

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

České Budějovice 2014

Lucie Hnojská



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

Kvalitativní výzkum rituálů ukládání dětí ke spánku

The qualitative research rituals saving children to sleep

Vypracovala: Lucie Hnojská
Vedoucí práce: Mgr. Jan Vaněk

České Budějovice 2014

Prohlášení

P r o h l a š u j i, že jsem tuto bakalářskou práci 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 diplomové 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.

V Českých Budějovicích dne 31.3.2014

.....

Poděkování

Ráda bych poděkovala Mgr. Janu Vaňkovi, vedoucímu mé práce, za jeho metodickou pomoc, čas, trpělivost a cenné rady. Zároveň vyslovuji poděkování všem rodinám, které mi poskytly zázemí při výzkumu. Poslední poděkování patří i mé rodině za její trpělivost, pochopení a podporu.

Anotace

Práce se zabývá kvalitativním výzkumem, v rámci grounded theory, zaměřuje se na výzkum různých způsobů rituálů souvisejících s ukládáním dětí ke spánku. Teoretická část objasňuje pojmy: dítě předškolního věku z hlediska vývojových teorií, vysvětluje, co je rodina, výchova a jaké známe výchovné styly. Definuje pojem rituál, druhy rituálů, spánek a jeho fáze. Charakterizuje proces usínání. Praktická část se věnuje kvalitativnímu výzkumu několika rodin. Výzkum se zaměřuje na různé způsoby rituálů souvisejících s ukládáním dětí ke spánku. Je zde využita metoda polostrukturovaného hloubkového rozhovoru a pozorování. V závěru práce jsou shrnuté nalezené společné faktory a rovněž rozdílné vzorce v rituálech a způsobech ukládání dítěte ke spánku v různých rodinách.

Klíčová slova: rodina, výchovné styly, rituály, usínání, spánek

Anotation

This work deals with the qualitative research within grounded theory, it focuses on the research of different ways of rituals associated with saving the children to sleep. The theoretical part explains terms: preschool child in terms of developmental theory, explains what the family and education is and what educational styles we know. It defines ritual, kinds of rituals, sleep and its stages. It characterizes the process of falling asleep. The practical part is devoted to qualitative research of several families. The research focuses on the different ways of rituals associated with saving the children to sleep. There is used a method of semi-structured in-depth interviews and observations. The conclusion is summarization of common factors which were found and also different patterns in rituals and ways of saving the child to sleep in different families.

Key words: family, educational style, rituals, falling asleep, sleep

OBSAH:

I. TEORETICKÁ ČÁST

ÚVOD	9
1. DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU	10
2. DÍTĚ Z HLEDISKA VÝVOJOVÝCH TEORIÍ	11
2.1. Teorie psychologického vývoje S. Freuda	11
2.2. Kognitivní vnímání – Piaget	12
2.3. Morální vývoj – Kohlberg	14
3. RODINA	16
3.1. Definice rodiny	16
3.2. Charakteristika rodinných rituálů	17
4. VÝCHOVA	19
4.1. Definice výchovy	19
4.2. Výchovné styly v rodině	20
5. SPÁNEK	22
5.1. Proces usínání	23
5.2. Fáze spánku	24
5.3. Optimální doba spánku	25
5.4. Kvalita spánku	25
5.5. Mozek ve spánku	25
5.6. Funkce spánku	26
5.7. Doporučení pro zdravý spánek	27
5.7.1. Pravidelnost	27
5.7.2. Prostředí	27
5.7.3. Postel	27

5.7.4. Povzbuzující látky	28
5.7.5. Psychika	28
6. RITUÁLY	28
6.1. Potřeba rituálů u dětí	28
6.2. Rodinné rituály	29
6.2.1. Uspávací rituály v rodině	29
6.2.2. Rituály v průběhu dne v rodině	30
6.3. Rituály v MŠ	31
6.3.1. Důležitost rituálů	31
6.3.2. Rituální vyprávění příběhů před spaním	32
6.3.3. Pravidla pro vytvoření správné atmosféry při vyprávění	32
6.4. Rituály ukládání dětí ke spánku	33
II. PRAKTICKÁ ČÁST	
7. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ	37
7.1. Předmět a cíle výzkumného šetření	37
7.2. Metody výzkumu	37
7.3. Organizace a průběh výzkumného šetření	38
7.3.1. Soubor otázek pro výzkum	40
7.3.2. Pětistupňová škála hodnocení	41
8. PRVNÍ FÁZE VÝZKUMU	41
8.1. Konkrétní otázky pokládané rodičům	41
8.2. Vyhodnocení otázek	41
9. DRUHÁ FÁZE VÝZKUMU	42
9.1. Sledování rodin v jejich rodinném prostředí	42
9.2. Hlubkový rozhovor nad otázkami	42

9.3. Shrnutí hloubkového rozhovoru nad otázkami	48
ZÁVĚR	51
DISKUSE	52
SEBEREFLEXE	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	54
INTERNETOVÁ ZDROJE	56
PŘÍLOHA	56

ÚVOD

Svoji bakalářskou práci na téma Kvalitativní výzkum rituálů ukládání dětí ke spánku, jsem si vybrala proto, že mne toto téma, uspávání dětí a rozdílnost určitých rodin v tomto směru velice zajímá. Volba této tematiky byla uskutečněna také tím, že je mnoho odlišností v rituálech a způsobech ukládání dětí ke spánku, odvíjejících se od způsobu života určité rodiny. Vidím mnoho zajímavostí v ukládání dětí ke spánku a ráda bych touto cestou objevila netradiční a zajímavé věci. Jsem toho názoru, že rituály ukládání dětí ke spánku, jsou nezbytnou součástí každého malého dítěte i jeho rodiny. Rituály dávají dítěti pocit jistoty, bezpečí, klidu a proto si myslím, že je potřeba rituály dětem vštěpovat. S tematikou ukládání dětí ke spánku, souvisí také kvalitní spánek, který dítě potřebuje. Rituály jsou hnacím motorem každého malého dítěte ale i dospělého jedince, a proto je důležité poznat různé druhy a objevovat nové a nepoznané.

Moje bakalářská práce je rozčleněna do dvou částí. V první, teoretické části, se chci zaměřit na dítě předškolního věku z hlediska vývojových teorií, což je důležité vědět pro následný výzkum, na výchovu jako takovou a s ní související výchovné styly, dále se zaměřím na proces usínání, spánek a fáze spánku. Ve své práci také nemohu opomenout důležitost rituálů ukládání dětí ke spánku, druhy rituálů a co je to vlastně rituál.

Ve své části metodologické popíši kvalitativní výzkum rituálů a to Grounded theory, zakotvenou teorii, také nesmím opomenout metodu polo-strukturovaného, hloubkového rozhovoru popřípadě pozorování.

V závěru práce uvedu a shrnu nalezené společné faktory a také rozdílné vzorce v rituálech a způsobech ukládání dětí ke spánku v rodinách.

1. DÍTĚ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Na každé dítě působí celá řada výchovných činitelů. V předškolním věku dítě potřebuje přijímat kvalitní podněty, které mají nenahraditelný a zásadní význam pro jeho další vývoj. Jako předškolní věk bývá nazývána doba mezi třetím a šestým rokem dítěte. **Dle Eriksona** je toto období nazýváno obdobím iniciativy, jehož hlavní potřebou je potřeba aktivity a sebeprosazení. Podle Matějčka (13, 1996) je toto označení zavádějící. Předškolní věk má pro dítě důležité poslání. Poprvé se dítě odlučuje od matky a přichází do společnosti ostatních dětí, se kterými začíná navazovat přátelské vztahy. Dle Matějčka (12, 1989) je toto období nazýváno například jako „Kouzelný svět dětství“. Oproti tomu Říčan (22, 2004) ve své knize označuje toto období jako „Věk tisícinásobného proč.“

„V předškolním období jsou okna poznávání a rozvíjení otevřena dokořán, je to mimořádně příznivé období pro rozvíjení různých stránek osobnosti dítěte. Probíhají zde intenzivně procesy zrání i učení.“ V. Mertin, I. Gillernová (16, s. 9)

V. Mertin a I. Gillernová (16) ve své knize uvádí, že právě toto předškolní období většina vývojově-psychologických publikací označuje za rozmezí mezi třetím rokem a nástupem dítěte do školy.

2. DÍTĚ Z HLEDISKA VÝVOJOVÝCH TEORIÍ

2.1. Teorie psychického vývoje Sigmunda Freuda

Zakladatelem psychoanalýzy je **Sigmund Freud**. Je přesvědčen o tom, že vývoj osobnosti je závislý na vrozených dispozicích člověka. Z přednášky PhDr. Wedlichové na UK v Praze 2011 na základě jejího uvedeného zdroje (Vágnerová 2008, Hříchová 2000, Trpišovská 1998), jsem se dozvěděla, že Sigmund Freud považoval za podstatu psychického vývoje vývoj libida - životní energie, kterou spojoval s principem slasti. Člověk podle Freuda lokalizuje pocit slasti a blaha v průběhu své ontogeneze do různých tělesných oblastí. Každá vývojová etapa či fáze s sebou nese i určitý model setkávání jedince s okolním světem.

Různé vývojové fáze jsou identifikovány dle převládajícího způsobu získávání slasti – orální, anální, falické, genitální. Psychosexuální vývoj osobnosti se uskutečňuje přelíváním se libida do jednotlivých oblastí. (Vágnerová, 2008).

a) **„Orální stádium** (kojenecký věk)

Dítě dosahuje slasti ve spojení s jídlem, pomocí sání a polykání. Při kousání již ubývá u dítěte orální slasti – posouvá se na jinou úroveň. Rizikem pro další vývoj osobnosti je nedostatečné orální uspokojení či v opačném případě fixace na tomto způsobu dosahování slasti.

b) **Anální stádium** (batolecí věk)

Slastné pocity jsou spojeny s fungováním konečníku. Dítě je uspokojeno ovládním pohybu spojeného s vyměšováním. Osobní čistota dítěte je první důležitou zkušeností s disciplínou.

c) **Falické stádium** (předškolní věk)

Dítě má vztah k celé rodině, hlavní potřebou je aktivita (nejdříve sama o sobě, později prostředkem k dosažení cíle), která musí být účelná a tím pádem regulována. Dítě je zaujato genitální oblastí, žádoucí slast mu přináší manipulace s těmito orgány, rovněž se zajímá o genitálie jiných dětí různého

pohlaví. V průběhu falické fáze se rozvíjí oidipovský, resp. Elektřin komplex. Dítě se eroticky upne na rodiče opačného pohlaví, zatímco rodič stejného pohlaví se pro ně stává rivalem. Žádoucím řešením oidipovského komplexu je identifikace s rodičem téhož pohlaví.

d) **Stádium latence** (raný školní věk)

Toto stádium je typické úbytkem zájmu o sexuální podněty. Přesouvá se na jiné aktivity. Rozvíjí se sublimace, tj. schopnost vybití libida prostřednictvím nějaké aktivity. Rozvíjí se zájem o druhé lidi a vztahy.

e) **Genitální stádium** (dospívání)

„V tomto stádiu dochází k opětovnému oživení a intenzivnímu rozvoji genitálně zaměřené slasti. Způsob, jakým je této slasti dosahováno, se mění – zpočátku jde o autoerotické aktivity, ale postupně se rozvíjejí vztahy k jiným lidem, které mají i sexuální charakter.“ (Vágnerová, 2008, s. 37, 38)

Jak již bylo řečeno, Sigmund Freud je zakladatelem psychoanalýzy, ale vědci mu ještě vděčí za to, že upozornil na důležitost snů. Svoji pozornost věnoval studiu neurózy a tajemství snů. Freud ve své knize Výklad snů (1900) uvádí, že sny představují nejlepší přístupové klíče k obsahům nevědomí, jež jsou podle jeho názoru zdrojem většiny duševních problémů. Rovněž uvádí, že sny jsou nutné k tomu, aby se projevíly potlačené emoce. (Fontana, 2011, s. 19)

Freudova teorie upozorňuje na význam raného dětství pro další vývoj osobnosti jedince. Do doby, než přišel s touto teorií, nebylo dětství pro nikoho důležitým obdobím, stejně jako psychický vývoj dítěte.

2.2. Kognitivní vnímání – Piaget

Kognitivní vnímání dle Jeana Piageta představuje samotný základ pro teorie ostatní. Piaget předpokládá, že vývoj dítěte je podmíněn nejen vrozenými předpoklady, ale i vnějšími vlivy. Vágnerová 2008 (29), ve své knize uvádí, že vrozené dispozice a

následně dosažené vývojové úrovni, určují, jak dítě bude vnímat a chápat svět samotný a jak na ten svět bude reagovat.

Základními prvky kognitivního vnímání je adaptace a organizace. Dle Piageta má každý jedinec schopnost přizpůsobit se okolí. Získané poznatky interpretuje do komplexního systému okolního světa (Vágnerová, 2008).

Z vývojového hlediska jsou důležité procesy asimilace, akomodace a udržení, resp. znovudosažení rovnováhy. Vágnerová (2008) toto uvádí následovně:

- a) **„Asimilace** je způsob, jakým si dítě vykládá nové informace, aby jim rozumělo. Novou zkušenost zahrnuje do dřívějších schémat a ve shodě s nimi je interpretuje.
- b) **Akomodace** je proces přizpůsobení dřívějších zkušenostních schémat novým poznatkům. Spočívá v přepracování, reorganizaci stávajících kognitivních schémat, která se pod vlivem nových informací jeví neúplná a nepřesná.

Kognitivní vývoj probíhá jako proces opakované transformace kognitivních schémat, narušením dřívější rovnováhy a dosahování nové, která má charakter lepšího porozumění na vyšší úrovni, v němž nejsou dřívější zkušenosti v rozporu s novými informacemi. Stav nerovnováhy vzniká tehdy, jestliže se nové poznatky nedají vysvětlit dosavadním způsobem a je třeba svá zkušenostní schémata přehodnotit.“ (Vágnerová, 2008, s. 46, 47).

Dle Piageta se dá rozdělit kognitivní vývoj do pěti fází:

- a) **„Fáze senzomotorické inteligence** - trvá od narození do 2 let věku dítěte.
Jde o období, kdy se vytváří primární rozvoj poznávacích procesů. Poznávání malého dítěte je závislé na smyslovém vnímání a motorických dovednostech. Poznávání a učení probíhá na úrovni konkrétního kontaktu s reálným světem.
- b) **Fáze symbolického a předpojmového myšlení** - trvá od 2 do 4 let. Dítěte.
Dítě už je schopné představit si nějaký objekt, nebo konkrétní činnost a její výsledky, aniž by ji muselo skutečně provádět. Dítě tohoto věku už ví, že různé symboly, např. obrázky, mohou představovat nějaký objekt nebo činnost.

c) **Fáze názorného, intuitivního myšlení** - trvá od 4 do 7 let dítěte.

Názorné a intuitivní poznávání předškolních dětí je ještě nepřesné. Dětské uvažování je egocentrické a ulpívající na zjevné podobě světa.

d) **Fáze konkrétních logických operací** - trvá od 7 do 11 let dítěte.

Vše se mění nástupem dětí do školy. Začínají uvažovat jiným způsobem než dřív. Pro konkrétní logické myšlení je charakteristické respektování základních zákonů logiky a vázanost na konkrétní skutečnost.

e) **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. Dospívání je typické potřebou a schopností uvažovat abstraktně, o tom, co by mohlo nebo mělo být.“ (Vágnerová, 2008, str. 47, 48)

2.2. Morální vývoj – Kohlberg

Z přednášky PhDr. Wedlichové na UK v Praze 2011 a na základě jejího uvedeného zdroje (Vágnerová 2008, Hříchová 2000, Trpišovská 1998), jsem se dozvěděla, že **Lawrence Kohlberg** - Americký psycholog z Harvardovy univerzity vytvořil koncepci morálního vývoje, v níž je patrný vliv Piagetovy koncepce kognitivního vývoje. V šedesátých letech přispěl Lawrence Kohlberg (1927-1987) vlastní teorií mravního vědomí a hodnocení. Při své práci se opíral o poznatky Jeana Piageta, s kterým více méně souhlasil, avšak zdůrazňoval, že morální vývoj je dlouhodobější, pro jeho systémovou komplikovanost vývojových fází, než popsal právě Piaget. Kohlberg předpokládal, že kognitivní vývoj předchází mravnímu. Lawrence Kohlberg tedy čerpá a navazuje na Jeana Piageta. Jednoho z prvních psychologů zabývajících se přímo teorií mravního vývoje. Své poznatky sepsal a roku 1932 vznikla jeho kniha *Morální úsudek dítěte* (Larry Nucci, 2008). Odmítal tvrzení, že by se morální smýšlení dědilo pokrevně,

ale upozorňuje na vlastní osvojování a porozumění morálním principům. Piaget tvrdil, že se děti liší od dospělých nejen v kognitivním vývoji, ale i morálním a definoval dvě stádia morálního vývoje. U menších dětí mluvíme o tzv. **heteronomní morálce**, kdy jednají v závislosti na vnějších zákonech. U starších dětí se již projevuje **autonomní morálka**, čili závislost na vnitřních morálních zákonech. Piaget věřil, že při morálním usuzování dítěte hraje roli vnímání pravidel. Podstata morálky tedy tkví v míře respektování těchto pravidel či norem (Vacek, 2008, s. 8).

Stádia morálního vývoje dle Lawrence Kohlberga:

a) Prekonvenční morálka:

- Egocentrická (v jednání/myšlení pozornost zaměřená k sobě samému).
- Řídí se obavami před trestem.
- Klade důraz na konkrétní zisk.
- Dominantními motivy jsou osobní zájem a poslušnost.
- Skládá se z dvou vývojových fází:
 - Fáze *orientace na trest*;
 - Fáze *naivního instrumentálního hédonismu*.

b) Konvenční morálka:

- Konformní (přizpůsobivá).
- Přizpůsobováním se dítě snaží splnit vnější požadavky a také svou potřebu sociální obliby.
- Hlavní motivací v této fázi je být hodný a jednat v souladu se zákonem.
- Konvenční morálka se dělí na:
 - *Morálku hodného dítěte*;
 - *Morálku vyššího řádu*.

c) Postkonvenční morálka:

- Pro tento stupeň morálky je charakteristická vysoká míra osobní autonomie.
- Morální uvažování je autentické a vyjadřuje základní lidské hodnoty člověka.

- Tento typ morálky je nezávislý, důsledný v projevu a jeho nositel jde pevně za svými cíly.
- Je sebedeterminující (sebeurčující).
- Skládá se z dvou vývojových fází:
 - Fáze *morálky společenské dohody* (Kohlberg 1969, s. 379-381).

3. RODINA

3.1. Definice rodiny

„Rodina je nejstarší společenská instituce, Plní socializační, ekonomické, sexuálně-regulační, reprodukční a další funkce. Vytváří určité emocionální klima, formuje interpersonální vztahy, hodnoty a postoje, základy etiky a životního stylu. Z hlediska sociologického je formou začlenění jedince do sociální struktury. Nejběžnějším modelem rodiny je tzv. nukleární rodina, kterou tvoří nejbližší příbuzní.“ J. Průcha., E. Walterová., J. Mareš (18, s. 189)

„Rodina představuje významné sociální a výchovné prostředí pro vývoj a rozvoj dítěte. Podílí se na uspokojování potřeb všech svých členů – dospělých i dětí.“ V. Mertin, I. Gillernová, (16, s. 184)

Rodina tvoří v podstatě první model společnosti, se kterým se dítě setkává. Z hlediska socializace je rodina nejdůležitější skupinou. Je součástí společenské mikrostruktury, která provází člověka nebo se ho alespoň nějak dotýká ve všech fázích jeho života. V odborných literaturách jsem našla velké množství definic rodiny, některé z nich bych zde ráda uvedla:

Ojedinelé pojetí rodiny představuje Matějček, který definuje rodinu se zaměřením na dítě a řeší problematiku nutnosti uspokojovat jeho potřeby (Matějček, 2007, s. 28-29). Dále tvrdí, že citové vztahy mezi dítětem a jeho vychovateli, v jejichž hloubce vidí smysl rodiny, jsou základním kamenem pro psychickou pohodu a pocit životní jistoty pro dítě. Jestliže dítě nenachází psychickou oporu ve své rodině, dochází

v průběhu jeho budoucího života k negativním projevům. Aby bylo dítě schopno zařadit se do společnosti, potřebuje model, kterým je pro něj každý člen rodiny. Dítě napodobuje chování, vzájemné vztahy, identifikuje se s nimi a obecně lze říci, že rodina je důležitým faktorem pro vývoj hodnotového žebříčku dítěte.

Oproti tomu Vágnerová uvádí, že rodina je pro dítě důležitá tím, že ihned od narození poskytuje bezpečí a jistotu. Dítě v rodině získává první důležité informace a pojetí o světě kolem i o sobě samém. Vágnerová uvádí, že dochází v rodině k primární socializaci, na kterou se později navazuje socializací sekundární a terciární, ke kterým dochází v dalších prostředích (Vágnerová 1999, s. 45).

3.2. Charakteristika rodinných rituálů

Každá rodina si vytváří vlastní rituály, kterými si buduje své rodinné prostředí. Komunikace během rituálu umožňuje zúčastněným nalézt společný význam a řeč. Každodenní rituály jsou pro děti i jejich rodiče nesmírně důležité. Jsou základním kamenem jejich výchovy a slouží především k uspořádání celého dne. Veškeré rituály poskytují bezpečí všem členům rodiny.

Například rituál společného jídla nebo ukládání dětí ke spánku vypovídá o stabilitě rodiny velkou měrou. Malé děti každodenní rituály vyžadují. Tato rodinná stabilita jim poskytuje pocit jistoty a možnost experimentace v jejich vlastním životě.

Rituály nás provázejí v běžném životě a pomáhají nám dávat klid a řád do našeho života. V rituálech se odrážejí aspekty související s kulturou nebo náboženstvím, jsou převážně obrazem rodiny, která nám rituály předala. Rituály přechází z generace na generaci a tím v sobě nese zakódovanou rodinnou identitu. To vše se děje i přes nejrůznější vlivy. Ať už vlivy prostředí etnických, náboženských, ekonomických a dalších. Rituály v sobě nesou určitou specifickou informaci, která bude předána dále. Důkazem toho, že existují takto rodiči předávané rituály, jsou rituály, které dítě již v útlém věku vyžaduje dodržovat. Může jít například o potřebu při

stolování sedět na určitém místě, dostávat jídlo jako první, užívat výhradně svůj příbor, pít pouze ze svého hrníčku, usínat s rodičem či spát v postýlce pouze s jednou panenkou.

Říčan (1989, s. 30) uvádí, že rituál je pojem, kterým se myslí vykonávání složité činnosti podle předem stanovených pravidel, jehož smysl není vždy jasný ani těm, kteří ho vykonávají, např. u náboženských rituálů.

- a) Friesen (1990) uvádí definici rodinných rituálů, které definuje jako „chování anebo aktivity zahrnující všechny členy rodiny nebo jejich větší část. Vyskytují se epizodicky, mají symbolický význam pro členy rodiny, jsou hodnoceny účastníky tak, aby chránily tyto jejich aktivity i v budoucnosti.“
- b) Podle Psychologického slovníku (Hartlovi, 2002 s. 511) „rituál = pravidelné, pevnou kultickou tradicí stanovené opakování bohoslužebných nebo magických úkonů; obřad, sled slov nebo činů, které vedou k uskutečnění daného cíle; v etologii vrozené chování, které musí proběhnout v přesném sledu, např. namlouvací rituály“.
- c) *„Rituál původně označuje to, co je uskutečňováno ve shodě s řádem“.* R. Guénon
- d) Poslední definici pojmu rituál jsem našla v Psychologii pro učitelky mateřské školy: *„Rituály vytvářejí rámeček, který pomáhá překonávat i obtížná období lidského života“.* V. Mertin, I. Gillernová, 2010 (16, s. 231)

Rodinné rituály jsou při výchově dítěte nesmírně důležité. Mají svůj řád a smysl. Tato smysluplnost může spočívat ve společném trávení volného času. Ať už se jedná o pravidelné procházky či sobotní čtení pohádek. Při společně stráveném čase si rodina navzájem může sdělit své zážitky. Společně strávený volný čas je pro rodiče velkým pozitivem k předávání svých hodnot dětem.

Mezi rodinné rituály lze zařadit pravidelné sobotní výlety na hrad, rodinná setkávání při nejrůznějších výročích či svátcích, která v rodině vyvolávají pocit, že

všichni členové patří do širokého společenství a díky tomu může každý jedinec zažít pocit, že rodina funguje a je zde jeden pro druhého oporou, ale i partnerem.

4. VÝCHOVA

4.1. Definice výchovy

Jedním z činitelů podílejícím se na vývoji dítěte je výchova v rodině.

Zahrnuje množství nejrůznějších klíčových momentů vzájemné interakce a komunikace dospělých s dětmi, událostí, výchovných situací, postupů a prostředků. Způsob výchovy usnadňuje rozlišení různých forem výchovného působení a jejich efekty při využívání všech výchovných prostředků a postupů. (Mertin, Gillernová 2010, s. 183 – 184)

Mertin a Gillernová (15) ve své knize uvádí, že výchova (nebo též edukace) je cílevědomá, plánovitá a všestranná činnost směřující k přípravě člověka pro jeho společenské úkoly a osobní život. Výchova je celoživotní působení na procesy lidského učení a socializaci s cílem přeměny člověka po všech stránkách, tedy tělesné i duševní.

Dle internetového zdroje Wikipedia (1) je výchova zprostředkování znalostí, dovedností a postojů (kompetencí), které jsou přítomny v dané společnosti a které se pokládaly a pokládají za důležité, předat dalším generacím. Konečným cílem výchovy je vštípit dětem mýtus, jenž stmeluje identitu určité kultury nebo civilizace. Různé koncepce výchovy byly proto v průběhu historie lidstva ovlivněny sociokulturními podmínkami a odlišnými koncepcemi chápání člověka.

Způsob výchovy zahrnuje dva vzájemně spjaté aspekty - ***kvalitu emočního vztahu k dítěti a formu výchovného řízení***. Emoční vztah k dítěti a výchovné řízení ovlivňují volbu a způsob užití výchovných prostředků (včetně odměn a trestů), působí na prožívání i chování dítěte. To ovlivňuje zpětně prožívání a chování dospělého. Způsob výchovy ovlivňují osobní zkušenosti a vlastnosti rodičů, jejich vzájemný vztah a osobní problémy. (Mertin, Gillernová 2010, s. 184 – 185)

4.2. Výchovné styly v rodině

Pod pojmem styl výchovy si představujeme určitou koncepci způsobu výchovy. Na styl výchovy mají vliv metody vyučování, výchova, ale také osobnost toho, kdo vychovává. Jeho vlastnosti, znalosti a zkušenosti. Na základě přednášky Mgr. Veroniky Vitoškové, PedF UK Praha 2011 a jejich uvedených zdrojů (Možný, Stodůlková) uvádím tři základní typy výchovného přístupu k dítěti:

- a) **Autokratický (autoritativní či dominantní)**, kdy vychovatel sám nejlépe ví, co dítě potřebuje. Hodně rozkazuje, hrozí a trestá, na přání dítěte se moc neohlíží, jeho iniciativu nesnáší a samostatnost nepřipouští. Dítě je chápáno jako podřizující se objekt. Vychovatel (rodič) uplatňuje své názory za všech okolností a ve všem. Je přehnaně přísný.
- b) **Liberální**, vyznačující se slabým vedením a řízením. Jedná se o volný styl, kde je vše umožněno. Každý si dělá, co chce. Vychovatel se o výchovu dítěte moc nestará, vede je málo nebo vůbec ne, neklade nějaké zřetelné požadavky a pokud nějaké vysloví, obvykle jejich plnění stejně nekontroluje.
- c) **Sociálně integrační (demokratický)**, kdy vychovatel má celkem jasno o cílech svého výchovného působení, avšak dává méně příkazů a více podporuje iniciativu dítěte, působí spíše příkladem než tresty a zákazy. Vychovatel je přístupný diskusi a má pochopení pro individualitu. Vždy respektuje zájmy a potřeby každého dítěte. Internetový zdroj (2).

Na základě přednášky Mgr. Veroniky Vitoškové, PedF UK Praha 2011 a jejich uvedených zdrojů (Možný, Stodůlková), z hlediska citů můžeme ještě hovořit o výchově:

- a) **Laxní (lhostejné) výchově**, kdy se každý člen rodiny stará sám o sebe. Rodiče nereagují na projevy dítěte, dítě je sice samostatné, ale má špatný životní styl. S problémy se musí dítě vypořádat vlastními silami.

- b) **Hypersenzitivní výchově**, která je založena na nekritičnosti a opičí lásce k dítěti. Dítě je hýčkáno rodina plní všechna jeho přání a se vším mu pomáhá.
- c) **Zavrhující výchově**, která je nejčastěji u dětí nechtěných, týraných a postižených. Rodina pohlíží na dítě jako na potíř, odmítá ho a odstrkuje. Dítě žije v atmosféře příkazů a zákazů.

Z hlediska náročnosti můžeme hovořit o:

- a) **Degradující**, kdy dochází k podceňování osobnosti. Děti mají snížené sebevědomí, je pasivní.
- b) **Preferující**, kdy ve vícečlenné rodině je jednomu z dětí dávána výrazná přednost. Na základě pohlaví, věku, pořadí narození, vzhledu či nadání.
- c) **Protekční výchově**, kdy má rodina představu o výjimečnosti svého dítěte a usiluje o to, aby dítě dosahovalo určitých cílů, hodnot bez ohledu na jeho schopnosti. Odstraňují mu všechny překážky, dítě vyžaduje pochvaly a odměny, i když si to nezaslouží.
- d) **Perfekcionistická**, kdy rodina vede dítě k maximálním výkonům, dítě musí být perfektní. Rodiče chtějí, aby dítě dokázalo to, co rodiče sami nedokázali. Na dítě je kladen obrovský nátlak, je pod neustálým dohledem.

5. SPÁNEK

Spánek je pro dospělé i děti velmi potřebný. Jde o dobu klidu a odpočinku. Díky spánku nabíráme nové síly do dalšího dne. Patří mezi základní biologické potřeby člověka.

Internetový zdroj (3) uvádí, že z hlediska nervové soustavy je spánek nikoli pasivním, nýbrž vysoce aktivním dějem. Je charakterizován minimálním výskytem pohybů těla, sníženou reaktivitou na zevní podněty, reverzibilitou (tj. přechází k bdění) a střídáním spánkových epizod. Podle Psychologického slovníku (Hartlovi, 2009 s. 554) „spánek = celkový útlum činnosti středního nervstva provázený snížením intenzity většiny životních pochodů. Má význam především pro učení, paměť a schopnost soustředění.

Nedostatek spánku snižuje duševní schopnost“. Podle internetového zdroje (4) wikipedie, je spánek útlumově-relaxační fáze organismu, při níž se snižuje či mizí funkčnost některých smyslů, snižuje se tělesná teplota, dýchání se zpomaluje a krevní tlak se snižuje. Během spánku se lidem většinou zdají sny; i při spaní mozek intenzivně pracuje. Spánek nám zabere přibližně třetinu života.

Délka spánku u člověka je individuální. Obecně se uvádí 7–8 hodin, ale někteří jedinci mají potřebu spánku odlišnou (kolísá od 4 až po 12 hodin spánku za den. Každé z dětí potřebuje spánkové rituály. V dnešní uspěchané době se stále více objevují rodiče, jejichž výchova je volná, bez pravidel. Rodiče se snaží dětem vycházet maximálně vstříc. Pokud nechtějí spát po obědě, nemusí. Což je veliká chyba. Pokud jde o usínání a spánek, potřebují děti pevný řád.

Spánkem strávíme přibližně třetinu svého života, a přesto není dodnes zcela prozkoumané, co se během spánku děje. Představy o tom, že spíme, aby si naše tělo odpočinulo, jsou chybné. Spánkem se neušetří téměř žádná energie. Stejně tak názory, že spánek je zbytečnou ztrátou času, se nepotvrdily, **protože u lidí vystavených nedostatku spánku se zhoršují psychomotorické funkce a soustředěnost**. Spíme tedy

proto, že je to nezbytné pro udržení správné funkce našeho mozku (paměť, řeč, kreativita), a tím i správného fungování celého organismu.

Na základě internetového zdroje (5) je spánek regulován několika mechanismy:

- a) **Homeostaticky** - závisí na předchozím spánku a aktivitě člověka
- b) **Cirkadiánním rytmem** - organizuje střídání spánku a bdění během 24 hodinových denních cyklů. V prostředí, kde člověk nemá možnost pozorovat střídání dne a noci, dochází zpravidla k prodloužení periody na 25 hodin (méně často ke zkrácení na 23). U dítěte funguje před cirkadiánním rytmem rytmus na základě potřeby příjmu potravy.
- c) **Ultradiánním rytmem** - řídí přechody mezi NREM a REM spánkovou fází (dosud poměrně málo prozkoumaný)

5.1. Proces usínání

Prostřednictvím internetového zdroje (6) wikipedia jsem se dozvěděla, že je usínání (hypnagogium) je přechodný stav mezi bdělostí a spánkem. Přechod z bdělého do spánkového stavu probíhá vždy podobně, i když rozdílným tempem. Nejprve se objevují výrazné tělesné pohyby a změny polohy těla. Poté následuje prohloubené dýchání a pomalé zavírání očí. V tomto stadiu se občas objevují výrazné svalové křeče provázené šklubnutím celého těla, které mohou vést ke krátkému přechodnému probuzení. Křeče jsou nejspíše vyvolávány motorickými impulsy z nižších mozkových center, což je projevem nervových procesů reagujících na přechody k další etapě spánku. Při usínání se postupně snižuje svalové napětí, krevní tlak i tepová frekvence.

Během usínání má člověk sklon k těkavým myšlenkám a polosnům, snadno podléhá smyslovým klamům (například pád z kola), na které může zareagovat šklubnutím těla a následným probuzením. Objevují se také specifické pseudohalucinace – pokud člověk vykonával nějakou zdlouhavou jednotvárnou činnost (psaní na stroji, zakládání listů, počítačová hra apod.), útržky této činnosti se mu stále míhají před očima.

5.2. Fáze spánku

Podle Psychologického slovníku (Hartlovi, 2009 s. 554), se „spánek skládá ze dvou cyklů označovaných jako spánek REM a spánek Non-REM.

a) **Non-REM spánek** = non rapid eye movements

Spánek bez rychlých očních pohybů, se skládá ze čtyř stadií.

1. *stadium* tvoří přechod ze stavu bdění do hlubších fází, vlny alfa snižují svoji amplitudu a stávají se nepravidelnými.

2. *stadium* je určeno přítomností spánkových vřetének, tj. krátkých epizod, vln s frekvencí 12-16 Hz/s, a K-komplexů, tj. pstrých hrotů v průběhu vln.

3. *stadium* trvá zhruba hodinu., během něj je těžké spícího probudit neosobním zvukem. Pláč dítěte či výslovení jména spícího však dotyčného probudí. Stadium je charakterizováno vlnami delta v rozmezí 1-2 Hz/s, které tvoří 20-50 %.

Ve 4. *stadiu* tvoří vlny delta 50 a více % . při stadiích nREM nejsou přítomny oční pohyby, zpomalená je frekvence dechu a srdce. Prohloubená je svalová relaxace. V období nREM dochází k obnově tělesných sil. Sny jsou v období nREM daleko méně časté než v REM.

Vždy jedna fáze NREM a jedna REM tvoří dohromady jeden spánkový cyklus, který u člověka trvá přibližně 70-100 minut (u kočky 20 a u myši 7 minut).

b) **REM** = rapid eye movements = spánek doprovázený rychlými očními pohyby).

V této fázi spánku je mozek velmi aktivní, často i více, než když jsme vzhůru. Zvyšuje se rychlost dýchání a krevní tlak, zdají se nám sny. REM fáze se během noci opakuje třikrát až pětkrát.

- REM-fáze v jednom cyklu probíhá zpočátku po dobu cca 5-12 minut. K ránu se NREM spánek stává mělkým a zkracuje se; naopak se prodlužují REM fáze.
- NREM spánek vzniká sekrecí serotoninu, ukončení této fáze zabezpečují enzymy, které serotonin odbourávají. Pak nastupuje NA (noradrenalin), který se

uplatňuje při fázi REM, a když je katalytickým působením příslušných enzymů zbaven aktivity, jsou opět vytvořeny předpoklady pro účinek serotoninu.

- NREM spánek je vývojově starší než REM; objevil se před asi 180 mil. lety, kdy začal sloužit úspoře energie v klidové noční fázi dne. REM fáze přišla o asi 50 mil. let později. Svědčí o tom skutečnost, že REM spánek se nevyskytuje u obojživelníků, plazů ani nejprimitivnějších savců

5.3. Optimální doba spánku

Potřeba spánku u každého člověka je individuální, běžně se za ideální dobu spánku uvádí 7-8 hodin, přičemž pravidelný spánek méně než 6 hodin denně nebo více než 10 hodin denně už je považován za nezdravý. Průměrná doba spánku se neustále zkracuje a to vede k tomu, že značné množství populace trpí nedostatkem spánku. Zpočátku se to může projevovat únavou přes den a snížením výkonnosti, ale časem může vést nedostatek spánku i k závažným poruchám, **jako je obezita, cukrovka, problémy s imunitou aj.** Každý by se měl snažit najít si dostatek času pro spánek – zlepšit tak svou kondici a prodloužit si život!

5.4. Kvalita spánku

Délka spánku ale sama o sobě nestačí, důležitá je také jeho kvalita. Je nezbytné, aby člověk prošel všemi fázemi spánku, proto se nedoporučuje užívání léků na spaní, které obvykle navozují nepřirozený spánek – obcházejí lehčí fáze spánku a navozují přímo hluboký spánek. Vhodnější je využít přírodní produkty, které působí na příčinu nespavosti a napomáhají jak k lepšímu usnutí, tak k lepšímu průběhu spánku.

5.5. Mozek ve spánku

Na spánku a souvisejících procesech se podílejí hlavně tyto mozkové struktury: **mozková kůra, limbické struktury, difúzní thalamický systém a retikulární formace (RF) mozkového kmene.** Internetový zdroj (7) uvádí, že mozková kůra vyhodnocuje

příchozí informace a aktivizuje příslušné fyziologické pochody. RF, resp. ascendentní retikulární aktivační systém je důležitý v probouzení. Bez impulsů z RF by se mozková kůra nacházela ve stavu trvalého "spánku." Během REM spánku roste aktivita v oblasti Varolova mostu, v limbickém systému (amygdala, septum, hippokampus), v některých thalamických jádrech, v bazálních gangliích, zrakové a části spánkové kůry; v NREM spánku aktivita v těchto oblastech klesá. Mozek spícího člověka dovede rozlišovat význam sluchových podnětů - oslovení vlastním jménem aktivizuje levostrannou amygdalu a levostrannou prefrontální kůru více, než neutrální výraz (prefrontální kůra = asociační **kůra čel. laloku**). Obecně ve spánku **převažuje činnost parasymptiku**, klesá krevní tlak i dechová a tepová frekvence.

5.6. Funkce spánku

Spánek má své důležité funkce. Jednou z nich je **konsolidace paměti**. Dle internetového zdroje (8) je REM fáze taková, kdy si člověk přehrává nové události a nově naučené dovednosti. Potlačení REM spánku zhoršuje následné provádění paměťových úloh konsolidace změn v neuronálním systému - spánek má velký význam hlavně v dětství pro vývoj mozku. V rámci fáze NREM - proteosyntéza (výroba bílkovin) sloužící **mj. k obnově buněk**; uvolňuje se růstový hormon, lehký spánek a bdění jeho uvolňování naopak potlačují. Regenerace - zjednodušeně lze říct, v NREM spánku regeneruje tělo, v REM mozek. Ve spánku (a ve tmě) se také tvoří **hormon melatonin (= hormon tmy, hormon mládí)**, který brání kumulaci volných radikálů způsobujících mimo jiné stárnutí organismu. Nedostatek melatoninu způsobuje některá nádorová onemocnění a jeho dostatek naopak působí protinádorově. K tvorbě melatoninu je nutně zapotřebí tma, či přesněji nepřerušovaná tma. Pokud posvítíme v blízkosti spícího člověka, zastaví se produkce melatoninu až na dvě hodiny. Není potřeba děsit se z několika takových epizod, nicméně dlouhodobý režim, který je z hlediska melatoninu nekvalitní, se může za několik let projevit.

5.7. Doporučení pro zdraví spánek

Největší příčinou nespavosti jsou deprese a stavy úzkosti, které jsou výsledkem stále se zrychlujícího životního stylu a trvale rostoucími nároky na člověka. Proto je nezbytné odstranit primární důvod nespavosti (stres v zaměstnání,...), doporučuje se využít přírodní přípravky, které napomáhají usnutí i kvalitě spánku, a řídit se zásadami spánkové hygieny:

5.7.1 Pravidelnost

- Snažte se chodit spát i vstávat ve stejnou dobu, pravidelný režim má příznivý vliv na kvalitu spánku.
- Vyhýbejte se spánku v průběhu dne.

5.7.2. Prostředí

- Přizpůsobte spánek i svou ložnici – měla by být tichá a zatemněná, teplota se doporučuje mezi 18°C a 20°C.
- Ideální je před spánkem vyvětrat.
- Odstraňte všechny zdroje hluku (i budík, pokud Vás ruší jeho tikot).

5.7.3. Postel

- Oddělujte spánek od ostatních aktivit.
- Používejte postel pouze ke spánku. V posteli nejezte, nepracujte, nečtěte si, nedívejte se na televizi.
- Nechodte do postele, dokud nejste ospalí.
- Když nemůžete usnout, vstaňte a něčemu se věnujte, dokud se nebudete cítit ospalí.
- Po probuzení hned vstaňte a zbytečně se v posteli neprovalujte.

5.7.4. Povzbuzující látky

- Večer už nepijte žádné povzbuzující nápoje – kávu, čaj, kolu, energetické nápoje.
- Nepijte ani alkohol, usnadňuje sice usnutí, ale narušuje spánkový proces, zvyšuje riziko probuzení a zhoršuje kvalitu spánku.
- Před spaním či během probuzení v noci nekuřte – nikotin má povzbuzující účinky a brání usnutí.
- Vynechejte večer těžká jídla, před spaním nejezte (poslední jídlo se doporučuje maximálně 3 hodiny před spánkem).

5.7.5. Psychika

- Zvýšené psychické napětí, obavy a stres potlačte pravidelnou fyzickou aktivitou – ideální je pravidelné cvičení, nebo sport. Nejméně 3 hodiny před spaním ale nevykonávejte namáhavé fyzické činnosti, lehká procházka není na závadu.
- Nenuťte se do fyzických aktivit, které Vás nebaví. Snažte se relaxovat příjemnou činností.
- Po večeri už neřešte důležité věci, které by Vás mohli rozrušit a ztížit usnutí.

Dle internetového zdroje (9).

6. RITUÁLY

6.1. Potřeba rituálů u dětí

Co je to rituál? Podle Psychologického slovníku (Hartlovi, 2009 s. 511), označuje rituál pravidelnou, pevnou tradici, která se opakuje. Rituály probíhají podle určitých pravidel, které si rodina stanoví. Rituály mohou zůstat neměnné i několik let či po určité období v dané rodině a řídit chod celého dne a také proces uspávání jedinců rodiči. Někdy však mohou rituály začínat ztrácet smysl, například pokud se nedodrží jejich každodenní posloupnost, nebo rodiče benevolentně rituály pozměňují, či je

poupravují. Také se mohou rituály v rodině začít vytrácet, pokud jejich dodržování není pravidelné a tudíž nestálé.

Ve všech kulturách se vyskytují rituály, které mají stejnou funkci. Jednoznačně tu jde o specificky lidský způsob chování, ve smyslu hlubinné psychologie C. G. Junga o chování archetypické. (Kaufmannová – Huberová 1998, str. 10)

Gertrud Kaufmannová – Huberová, ve své knize (9) uvádí, že jim musíme pouze ponechat volnost a nezakazovat jim jejich jednání proto, že nám připadá nesmyslné. To jsou rituály, které se objevují naprosto spontánně. Avšak rituály si můžeme také vymýšlet. (Kaufmannová - Huberová 1998, str. 10)

6.2. Rodinné rituály

Každá rodina má určitě své zaběhnuté rituály. Rituály vznikají většinou spontánně a je jen na rodině, jak s nimi bude pracovat dále. Protože rituály vznikají spontánně, nemělo by se do jejich průběhu zasahovat zakazovat je, či je potlačovat. Dítě vidí v rodinných rituálech pocit bezpečí a jistoty, a může jimi sledovat určitou posloupnost dne a orientovat se tak v čase a prostoru.

Rituály si vymýšlí rodiče sami, či nenásilně vyplynou z nějaké situace, která se v rodině stala. Důležitost vidím také v tom, že každý rituál má svůj smysl a není třeba rituály potlačovat či je naopak dítěti vnucovat. Jsou nedílnou součástí lidského života, mají své místo ve významných životních okamžicích člověka, ale rovněž ve chvílích krizí.

6.2.1. Uspávací rituály v rodině

Uspávací rituály se odvíjí od určité rodiny a jejího koloběhu, chodu a zvyků. Každá rodina se snaží utužovat jiné rituály, některé rodiny však rituály nedodržují, zdají se jím zbytečné, opomíjí je. Rituál je velmi důležitý i pro další vývoj jedinců.

Mnoho rodin používá například rituály v podobě objetí před spaním, přečtení pohádky, či přečtení příběhu na „dobrou noc“. Tyto rituály se aplikují každý večer nezávisle na tom, jaká pohádka bude následovat. Jde o určitou pravidelnost, kterou dítě vyžaduje. Může se také jednat o sled aktivit jako například - zaspívání ukolébavky, přikrytí v postýlce, vyprávění pohádky...)

Pro spánek dítěte je nejdůležitější pravidelnost. Je důležité naučit děti chodit spát a vstávat ve stejnou hodinu. Kojenec by měl spát asi 15 až 19 hodin, tříleté dítě kolem 12 hodin a děti mladšího školního věku 8 až 9 hodin. O víkendu školáci mohou spát maximálně o dvě hodiny déle než přes týden.

Rodiče by měli dopřát dětem rituály. Před uložením my měli dodržovat stále stejné úkony, které jsou pro dítě vodítkem na cestě ke spánku. Ať už se jedná o teplou koupel nebo vyprávění pohádky s dobrým koncem. Rovněž může být dětem rituálem zrekapitulování příjemné události právě končícího dne, či zazpívání ukolébavky.

V každém případě by se měli rodiče před spaním vyvarovat hádek s dětmi či řešení nepříjemných problémů. Rovněž by měly děti omezit sledování televize nebo hraní dramatických her na počítači těsně před spaním.

6.2.2. Rituály v průběhu dne v rodině

Zajišťují pro dítě i jeho rodinu pocit bezpečí a jistoty, dávají pojednání o čase a vysvětlují orientaci v čase. Napomáhají vytváření bezpečného sociálního prostředí.

- ✓ ranní rituál- popovídání si s maminkou o tom, co se dítěti zdálo, dát mamince pusinku, když odchází dítě k učitelce do MŠ a popřípadě j ještě zamávat do okna
- ✓ rituál stravovací- nejprve se dítě musí umýt a až poté dostane jídlo
- ✓ hygienické rituály- mazání olejíčkem, krémem před odchodem ven z domu
- ✓ večerní rituály- čtení pohádek, společné stolování, zpívání písniček, modlení, společná večeře, koupání, usínání

Rituály vedou k upevnování vztahů mezi jedinci v rodině, vedou k uspořádání celého dne a jeho chodu, rituály poskytují pocit jistoty a bezpečí, rituály mohou předcházet stresovým situacím, protože máme jasně dané „co, kdy a jak se u nás dělá“.

6.3. Rituály v MŠ

Vidím velkou důležitost, jak uplatnění rituálů v rodinném prostředí, tak aplikování rituálů v Mateřské škole. Mateřská škola poskytuje dítěti další důležité zázemí, které nahrazuje výchovu rodinnou, pokud je dítě právě zde. Učitelka plní zvláštní místo v životě dítěte hned za jeho maminkou.

Od této chvíle zaujímá učitelka v mateřské škole zcela zvláštní místo v životě dítěte. Vedle rodičů a nejbližších příbuzných bývá často nejmilovanější osobou. Pro matky to ovšem není vždycky snadné. Co řekne paní učitelka je svaté. (Gertrud Kaufmannová - Huberová 1998, str. 33). Ze své zkušenosti v MŠ mohu říci, že děti často svoji paní učitelku napodobují a vidí v ní určitý zásadní vzorec chování, který aplikují. Nejenom že napodobují její chování, ale také řeč, způsob komunikace, to jak se baví o ostatních dětech či jak komunikuje ve školce se spolupracovnicemi. Dále také pozorují, jakým způsobem se chová k věcem okolo sebe, jak se stravuje či co má na sobě a jak chodí do školky oblékaná.

„Ve školkách zpravidla probíhá program podle stejného časového rámce. Kde předěly tvoří svačiny a oběd. Drobné rituály v těchto předělech pomáhají – například před svačinou se uklízejí hračky. Učitelka pustí „uklízecí“ písničku a děti už vědí, že když zazní tato písnička, končí hraní a jde se uklízet. Před jídlem je vhodné popřát si dobrou chuť společnou říkankou.“ V. Mertin, I. Gillernová 2010 (16, s. 231)

6.3.1. Důležitost rituálů

Dítě předškolního věku tj. období od 3-6 let, potřebuje pravidelně se opakující rituály, které jeho životu dávají smysl a vedou ho po celý den. Dítě se díky rituálům může plně zapojit do denního chodu, umět se orientovat v čase a rozpoznat, časové úseky dne.

Rituály v tomto věkovém období by měly být prospěšné zejména:

- v postupném odpoutávání od nejbližších kontaktních osob
- v nacházení nových kontaktních osob
- v lepším zvládnání strachu

- v přizpůsobování se skupině vrstevníků
- ve zvládnání oidipovské problematiky
- v rozvoji pozitivního vnímání sexuální identity
- v rozvoji vnímání reality, nezbytném pro školu (Kaufmannová - Huberová 1998, s. 35).

6.3.2. Rituální vyprávění příběhů před spaním

Děti od malinka milují vyprávění příběhů ze života svých rodiče, stejně tak milují vyprávění či čtení pohádek a příběhů z knih před usínáním. Bohužel v dnešní době je klasické vyprávění pohádek, nebo jejich čtení, častěji nahrazováno poslechem pohádek z CD nosičů či televize. Ani ta nejlepší kazeta však nikdy nenahradí živého vypravěče. Chybí zde bezprostřední oční kontakt, mezi dítětem a rodičem.

Při vyprávění pohádky vypravěčem, poznáme, kdy se dítě raduje, jak reaguje, popřípadě, které úseky ho děsí. Tento rituál čtení pohádky před spaním, je v životě dítěte velmi důležitý proto, že si dítě formuje svoji představivost a procvičuje myšlení. Často se stává, že při vyprávění pohádky, dítě používá rituálu opakování. Vyžaduje každý den stejnou pohádku.

„Chtějí-li děti slyšet stále totéž, týká se právě tento příběh jejich problematiky a naznačuje jim možnosti řešení.“ (Kaufmannová – Huberová 1998, s. 36)

6.3.3. Pravidla pro vytvoření správné atmosféry při vyprávění

Dle Kaufmannové – Huberové (1998, s. 36) existuje několik pravidel, na která musíme při vyprávění příběhů dbát:

- dítě by mělo vypravěči naslouchat při klidné atmosféře, popřípadě přítmi
- místnost by měla být vyvětrána s příjemnou pokojovou teplotou
- vypravěč by měl být dostatečně blízko, aby mohl použít středně silnou polohu a intenzitu hlasu a bylo vyprávění příjemné

- pohádka, či děj by měl být pro dítě dobře srozumitelný a vždy s dobrým koncem
- plynulost čtení je také důležitá ke snazšímu pochopení textu
- příběhy, které se dítěti nelíbí, bychom měli určitě vypustit, protože pozornost dítěte by po-té byla narušena
- po přečtení pohádky je dobré pohádku dítěti nevysvětlovat, protože si dítě utváří další představy, které mu pomohou v lepším usínání
- atmosféra, ve které dítě příběhům naslouchá, je důležitá
- atmosféra zprostředkovává pocit bezpečí
- konec příběhu by měl být vždy pozitivní

K rituálnímu vyprávění patří, že se tento čas utváří spolu s dítětem nebo dětmi. Je udivující, že děti by v určitých obdobích nejraději poslouchaly stále stejné příběhy pořád dokola. Někdy je to pro dospělého příliš namáhavé, nudné, takže se pokouší malými triky odvést dítě od jejich přání. Ale právě toto patří k rituálu, v našem případě k vývojovému rituálu, že se opakuje, dokud nesplní svůj účel, dokud není problém vyřešen. (Kaufmannová - Huberová 1998, s. 36).

6.4. Rituály ukládání dětí ke spánku

Dle Kaufmannové – Hubertové (9) lze děti ukládat ke spánku rozličnými způsoby:

a) Příběhem, pohádkou

Většina dětí miluje vyprávění příběhů. Příběh se dotýká lidských emocí, které dítě potřebuje prožívat. Jde například o lásku, důvěru, pochopení, ale i nenávisť, strach a hněv. Pohádka dítě motivuje, jak vyřešit určité situace v našem životě. Dle mého názoru je zajímavé střídání námětů knih. Velice užitečné je využít příběhů, které se tematicky hodí pro dané období v MŠ. Pohádka se například stává motivací celého týdne.

b) Vyprávění příběhů za pomoci loutek

Vyprávění příběhů může mít mnohé podoby a některé vedou do jiných oblastí, jako jsou na příklad práce s loutkami, přehrávání příběhů, nebo jejich psaní. (Kaufmannová - Huberová, 1998, str. 92).

Určitě je velmi dobré využít fantazii dítěte a nechat posluchače (dítě), aby dle své fantazie příběh dotvořil, ukončil, či aby dítě vymyslelo další průběh příběhu, který je vypravován. Dítě tak vytvoří tzv. příběhovou koláž. Loutka plní u dítěte funkci zástupného předmětu. Dítě se tak lépe uvolní a nemá pocit, že je na něj vyvinut takový tlak. Má za sebe nějaký zástupný předmět. Loutka dětem poskytuje pocit bezpečí, jistoty a dítě se tak lépe otevře svému okolí. Také je velmi dobrou alternativou, vyrobit si loutku vlastní společně s dětmi, za pomoci vyprávění nějakého příběhu, kterým dítě dále motivujeme, pokud s loutkou budeme pracovat při jeho ukládání ke spánku.

c) Modlitba

„Mezi uspávací rituál se rovněž řadí modlitba, která pomůže všem od špatného svědomí a nedobrych pocitů. Modlitba má však ještě další účinek, jehož moc bychom neměli podceňovat. Modlitbou se pokouším o vztah s božskými silami, ať už je cítím v sobě nebo nade mnou, není až tak důležité. Cestu k takovým zkušenostem bychom měli naším dětem ukázat. S modlitbou je to jako se všemi rituály: musí se opakovat pravidelně. Teprve pak odkrývá člověk jejich pravou hodnotu.“ (Kaufmannová - Huberová 1998, s. 39).

d) Sledování televize, hraní her na PC

Mnoho rodin využívá sledování televize či hraní her svých dětí na PC, jako nejlepší způsob ukládání svého dítěte ke spánku. V některých rodinách sleduje večerníček či seriál celá rodina, jinde má dítě dokonce televizi v pokojíku a má ji do pozdních večerních hodin puštěnou jako kulisu k usínání. Dnešní přetechnizovaná doba bohužel dává dětem a jejich rodičům mnoho šancí na snadné vyplnění večerních chvil, kdy

bohužel dochází k odcizení členů domácnosti. Každý je sám pro sebe, schází osobní kontakt.

e) Stravování v posteli před spánkem

Nešvar mnoha rodin je ukládat dítě ke spánku za pomoci sladkostí, dobrot, teplého mléka či dokonce večere, které dítě po rodičích vyžaduje.

Spánek dítěte nemůže být kvalitní, pokud je dětské břicho přesyceno a naplněno. Dítě tak může být v posteli neklidné, nemůže dobře usnout a kvalitně spát. Rovněž je dítěti upřeno zažít si rituál společného stolování, užít si společnou chvíli, kdy se všichni sejdou u jednoho stolu a jsou v blízkém kontaktu.

f) Rituál stravovací

Některé z rodin mají zavedené rituály před podáním jídla. Ať už jde o popřání dobrého chutnání, či náboženské rituály. Někdy lze u rodin vyzorovat například očištění příborů před stravováním, vyhrnutí rukávů, solení, aniž by se jídlo ochutnalo, některé rodiny mohou mít specifické návyky při servírování pokrmů. Například nabírání si každý sám, kdy je uprostřed stolu hrnec s pokrmem. Velkou roli v rituálech hraje rodina a její zvyky, individuální potřeba dítěte, pokud je nutná úprava stravy z důvodu diet. Rovněž mají velkou roli při stravovacím rituálu i specifické potřeby, kdy je například rodina vegetariánská či používá dělenou stravu. Některé z rodin se zaměřují na zdravou výživu, nesmaží, nepodávají uzeninu. V jídelníčku se jim střídá chléb, obiloviny, luštěniny, rýže, brambory, fazole, ryby, drůbež a libové maso. Sladké a tučné potraviny zařazují jen minimálně. Rovněž je pro některé rodiny rituálem pravidelné podávání zeleniny či ovoce, volení stravy s nízkým obsahem soli. Oproti tomu jsou ale rodiny, které zdravou stravu „neřeší“. Jejich pravidelností při stravování jsou například hranolky, krokety a jiná rychlá jídla.

g) Hygienické rituály

Každodenní hygienické rituály jsou nesmírně důležité pro nás všechny. Díky nim máme dobrý pocit čistoty. Velmi důležité jsou zejména vyčištěné zuby, umyté ruce, umyté vlasy, čisté oblečení. Holčičky dávají důležitost úpravě vlasů. Některé rodiny mezi hygienické rituály řadí mazání olejíčkem či krémem před odchodem z domu i před večerním usínáním. Do hygienických rituálů patří bezesporu použití mýdla, pravidelné večerní koupání či sprchování. (Kaufmannová – Hubertová 1998)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

7. VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

7.1 Předmět a cíle výzkumného šetření

Předmětem výzkumného šetření bylo sledování 9 vybraných rodin spadajících do tří věkových kategorií a jejich rituálů ukládání dětí ke spánku. Porovnání, zda rodiny ve třech věkových kategoriích mají stejný pohled na důležitost rituálů ukládání dětí ke spánku.

Cílem bylo:

- Vymezení otázek, jež byly postupně pokládány devíti rodinám.
- Stanovení pěti stupňové škály hodnocení otázek.
- Porovnávání sdělení rodičů s realitou v rodinném prostředí.
- Jakými různými způsoby ukládají rodiče své děti ke spánku.
- Do jaké míry má věk rodičů a jejich vyznání vliv na pravidelnost rituálů.
- Porovnání devíti rodin mezi sebou v námi vymezených otázkách.
- Porovnání devíti rodin zařazených do tří skupin různého věku.

7.2 Metody výzkumu

Při výzkumném šetření bylo využito dvou metod:

1. **Metoda rozhovoru.** Osobní rozhovor byl prováděn individuálně s rodiči vybraných rodin v průběhu celého výzkumu. Umožnil navázání těsnějšího osobního kontaktu. Standardizovaný rozhovor umožnil získat data, která byla postupně zaznamenávána do tabulek na základě pěti stupňové škály hodnocení. Nestandardizovaný rozhovor (hloubkový, otevřený) poskytl velký prostor rodičům a jejich odpovědím. Tyto rozhovory byly zaznamenávány prostřednictvím diktafonu a následně zapsány do záznamových archů.

Otázky 1 – 9 byly vyhodnocované pěti stupňovou škálou hodnocení. Na ostatní položené otázky mohli rodiče zcela svobodně odpovídat.

2. **Metoda pozorování** (cíleně zaměřená na chování rodičů a dětí v rodinném prostředí, v průběhu celého výzkumu rituálů ukládání dětí ke spánku, jejich pravidelnosti a důslednosti a při sledování sociálního kontaktu mezi rodiči a dětmi). Přímé pozorování bylo systematicky zaznamenáváno do záznamových archů – pozorovacích listů a následně srovnáváno s předem získanými odpověďmi respondentů. Po srovnání bylo vyhodnocováno písemnou formou. Pozorování umožnilo získat povědomí o rituálech, které jsou v rodinách před spaním využívány. Využito bylo nezúčastněného pozorování, které se v průběhu výzkumu v rodinách opakovalo. Cílem pozorování byly rituály ukládání dětí ke spánku, v přímém rodinném prostředí, bez osobního angažování. Toto pozorování bylo postaveno na přesných pravidlech a opíralo se o předem získané odpovědi respondentů. Sloužilo, jako kontrola a srovnání odpovědí s realitou.

7.3 Organizace a průběh výzkumného šetření

Výzkumné šetření se realizovalo v devíti vybraných rodinách, které byly zařazeny do tří věkově odlišných skupin. Probíhalo v rozmezí devíti měsíců od června 2013 do února 2014. Všech devět rodin bylo vybráno z mateřské školy v Klatovech. Výzkumného šetření se spolu s devíti rodinami zúčastnilo 9 dětí stejného věku, které navštěvují heterogenní třídy této mateřské školy, přičemž dvě děti navštěvují v této mateřské škole třídu křesťanskou a jejich rodiny jsou věřící. Ostatních 7 rodin je bez vyznání. Výzkumné šetření probíhalo při rozhovorech s rodiči v mateřské škole a následně při pozorování v jejich rodinném prostředí. Návštěvy v rodinách byly opakovány pro kontrolu pravidelnosti využívání rituálů ukládání dětí ke spánku a pravdivosti uvedených odpovědí respondentů. Základem výzkumného šetření bylo sledování dětí a jejich rodičů v podvečerních hodinách, pozorování činností, kterým se opakovaně věnují, pozorování komunikace a reakce dětí. Návštěvy v rodinném prostředí poodhalily, zda se v rituálech ukládání dětí ke spánku objevují kromě

klasického čtení pohádek, sledování televize, či hraní her na počítači objevují i netradiční rituály, které děti pravidelně vyžadují.

Průběh výzkumného šetření:

1. Na počátku byla vypracována kasuistika devíti vybraných rodin. (viz příloha č. 1)
2. Vymezilo se 15 otázek, které byly postupně pokládány devíti vybraným rodinám (respondentům).
3. Stanovila se pěti stupňová škála hodnocení, na základě které se odpovědi vyhodnocovaly.
4. Výzkumné šetření probíhalo v těchto etapách:
 - **První fáze:** Položení otázek devíti vybraným rodinám v prostředí MŠ a zapsání odpovědí do předem připravených tabulek. (Odpovědi získané na základě pěti stupňové škály hodnocení)
 - **Druhá fáze:** Sledování devíti rodin v jejich rodinném prostředí. Zapisování postřehů a sledování pravdivosti odpovědí respondentů. Porovnání zapsaných odpovědí s realitou v rodinném prostředí. Opětovné položení otázek č. 10 – 15 (možnost doplnění informací rodičů).

Vyhodnocení, zda měl věk rodičů a jejich vyznání vliv na pravidelnost rituálů ukládání dětí ke spánku. Porovnání devíti rodin mezi sebou ve vymezených otázkách. Porovnání devíti rodin zařazených do tří věkových skupin a celkové vyhodnocení v grafu, doplněné slovem. (viz příloha)

7.3.1. Soubor otázek pro výzkum

Otázky č. 1 - 9 /standardizované/

1. Dívá se Vaše dítě před spaním na večerníček?
2. Hraje si Vaše dítě před spaním v postýlce?
3. Zpíváte Vašemu dítěti před spaním písničky?
4. Vyprávíte nebo čtete Vašemu dítěti před spaním pohádky?
5. Hraje Vaše dítě před spaním hry na PC?
6. Poslouchá Vaše dítě před spaním relaxační hudbu?
7. Usíná Vaše dítě v přítomnosti domácího mazlíčka?
8. Vyžaduje Vaše dítě přítomnost rodičů před usínáním v posteli?
9. Koupe se Vaše dítě pravidelně před spaním?

Otázky č. 10 – 15 /standardizované + možnost doplnění/

10. Dodržujete společný rodinný večerní rituál? /Jaký/
11. Konáte ukládací rituál dětí ke spánku? /Jaký/
12. Konáte nějaký speciální rodinný pozdrav, před usínáním? /Jaký/
13. Máte nějaký speciální rituál, který dítě vyžaduje před usínáním?
14. Ukládáte Vaše dítě každý den ve stejnou hodinu? /V jakou/
15. Uspává Vaše dítě pouze matka? /Kdo jiný/

Pozn.: Otázky č. 10 – 15 vyhodnocené rovněž nejprve dle pětistupňové škály. Dále otázky umožnily rovněž nestandardizovaný rozhovor (hloubkový), který poskytl velký prostor rodičům a jejich doplňujícím odpovědím. Tyto odpovědi byly zaznamenány písemně na základě nahrávky diktafonu.

7.3.2. Pětistupňová škála hodnocení

U všech odpovědí devíti rodin na položené otázky byla využita tato pětistupňová škála hodnocení.

5 – VELMI ČASTO
4 – ČASTO
3 – NĚKDY
2 – ZŘÍDKA
1 – NIKDY

VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ

8. První fáze výzkumu

8.1. Konkrétní otázky pokládáné rodičům

V první fázi výzkumného šetření byly devíti rodinám pokládány v mateřské škole stejné otázky. Výsledky hodnocené dle kritérií jsem zaznamenala do tabulek a na závěr vyhodnotila pro lepší názornost v grafech. (viz příloha) Cílem těchto otázek bylo zjištění společných faktorů, ale také rozdílných vzorců v rituálech a způsobech ukládání dětí ke spánku v rodinách. U otázek č. 10-15 byl proveden rovněž hloubkový rozhovor, který byl zaznamenán písemně.

8.2. Vyhodnocení otázek

K vyhodnocení jsem využila pětistupňového škálování. Za pomoci stupnice 1– 5 jsem postupně sbírala data a zaznamenávala je do předem připravených tabulek. (viz příloha tab. č. 1-2) Výzkumný vzorek tvořilo devět rodin, které byly zařazené do tří skupin dle věku.

9. DRUHÁ FÁZE VÝZKUMU

9.1. Sledování rodin v jejich rodinném prostředí

Porovnávání sdělení rodičů s realitou v rodinném prostředí:

Rodina č. 1 uvedla, že jejich dítě chodí na PC často, při pozorování v rod. prostředí byl shledán rozdíl. Dítě bylo na PC denně. Dále rodina uvedla, že se dítě dožaduje rodičů v posteli pouze někdy, pravdou však je každodenní přítomnost rodiče v posteli. Jako třetí nepravdivou odpověď rodina uvedla, že má jejich dítě pravidelný rituál koupání a to, každý den. I zde jsem shledala rozdíl. Ve třech otázkách rodina podala nepravdivou odpověď.

Rodina č. 2 uvedla rovněž nepravdivou odpověď v rituálu pravidelného koupání,

Rodina č. 4 uvedla, že čtou někdy dítěti pohádky před spaním. Při pozorování v rodinném prostředí byl shledán rozdíl. Rodina nečetla pohádku ani jednou. Namísto toho si dítě každý den hrálo hry na PC, což rodina neuvedla. Stejně tak koupání není pravidelným rituálem. I zde ve třech otázkách rodina podala nepravdivou odpověď.

Rodina č. 5 uvedla, že jejich dítě chodí na PC jen zřídka. Pravdou však je jeho každodenní hraní her před spaním. Rovněž byl shledán rozdíl u otázky č. 9, ani u této rodiny není pravda, že je koupání pravidelným rituálem jejich dítěte. Tato rodina uvedla dvě nepravdivé odpovědi.

Sběr dat (viz příloha tab. č. 3 – 4).

9.2. Hlubkový rozhovor nad otázkami č. 10 -15

Opětovné položení otázek č. 10 – 15 (možnost doplnění informací rodičů).

Rozhovory jsem dělala s rodiči v jejich rodinném prostředí.

Otázka č. 10 Dodržujete společný rodinný večerní rituál? /Jaký/

Rodina 1 – NE, žádné rituály neděláme. Markétce stačí, když jí pustíme večerníčka,

nebo si pohraje na počítači hru „Čtyřlístek“. Také má ráda, když se s ní zavrtáme pod peřinu.

Rodina 2 – NE, bohužel na společné rituály nemáme čas. Oba pracujeme jako lékaři, střídají se nám směny a málokdy se sejdeme všichni doma. Ondra má stejně nejraději počítač a hru „Pusík“ a „Čtyřlístek“. Má pejska Maxe, s tím se dívá na večerníčka a pak i usíná.

Rodina 3 – Jsme věřící a snažíme se s Dášenkou dodržovat stále stejné večerní rituály. Posloucháme hudbu před večeří, potom se společně pomodlíme a navečeříme. Po večeři pravidelně posloucháme hudbu.

Rodina 4 – NE, večerní rituál nemáme. Doma jsme ho také neměli. Martin se dívá rád na večerníček a hraje na počítači. Co má ale nejraději, je Azor. S tím pravidelně ulehá.

Rodina 5 – NE, nemáme. Lukyna je sice jedináček, ale vystačí si sám. Je takovej samorost a nepotřebuje společnost.

Rodina 6 – Jsme věřící a milujeme zapálení vonných svíček. Často se držíme za ruce, společně se modlíme, ale když je manžel mimo republiku, jsme s Nikolou a Petříkem jen my tři. To pak sledujeme večer oblohu, když letí letadlo a říkáme si, že tam někde máme tatku. Rituál? Určitě k němu patří společná večeře.

Rodina 7 – Večerní rituál? No, nejraději s Karolínkou prostíráme stůl před večeří, dáme jako ozdobu ubrousky, Karolínka miluje modrou a tak většinou máme modré. Určitě je pro nás důležitá večeře, protože oba s manželem máme dost vytížené zaměstnání, které nás nenechá ani na chvíli v klidu, občas si nosíme práci i domů, ale na společnou večeři si vždy najdeme čas. Ta je pro nás důležitá.

Rodina 8 – Dodržujeme. Nejraději chodíme s naším pejskem na večerní procházku a pochopitelně nesmí chybět ani společná večeře. Ani se neptejte, kdo je s námi občas také u stolu...

Rodina 9 – Tomík si rád zpívá, když připravujeme večeři. Nejraději má písničky z pohádek. Pavlík má zas rád takové ty pubertácké. Pochopitelně máme jako rituál společnou večeři no a po ní zase zpívání při úklidu stolu. Dělávala jsem to i já jako malá holka.

Otázka č. 11 Konáte ukládací rituál dětí ke spánku? /Jaký/

Rodina 1 – Dáváme si s Markétkou pusinku na pusinku, čelíčko a tvářičku, pomačkáme se a řekneme si dobrou noc.

Rodina 2 – NE, ukládací rituál nemáme. Tím, jak se doma s manželem hodně střídáme, nestíháme. A tak Ondra ani nic nevyžaduje.

Rodina 3 – Dáme si s Dášenkou pusinku, pak si řekneme dobrou noc a hlavně nesmí chybět zamávání. To bych se musela vrátit. Stejně tak, jako Dášenska čeká každý večer na zamávání mezi dveřmi. Nejen, že mává ona, ale i její plyšák. No a pak ještě jedna pusa, tu si posíláme.

Rodina 4 – Martin si vezme králíčka, zavrtá se do peřinky, řeknu mu dobrou noc, potom zhasnu velké světlo a rozsvítím lampičku. Teprve pak mohu odejít z pokojíku. Martínek nemá od malinka rád tmou.

Rodina 5 – Lukyna dostane pusu na čelíčko a pak ho pohladím po tvářičce a odejdu. Někdy se stává, že ještě zavolá a musím se vrátit a rituál zopakovat.

Rodina 6 – Jak už jsem říkal s manželkou, jsme věřící a pravidelně zpíváme společně v postýlce písničky. Ty Nikolky přímo miluje. Hlavně ukolébavky. Její oblíbená je „Halí, belí“. Uspáváme panenku, dáme panence pusinku, pak dostane pusinku Nikola, zamáváme si, pošleme si ještě další pusinku na dálku a já odcházím

Rodina 7 – Tak to se zasmějete. 3x vyhodíme Karolínku do vzduchu a jako letadlo z naší náruče přistane v postýlce. Chechtá se tomu a občas to zopakujeme i 2x, 3x. Pak si dáme pusinku, řekneme si krásné sny, Karolínku přikryjeme a pohladíme

Rodina 8 – My si dáme pusinku, pak si řekneme dobrou noc a zamáváme si.

Rodina 9 - Tomík se musí u postýlky pochovat. Má hrozně rád mazlení a tulení se k někomu. V postýlce ho polochtáme a dáme pusinku. No a pohazení a věta dobrou noc je samozřejmostí To snad dělá každá máma.

Otázka č. 12 Konáte nějaký speciální rodinný pozdrav, před usínáním? /Jaký/

Rodina 1 – NE, tak to neděláme. Maximálně se pozdravíme ahoj.

Rodina 2 – NE speciální pozdravy u nás nejsou. Ani nás to nikdy nenapadlo.

Rodina 3 – Náš pozdrav je vlastně říkanka na dobrou noc. Nevím, jestli ji znáte: „Šup zajíčku do pelíšku, do měkkého doupěte...“

Rodina 4 – Nevíme, jestli je to speciální, ale říkáme říkanku: „Dobrou noc a krásný sen, provoněn je úsměvem“. Spíš je to takový náš verš. Ale Martin to má rád. Vždy se zaculí a vycení zoubky.

Rodina 5 - Pozdrav? No je to říkanka: „Dobrou noc, ať tě blechy štípou celou noc“, ale to znáte. Ne? No a pak si pošleme pusinku.

Rodina 6 – Máme říkanku. Často ji měníme, Nikolka má ráda, když je vždy něco nového. Hned si to pamatuje a chce něčím překvapit.

Rodina 7 - Máme oblíbenou říkanku, k vánocům dostala Karolínka hned tři knížky a tak si můžeme vybírat.

Rodina 8 – Je to něco jako říkanka z programu pro děti „Kostičky“, ale chce ji jen ode mě. Taťka to prý neumí a je děsnej popleta.

Rodina 9 – My zpíváme. Občas usínáme a tak nás Tomík musí štouchat do ruky. Zpíváme pořád jedno a to samé, písničku Tomáš slyšel v rádiu. Začíná to: „Spinkej můj maličký, máš v očích hvězdičky“.

Otázka č. 13 Máte nějaký speciální rituál, který dítě vyžaduje před usínáním?

Rodina 1 – Markétka potřebuje mě, chce ode mě pusku na čelo a když přijde taťka Markétka mu řekne, ať dá pusku mamině.

Rodina 2 – Jo, tak to asi není moc dobrý rituál, ale Ondra prostě musí pít v posteli horkou čokoládu. Bez ní nepůjde spát, jak říká. Když prý není doma taťka nebo mamina, horkou čokoládu má vždycky.

Rodina 3 – No, naše Dáša chce od maminy pití do postele. Ode mě ne, dobře ví, že já bych jí ho tam nenosi.

Rodina 4 – Od malička Martin miluje různé poštuchování, lechtání a škádlení. Pravidelně chce podrbat ode mě po celém těle. Tatínek to prý dělá špatně. Nemá dlouhý nehty.

Rodina 5 – Nejdříve musím uložit medvídko Péťu. Pohoupat ho, pohladit ho, obléknout mu dupačky a následně musím pohladit i Lukáška.

Rodina 6 – Od té doby, kdy měla Nikolka bolesti břicha, vyžaduje pusku právě na něj. A ne jen jednu. Pokaždé křičí: „Ještě jednu“. Pochopitelně, pak si dále ještě pusinku na tvář.

Rodina 7 – Karolínka chce podrbat na zádech. Když ulehne, dám jí pusinku. Buď já, nebo manžel.

Rodina 8 – Alenka vyžaduje dlouhé hlazení v postýlce. Někdy už mě bolí ruka. Chce hladit po celém těle a pokaždé mě napomene, pokud na nějakou část zapomenou. Když odcházím z pokojíku, dávám jí pusku na čelo.

Rodina 9 – Speciální rodinný pozdrav? Dáváme si s Tomáškem pusinku na dobrou noc.

Otázka č. 14 Ukládáte Vaše dítě každý den ve stejnou hodinu? /V jakou/

Rodina 1 – Běžně Markétka usíná až mezi 21 hod. a 22 hod.. Víme, že je to asi dlouho, ale myslím, že každý z rodičů na to má jiný pohled a každé dítě má svoji potřebu spánku. Markétka by ho občas nepotřebovala vůbec.

Rodina 2 – Tak to vůbec ne. Nějak stále nestíháme. Služby, práce domů, je toho někdy

nějak moc. Prostě až už Ondra usíná v obýváku, odvedeme ho do pokojíku.

Rodina 3 – Snažíme se o pravidelnost. Kolem sedmé čteme Dáše pohádku a pak kolem 19.30 hod usíná. Máme pak čas i sami na sebe.

Rodina 4 – Nějak to nehrotíme. Martin odmítá chodit spát včas. Blbnou s bráchou a tak někdy jsou do postele ve 20.00 hod., ale někdy až ve 22.00 hod.

Rodina 5 – Podle nás mají mít večer rodiče chvíli pro sebe a také si odpočinout. Snažíme se, aby Lukáš chodil do 19 hodin spát, ale občas se nám to nedaří a stále hledá výmluvy. Pořád má žízeň, hlad. Někdy jde až po 20 hodině.

Rodina 6 – Snažíme se o pravidelnost, kolem 20.00 hodiny.

Rodina 7 – Karolínka chodí pravidelně kolem 19.30 hodin. Podívá se na večerníček, nebo jí přečteme pohádku a jde bez připomínek spát. Je tak zvyklá.

Rodina 8 – Většinou chodí do pelíšku kolem půl osmé. Každý den se podívá na večerníček, zazpíváme si písničku a jde do hajan.

Rodina 9 – Chodí spát pravidelně kolem 20.00 hodiny. My se jdeme podívat se seriál, tak aby byl u toho klid. Chodí s bráchou spolu.

Otázka č. 15 Uspává Vaše dítě pouze matka? /Kdo jiný/

Rodina 1 – U nás uspáváme oba. Spíš ale vyžaduje Markétka maminu. A tak já chodím jen občas.

Rodina 2 – U nás se střídáme. Když jsme náhodou v práci s manželem oba, je tady teta, ale nejraději má u postele mě.

Rodina 3 – Malou uspávám jen já. Taťka je hodně zaneprázdněný.

Rodina 4 – Jenom já. Sama se s ním ráda pomazlím.

Rodina 5 – Lukáška uspávám jen já. Jak říká Lukyna: „Taťka na to není“.

Rodina 6 – Nikolku uspávám pokaždé sama. Taťka je hodně pryč a tak je Nikolky na to zvyklá.

Rodina 7 – Kája chce vyprovodit do pokojíku a uspat ode mě. Táta prý má „palaglafy“ já Nikolku.

Rodina 8 – Při uspávání se střídáme. Nemáme přesně dáno, kdo který den uspává. Alča si prostě jednoho vždy vybere, vezme ho za ruku a je to.

Rodina 9 – Bydlíme v jednom domě s prarodiči a tak u nás uspává, kdo má ruce a nohy.

9.3. Shrnutí hloubkového rozhovoru nad otázkami č. 10 -15

Otázka č. 10 - Dodržujete společný rodinný, večerní rituál?

Nalezené společné faktory:

Pět rodin má jako rituál společnou večeři.

Čtyři rodiny nedodržují společný rodinný, večerní rituál.

Dvě rodiny používají jako společný rituál pomodlení.

Rozdílné vzorce:

Poslech hudby před a po večeři

Zapálení vonných svíček.

Prostírání stolu

Procházka s pejskem

Zpívání při přípravě večeře a při úklidu stolu.

Otázka č. 11 - Konáte ukládací rituál dětí ke spánku?

Nalezené společné faktory:

Osm rodin koná ukládací rituál dětí před spaním, jedna ne.

Sedm rodin dává svým dětem před spaním pusy.

Šest rodin má jako ukládací rituál popřání dobré noci.

Tři rodiny si s dětmi před spaním mávají.

Tři rodiny používají jako ukládací rituál pohlazení.

Rozdílné vzorce:

Zpívání v postýlce

Rozsvícení lampičky

Vyhazování do vzduchu

Plyšák v posteli

12. Konáte nějaký speciální rodinný pozdrav, před usínáním?

Nalezené společné faktory:

Sedm rodin má speciální rodinný pozdrav.

Dvě rodiny nemají speciální rodinný pozdrav.

Šest rodin využívá říkanek.

Jedna rodina využívá písničky.

13. Máte nějaký speciální rituál, který dítě vyžaduje před usínáním?

Nalezené společné faktory:

Čtyři děti vyžadují před spaním pusů.

Čtyři děti vyžadují před spaním dotek maminky.

Dvě děti vyžadují nápoj do postele.

14. Ukládáte Vaše dítě každý den ve stejnou hodinu?

Nalezené společné faktory:

Čtyři rodiny ukládají pravidelně děti ve stejnou hodinu, což souvisí s demokratickým stylem výchovy.

Tři rodiny ukládají své děti ke spánku v 19,30 hod.

Většina rodin nemá pevně stanovenou dobu ukládání dětí ke spánku, což souvisí liberálním stylem výchovy.

15. Uspává Vaše dítě pouze matka?

Nalezené společné faktory:

Ve všech devíti rodinách ukládá dítě ke spánku matka, což souvisí s taktilním dotekem a silným poutem mezi matkou a dítětem.

Ve třech rodinách ukládá dítě ke spánku i otec.

V jedné rodině ukládají dítě ke spánku i prarodiče, což souvisí s dvougeneračním rodinném soužití.

V jedné rodině dítě ukládá ke spánku i tety, což souvisí s třísměnným zaměstnáním rodičů.

ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřená na výzkum různých způsobů rituálů souvisejících s ukládáním dětí ke spánku. V teoretické části zmiňujeme základní terminologii dítěte v předškolním věku z hlediska vývoje, objasňujeme pojem rodiny, výchovy a výchovných stylů. Stručně hovoříme o spánku a jeho fázích, procesu usínání a druzích rituálu. Praktická část práce obsahuje kazuistiky devíti rodin, soubor patnácti otázek pro výzkum, pětistupňovou škálu hodnocení, získání a zpracování údajů pro vyhodnocení výsledků.

Předmětem výzkumného šetření bylo sledování devíti vybraných rodin spadajících do tří věkových kategorií /z nichž dvě rodiny byly věřící/ a jejich rituálů ukládání dětí ke spánku a porovnávání sdělení rodičů s realitou v rodinném prostředí. Pozorování, zda rodiny ve třech věkových kategoriích mají stejný pohled na důležitost rituálů ukládání dětí ke spánku, dbají stejné pravidelnosti a mají shodné společné faktory či rozdílné vzorce v rituálech a způsobech ukládání dětí ke spánku.

Výsledky ukazují, že některé z rodin mladší věkové skupiny (A, B) **odpovídaly nepravdivě v několika otázkách a odlišovaly se od reality při pozorování v rodinném prostředí.** Nepravdivou odpovědí skrývali rodiče skutečnost, že děti tráví u PC více času, než který jim věnují rodiče sami, například čtením pohádek či zpíváním písniček. Také rodiče nepřipustily, že děti nedodržují nejzákladnější hygienický rituál – pravidelného večerního koupání. Rovněž tyto rodiny spadající do mladší kategorie dbaly menší důslednosti a pravidelnosti při opakování rituálů ukládání dětí ke spánku. Upřednostňovaly spíše večerní *volné hraní dětí her na PC*, které bylo častější, než večerní koupání. Tyto rodiny *převážně dětem nečetly pohádky, nezpívaly písničky, spíše se jednalo o volné a neřízené ukládání dětí ke spánku po sledování televize.* Nebyl zde řád ani v ukládání dítěte ve stejnou hodinu, spíše se děti ukládaly až později večer. *Nedůslednost těchto rodičů z mladších věkových skupin (A, B) bylo patrné na chování dětí, které neměly řád. Jejich rodinná atmosféra byla nestabilní, rodiče více používaly hlasitých napomenutí, v některých případech i „plácnutí“.* Byl zde znatelný neklid na obou stranách. Oproti tomu rodiny věřící, které spadaly rovněž do mladší věkové skupiny, dbaly na pravidelné a stále se opakující rituály, které navozovaly klidnou a příjemnou atmosféru domova. Rodiče a děti si byly více blízcí, v rodině vládł řád a děti měly „jasno“, co kdy bude následovat. Vše probíhalo ve větším klidu. Tyto *věřící rodiny nevyužívaly televize, spíše si s dětmi hrály v postýlce, zpívaly či četly dětem pravidelně pohádky.* Z výsledků je patrné, že i *vyznání rodin má vliv na pravidelnost a důslednost při rituálech ukládání dětí ke spánku, bez ohledu na věk*

těchto rodin. Rodiny zařazené do skupiny C – nejstaršího věku, měly ve všech položených otázkách 100% pravdivé odpovědi. Po celou dobu výzkumu dbaly větší důslednosti, naprosto odmítaly hraní her dětí před spaním na PC. Jako jediná ze tří věkově odlišných skupin měla koupání dětí jako každodenní rituál, stejně tak konala jako jediná každý den ukládací rituál dětí ke spánku a měla každodenní speciální rodinný pozdrav před usínáním. Nejlepší výsledky měla tato skupina rovněž v dodržování pravidelné hodiny ukládání dětí ke spánku.

Výsledky rovněž ukazují nalezené společné faktory, které se nejčastěji objevovaly v ukládání dítěte ke spánku. Jedním z nich byl večerní rituál společné večeře, u rodin věřících ještě večerní pomodlení. Při ukládacím rituálu se nejčastěji v rodinách objevovalo popřání dobré noci, pusa na dobrou noc a pohlazení, což souvisí s potřebou taktilního doteku mezi dítětem a matkou. Je tedy zřejmé, že děti vyžadují pravidelný dotek matky. Společným faktorem byl rovněž speciální rodinný pozdrav před usínáním, děti nejvíce vyžadovaly říkanky. Byly jimi krátké říkanky a písničky. Dalším společným faktorem byla doba, kdy děti chodily spát. Výsledky rovněž ukazují na rozdílné vzorce v rituálech a způsobech ukládání dítěte ke spánku

Bakalářská práce celkově ukazuje na důležitost pravidelně se opakujících rituálů, které stabilizují a harmonizují rodinné prostředí. Opakování rituálů buduje vzájemnou blízkost a posiluje rodinné soužití. Vnáší řád a smysl. V rituálech je jedinečný prostředek výchovy dětí.

DISKUSE

Po delším hledání obdobné práci na téma Kvalitativního výzkumu rituálů ukládání dětí ke spánku, jsem objevila BP Jany Erhartové z Jihočeské univerzity, pod vedením Mgr. Evy Svobodové na téma: **„Rituály a jejich využití v praxi mateřské školy.“** Tato práce má jistě něco společného s mojí bakalářskou prací. Obě se zabývají rituály v životě dětí a shodují se na názoru důležitosti čtení dětem před spaním z důvodu jejich celkového rozvoje a rozvoje slovní zásoby. Rovněž je stejným vzorcem důležitost kontaktu a doteku dítěte s rodičem. Dítě je tak ubezpečeno v to, že ho máme rádi, jsme jeho rádci a pomocníci v nesnázích. Společným znakem těchto prací je rovněž věnování se dítěti předškolního věku. Byl shledán i rozdíl mezi těmito pracemi. Moje BP oproti Janě Erhartové sledovala děti z věřících i nevěřících rodin.

SEBEREFLEXE

Velice mě v rodinách překvapilo **pravidelné hraní takto malých dětí na počítači**, které bylo častější, než **čtení pohádek či zpívání písniček**. Dle mého názoru bych raději upřednostnila čtení pohádek oproti hraní her malých dětí na PC. Čtení pohádek dává dětem nejen příležitost osobního kontaktu s rodičem, ale rovněž rozvíjí u dětí předčtenářskou gramotnost. Děti díky čtení mají bohatší slovní zásobu, učí se správně vyslovovat, ovládají svůj dech a intonaci řeči. Hry na PC tuto možnost dětem nedávají. Rovněž jsem neočekávala, že každodenní koupání nebude pro všechny samozřejmostí. Z rozhovorů i pozorování vyplynulo, že dětem rodiče málo čtou, spíše jim pustí televizi – občas i s programem, který není pro děti. Pozorované rodiny byly různorodé. U většiny rodin jsem zaznamenala společné večere, které rodiny opravdu dodržovaly. Souhlasím s názorem některých rodin, že společná chvíle u večerního stolu je důležitá pro osobní kontakt mezi rodiči a dětmi. **Také mě velmi překvapilo, že i když děti často vyžadovaly fyzický kontakt s matkou**, neměly potřebu společného usínání v posteli.

Většinou jim stačila pusa, zamávání, říkadlo či písnička.

Přesvědčila jsem se také o tom, že **blízkost matky je pro děti velmi důležitá**, dítě se tak cítí být v bezpečí, je přirozené a klidné. Také jsem se přesvědčila o tom, že pokud má dítě dané hranice a ví, co bude v daný okamžik následovat, je vyrovnanější a spokojenější. Líbilo se mi, jakým stylem některé rodiny ukládají své děti ke spánku či jaké zajímavé a netradiční rituály před spaním svého dítěte provozují.

Seznam použité literatury

1. CUNGI, Ch., *Jak zvládat stres*. Praha: Portál, 2001. ISBN: 80-7178-465-6.
2. FRIESEN, J. D. *Promoting Health in Families: Applying Family Research and Theory to Nursing Practice*. 3. vydání. Philadelphia: Saunders 1990. ISBN 0-7216-0115-4.
3. FINK, G. *Dětské sny: Rádce pro rodiče s lexikonem snových symbolů*. Brno: JOTA, 1994. ISBN: 8080-85617-31-5.
4. FONTANA, D. *Tajná řeč snů*. Přeložená verze. Praha Euromedia Group – Knižní klub. 2011. ISBN 978-80-242-2999-7.
5. GUÉNON, Z. *Krize moderního světa*. 1. vydání. Praha: Herman a synové, 2002.
6. HARTL, P. HARTLOVÁ H. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-303-X.
7. HELUS, Z. *Psychologie pro střední školy*. Praha: Fortuna, 203. ISBN 80-7168-876-2
8. HŘÍCHOVÁ, M., NOVOTNÁ, L., MIŇHOVÁ, J.: *Vývojová psychologie pro učitele*. PedF Plzeň, 2000.
9. KAUFMANN-HUBER, G. *Děti potřebují rituály*. 1. vydání. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-203-3.
10. KOHLBERG, L. *Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization*. In: D. A. Goslin (Eds.). Chicago: Rand McNally, 1969. *Handbook of socialization theory and research*
11. KOHOUTEK, R. *Psychologie duševního vývoje*. 1. vydání. Brno, Mendelova zemědělská a lesnická univerzita, 2008. ISBN 978-807-375-185-2.
12. LANGMEIER J. KREJČÍŘOVÁ, D.: *Vývojová psychologie*. 2. vydání. Havlíčkův Brod: Grada, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0,
13. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicem, 1989. ISBN nevedeno
14. MATĚJČEK, Z. *Co, kdy a jak ve výchově dětí*. Praha: Portál, 1996. ISBN 80-7178-085-5.

15. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. 4. vydání. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-272-0.
16. MERTIN, V., GILLERNOVÁ, I. *Psychologie pro učitelky mateřské školy*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-627-8.
17. MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*. Praha: Slon 1999. ISBN 80-85850-75-3.
18. PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., Mareš, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál 1995. ISBN 80-7178-729-4.
19. STODŮLKOVÁ, E., ZAPLETALOVÁ, E. *Pedagogika pro SŠ*. Beroun: Machart 2011. ISBN 978-80-87517-22-2.
20. ŠULOVÁ, L. *Význam rituálů pro současnou rodinu*. In: 13. celostátní kongres k sexuální výchově v ČR. 1. vyd. Mitlöhner, M. Pardubice: SPRSV, 2005. ISBN 80-86559-41-6
21. TRPIŠOVSKÁ, D.: *Vývojová psychologie pro studenty učitelství*. ÚJEP, 1998.
22. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vydání. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7038-078-0.
23. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
24. ŘÍČAN, P. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN: 80-7367-124-7.
25. SOBOTKOVÁ, I. *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 3. Vyd. 2007. ISBN: 978-80-262-0217-2.
26. VACEK, P. *Rozvoj morálního vědomí žáků: metodické náměty k realizaci průřezových témat*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-386-4.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie pro pomáhající profese*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8678-0.
28. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I., /Dětství, dospívání/*. Praha: Karolinum 2005. ISBN 978-802-462-153-1.
29. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II., /Dospělost a stáří/*. Praha: Karolinum 2008. ISBN 978-802-461-318-5.
30. VYMĚTAL, J., *Úzkost a strach u dětí: jak jim předcházet a jak je překonávat*. Praha: Portál, 2004. ISBN: 80-7178-830-9.

Internetové zdroje

1. <http://cs.wikipedia.org/wiki/V%C3%BDchova>.
2. <http://www.rodina.cz/clanek23.htm>.
3. <http://www.psy.cz>,
4. <http://cs.wikipedia.org/wiki/>.
5. <http://www.spanek.psychoweb.cz/>.
6. <http://cs.wikipedia.org/wiki/>.
7. <http://www.spanek.psychoweb.cz/>.
8. http://cs.wikipedia.org/wiki/Henry_Molaison#Konsolidace_pam.C4.9Bti.
9. <http://www.helvetia.cz/zasady-spravneho-spanku/>.

Příloha

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – Kasuistika devíti sledovaných rodin

Příloha č. 2 – Shrnutí kasuistiky devíti rodin

Příloha č. 3 - Sběr dat otázek č. 1 – 9 na základě odpovědí

Příloha č. 4 - Sběr dat otázek č. 10 – 15 na základě odpovědí

Příloha č. 5 - Sběr dat otázek č. 1 – 9 na základě pozorování

Příloha č. 6 - Sběr dat otázek č. 10 – 15 na základě pozorování

Příloha č. 7 - Vyhodnocení

Příloha č. 8 - Celkové vyhodnocení

Příloha č. 1 - Kasuistika devíti sledovaných rodin

Uvádím zde pouze stěžejní informace – osobní údaje dítěte a rodinnou anamnézu. Vynechány byly identifikační údaje a informace, které nejsou pro účely této bakalářské práce podstatné. Rovněž byla vynechána osobní a školní anamnéza. Všechny děti spadaly do stejné věkové skupiny 4 – 5 let a vyrůstaly v úplné rodině.

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 1.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Markéta

Věk dítěte: 4 roky

II. Rodinná anamnéza

Matka: 25 let, vzdělání SŠ, technik dokumentace, nevěřící

Otec: 26 let, vzdělání SŠ, přípravář, nevěřící

Sourozenci: NE

Rodina: úplná, plně fungující, harmonická, ze střední sociální vrstvy

Věková skupina rodiny: 25-30 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 2.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Ondřej

Věk dítěte: 5 let

II. Rodinná anamnéza

Matka: 27 let, vzdělání VŠ, lékařka, nevěřící

Otec: 29 let, vzdělání VŠ, lékař, nevěřící

Sourozenci: ANO

Počet sourozenců: 1 /sestra/

Rodina: úplná, plně fungující, harmonická, z vyšší sociální vrstvy

Věková skupina rodiny: 25-30 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 3.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Dáša

Věk dítěte: 4 roky

II. Rodinná anamnéza

Matka: 26 let, vzdělání SŠ, konstruktérka, věřící

Otec: 30 let, vzdělání VŠ, ekonom, věřící

Sourozenci: ANO

Počet sourozenců: 1 /bratr/

Rodina: úplná, plně fungující, harmonická, z vyšší sociální vrstvy.

Věková skupina rodiny: 25-30 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 4.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Martin

Věk dítěte: 5 let

II. Rodinná anamnéza

Matka: 32 let, vzdělání SOU, prodavačka, nevěřící

Otec: 35 let, vzdělání SOU, řidič, nevěřící

Sourozenci: ANO

Počet sourozenců: 2 /bratři/

Rodina: fungující, harmonická, z nižší sociální vrstvy, druhotně vzniklá /maminka ovdověla a podruhé se vdala/

Věková skupina rodiny: 31- 36 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 5.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Lukáš

Věk dítěte: 4,5 roky

II. Rodinná anamnéza

Matka: 32 let, vzdělání SŠ, sekretářka, nevěřící
Otec: 32 let, vzdělání SŠ, autodiagnostik, nevěřící
Sourozenci: ANO
Počet sourozenců: 1 /sestra/
Rodina: úplná, plně fungující, harmonická, ze střední sociální vrstvy
Věková skupina rodiny: 31- 36 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 6.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Nikola

Věk dítěte: 4,5 roku

II. Rodinná anamnéza

Matka: 34 let, vzdělání SŠ, zdravotní sestra, věřící

Otec: 36 let, vzdělání VŠ, pilot, věřící

Sourozenci: ANO

Počet sourozenců: 2 /bratr, sestra/

Rodina: úplná, plně fungující, harmonická, z vyšší sociální vrstvy

Věková skupina rodiny: 31- 36 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 7.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Karolína

Věk dítěte: 4 roky

II. Rodinná anamnéza

Matka: 36 let, vzdělání VŠ, inženýrka, nevěřící

Otec: 40 let, vzdělání VŠ, právník, nevěřící

Sourozenci: NE

Rodina: úplná, plně fungující, harmonická, z vyšší sociální vrstvy

Věková skupina rodiny: 37-42 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 8.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Alenka

Věk dítěte: 5 let

II. Rodinná anamnéza

Matka: 42 let, vzdělání SOU, dělnice, nevěřící

Otec: 38 let, vzdělání SOU, dělník, nevěřící

Sourozenci: ANO

Počet: 1 /sestra/

Rodina: úplná, z nižší sociální vrstvy / ač nemá rodina dostatek financí, plní všechny funkce spolehlivě, má velice dobrou spolupráci s MŠ/

Věková skupina rodiny: 37-42 let

Charakteristika výzkumného vzorku - Rodina 9.

I. Osobní údaje

Jméno dítěte: Tomáš

Věk dítěte: 4,5 roku

II. Rodinná anamnéza

Matka: 42 let, vzdělání VŠ, laborantka, nevěřící

Otec: 42 let, vzdělání SOU, frézař, nevěřící

Sourozenci: ANO

Počet: 2 /bratři/

Rodina: úplná, plně fungující, ze střední sociální vrstvy

Věková skupina rodiny: 37-42 let

Příloha č. 2 - Shrnutí kazuistiky devíti rodin

- ✓ z devíti sledovaných rodin byly dvě rodiny věřící
- ✓ všech devět rodin bylo úplných
- ✓ jedna druhotně vzniklá
- ✓ dvě rodiny spadaly do nižší sociální vrstvy
- ✓ tři rodiny spadaly do střední sociální vrstvy
- ✓ čtyři rodiny spadaly do vyšší sociální vrstvy
- ✓ tři rodiny spadaly do věkové skupiny 25 – 30 let
- ✓ tři rodiny spadaly do věkové skupiny 31 – 36 let
- ✓ tři rodiny spadaly do věkové skupiny 37 – 42 let
- ✓ všechny sledované děti byly ve věku 4 – 5 let
- ✓ výzkumu se zúčastnili 4 kluci a 5 holčiček
- ✓ dvě děti byly jedináčci
- ✓ čtyři děti měly jednoho sourozence
- ✓ tři děti měly dva sourozence

Příloha č. 3 - Sběr dat otázek č. 1 – 9 na základě odpovědí

Výzkumné skupiny - /rodiny rozdělené dle věku/

I. Skupina A (25 – 30 let)

II. Skupina B (31 – 36 let)

III. Skupina C (37 – 42 let)

Tabulka č. 1: Sběr dat otázek č. 1 – 9 na základě odpovědí rodin

	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	
Skupina A	3,3	1,6	2,6	2	3,3	1	2,3	1,6	5	
Skupina B	3,6	2,3	2,3	2,6	2,3	1	2,3	1,3	5	
Skupina C	4,3	2	4,3	3,6	1	1	1	2	5	
Průměr skupin	3,7	2,0	3,1	2,7	2,2	1,0	1,9	1,6	5,0	2,6
Rodina 1	5	1	2	1	4	1	1	3	5	
Rodina 2	4	1	1	1	5	1	5	1	5	
Rodina 3	1	3	5	4	1	1	1	1	5	
Rodina 4	5	2	1	3	4	1	5	2	5	
Rodina 5	4	1	1	2	2	1	1	1	5	
Rodina 6	2	4	5	3	1	1	1	1	5	
Rodina 7	4	1	4	4	1	1	1	2	5	
Rodina 8	5	2	5	4	1	1	1	3	5	
Rodina 9	4	3	4	3	1	1	1	1	5	
Průměr rodin	3,7	2,0	3,1	2,7	2,2	1,0	1,9	1,6	5,0	2,6

Příloha č. 4- Sběr dat otázek č. 10 – 15 na základě odpovědí

Tabulka č. 2: Sběr dat otázek č. 10 -15 na základě odpovědí rodin

	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	
Skupina A	2,3	2,6	2,3	5	3	3,6	
Skupina B	2,3	3	3,3	5	3	5	
Skupina C	5	5	5	5	4,6	3,5	
Průměr skupin	3,2	3,5	3,5	5,0	3,5	4,0	3,8
Rodina 1	1	2	1	5	3	3	
Rodina 2	1	1	1	5	1	3	
Rodina 3	5	5	5	5	5	5	

Rodina 4	1	3	2	5	2	5	
Rodina 5	1	3	3	5	3	5	
Rodina 6	5	5	5	5	4	5	
Rodina 7	5	5	5	5	5	5	
Rodina 8	5	5	5	5	4	3	
Rodina 9	5	5	5	5	5	2	
Průměr rodin	3,2	3,5	3,5	5,0	3,5	4,0	3,8

Příloha č. 5 - Sběr dat otázek č. 1 – 9 na základě pozorování

Tabulka č. 3: Sběr dat otázek č. 1 – 9 na základě pozorování

	Otázka č. 1	Otázka č. 2	Otázka č. 3	Otázka č. 4	Otázka č. 5	Otázka č. 6	Otázka č. 7	Otázka č. 8	Otázka č. 9	
Skupina A	3,3	1,6	2,6	2	3,3	1	2,3	1,6	5	
Skupina B	3,6	2,3	2,3	2,6	2,3	1	2,3	1,3	5	
Skupina C	4,3	2	4,3	3,6	1	1	1	2	5	
Průměr skupin	3,7	2,0	3,1	2,7	2,2	1,0	1,9	1,6	5,0	2,6
Rodina 1	5	1	2	1	5	1	1	5	3	
Rodina 2	4	1	1	1	5	1	5	1	3	
Rodina 3	1	3	5	4	1	1	1	1	5	
Rodina 4	5	2	1	1	5	1	5	2	4	
Rodina 5	4	1	1	2	5	1	1	1	3	
Rodina 6	2	4	5	3	1	1	1	1	5	
Rodina 7	4	1	4	4	1	1	1	2	5	
Rodina 8	5	2	5	4	1	1	1	3	5	
Rodina 9	4	3	4	3	1	1	1	1	5	
Průměr rodin	3,7	2,0	3,1	2,7	2,8	1,0	1,9	1,6	4,2	2,6

Příloha č. 6 - Sběr dat otázek č. 10 – 15 na základě pozorování

Tabulka č. 4: Sběr dat otázek č. 10 – 15 na základě pozorování

	Otázka č. 10	Otázka č. 11	Otázka č. 12	Otázka č. 13	Otázka č. 14	Otázka č. 15	
Skupina A	2,3	2,6	2,3	5	3	3,6	
Skupina B	2,3	3	3,3	5	3	5	
Skupina C	5	5	5	5	4,6	3,5	
Průměr skupin	3,2	3,5	3,5	5,0	3,5	4,0	3,8
Rodina 1	1	2	1	5	3	3	
Rodina 2	1	1	1	5	1	3	
Rodina 3	5	5	5	5	5	5	
Rodina 4	1	3	2	5	2	5	
Rodina 5	1	3	3	5	3	5	
Rodina 6	5	5	5	5	4	5	
Rodina 7	5	5	5	5	5	5	
Rodina 8	5	5	5	5	4	3	
Rodina 9	5	5	5	5	5	2	
Průměr rodin	3,2	3,5	3,5	5,0	3,5	4,0	3,8

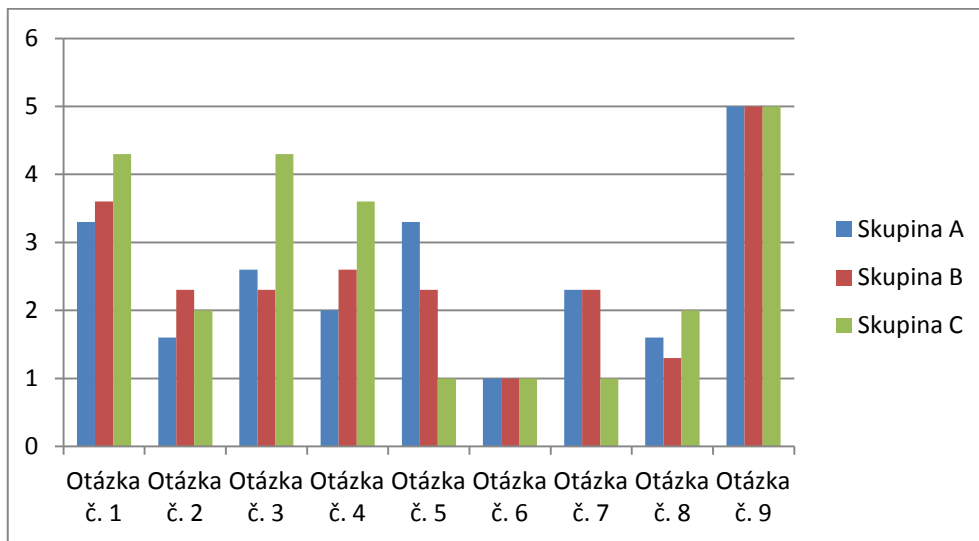
Postřehy a vyhodnocení pravdivosti odpovědí v rodinném prostředí.

Shledané rozdíly /vyznačeny žlutě/

Příloha č. 7 - Vyhodnocení

- Vyhodnocení, zda měl věk rodičů a jejich vyznání vliv na pravidelnost rituálů ukládání dětí ke spánku
- Porovnání devíti rodin mezi sebou ve vymezených otázkách
- Porovnání devíti rodin zařazených do tří věkových skupin.

Graf č. 1: Bodové hodnocení skupin A, B, C na základě odpovědí



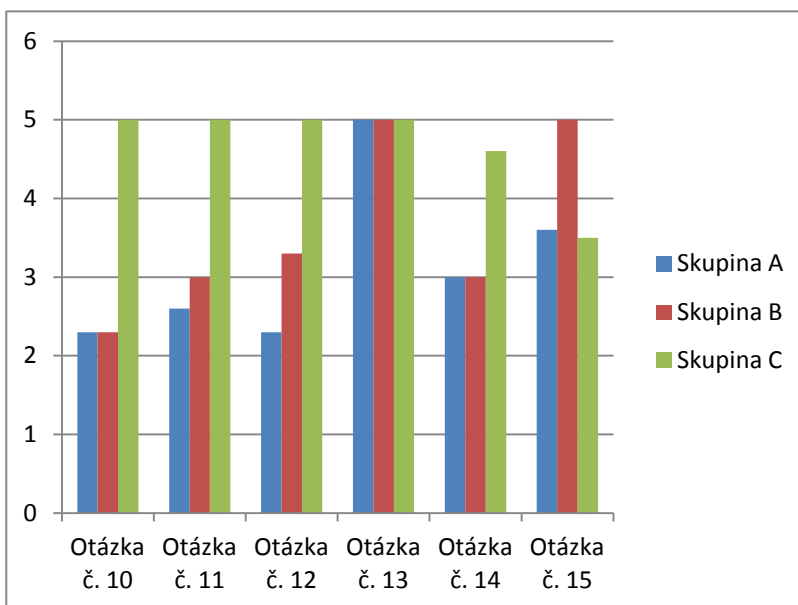
Komentář ke grafu

Na základě odpovědí rodin byla 100% shoda u otázek č. 6 a č. 9. Ani jedna z rodin dle odpovědi nevyužívá jako rituálu ukládání dětí ke spánku poslech relaxační hudby, oproti tomu koupání dětí před spaním je každodenní.

Nejvíce rodiny využívaly sledování večerníčku před spaním a zpívání písniček v posteli.

Graf ukazuje, že každá věkově odlišná skupina rodin, má podstatně rozdílné odpovědi.

Graf č. 2: Bodové hodnocení skupin A, B, C na základě odpovědí

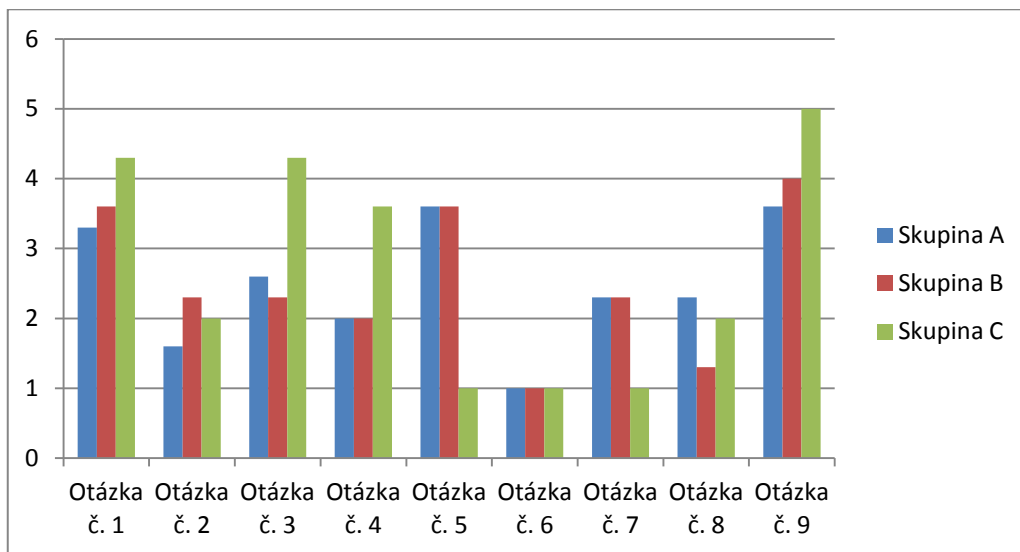


Komentář ke grafu

Na základě odpovědí rodin byla rovněž 100% shoda u otázky č. 13. Každá z rodin má svůj speciální rituál, které jejich dítě před spaním vyžaduje. Graf ukazuje, že každá věkově odlišná skupina rodin, má podstatně rozdílné odpovědi.

Č. 8: Celkové vyhodnocení

Graf č. 3: Bodové hodnocení skupin A, B, C na základě pozorování v rodinném prostředí



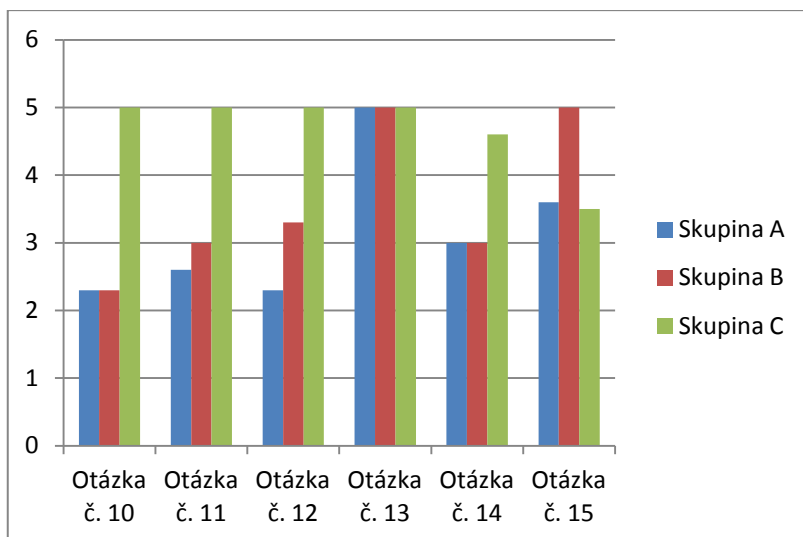
Komentář ke grafu

Na základě pozorování v rodinném prostředí je 100% shoda již jen u otázky č. 6.

Žádná z rodin nevyužívá jako rituálu ukládání dětí ke spánku poslech relaxační hudby.

U otázky č. 9 shledán rozdíl. Při pozorování bylo zjištěno, že koupání dětí není každodenním rituálem, jak původně respondenti uváděli.

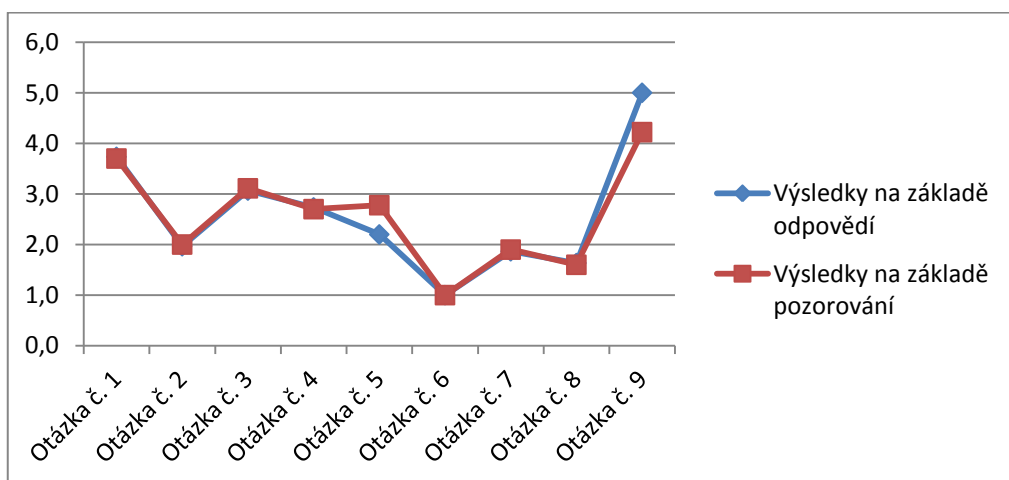
Graf č. 4: Bodové hodnocení skupin A, B, C na základě pozorování v rodinném prostředí



Komentář ke grafu

Na základě pozorování je 100% shoda u všech rodin v otázce č. 13 - všechny děti mají nějaký speciální rituál, který vyžadují před usínáním. Toto pozorování potvrdilo odpovědi respondentů.

Graf č. 5: Bodové hodnocení rozdílnosti odpovědí od skutečnosti zjištěné při pozorování v rodinném prostředí



Komentář ke grafu

Tento graf znázorňuje rozdílnost odpovědí respondentů od skutečnosti zaznamenané při pozorování rodin v jejich rodinném prostředí.