sny, žádnou ucelenou teorii snů nevytvořil. Přístupoval ke snům pragmaticky, chápání snů nezatížil žádnými zbytečnými konstrukcemi. Tvrdil že, sen je jedinečným výrazem nevědomých psychických aktivit, jejímž se projevuje každá lidská individualita. Jung konstatuje, že sen je **tvořivá hra náznaku, přirovnání, symbolu a poetické zkratky**. V první řadě sen splňuje **kompensační funkci**. Psychika je **seberegulační systém**, neustále vyrovnává vzniklé stavy nerovnováhy a každý psychický proces vyvolává kompenzační reakci. Když chceme nějaký sen pochopit, především neteoretizujeme, ale ptejme se, co člověk ve snu cítil a jak to cítil. Sen se zpravidla točí kolem určitého jedince a kolem problému který se snaží vědomě vyřešit.

Originální přínos švýcarského psychiatra k psychologii snů je rozlišení **objektivní** a **subjektivní** úrovně výkladu snů:

- Objektivní výklad snu je analytický, rozkládá snový obsah na paměťové komplexy a elementy, je to souvislost s vnější životní situací nebo osobnost reálně vyskytující se.
- Subjektivní interpretace je podle Junga syntetická, jsou v ní obsaženy složky osobnostních vlastností, ale také archetypy.

Také zdůraznil podvojný charakter snů, důležité jsou aspekty kauzální, ale i **prospektivní**. Sen je na jedné straně tvořen fantastickou kombinatorikou paměťových obrazů a souvislostí (vzpomínky, zapomenutá minulost) a na druhé straně může sen ukazovat dopředu, naznačovat nadcházející životní možnosti. Další Jungovi postřehy o psychologii snů jsou praktické, především poukazují na dramatickou strukturu snů. I ve snech můžeme odkrýt, ne-li přímo zahlédnout, dramatickou strukturu, determinující konkrétní komplexnost a pestrou variantu snové činnosti. Dramatické elementy jsou klasické: 1. expozice, 2. zápleтка a její vývoj, 3. krize, 4. katastrofa.

Sen má své dramatické postavy, svou náladu, celkovou atmosféru, svůj čas, svou zápletku, vyvrcholení konfliktu, jeho vyústění a vyřešení. Někdy se ale člověk probudí uprostřed vyhoceného konfliktu. Bývá potom zpravidla ve snech úzkostný. Zdaleka ne všechny sny jsou vždy dramaticky průzračné. Mnoho z nich předvádí pouze jeden dramatický element (ČERNOUŠEK, 1988).

Amplifikace² je umění nacházet vztahy mezi snovým obrazem a symbolickým, folklorním kulturním dědictvím. Amplifikovat sen, znamená vybrat archetypální všelidské zkušenosti takové obrazy nebo symbolická témata, které se mohou vztahovat nejen k snovému materiálu, ale také k životní situaci snícího. Jung definuje sen jako „*spontánní sebezobrazení aktuálního stavu nevědomí v symbolické formě.*“

(JUNG, 1995; s. 55)

7.3 Teorie Fredericka Perlse

Je známý jako tvarový psychoterapeut, který také přicházel na různé metody výkladu snů. Spočívá v oživování snových sdělení a velmi často se užívá při psychoterapeutické skupinové práci. Sen je pochopen jako „zakopaný poklad v osobnosti“. Je to také cesta k možnostem postupné integrace osobnosti. Cílem práce se sny je uvést potlačované vlastnosti. Ignorovaná složka se projevuje ve snech, pomocí uvědomení si této vlastnosti ve snu se člověk dokáže ztotožnit. Jako zážitková terapie Gestalt nezdůrazňuje standardní postupy, spíše sází na osobní kompetenci a zaujetí.

Techniky Gestalt terapie:

- horká židle - klient prožívá intenzivně své "ted' a tady" - je tedy druhým lidem na očích, s tím, že terapeut ho důsledně podporuje v uvědomění
- prázdná židle - terapeut umístí na židli naproti klientovi něco či někoho z jeho života, konfrontuje ho a vede k nové zkušenosti
- identifikace - terapeut nabídne klientovi, aby se ztotožnil s určitou částí reálné situace nebo snu, nechá ho za ni mluvit či jednat, než se objeví osobní obsah, který může klient integrovat a dále zužitkovat

„Sen nám může nabídnout pohled na odvrácenou tvář našeho já i na skryté, dosud nerealizované možnosti.“

(PERLS, HEFFERLEINE, GOODMAN, 2004, ČERNOUŠEK, 1988)

² **Amplifikace**, znamená rozšíření, zvětšení.

7.4 Teorie Medarda Bosse

Věnoval se studiu snů, nechal se analyzovat u Sigmunda Freuda, také spolupracoval s Carlem Gustavem Jungem. Boss se jednoznačně přikláněl k existencialistické psychologii. Jeho přínos tomuto oboru byl tak významný, že bývá označován za zakladatele existencialistické psychologie. Zastával názor, že v terapii hrají sny velmi důležitou roli. Vytvořil vlastní teorii, která se od Freuda nebo Jungovi teorie výkladu snů liší. Podle Bosse se za sny neskrývají žádné symboly, ani všudypřítomný cenzor. Nechával sny promlouvat, odhalil tak konkrétní význam, spjatý s existencí snícího jedince (BOSS, 2002).

7.5 Teorie Stephena LaBerge

Zabýval se oblastí lucidních snů a získával nové poznatky rozsáhlým experimentováním. Ukázal, že to, co bylo dříve v oblasti lidského vědomí považováno za ne zcela pravděpodobné, ve skutečnosti možné je. Vědecky prokázal, že lidé zatím co spí a zdají se jim sny, mohou být při plném vědomí. Uvědomil si to až z vlastní zkušenosti, když byl právě v hlubokém spánku, snil a plně si uvědomoval, že je ve snu k dispozici měl všechny své bdělé schopnosti a mohl myslet tak jako obvykle. LaBerge uvádí různé techniky jak se stát lucidním snícím a jak tento stav prakticky využít pro osobní růst (LABERGE , 2006).

8 POUŽÍVANÉ METODY PŘI KVALITATIVNÍM PŘÍSTUPU

8.1 Kvalitativní přístup

V mé práci užívám kvalitativního přístupu, kde vycházím ze zakotvené teorie. Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který se hodí pro popis, analýzu a interpretaci nekvalifikovaných či nekvantifikovaných vlastností, zkoumaných fenoménů naší vnější a vnitřní reality. Na základě zakotvené teorie provádím rozhovor a pozorování. Metody pozorování lze dělit z několika různých hledisek. Dle předmětu pozorování můžeme rozlišovat mezi **introspektivními technikami a extrospektivními**. Pozorování vnějších jevů a procesů můžeme dále členit na přímé a nepřímé. Já jsem si jako pozorovací metodu, zvolila metodu extrospektivní, konkrétně strategii **izomorfní deskripce**. Zaznamenávám pozorovaného v jeho jedinečné návaznosti a neopakovatelnosti projevů. Jako metodu rozhovoru, používám metodu **polostrukturovaného interview**. Vytvářím si seznam otázek pro mě závazný. Tento seznam obvykle specifikuje okruh otázek, na které se účastníků ptáme. Je důležité si nechávat například vysvětlit, jak danou věc účastník přesně myslí, abychom vše konkrétněji pochopili. Tuto metodu rozhovoru můžeme použít ve velmi různorodém prostředí (většinou bývá rozhovor prováděn v klidnějším prostředí). Jako záznam kvalitativních dat jsem zvolila audiovizuální záznam. Rozšiřuje možnosti analýzy, neboť mohu na záznamu opakovaně sledovat jednání účastníků. Mohu také zpětně analyzovat nonverbální projevy dítěte, pohyby mimiky (výraz dítěte ve tváři), také používaná gesta rukou při rozhovoru.

8.1.1 Zakotvená teorie

Poté provádím analýzu v rámci zakotvené teorie. Teorie induktivně odvozená z procesu zkoumání jevu. To znamená, že je vytvořena a prozatimně ověřena prostřednictvím systematického shromažďování údajů o zkoumaném jevu, analýzy a kódování těchto údajů. Shromažďování údajů jejich analýza a samotná teorie se navzájem doplňují.

8.1.1.1 Kódování

Pod pojmem kódování, v kontextu zakotvené teorie, rozumíme operace, pomocí nichž jsou zjištěné údaje analyzovány konceptualizovány a znovu hledají souvislosti mezi nimi, což je ústředním procesem pro tvorbu nové teorie. Hranice mezi jednotlivými typy kódování mají především didaktický význam a běžně se v praxi stává, že přecházíme z jednoho typu do druhého a zase zpět. Kódování je proces analýzy údajů a jeho výsledkem jsou záznamy kódování.

Fáze kódování:

- **Otevřené kódování** - významové jednotky jsou složeny z pojmů, které označují jednotlivé události (jevy, pocity,...), vznikají ještě tzv. kategorie tak, že vzájemně porovnáváme a třídíme významové jednotky a v nich obsažené pojmy. Snažíme se zjistit, zda náleží jinému podobnému jevu, nebo jinému jevu nenáleží, a tvoří tak samostatný odlišný celek.
- **Selektivní kódování** - je to proces, kdy po výběru (identifikaci) centrální kategorie tuto kategorii systematicky uvádíme do vztahu s ostatním popsány kategoriemi. Tyto vztahy dále ověřujeme a konceptualizujeme.
- **Axiální kódování** - je to soubor postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány prostřednictvím vytvářených spojení mezi kategoriemi, tento složitý induktivně-deduktivní proces probíhá v duchu kódovacího schématu, které zahrnuje podmiňovací vlivy, kontext, strategie jednání, interakce a následky (MIOVSKÝ, 2006).

9 ROZBOR ROZHOVORŮ

Jak jsem již uvedla, provádím s dětmi polostrukturovaný rozhovor (interview). K rozhovoru a pozorování jsem si vybrala osm dětí ve věku 5-7 let, tyto děti jsou z mateřské školy v Králově Dvoře, kde docházejí společně do stejné třídy. Rozhovor se uskutečnil ve třídě mateřské školy, v klidnějším prostředí keramické dílny a ve společné místnosti dětí. Před přímým rozhovorem s dětmi jsem konzultovala jejich integraci do mateřské školy s třídní učitelkou. Do této třídy jsem také dva měsíce docházela na průběžnou praxi, děti se se mnou tak lépe seznámily a měly ve mně při rozhovoru větší důvěru.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

První pozorované dítě je Amélie, je ve věku pěti let, žije s oběma rodiči a se svým o 3 roky mladším bratrem. Amélie optimisticky vnímá své okolí, je hovorná a ráda bývá středem pozornosti. Svůj vztah k mladšímu bratrovi bere jako důležité poslání, opatrovat a chránit. Amélie se v průběhu líčení často vyhýbala očnímu kontaktu a hrála si se svou hračkou, nebo si mnula ruce, zřejmě se jednalo o gesto nazývané v odborné lit. **Adaptéry**³. Byla na ní znát mírná nervozita, v průběhu líčení se zdála být klidnější. Na sobě měla bílé tričko s barevnými obrázky krokodýlů a ryb. V průběhu rozhovoru také různě gestikulovala a vysvětlovala průběh snů. S Amélií se mi pracovalo při rozhovoru velmi dobře, občas se ale vyskytly drobné komplikace při porozumění správným pojmům.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Amélie: „Mně se zdá o bráškoví. Ale ještě je malej, ještě neumí to..., chodit a pořád neposlouchá. Jednou když jsme šli ze školky hodně daleko, tak můj brácha dělat takhle (předsouvá nohy) a spadl a pak se bouchnul do hlavy. Zdálo se mi o drakovi. Když jednou šel ten drak, tak vzal bráchu a dal ho do hradu a pak a pak můj brácha brečel a pak drak ho odnesl zase domů. No a to už bylo všechno.“

Otázka: „*Zdají se ti někdy nějaké sny o zvířátkách?*“

³ Adaptéry - pohyby, gesta a ostatní činnosti, používané pro zvládnutí našich pocitů a k řízení našich reakcí, obvykle se projevují ve stresových situacích (Lewis, 1993).

Amélie: „Jednou se mi zdálo, že včela vyšla z úlu, pak šla na kytičku a sebrala med. Pak šla zpátky do úlu a dívala se na mojeho brácha, ale viděla, že nebere kytku. Pak šel brácha na trůn. Pak včela byla sbírat⁴ každý den med a dala ho kamarádům. Zdálo se mi taky o rybičce zlatý. Bylo nebylo, když princezna uviděla zlatou rybičku a řekla, že by chtěla a rybička řekla, princezno, já ti splním přání a princezna řekla, že chce to jednorožce. Pak na něm jezdila každý den a pak a pak a pak to pak řekla zlaté rybičce, že by si chtěla přát ještě rybku.“

Kazuistika a interpretace snů

Ve známém díle Freuda, výklad snů, R. Ph. Fischer tvrdí, že subjektivní city, snahy nebo afekty a vášně vycházejí najevo libovolně ve snovém životě, že se mravní zvláštnosti osob zrcadlí v jejich snech (FREUD, 1999). V tomto případě je Amélie fixovaná na svého mladšího bratra. Často se o něm zmiňuje a vidí ho ve svých snech. Také se ho pravděpodobně snaží poněkud izolovat od okolí. Ve snu Améliin bratr brečel, může tak jít o utkvělou vzpomínku v paměti, jak bratr pláče. Ve druhém snu také uvádí svého mladšího bratra, ale spíše jsem se zaměřila na symboly⁵, vyskytující se v obsahu snu, jednorožec a včela. Včela je symbolické zvíře vztahující se k rozmanitým vlastnostem především k péči organizaci úlu a čistotě. V Řecku byla včela symbolem pro duši, byla považována za kněžské zvíře, protože kněží uměli porozumět lidské duši. V Egyptě se uváděla jako spojení se sluncem a spatřoval se v ní také symbol duše. Jednorožec, u mnoha národů známé bájně zvíře, má často podobu koně s jedním rohem. Roh jednorožce se stává symbolem panenské čistoty a čisté síly (BECKER, 2002). Amélie velmi často, stejně jako ostatní děti, sleduje pohádky o princeznách, má ale také jistá nevyslovená, fantazijní přání. Je možné, že v posledním vyprávěném snu si Amélie přeje jednorožce. Tak, jak říkal Sigmund Freud je to nevyslovené přání, které se zobrazuje ve snech, jednalo by se potom o latentní obsah snu.

⁴ Agramatismy - neschopnost gramaticky správně spojovat slova a věty, většinou se vyskytují u dětí.

⁵ Symboly - mohou být přímo převedeny do slov, srozumitelných v rámci konkrétně užívané významové oblasti (Lewis, 1993). Symbol, je také předmět nesoucí hlubší (skrytý) význam.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Dalším pozorovaným dítětem je Marek, je ve věku šesti let. Žije spolu s oběma rodiči a dvěma staršími bratry. Marek je velmi zvědavé dítě, nekonfliktní, má velmi dobré vztahy s ostatními dětmi ve třídě, často i pomáhá dětem o něco mladším. Marek si v průběhu líčení mne ruce a hraje si s prsty na levé ruce, stejně tak jako u Amélie se objevují adaptéry, také se často zamýšlí a vzpomíná si na údajný sen nebo situaci. Marek měl na sobě modré tričko s bílými pruhy. Rozhovor s Markem se uskutečnil bez větších komplikací, z počátku chtěl podrobně vědět, o jaký druh rozhovoru se bude jednat a proč se ho ptám zrovna na toto téma.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Marek: „No v létě se mi zdálo o mém traktůrkovi a jak jsem ho dostal o vánocích. Jednou se mi v noci se mi na zdi když jsem spal, jednou v létě v noci, tak se my na mé zdi promítali nějaký čtverečky z nějakějma filmama. Tak jsem běžel k mamce a tam jsem si lehnul mezi mamku a tatku a tam se mi to taky promítalo.“

Kazuistika a interpretace snů

To co se Markovi zdálo, může být chápáno, jako počáteční usínání. Přejechod ze stavu bdění do hlubších fází, vlny alfa snižují svůj rozkmit a stávají se nepravidelnými. V prvním snu se mohlo jednat o genderový zážitek, také silný zážitek prožitý společně s rodinou.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Dále jsem uskutečnila rozhovor a pozorovala Tomáše, kterému je šest let. Tomáš žije s matkou se sestrou a o dva roky starším bratrem, otec Tomáše od rodiny odešel před rokem. Tomáš přichází s dětmi ze třídy často do konfliktu je také často impulzivní. Velký vliv na něj mají také pořady z médií a televize, z toho zřejmě pramení jeho agresivita. Tomáš byl v průběhu líčení klidný. Zdál se mi frustrovaný až deprivovaný. Jeho nálada se mi zdála dosti melancholická. Hrál si také po celou dobu se svojí hračkou (gumovým poníkem), mohlo se jednat o energické vybití na hračce, někdy také jako adaptér. Tomáš měl na sobě béžovou, bledou mikinu s tmavě červeným límečkem. Gestikuloval při rozhovoru, popisoval postavy ze svého snu, jednalo se především o postavy vyvolávající u Tomáše **pocit strachu**. Při rozhovoru jsem

se poněkud obávala případných emocí ze strany Tomáše, vše se ale také obešlo bez jakýchkoliv komplikací.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Tomáš: „Mně se zdálo o nočních můrách hodně krát. Protože se hodně krát houkám na telku a jsou tam někdy strašidelný věci. Zdálo se mi o mumíích, jak jsme byli na chatě. Bylo ta takhle, byli jsme u babičky Kařízkové a u dědy Kařízka, tak já jsem byl tam s Mírou (bratr). On tam šel a šlápnul na nějakou nohu a leknul se, byla to mumie a utíkali jsme honem do bytu a tam byly taky ty mumie, tak jsme běželi za babičkou a za dědou, ale tam oni se stali za mumie. Tak jsme běželi úplně do louky, aby nás nenašli. Skončilo to tak, že já jsem uměl karate a rozbil jsem je všechny na kousky. Zdálo se mi, o takovým tom jak takhle chodí, ale není to mumie, je náměsíčný. Jak šla máma do kuchyně tak jsem tam viděl takovou bránu světa, tak jsem tam šel a viděl jsem tam, jakoby celé město takových těch ospalci kteří tam chodí a pak se to zavřelo za mnou a já jsem tam zůstal. Všichni na mě útočili, tak jsem se obléknul za Ninja lego. Měl jsem stříbrný, ne zlatý ty takový jak se hází, meče a měly kouzelnou moc. Tak jsem je mohl zastavit, udělaly štít, abych mohl přes ně přejít. Já jsem byl doma s Mírou s Kristýnkou s tátou a mámou a táta, ten zase, šel se obout, obléknout se do bundy, do kalhot a šel ven a viděl jsem tam, jak na něj útočili vlci, tak jsem je zastavil i zlí opičáci a obří. Tak jsem je zastavil a stal jsem se zase Ninjou lego. Já se musím stávat pořád a musím je chránit. Zdá se mi někdy, že hrneček ožije a ten mě chce sežrat, ale já ho kopnu do hlavy, nebo do nohou a do pind'oura.“

Kazuistika a interpretace snů

V případě Tomáše hrají velkou roli ve snech média a televize, podle mého úsudku sleduje televizi velmi často, také zřejmě pořady, které v něm vyvolávají **pocit strachu**, rozpaků a špatné porozumění. Je možné, že je Tomáš pod vlivem thanatu (pudu smrti). Thanatos⁶ představuje podle Freuda apriorně dominující destruktivní sklony odvozené z funkce nejhlubší vrstvy osobnosti (id). V jeho snech, se vyskytují agresivní hnutí a nepřátelské pocity k otci. Sen vyjadřuje zkrácení tohoto přání. Jedná se o motivy

⁶ Thanatos - je pud smrti, u starých Řeků to byl mládenec, bratr spánku, ale již v pozdní antice se objevuje podoba kostry.

Eros - je pud života, je směřován do oblasti tělesných potřeb (žízeň, hlad, sex,...).

týkající se zastřeného oidipovského komplexu (útočící hrneček). Domnívám se, že Tomáš prožívá citovou ambivalenci vůči otci, jistou vnitřní nevyrovnanost. Tím, že se stává hrdinou, ve snech umožňuje uplatnit ochránářské sklony. Ve snech tohoto hochy se také vyskytuje **fascinace postavou hrdiny**. Jedná se o archetyp hrdiny (postava Ninji). Archetyp hrdiny je jednou z podstatných součástí všelidského nevědomí. Archetyp hrdiny se také podle Junga (1995) objevuje v těžkém psychickém období, kdy je na psychiku kladen vývojový, individuální úkol. Ninja je jedna z mnoha hraček, která rozvíjí konstruktivní vloh, ale i hračka díky které Tomáš komunikuje se svými vrstevníky. Tomáš díky svému hrdinovi bojuje s některými sociálními nedostatky, například začlenit se do skupiny svých vrstevníků, projevuje se to také ve snech.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Zaměřila jsem se také na rozhovor s Karolínou, je jí sedm let. Karolína je jedináček a bydlí jen s matkou. Je to tiché děvče, jeví se spíše jako introvert. Málo kdy se připojí do společné činnosti spolu s ostatními dětmi ze třídy. Při líčení na sobě měla čistě bílý rolák bez barevných motivů. S Karolínou se mi nesnadno pracovalo, potřebovala jsem nejprve získat její důvěru. Při líčení měla nejprve pocit studu, ale po chvíli ten pocit vymizel.

Rozhovor

Otázka: „O čem se ti v noci zdává?“

Karolína: „Ve snu, jezdila jsem vodními tunelama a pak jsem šla domů. Pak jsem plavala v aquaparku, byli tam delfini, žraloci, ryby a nějaký lidi.“

Kazuistika a interpretace snů

V některých případech sen o vodě může znamenat také žíznivost snícího. Voda ve snu mnohdy také ukazuje k močovému podnětu. V tomto kontextu tyto možnosti interpretace nepřipadají v úvahu.

Zde jsem se také zaměřila na **symbol vody a vodního živlu**. V mnoha kulturách se říká, že dítě musí vody před narozením a při porodu vypít, aby se stalo opravdovým člověkem. Voda může být zdrojem života, ale také záhubou života. Může být „sladkou“ nebeskou vodou, ale i trpkou chthonickou vodou hlubin. Stále se rovněž setkáváme

s antagonismem vody a ohně, protikladností vody a krve. Voda je rovněž médiem rituálních koupelí a křtu, v symbolické rovině je voda také považována za znovuzrození. (BECKER, 2002). V případě Karolíny šlo druh snu, ve kterém je náležitě aktivní. Mohlo se jednat o příjemný zážitek z aquaparku, který v blízké době prožila.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Další dítě, se kterým jsem uskutečnila rozhovor, je Tereza, její věk je 7 let. Tereza má tři starší sestry žije s oběma rodiči. Je hodně aktivní hovorná, působila na mě optimisticky. Terezka mněla na sobě výrazné růžové tričko a fialovou čelenku, po celou dobu líčení byla veselá, usmívala se a také si hrála s vlasy. Procovalo se mi s ní velmi dobře.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Tereza: „Mě se zdálo, že jsem šla do paláce a vloupala jsem se k princezně a ta měla zelený vlasy. Jak jsem se k ní vloupala tak mi taky zezelenaly. Pak se mi zdálo, když jsem byla s kamarádkou v zoologický, tak že jsem ji hodila na strom kšiltovku a já jsem tam vlezla a spadla jsem k tygroví. No, hrozně jsem se bála, ale měla jsem dobrý boty, tak jsem tak kolem na tom drátově, jak tam jsou ty kosočtvercy, tak jsem tam vyšplhala.“

Kazuistika a interpretace snů

Terezka, stejně jako Amélie a spousta jiných dětí na světě sledují pohádky i strašidelné příběhy. Usuzuji, že první sen se týká nějaké konkrétní pohádky, snažila jsem se přijít na to proč zrovna *zelené vlasy*, vyhledala jsem na základě toho významy zelené barvy. Zelená, je barva rostlinné říše, především rašícího jara, jedna z mnoha odstínů vody, života a čerstvosti. Tato barva je také barvou naděje, dlouhého života a nesmrtelnosti (BECKER, 2002). Možná i pro tyto vlastnosti si Terezino podvědomí vybralo tuto barvu. Ve druhém snu možná panuje strach z výšek dítěte.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Dále jsem se zaměřila na Lenku, je ve věku sedmi let. Lenka je jedináček a žije s oběma rodiči. Lenka stejně jako Karolína se jeví jako introvert. Málo kdy se zapojuje do společné činnosti. V průběhu líčení je Lenka ostýchavá, ale po krátké době komunikativní, na sobě měla tmavě fialové tričko s dlouhými rukávy.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Lenka: „Zdalo se mi, že u nás byly čerti a tátovi narostli rohy i mě a mámě taky.“

Kazuistika a interpretace snů

Čert představuje zažitou pohádkovou představu, v archetypální rovině, představuje verzi archetypu stínu, to znamená animální, či primitivní lidské sklony. Pohádková postava čerta se často vyskytuje v českých pohádkách, ale ne jen tam. Čerty vnímáme také jako každoroční zvyk na sv. Mikuláše, kdy chodí tradičně do rodin a straší. Zjišťují dobré a zlé skutky dětí, po té se na ně snaží výchovně působit. Některé děti může návštěva čerta silně znepokojit a přivodit tak trauma, na jiné nemusí daná postava zapůsobit vůbec. Možná že původ snu najdeme v zážitcích s čerty. Ve snu by se mohlo objevit přání, být jako čert.

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Posledním dítětem, které mi poskytlo rozhovor, je Josef. Je jedináček a žije s oběma rodiči. Má diagnostikované ADHD (*porucha pozornosti s hyperaktivitou*). Josef je optimistický a rád bývá středem pozornosti. Při rozhovoru mněl Josef na sobě modré tričko s obrázky aut a přes to světle modrou mikinu na zip. V průběhu líčení se mi s ním pracovalo překvapivě dobře. Občas jsem požadovanou otázku zopakovala, ale Josef odpovídal bez sebevětších problémů.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Josef: „Zdalo se mi, byl jsem ve strašidelném domě a tam byla velká skříň, já jsem jí otevřel a tam na mě vybafnul bubák nějaký. Pak jsem šel do druhého pokoje a tam na posteli ležela nějaká mrtvola. Pak jsem z toho domu utekl a pak mě tam zase zavolala nějaká kostra.“

Kazuistika a interpretace snů

Josefův strach pramení z představy smrti, také ale ze sledování strašidelných filmů a pohádek. Pro děti, které ještě nerozumí světu dospělých, může být představa smrti velmi traumatizující. Na rozdíl od Tomáše, mi ale Josef připadal méně frustrovaný a deprimovaný. Sociální vztahy s vrstevníky jsou u Josefa lepší než v případě Tomáše. Josef, jak již jsem zmiňovala, je rád středem pozornosti, proto si možná své příběhy často přikrášluje. *Slovo kostra* symbolizuje motiv smrti, často je znázorňovaná v přemýšlivé pozici, nebo s kosou a přesýpacími hodinami. Motiv kostry je prastarý, již šamanské oděvy byly často zdobeny kostmi, symbolizující smrt, iniciační zmrtvýchvstání a spojení s duchy. Na pozdějších vyobrazeních se objevuje přístupující kostra k lidem jako obraz nečekané hrozby uprostřed života (BECKER, 2002).

Současná situace v rodině a pozorování při líčení

Kateřina, to je jméno šestileté holčičky. Která žije s oběma rodiči a s právě narozeným bratrem. Katka je tvořivá a velmi zvědavá, nemá problém se začleněním do skupiny dětí ve třídě. Během líčení byla mírně nervózní, přišlo mi, že se částečně obávala toho, co po ní budu požadovat. Měla na sobě pestré žluté tričko s barevnými nápisy a s obrázkem barbie, ve druhém líčení na sobě měla sytě růžové tričko.

Rozhovor

Otázka: „*O čem se ti v noci zdává?*“

Kateřina: „Mě se dneska v noci zdála noční můra, až jsem se z toho probudila, ale už si to nepamatuju.“

Otázka: „*Zdají se ti někdy nějaké sny o zvířátkách?*“

Kateřina: „Mně se zdálo o takovém černém leopardovi, on se pak změnil v hodnýho. Pak se mi zdálo ještě o normálním leopardovi, teda o gepardovi a ona tam byla i taková příšera a vypadalo to jako krokodýl. Jednou se mi zdálo i o šmoulech, že tam je nová šmoulinka. Ta šmoulinka měla oranžový šatičky, oranžový střevíčky a hnědý vlásky. Pak se mi zdálo, že jsem ve šmoulí vesničce a zdálo se mi, že jsme ze šmoulatama zabloudili v lese a šikula potkal nějakého ptáčka a ten ptáček nám ukázal cestu. Zdálo se mi o bráškovi, že ho zavřeli do takový věznice a že ho tam krmili a pak potkal mechanického šmoulu a mechanický šmoula mu pomohl utéct a ve vesnici šmoulů dostal nový šaty.“

Kazuistika a interpretace snů

V první části snu se Katce zdá o leopardovi. Symbol leoparda představuje divokost, agresivitu, zápas, nebo hrdost. Ve druhé části snu Katka vypráví o své oblíbené hrdince Šmoulince, jedná se o fascinaci dítěte seriálovou postavou. Ve snu se nejprve objevuje Katky bratr zavřený do vězení, což může souviset s jejím přáním bratra izolovat. Na druhé straně se projevuje altruistická složka dívenky, touha pomoci, tzv. variace na téma záchranářky.

9.1 Shrnutí témat obsažených ve snech dětí

U Amélie jsem zaznamenala sny související s bratrem a jeho izolací, zároveň byla ve snech fascinována zvířaty, jako například včelkou, rybkou nebo jednorožcem. Markův obsah snu představoval zřejmě zážitek s rodinou, chlapci se zdálo o hračce, kterou dostal k vánocům. Tento sen je genderového typu, jelikož hračka, která se v něm vyskytuje, je charakteristická pro chlapce. Jeho sen nebyl složitý ani náročný na jeho psychiku. Ve snech Tomáše se často vyskytuje fascinace dětským hrdinou. Dále také motivy zastřeného oidipovského komplexu, zároveň ale rivalita a citová ambivalence k otci. Sny Tomáše jsou poněkud složitější než-li u ostatních dětí. Tomáš zřejmě jeví známky citové deprivace, domnívám se, že právě proto mají jeho sny takový obsah. Karolínin sen obsahoval zřejmě vzpomínku na silný zážitek z aquaparku. Symbol zelené barvy se objevuje ve snu Terezy, v souvislosti s tímto snem se jí zdálo také o princezně. Její sen není obzvláště složitý. V obsahu snů Josefa se často vyskytují pojmy jako, smrt a kostra. Domnívám se, že původ těchto snů pramení z dětské fascinace smrtí, může se také jednat o strach z nedostatečného vysvětlení pojmu. Kateřina, je podobně jako Amélie fascinována zvířecí říší, také měla sen o hrdince ze známé seriálové pohádky. Její sen byl částečně složitý, v něm totiž hrdina zachraňuje mladšího bratra Kateřiny. Domnívám se, že se jedná o fascinaci dětským seriálovým hrdinou.

| Jméno dítěte | Téma u dětí ve snu |
|--------------|---|
| Amélie | V Améliiných snech se objevují náznaky fixace na mladšího bratra, také ale fascinace zvířecí říší. Objevuje se symbol včely, ryby a jednorožce. |
| Marek | Jeho sen je genderového typu, spjatý se silným rodinným zážitkem. Markovi se zdá o traktůrkovi. Hračka je charakteristická pro chlapce (vytváření genderové identity). |
| Tomáš | Ve snech se objevují motivy zastřeného oidipovského komplexu, také pocity rivality a citová ambivalence k otci, v jeho senech se vyskytuje i fascinace postavou hrdiny. |
| Karolína | Karolína má sen, ve kterém je obsažen symbol vody, jedná se zřejmě také o silný zážitek z aquaparku. |
| Tereza | V Tereziných snech se vyskytuje téma pohádky, sen také obsahuje symbol zelené barvy. Tato barva je vyznačována jako barva jejich vlasů ve snu. |
| Josef | U Josefa se vyskytují sny na téma smrt, děti v předškolním věku jsou tímto tématem fascinováni nebo z něj mají strach. |
| Kateřina | U Kateřiny se ve snech objevuje fascinace zvířecí říší, zároveň také fascinace seriálovým hrdinou. |

9.2 Sebereflexe výzkumníka

Sebereflexe je v obecném pojetí zamyšlení jedince nad sebou samým, nad svou osobností, ohlédnutí se zpět za svými činy, myšlenkami, postoji a city. Při sebereflexi dochází k popisu, analýze, hodnocení a uspořádání vlastních zkušeností (Mareš, 1996). Smysl dává sebereflexe především tenkrát, stává-li se podnětem k autoregulaci dalšího chování a jednání a to především v reálných situacích.

Mým cílem bylo získat potřebná data. K rozhovoru a pozorování jsem měla velmi pozitivní prostředí, díky třídním učitelkám v mateřské škole, které mi poskytly k rozhovoru klidné prostory v MŠ, ale také díky dětem, se kterými se mi již dříve pracovalo bez problému. Díky předchozí praxi v této třídě jsem se mohla k dětem více přiblížit, více mi důvěřovaly. Veškerá líčení proběhla bez větších komplikací, jediným problémem bylo správně porozumět dětem, občas se ve větách objevovaly agramatismy. Například jsem měla poněkud problém porozumět při rozhovoru s Amélií a Tomáškem. U Amélie a Karolíny se mi hůře navazoval oční kontakt. S ostatními dětmi se mi kontakt podařilo navázat téměř okamžitě. U některých se objevovaly stejné motivy snů například u Tomáše a Josefa, oba měly ve snech obsažený symbol smrti. Také Kateřina s Amélií měli stejný motiv ve snech, vyskytovala se u nich fascinace zvířecí říší. Sny související s genderovou identitou se objevovaly u Marka. Jeho hračka, kterou dostal k vánocům, byl traktůrek, typická hračka pro chlapce. S dětmi se mi spolupracovalo velice dobře. Byla jsem potěšená příjemnou atmosférou při rozhovorech se všemi zúčastněnými dětmi.

ZÁVĚR

Během psaní práce jsem mohla hlouběji nahlédnout na problematiku snů u dětí předškolního věku. Každý sen byl něčím zajímavý a jedinečný.

Cílem mé práce bylo zjistit zda se dětem v předškolním věku zdají sny. Jaký vliv na sny má jejich rodina, vrstevníci a média. Také jsem pozorovala a zaznamenávala konkrétní sny dětí a zaměřovala se při tom na jejich psychiku.

Na základě kvalitativního výzkumu jsem učinila závěr, že se dětem překvapivě často zdá o hrdinech a postavách z oblíbeného seriálu či pohádky, jsou také často fascinováni zvířecí říší. Sny dětí jsou závislé i na současné situaci v rodině - pravděpodobně se zde zrcadlí i emoční klima rodiny. U některých příkladů se také vyskytují silné životní zážitky dítěte. U jiných příkladů je vidět, jak mohou média a různé pořady ovlivňovat dětské vědomí, nevědomí a v neposlední řadě také psychiku dítěte. V tomto případě je Jungova teorie o archetypu přínosná, zejména jeho úvahy o archetypu (JUNG, 1995). Podle Junga je člověk obdařen sadou archetypů, sadou určitých vzorců zodpovědných za naše prožívání a formování obrazů vznikajících v naší mysli. V souvislosti s archetypy se ve snech dětí často objevují různé symboly smrti a boje. Ve snech dětí se vyskytují principy smrti (Thanatos) a principy života (Erós). V koncepci S. Freuda je to dvojice protikladných pudů, určující svým neustálým bojem dynamiku života. Erós zahrnuje kladnou energii a kladné jednání. Thanatos představuje destruktivní sklony odvozené z funkce nejhlubší vrstvy osobnosti. V těchto snech dětí se často vyskytoval princip smrti (Thanatos). (DRAPELA, 2001)

Práce mi přinesla mnoho nových informací a lépe se již orientuji v dané problematice. Díky rozboru jednotlivých rozhovorů s dětmi jsem si uvědomila, že jako dítěti se mi také zdály podobné sny, ale nevěděla jsem, jaký mají význam. Nyní bych si sen možná dokázala vyložit.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Praha: Grada, 1998, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie I: dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005, 467 s. ISBN 80-246-0956-8.
- ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- DRAPELA, V. J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 2001, 176 s. ISBN 80-7178-134-7.
- SIEGLER, Robert S. *Childrens Thinking*. London: Prentice Hall, 2004, 528 s. ISBN 01-3111-384-4.
- LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1991, 284 s. ISBN 80-201-0098-9.
- GIDDENS, Anthony. *Sociologie*. Praha: Argo, 1999, 595 s. ISBN 80-7203-124-4.
- VÁŠA, Pavel a František TRÁVNÍČEK. *Slovník jazyka českého*. Praha: Borový, 1946, 1765 s.
- PAULA, Karel a Jan VŠIANSKÝ. *Slovník českých synonym*. Praha: Lidové noviny, 2000, 479 s. ISBN 80-7106-450-5.
- VON FRANZ, Marie-Louise. *Psychologický výklad pohádek*. Praha: Portál, 1998, 182 s. ISBN 80-7178-260-2.
- ČERNOUŠEK, Michal. *Sen a snění*. Praha: Horizont, 1988, 179 s.
- ŘÍČAN, Pavel a Drahomíra PITHARTOVÁ. *Krotíme obrazovku*. Praha: Portál, 1995.
- HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7178-303-X.
- ŠIROKÝ, Hugo. *Meze a obzory psychoanalýzy*. Praha: Triton, 2001, 587 s. ISBN 80-7254-164-1.
- FREUD, Sigmund. *Výklad snů*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1999, 711 s. ISBN 80-86123-07-3.
- JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995, 277 s. ISBN 80-200-0543-9.

- BOSS, Medard. *Včera v noci se mi zdálo*. Praha: Triton, 2002, 233 s. ISBN 80-7254-229-X.
- PERLS, Frederick, Paul GOODMAN a Ralph. F HEFFERLINE. *Gestalt terapie: vzrušení lidské osobnosti a její růst*. Praha: Triton, 2004, 491 s. ISBN 80-7254-507-8.
- LABERGE, Stephen. *Lucidní snění*. Praha: Dharma gaia, 2007, 286 s. ISBN 80-86685-63-2.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.
- LEWIS, David. *Tajná řeč těla*. Praha: Hudego, 2004, 229 s. ISBN 80-86663-02-7.
- BECKER, Udo. *Slovník symbolů*. Praha: Portál, 2004, 351 s. ISBN 978-80-7367-284-3.
- MAREŠ A KOL., Jiří. *Učitelovo pojetí výuky*. Brno: Centrum pro další vzdělávání učitelů, 1996, 91 s. ISBN 80-210-1444-X.

INTERNETOVÉ ZDROJE

- Stern: Wissen. *Sigmund Freud: Der Seelen-Tief-Taucher* [online]. 2006-05-05 [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: <http://www.stern.de/wissen/mensch/sigmund-freud-koenig-oedipus-560602.html>
- RVP Metodický portál: Články. STAŇKOVÁ, Lucie. *Pohádky a jejich vliv na psychický vývoj dítěte* [online]. 2011-01-24 [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/clanek/o/z/10327/POHADKY-A-JEJICH-VLIV-NA-PSYCHICKY-VYVOJ-DITETE.html/>
- Maminkám. *Fáze spánku u dospělých a u dětí* [online]. 2010-05-20 [cit. 2012-03-28]. Dostupné z: <http://www.maminkam.cz/faze-spanku-u-dospelych-a-u-deti>

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 - Rozdíl spánku u dětí a dospělých
- Příloha č. 2 - Audiovizuální záznam

Příloha č. 1

Fáze spánku u dospělých a u dětí

Spánek dětí se podstatně liší od spánku dospělých. První odlišnost vyplývá z toho, že děti při narození nemají nastavený 24hodinový spánkový režim.

Rozlišovat mezi dnem a nocí se musí teprve naučit, což u některých kojenců může trvat i několik měsíců. Druhým a podstatnějším rozdílem spánku dětí a dospělých je odlišnost spánkových cyklů. Ve srovnání s dospělými stráví děti výrazně méně času hlubokým spánkem a jejich spánkové cykly jsou navíc mnohem kratší. Výsledkem je, že se děti během noci ve srovnání s dospělými mnohem snadněji a také častěji budí.

Spánek dospělých

Spánek dospělých probíhá v cyklech, z nichž každý má dvě fáze - **nonREM fázi a REM fázi**. REM (anglická zkratka pro Rapid Eye Movement, česky rychlé pohyby očí) fáze se vyznačuje zvýšenou aktivitou mozku, která se blíží stavu bdění. Svalové napětí je v této fázi nízké, ovšem dýchání a srdeční činnost jsou nepravidelné a oči se pohybují pod zavřenými víčky. V REM fázi se nám zdají sny, které si po probuzení pamatujeme. V této fázi spánku se člověk při vyrušení snadno probudí. REM fáze představuje 20 až 25 % doby spánku dospělé osoby.



Spánek dětí

Spánek dětí je v mnohém odlišný od spánku dospělých. U kojenců neprobíhají klasické cykly nonREM a REM spánku. Namísto toho se u kojenců střídají **fáze aktivního a klidného spánku**. Jeden cyklus zahrnující aktivní a klidný spánek trvá v prvním půlroce dítěte pouze 50 až 60 minut.

Spánek kojence začíná aktivní fází, která je podobná REM spánku u dospělých. Tato fáze je charakterizována pohybem víček, relativně rychlým, nepravidelným dýcháním, občasnými pohyby končetin a občasnými hlasovými projevy (např. krátký pláč ze spánku). V této fázi spánku se dítě snadno probudí. V aktivní fázi spánku stráví kojenci zhruba polovinu každého spánkového cyklu.

Druhou polovinu představuje klidný spánek. V průběhu klidného spánku se víčka kojence nepohybují, dýchání je pomalejší a pravidelné a tělo je téměř bez pohybu. V této fázi spánku kojence obvykle neprobudí ani větší hluk nebo jiné vyrušení. Klidný spánek zakončuje spánkový cyklus. Po skončení spánkového cyklu se dítě buď probudí, nebo pokračuje dalším cyklem spánku.

Jak dítě vyžívá, dostává klidný spánek vlastnosti nonREM spánku dospělých. Doba spánku se také postupně prodlužuje a zkracuje se doba aktivního (REM) spánku. Tato změna je však postupná a trvá několik let, než se začne spánek dítěte podobat spánku dospělých. Stádia nonREM spánku se sice u dětí objevují již v 6 měsících, ovšem jeden spánkový cyklus dosahuje doby trvání obvyklé u dospělých až ve školním věku. Zatímco dospělí stráví v REM fázi spánku 20 až 25 % celkové doby spánku, u novorozenců je podíl aktivního spánku 50 % a u 3letých dětí je podíl REM spánku zhruba 30 % (www.maminkam.cz).

Příloha č. 2

Audiovizuální záznam nahrávky obsahující rozhovory dětí.