

Univerzita Karlova v Praze  
Evangelická teologická fakulta

Bakalářská práce

Markéta Linková

*název práce:*

**Spánek neboli jakých pravidel je zapotřebí,  
aby dítě mohlo dobře spát**

*jméno vedoucího práce:* Mgr. Vojtěch Sivek

*Rok odevzdání:* 2006

## **Poděkování**

Ráda bych tímto způsobem poděkovala nejen těm, kteří mi pomohli v této práci svými příspěvky a kritikami, ale i těm, kteří mi umožnili vysokoškolské studium. Především tedy mým rodičům, ať už se jedná o finanční stránku či morální podporu v časech, kdy byla na místě. Děkuji také svému trpělivému budoucímu muži, který při mně stál a byl mi oporou. V rámci své bakalářské práce jsem měla možnost setkat se s mnoha lidmi, kteří k jejímu vzniku přispěli. Proto bych ráda poděkovala mateřské škole Prahy 4, že mi umožnila pozorování v době odpoledního spánku dětí a byla otevřená mým dotazům. Stejně tak i dětem, které mě velmi pěkně přijaly mezi sebe. Děkuji také za ochotu paní učitelek z Walfdorské mateřské školy, které mi poctivě odpověděly na mé otázky ve volném dotazníku a věnovaly mi tak nemálo času. A znovu za možnost pozorování alternativního způsobu odpoledního odpočívání dětí. Mé poděkování patří všem maminkám, které byly ochotné rozmlouvat se mnou o svých dětech - jejich zvycích a způsobech usínání. Poděkování patří mamince Zbyška, která mi poodhalila příběh svého syna. Díky všem dětem ze základní školy Nové Město pod Smrkem a ostatním, které mi zodpověděly dotazník Sovy nebo Ptáčci. Děkuji svému konzultantovi a vedoucímu práce. A v neposlední řadě Vám všem, za vaši trpělivost, kteří tuto práci budete číst.

*Prohlášení o samostatném zpracování*

*„Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci*

**Spánek neboli jakých pravidel je zapotřebí,**

**aby dítě mohlo dobře spát**

*vypracovala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury.“*

*datum : 24.12.2006*

*podpis: Markéta Linková*

# Obsah

Poděkování .....	2
Obsah .....	4
I. Úvod .....	5
II. Spánek a jeho definování .....	7
2.1 Definování a vymezení .....	7
2.2 Rytmus spánku a bdění .....	9
2.3 Poruchy spánku .....	11
III. Spánek a usínání v jednotlivých vývojových etapách dítěte od narození do puberty .....	15
3.1 Období novorozenecké a kojenecké .....	15
3.2 Období batolecí a období předškolní do pěti let věku .....	18
3.3 Mladší školní věk a střední školní věk .....	20
3.4 Pubescence 11 – 15 let .....	22
IV. Sen .....	26
4.1 Sen a jeho stručný nástin v historii .....	26
4.2 Sny v dětství .....	28
V. Pravidla správného usínání a spánku v dětském věku .....	32
5.1 První pravidlo - Bezpečí a jistota .....	32
5.2 Druhé pravidlo - Schrána a rytmus .....	34
5.3 Třetí pravidlo – Důvěra vychovatelů k sobě samotným a jednotnost .....	39
5.4 Čtvrté pravidlo – ochrana spánkového prostoru .....	40
5.5 Páté pravidlo – Brát strachy a úzkosti v době spánku vážně .....	42
5.6 Šesté pravidlo – Dotyk .....	44
5.7 Sedmé pravidlo - Stanovit si rituály a přizpůsobit atmosféru .....	45
5.8 Osmé pravidlo – Vytvořit hranice a ty s důsledností chránit, vychovatel jako autorita .....	47
5.9 Deváté pravidlo – Respekt k odlišné potřebě spánku .....	49
5.10 Desáté pravidlo – Brát v úvahu také rozdíl, který přináší denní a noční spánek v návycích .....	50
VI. Praktická část .....	52
6.1 Zúčastněné pozorování odpoledního spánku v mateřské škole Prahy 4 od 4.4. do 11.4. 2005 .....	52
6.1.1 Stručný popis zařízení .....	52
6.1.2 Popis metody .....	52
6.1.3 Rozbor pozorování v porovnání s pravidly dobrého spánku .....	60
6.2 Ilustrace alternativního způsobu odpočívání ve Waldorfské mateřské škole Prahy 6 – zúčastněné pozorování .....	68
6.2.1 Popis metody: .....	68
6.2.2 Rozbor ukázky v rámci srovnávání stanovených pravidel při procesu usínání .....	70
Závěr .....	73
Resume .....	75
Příloha - Test na rozeznání ranních ptáčat a sov .....	76
Literatura .....	77

## I. Úvod

*„Žádná živá bytost by bez spánku nepřežila, bez spánku bychom zemřeli ještě rychleji než bez jídla.“<sup>1</sup>*

Spánek je jedna ze základních lidských potřeb. Stejně tak, jako se člověk učí stravovacím návykům a hygieně, učí se také kvalitnímu a řádnému usínání, aby se později mohl dostavit vydatný, spokojený spánek a jeho potřeba byla pravidelně naplňována. Usínání a následně spánku se učíme od svého narození, avšak mnozí vědci upozorňují, že je tomu daleko dříve a to již v prenatalním období, kdy u plodu můžeme rozpoznávat dobu spánku a bdění. V prvních letech života se spánek nejprve odehrává v rodinném kruhu, rodiče dítě ukládají i probouzejí. Postupně s přibývajícím věkem se dítě učí spánku i v jiných prostředích a to bez přítomnosti svých rodičů. Jedním z dětských mezníků je nástup do předškolního zařízení, právě zde je možné pozorovat, jak se dítě vyrovnává s usínáním v jiném prostředí, než je jeho vlastní domov. Jakým způsobem je na tuto situaci připraven rodiči, paní učitelkou a jakým způsobem vlastně celý proces probíhá. Zda se prohlubují správné návyky usínání či snad ty, které mohou zapříčinit některou z poruch spánku.

V mé práci bych se v první řadě chtěla zaměřit na potřeby dítěte v době usínání. Potřeby, které by měly být naplněny, aby dítě mohlo prožít pocit jistoty a stálosti spánku. Jakými pravidly je zapotřebí se řídit, abychom u dítěte dosáhli spánku a tím vytvořili vhodné návyky. Popsané zásady porovnam s tím, jak jsou naplňovány u jedné z věkových skupin – u předškolních dětí (3,5 – 6 let), ve vybraných mateřských školách. (Aplikuji metodu pozorování). Otázka, kterou jsem si položila v praktické části tedy zní: **Dodržují vybrané mateřské školy pravidla správného usínání a spánku? Jakým způsobem je naplňují?**

V první kapitole se budu zpočátku věnovat průběhu spánku z obecného popisujícího hlediska, kde si nejprve definuji základní pojmy. Tuto část bych ráda zmínila především proto, aby bylo zřejmé, jaký proces se v době spánku a usínání odehrává, jak je komplikovaný a jak je důležité jej nenarušit, a proto se věnovat pravidlům usínání. Nemohu také nezmínit poruchy spánku, které mají buď vnější či vnitřní příčiny. Které

---

<sup>1</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 9.

mohou hluboce souviset právě s tím, když pravidla správného usínání a spánku jsou narušena či chybí.

V druhé kapitole bych ráda pohovořila o průběhu usínání a spánku v jednotlivých vývojových obdobích u dítěte od narození do pubescence. Jakým způsobem se dítě chová a projevuje při usínání? Co jsou základní body v těchto jednotlivých etapách, které dítě vyžaduje a prožívá, kterými je nuceno projít ve svém vývoji?

Třetí kapitola pojednává stručně o snech, které k spánku neodmyslitelně patří. O jejich významu v dětském věku a odlišení od dospělých snů.

Čtvrtou kapitolu věnuji vymezení a stanovení základních a nezbytných pravidel pro zdraví spánek a usínání, se kterými budu pracovat v některých z dalších kapitol. Především pak v praktické části práce. Pokusím se je rozdělit do deseti stručných bodů.

V praktické části mé práce, bych ráda popsala jak vypadá proces uspávání, usínání a probouzení ve vybraných mateřských školách, bude se zřejmě v mnohém lišit. Srovnávám je se stanovenými pravidly a zjistím, zda je zařízení dodržuje. Ukáži to především na zúčastněném pozorování v jedné ze státních mateřských škol Prahy 4 a krátkém pozorování ve Waldorfské mateřské škole. Na závěr své práce zodpovím stanovenou otázku praktické části, zda se daří vybraným zařízením plnit pravidla dobrého spánku, které jsem vymezila za pomoci odborné literatury.

## II. Spánek a jeho definování

„Fyziologicky vzato je spánek stavem chemické regenerace organismu. V té době se ukládá nová energie, zatímco je veškerá činnost vyřazena a téměř všechno smyslové vnímání je vypnuto. Z psychologického hlediska spánek přerušuje hlavní funkci našeho bdělého života: reagování na realitu okolí vnímáním a jednáním.“<sup>2</sup>

### 2.1 Definování a vymezení

Obecná definice spánku: „Spánek lze charakterizovat jako stav snížené mentální i pohybové aktivity, který slouží k obnově psychických i fyzických sil a svojí kvalitou citlivě reaguje na fyziologické i patologické změny v organismu.“<sup>3</sup> Spánek má funkci nejen regenerace a odpočinku, ale především je důležitý pro správné fungování centrální nervové soustavy. O spánku hovoříme v souvislosti s vědomím. „Vědomí představuje určitou syntetizující psychickou funkci, která sdružuje ostatní procesy, jako vnímání, myšlení aj.“<sup>4</sup> „Většina psychologů uvádí, že vědomí slouží dvěma hlavními věcem. První z nich je monitorování, které hlídá momentální stav našeho těla a právě probíhající jevy v jeho okolí. Druhou funkcí je kontrola, tedy plánování vyvolávání a rozmyšlení průběhu našich činností.“<sup>5</sup> Stav vědomí se liší především v úrovni pozornosti, v připravenosti k reakcím na nejrůznější podněty a v úrovni orientace. První stav je bdělé vědomí. **Bdělé vědomí** je tehdy, když pozornost je koncentrována a naše reakce jsou připraveny, aktivovány. Erich Fromm říká, že v bdělém stavu osoba reaguje na to, co se odehrává kolem ní. Její myšlenky a city jsou zaneprázdněny úkolem „přežít“, proto se soustředí na obrany a změny. Osoba tak aktivně jedná, zaujímá postoje a vypořádává se s ději ve svém okolí. V bdělém vědomí je myšlení podřízeno zákonům logiky, tzn. že se odehrává společně v čase a v pojmech.<sup>6</sup> Druhým stavem je **ospalost**, kdy naše pozornost slábne, reakce na podněty se nedostavují přímo, protože jsou zpožděny. Vnímání i orientace jsou nepřesné. Tento stav zaznamenáváme, když

---

<sup>2</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 30.

<sup>3</sup> J. Praško a kol. *Nespavost*. s. 11.

<sup>4</sup> M. Vágnerová. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. s. 45.

<sup>5</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 24.

<sup>6</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. kap. Podstata snů.

jsme unavení, tedy obvykle před usnutím. Třetím a posledním stavem je **spánek**, jakožto fyziologická změna vědomí. Jde o stav s velmi výrazným omezením vnímání a pozornosti, snížené aktivity. Vráťím-li se opět k Erichu Frommovi, pak spánek je stav, ve kterém již není hlavním úkolem se zabývat okolím a reagovat na něj, „ve spánku nepodřizujeme vnější svět našim cílům.“<sup>7</sup> Již nepotřebujeme pozorovat svět a plnit jeho úkoly. Ale především se zabýváme sami sebou, svým nitrem. Toto „sebezakoušení“ vyjadřujeme symboly, které nenesou zákon času a leckdy ani logiku totožnou s poznanou logikou v bdění. Sen proto promlouvá o našem nitru v podobě jiného jazyka než-li je jazyk, který vypovídá o situacích zakoušených v bdělého stavu.

Spánek má své fáze, které se cyklicky odehrávají po celou dobu procesu: **nREM** spánek a **REM** spánek. Přestože **nREM** spánek a **REM** spánek jsou zřejmě nejčastěji zmiňovanými pojmy při dělení spánkových fází, nejsou v procesu zastoupeny pouze ony. „Analýza průběhu mozkových vln napovídá, že spánek sestává z pěti stádií: čtyř spánkových stádií o různé hloubce spánku a z pátého stádia, nazývaného paradoxní spánek (...).“<sup>8</sup> Díky těmto poznatkům popisujeme spánek přesněji v pěti fázích. Můžeme tedy jednoduše označit první fázi jako usínání a probouzení. Kdy „dochází k postupnému stavu psychického uvolnění, relaxaci svalstva, zpomaluje se srdeční tep, dýchání a kontakt s okolím se pozvolna rozostřuje až ztrácí. Začínáme se propadat do spánku.“<sup>9</sup> Druhou fází je zmíněný **nREM** spánek, který však ještě není hluboký, lze se z něj při menších podmínkách probudit. „Pokud se v tomto stádiu probudíme, můžeme být přesvědčeni, že jsme vůbec nespali.“<sup>10</sup> Třetí a čtvrtá fáze patří opět **nREM** spánku, který je již hluboký a někdy bývá laicky označován jako tzv. těžký spánek. Poslední pátou fází je pak míněn spánek **REM**, kdy přichází sny. Spánková stádia se během průběhu odpočívání neustále mění. „Spánek začíná **nREM** stádii a skládá se z několika spánkových cyklů, z nichž každý obsahuje **nREM** a **REM** stádia. (...) Přesný průběh spánkového cyklu je u každého jedince odlišný a mění se i s věkem.“<sup>11</sup>

U dospělých jedinců začíná spánek **nREM** fází, ale u malých dětí obvykle přichází na řadu jako první **REM** fáze. „(...) v průběhu **REM** fáze dochází k náhlému výskytu

---

<sup>7</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 31.

<sup>8</sup> R. L. Atkinson a kol. *Psychologie*. s. 197.

<sup>9</sup> J. Praško a kol. *Nespavost*. s. 14.

<sup>10</sup> J. Praško a kol. *Nespavost*. s. 14.

<sup>11</sup> R. L. Atkinson a kol. *Psychologie*. s. 198.



očních pohybů, které trvají 10 - 20 sekund, srdeční frekvence i metabolismus mozku se zvyšuje a blíží se hodnotám v bdělém stavu. V průběhu **REM** spánku jsme téměř celí ochrnuti, ušetřen je pouze srdeční sval, bránice, okoohybné svaly a hladké svalstvo (např. svalstvo trávicí soustavy a cév).“<sup>12</sup> „Je to podivuhodný druh spánku, při kterém jsme bezvládní jako paralyzování, zatímco naše neurony se aktivují a spotřebovávají téměř skoro stejné množství kyslíku a glukózy jako při bdění.“<sup>13</sup> **REM** fáze je dobou snění, kdy se člověk ocitá v říši snů a kdy zpracovává své zážitky nabyté během uplynulého dne. Umožňuje tak ventilaci podvědomí. U kojenců a batolat je ještě bohatě zastoupena avšak postupem času, během dospívání dítěte, se podíl **REM** fáze snižuje.

**nREM** fáze je doba, kdy jsou oční pohyby v klidu, frekvence srdce i dechu jsou sníženy oproti bdělému stavu, dochází k relaxaci svalů a zpomalení metabolismu mozku.. V této fázi spánku dětské tělo produkuje růstového hormonu, proteiny a v období dospívání aktivuje pohlavní hormonu. Také se v poslední době hovoří o tom, že v době **nREM** fáze tělo shromažďuje sílu, která má vliv na kvalitu obranyschopnosti. Tedy obnovuje a posiluje imunitní systém.

Proto, aby **REM** a **nREM** fáze mohly probíhat cyklicky tak, jak mají, aby se mohly naplňovat některé zmíněné funkce a organismus dítěte se vyvíjel v normě, právě proto potřebuje dítě být spokojeně a bezpečně uspáváno.

## **2.2 Rytmus spánku a bdění**

Každý člověk je majitelem vnitřních hodin svého těla. Mnohé z pochodů těla jsou bezpochyby cyklické. Spánek a bdění mají také svůj vlastní 24 - 25 hodinový cyklus. Cyklický rytmus spánku a bdění je přirozený, ale ne zcela vrozený. Je budován v rámci vývoje člověka. Dítěti se pravidelný rytmus spánku a bdění podaří ustálit teprve okolo půl roku, kdy obvykle prospí v noci 6 – 8 hodin. Rytmus spočívá v tom, že „jdete-li spát v jedenáct večer, opakujete toto chování přibližně každých dvacet čtyři hodin. Stejně je to i s probouzením se: jestliže jste vstali v sedm hodin, je pravděpodobné, že zhruba ve stejnou dobu jste vstali i včera, a zítra tomu bude nejinak.“<sup>14</sup> Opakující se rytmus

---

<sup>12</sup> R. L. Atkinson a kol. *Psychologie*. s. 199.

<sup>13</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 13.

<sup>14</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 78.

spánku a bdění reaguje na změny pulsu, krevního tlaku, teploty, světla aj. Člověk má schopnost korigovat své vnitřní hodiny a přizpůsobovat je podmínkám, ve kterých se nachází. ( Např. změna času při přeletu na jiný kontinent jedinci nepůsobí neřešitelné obtíže, ale po nějaké době se přizpůsobí a tím přizpůsobí také dobu spánku a bdění). Jistě toužíme mít „ (...) naše cykly v harmonii s časem vůči dni v oblasti, kde žijeme. Jde tedy o to, srovnat náš režim s cyklem světlo – tma. Jako činitel, který nuluje a znovu startuje náš spánkový cyklus, si evoluce tedy celkem logicky zvolila světlo.“<sup>15</sup> Zajímavé je, že u nevidomých osob, které nemohou vidat světlo, jsou mnohem častěji shledávány poruchy spánku než u vidomých. Nejčastěji jimi bývají právě poruchy rytmu bdění – spánek. Až 76 % nevidomých trpí spánkovou poruchou.<sup>16</sup> Dnes již známe místo v mozku, které v případě přerušení způsobuje neschopnost funkce pravidelného střídání spánku a bdění. Tímto místem je část hypotalamu nazývaná se *suprachiasmatic nucleus*.<sup>17</sup> *Suprachiasmatic nucleus* má schopnost přijímat intenzitu světla. „Došli jsme tedy k závěru, že *suprachiasmatic nucleus* je oním čtyřiaadvacetihodinovým časoměřičem. Světlo ho každý den znovu startuje, a udržuje nás tak ve stejném rytmu s okolním světem. (...) Navíc je známo, že v mozkovém centru se nacházejí velice dlouhé řetězce proteinů neboli peptidů, které mohou sloužit jako chemický informátor pro zbytek těla a předávat signály, jeli čas spát či bdít.“<sup>18</sup>

Druhým významným místem pro spánek je tzv. šišinka. I ona dokáže reagovat na světelné signály, je totiž jejím úkolem vnímat světlo. „Jestliže se začne stmívat, začíná šišinka produkovat hormon zvaný melatonin.“<sup>19</sup> Když se podíl melatoninu v krvi jedince začíná zvyšovat, je patrná zvyšující se ospalost.

Rytmus spánku a bdění však také můžeme do jisté míry ovlivňovat my sami a to především režimem svého dne. Režim, který dodržujeme a na který naše tělo spoléhá jako na svůj vlastní „budík“.

Můžeme si položit otázku: kdy je obvykle jedinec nejvíce unavený? Existuje na ni odpověď? Během některých výzkumů a pozorování se potvrdilo, že v době od 1 do 3 hodiny ránní, kdy je metabolismus pomalejší jsme nejméně výkonní a velmi ospalí.<sup>20</sup>

---

<sup>15</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 82.

<sup>16</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 83.

<sup>17</sup> Srov. S. Coren *Zloději spánku*. s. 84.

<sup>18</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 85.

<sup>19</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 86.

<sup>20</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 92.

„Při nespočtu zkoumání a statistických sledování více než půl milionu úmrtí se zjistilo, že v oněch ranních hodinách je vrchol lidské zranitelnosti. Někteří odborníci to vysvětlují tak, že pokud dojde k nějaké události ohrožující život, jako je nepravidelnost srdečního rytmu nebo dýchací obtíže, nemá naše tělo v tuto dobu prostě dost energie na úspěšný boj. Jestliže jsme již oslabeni nemocí, je naše celková tělesná slabost v ranních hodinách ještě zmnohonásobena pomalejšími a slabšími reakcemi našeho těla.“<sup>21</sup> Podobně tomu bude také od 13 do 16 hodiny odpolední. Dříve se říkávalo, že v tuto dobu jsme ospalí, protože jsme po obědě a tělo spotřebovává většinu energie k trávení. Dnes již však můžeme říci, že se jedná o mýtus. Stejnou energii spotřebováváme při trávení snídaně či večeře, přesto se ospalost nedostaví v tak intenzivní míře jako ve zmíněných hodinách. Druhým argumentem byl lidský útek před paprsky odpoledního slunce, jak tomu bývá v jižních státech. Ani tento argument však není pravdivý, protože stejně tak, jako odpolední siestu potřebují jižané, potřebují ji i obyvatelé severských zemí. Odpolední ospalost tedy souvisí spíše s vnitřním rytmem střídání spánku a bdění. Oproti tomu velmi těžko usínáme v hodinách dopoledních od 9 do 11 hodin, ale také od 19 do 21 hodiny večer.<sup>22</sup>

### 2.3 Poruchy spánku

V této podkapitole nemohu nezmínit základní poruchy spánku, které bývají u dětí pozorovány. Poruchy spánku se „(...) vyskytují asi u 15 % dětí, vyvolává (je) nejčastěji přenos úzkostlivosti, ambivalentní postoj matky, stresy v dysfunkční rodině aj. nevyřešené obavy a fantazie.“<sup>23</sup> Obecně můžeme spánkové poruchy rozdělit na kvalitativní a kvantitativní poruchy. Pavel Hartl do kvalitativních poruch řadí: nespavost, neklidný spánek, mělký spánek, noční probouzení, předčasné probouzení, mluvení ze spaní, děsivé sny. Do kvantitativní poruch spánku řadí: nespavost, přerušovaný spánek, přílišnou spavost.<sup>24</sup> U dětí častěji: noční děsy, úzkostné sny a noční pomočování. Noční děsy se vyskytují především u dětí ve věku od 3 do 5 let a trpí jimi 30 – 50 % dětí. Úzkostnými sny trpí hlavně děti ve věku od 3 do 10 let a vyskytují

---

<sup>21</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 93.

<sup>22</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 93-95.

<sup>23</sup> O. Čačka. *Psychologie*. s. 93.

<sup>24</sup> Viz P. Hartl. *Psychologický slovník*. s. 150.

se v druhé polovině noci. Noční pomočování je ještě obvyklé u dítěte do tří let, v pozdějším věku se již však zřejmě jedná o některou z poruch. Může se jednat o orgánové poruchy, ale příčinou také mohou být psychické zátěže z prožívajících konfliktů a stresů, které se promítají do spánku.<sup>25</sup>

Jednotlivé formy spánkových poruch jsou uvedeny v MKN – 10, vztahují se k behaviorálním syndromům společně se somatickými aspekty a fyziologickými poruchami (kód F51.0 F.51.9) :

- F51.1 Neorganická nespavost

Dlouhodobá (přibližně 1 měsíc trvající a třikrát se do týdne projevující), nedostatečná kvalita či množství spánku. Označení zahrnuje problematické usínání, příliš časně probouzení a neschopnost udržení spánku. Při této poruše prožívá jedinec často strach a tíseň v době před usnutím, který jej obtěžuje.

- F51.2 Neorganická hypersomnie

Jedná se o přílišnou ospalost a potřebu spánku i přes den, přestože spánek je během noci vydatný. Nebo hovoříme o příliš dlouhému přechodu od probuzení k bdělému stavu. Často bývá tato porucha vázána na některou z duševních chorob. Vyskytuje se nejčastěji v období od 15 do 30 let v chronické formě.

- F51.2 Neorganické poruchy rytmu spánku-bdění

Tzv. cirkádní porucha, kdy rytmus spánku a bdění je v citelné nerovnováze. Potřeba jedince spát či bdít se vyskytuje v opačném rozložení, než-li je obvyklé a přijatelné. Spánek tak přestává být vydatným a jeho kvalita se snižuje.

- F51.3 Somnambulismus: somnus- spánek ambulus- chodit

Osoba se somnambulismem je spíše hovorově známa, jako „náměsíčná“. V noci, v době **nRem** spánku se jedinec strnule pohybuje, v lehčí formě si sedne na lůžku. V těžším případě vstane ze svého lůžka a několik desítek minut pochází po místnosti. Zpočátku jedinec vyhlíží jakoby byl bdělý. Jeho vědomí však není plně bdělé. Tento člověk není schopen reagovat na podněty a nekomunikuje. Po probuzení si na skutečnost nevzpomíná. O somnambulismu hovoříme tehdy, pokud se děje více než dvakrát po dobu dětství. Častěji jej pozorujeme u dětí, zvláště ve věku od 4 do 15 let. Jediné chození ve spánku však zažije daleko více dětí než by se mohlo zdát.

---

<sup>25</sup> Viz O. Čačka. *Psychologie*. s. 93 - 94.

V MKN-10 se uvádí, že se jedná přibližně o 10 – 30 % dětí. Příčina náměsíčnosti není známa.

- F51.4 Noční děsy

Noční děsy jsou opakující se epizody, které se projevují panikou, velikou úzkostí, křikem a neklidem, ale také vegetativními příznaky. Osoba nereaguje na pokusy ji probudit. Tento stav trvá od 1 do 10 minut, jedinec si na obsah obvykle nevzpomíná nebo je jeho vzpomínka jen omezená. Častější výskyt pozorujeme u dětí od 4 do 12 let, s nástupem adolescence ustupuje či mizí. Noční děsy mohou být vyvolány návykovými látkami, stresem, narušením spánkového rytmu, přílišnou únavou aj.

- F51.5 Noční můry

Sny plné živé úzkosti a strachu, ve kterých bývá ohrožen život, odehrává se některá z nebezpečných situací či dochází k útoku na jedincovo sebevědomí. Po probuzení si osoba na prožitek rozpomíná a je orientována. Oproti nočním děsům se vyskytují v druhé polovině noci, v **REM** spánku. U dětí spíše hovoříme o nočních děsích.

- Poruchy spánku, vzniklé z důvodu vnějších příčin:

„Tyto poruchy buď vznikají nebo se rozvíjejí v důsledku příčin, které jsou vně organismu. Odstranění vnějších příčin vede obvykle k odeznění této poruchy, pokud se v jejím průběhu nerozvine jiná porucha spánku.

1. Nepřiměřená spánková hygiena je porucha, jejíž příčinou je vykonávání takových aktivit v průběhu dne, které znemožňují udržet dobrou kvalitu spánku v noci, nebo naopak plného bdění ve dne.

2. Porucha spánku způsobená prostředím (environmentální insomnie) je spánková porucha, jejíž příčinou jsou rušivé faktory zevního prostředí, které způsobují buď insomnii, nebo nadměrnou spavost.

3. Porucha spánku ze špatného přizpůsobení - dočasná porucha spánku, která vzniká v souvislosti s akutním stresem, konfliktem nebo se změnami prostředí, které způsobují emoční vzrušení.

5. Syndrom nedostatečného spánku (nedostatečný spánek) je porucha, která se vyskytuje u jedinců neschopných udržet kvalitní noční spánek nezbytný pro odpočinek a následnou plnou denní bdělost.

6. Porucha spánku z omezování (dětská insomnie) je primárně dětská porucha, která vzniká přehnaným donucováním dítěte, aby šlo spát. Důsledkem je ztráta schopnosti usnout v přiměřené době nebo odmítání jít spát.

7. Porucha z asociací se začátkem spánku se objevuje v případě vzniku asociací mezi nějakou věcí nebo okolností a začátkem spánku. Je-li toto spojení narušeno, dojde k obtížím při usínání, týká se zejména dětí - např. usínání s dudlíkem, u dospělých např. rozhlas, televize, zvuky.

8. Syndrom nočního příjmu jídla (pití) je charakteristický opakovaným probouzením s neschopností znovu usnout bez příjmu jídla nebo pití.

9. Poruchy souvisejí s časováním spánku v rámci 24hodinových denních cyklů.

- syndrom změny časového pásma

10. Poruchy probouzení

11. Záškyby ve spánku jsou rychlé, krátké kontrakce nohou, někdy i rukou a hlavy, které se vyskytují na začátku spánku. Obvykle se jedná o jeden záškub, který může být spontánní nebo indukovaný nějakým vnějším podnětem.

12. Mluvení ze spánku (somnilokvie)

13. Noční křeče nohou jsou bolestivé pocity stažení nebo napětí obvykle ve svalech lýtek, někdy chodidel, v průběhu spánku.“<sup>26</sup>

14. Bruxismus – skřípání zuby během spánku (během 10 – 15 rokem)

15. Separační úzkost

16. Somatické příčiny – epilepsie, astma a vývojové poruchy.

17. Enuréza a enkopréza

Pokusím se krátce vymežit, v čem jsou dětské poruchy spánku jiné než u dospělých jedinců. Dítě prochází vývojem fyzického i psychického těla, dochází k zrání nervového systému, a právě vývoj s sebou přináší některé z odchylek či poruch spánku, které pak zákonitě musíme vnímat jinak než poruchy spánku u dospělých, jejichž vývoj již je z velké části dokončen. Obecně můžeme říci, že kojenci spíše budou trpět dyssomnií (nedostatečný, nadměrný či neefektivní spánek) či separační úzkostí, která spánek ovlivňuje. V předškolním období hovoříme hlavně o parasomnií (spánkové poruchy, které vstupují do průběhu spánku, ale nevychází z vlastního a přímého procesu) a nočních děsích, popřípadě o související enuréze (bez orgánové příčiny mimovolní pomočování ve spánku). U adolescentů můžeme pozorovat zvýšenou spavost a poruchu rytmu spánku.

---

<sup>26</sup> MKN-10 internetový zdroj.

### III. Spánek a usínání v jednotlivých vývojových etapách dítěte od narození do pubescence

- vymezení v rámci pochopení dětských potřeb ve vývojových etapách pro stanovení pravidel správného spánku

#### 3.1 Období novorozenecké a kojenecké

O spánku a usínání můžeme hovořit již v prenatalním období, „(...) lze předpokládat, že se vědomí ve smyslu bdělosti objevuje v průběhu nitroděložního vývoje od chvíle, kdy se jejich mozek vyvine natolik, že začnou střídát rytmus bdění a spánku.“<sup>27</sup> Když je dítě schopno střídát rytmus bdění a spánku, začne s fungováním **REM** fáze. Nenarozené děti tak mohou prožívat sny, neboť jejich mozek začíná vyzávat. Plod si již dokáže vyhledávat svou polohu, ve které odpočívá. Dokáže vnímat a zřejmě také rozeznávat, když k němu jeho matka promlouvá.

„Pro dítě (*porod*) znamená zásadní změnu jeho způsobu života. V prenatalním období přebývalo v plodové vodě, v prostředí, které mělo stabilní teplotu a tlumilo zvuky i doteky. Porodem, který představuje zátěž nejen pro matku, se dítě ocitá ve zcela odlišných podmínkách. Leží na pevné podložce, v intenzivním osvětlení, relativním hluku a chladu. Už není součástí mateřského organismu, musí samo dýchat a udržovat tělesnou teplotu.“<sup>28</sup>

Jak píše Jiřina Prekopová, lidský novorozenec je velmi nezralý. Tuto nezralost popisuje jako „fyziologický předčasný porod“ ve srovnání s porodem a vývojem savců. Ostatní savci jsou po porodu mnohem dříve schopni života než lidská mláďata. Aby na tom byl novorozenec stejně tak dobře, jako savec, musel by v břiše matky strávit asi tak 12 měsíců.<sup>29</sup> Protože to tak samozřejmě není možné, vyžaduje dítě určitá specifika bezprostředně po svém narození, která nejsou běžná u jiného živočišného druhu. Především se jedná „(...) o teplotu a rytmicky se pohybující schránku (...)“<sup>30</sup> jež dítěti

<sup>27</sup> F. Koukolík. *Já o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. s. 241.

<sup>28</sup> M. Vágnerová. *Vývojová psychologie*. s. 39.

<sup>29</sup> Viz J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*.

<sup>30</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 18.

umožní ještě stále vnímat podobné prostředí dělohy a jež mu vynahrazuje nestrávený čas v matčině lůně. Specifika se budou také týkat spánku a usínání dítěte.

V období novorozeneckém a z veliké části ještě kojeneckém se dítě adaptuje na mnoho nových podnětů ve svém životě, nepochybně i na spánek. Pro dítě je toto období velmi náročné. Novorozenec prospí přibližně 16 až 20 hodin denně, mezi spánkem jsou jeho volné chvílky vyplněny převážně sáním. První dětské měsíce se tak nápadně podobají životu dítěte v děloze, rytmicky opakující se čas spánku a nasycení. Novorozenec prozatím netouží po mnoha podnětech, které se obměňují, naopak je přímo závislý na neměnnosti a pravidelném řádu stejně tak, jako tomu bylo v matčině děloze. Cíleně vyžaduje zachovávání ještě děložního pořádku, který vychází z dechu, tepu, rytmu, pevné teplé schránky, jež dítě uspával každý den v mateřském lůně. Přibližně ve 3. měsíci začíná dítě zaujímat svou ustálenou spánkovou polohu, kterou si po léta uchovává. Jedná se o tzv. polohu plodu. Dítě je schouleno do klubíčka a ručkami si chrání obličejovou část. Tato poloha zřejmě vypovídá o ještě stálém hledání děložního bezpečí.

Obecně můžeme říci, že spánek dětí je v některých bodech jiný než u dospělých. Děti prospí daleko více času (v prvních týdnech až 20 hodin). „(...) jsou i ve spánku velice aktivní. I když prokazatelně spí, vytvářejí tucty různých grimas, šklebů, úsměvů i mračení se. Kromě toho se z nich line i spousta rozličných zvuků: naprázdno sají, broukají a bublají. A kromě toho nesmíme opomenout ani dětské pohyby ve spánku: mimina máchají ručičkami, zatínají je v pěst a někdy sebou škube celé tělíčko, jako kdyby se dítě leklo nebo ho někdo lehce plácl.“<sup>31</sup> Zřejmě jsou tyto projevy reakcí na zdající se sny.

Novorozenec obvykle spí v intervalech tří až čtyřech hodin, nějak zvlášť nevnímá proměny dne a noci, ještě pro něj není důležité vnímat tento rozdíl. Na konci novorozeneckého období dokáže dítě několik málo minut (asi 3-4 minuty) bdít a registrovat své okolí. Po prvním měsíci se tato doba prodlužuje až na půl hodiny. Během čtvrtého měsíce rozeznává kojeneček střídání noci a dne, které je ještě umocněno proměnami okolí a opakujícími se rituály v daný čas. Mezi pátým měsícem spí dítě pět až šest hodin bez probuzení. Když dítě dosáhne půl roku, noční spánek se prodlužuje na deset až dvanáct hodin. Denní spánek je ještě rozfázován na tři kratší etapy „(...) po

---

<sup>31</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 100.



snídani (od devíti do desíti), další po poledním jídle (mezi dvanáctou a třináctou hodinou nebo patnáctou a šestnáctou) a poslední, nepovinný a kratší po svačině.“<sup>32</sup>

V šesti měsících si mnoho maminek stěžuje, že ještě stále dítě během noci musí kojit, dvakrát i třikrát za noc. Isabelle Gravillon upozorňuje, že v tomto období již u zdravého kojence, není dobré v noci kojit. To, že se sám dožaduje mléka, je obvykle dáno pouhým návykem, ve kterém bychom dítě neměli podporovat. Naopak dítě se začíná učit spát bez přestávek na krmení. Zde zvláště pozor na syndrom nočního příjmu jídla a pití, dítě se samo probouzí několikrát za noc a bez nasycení není schopno znovu usnout. Ráno bývá nevyspalé a jeho rytmus spánku a bdění se narušuje.

V šestém až devátém měsíci se dítě více osamostatňuje a jeho spánek se přeměňuje. REM fáze, která dosud převládala a začínala proces spánku, ustupuje do pozadí a první přichází nREM fáze. (Odkazují na předešlou kapitolu). Dítě se ještě během této vývojové etapy v noci budí, ale již nepřivolává své rodiče. Po krátké době je schopno opět samo usnout. „Dítě může být vzhůru i relativně dlouho, zvláště mezi sedmým a osmým měsícem. Nejčastěji ovšem zůstane v postýlce klidně ležet, má otevřené oči, hraje si s oblíbenou hračkou, cumlá palec nebo dudlík a pak znovu usne.“<sup>33</sup>

První a základní předpoklad pro dobrý dětský spánek, který by mělo dítě již od kojeneckého věku vnímat, je pocit jistoty a bezpečí. Na ně je kladen zvláštní důraz. V tomto období je to první a nezastupitelný úkol pro rodiče, který vychází mimo jiné z důslednosti. Můžeme říci, že dítě v novorozeneckém a kojeneckém věku potřebuje především stabilitu a důslednost. Ono samo ještě nedokáže využívat a přijímat změny, které jsou mu poskytovány. Přináší si požadavek své důsledné opakované činnosti z prenatálního období. Tato činnost mu přináší jistotu, jež mu dovolí spát „na svém místě“. Od svého okolí vyžaduje bezpečí, dějící se skrze mezilidské vztahy, která mu umožní klidný spánek. Pokud mu nejsou poskytnuty, dítě se jich dožaduje samo a to neadekvátním způsobem. Toto téma je rozpracováno dále v pravidlech správného spánku.

V části o poruchách spánku jsem se zmínila o tom, že dítě v kojeneckém věku může trpět dyssomnií, ale také separační úzkostí. Ráda bych nyní v kontextu s kojeneckým obdobím o separační úzkosti pohovořila. Tato porucha se objevuje okolo 6 měsíce, kdy

---

<sup>32</sup> E. Estivill. *Dětská nespavost*. s. 23.

<sup>33</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 28.

dítě trpí úzkostí (která má velmi silnou intenzitu, trvá dlouho, nedopřává dítěti klidu v běžném životě) a strachem z potenciálního či reálného odloučení od blízké osoby, nejčastěji matky. Dítě se obává, že se matka již nikdy nevrátí nebo že se jí či dítěti přihodí něco zlého. Tyto obavy jsou doprovázeny somatickými projevy (bolesti hlavy, břicha, nauzea...). Ve 3 letech se dítě učí na krátký čas odloučit od matky a s přibývajícím věkem se tento čas prodlužuje. Některé z dětí si však tuto úzkost přináší i do starších vývojových období. Jsou to děti bojácné a nejisté, tiché a perfekcionistické. Činní jim obtíže docházet do mateřské či základní školy, ráno před odchodem do zařízení prožívají zdravotní obtíže, které se leckdy dramaticky stupňují. Zůstane-li dítě u matky, obtíže obvykle zcela ustoupí či se zmírní. K této úzkosti se přidávají další neopodstatněné strachy. Nevyřešená separační úzkost se může znovu projevit kolem 11 – 12 roku.<sup>34</sup>

Proč v této souvislosti hovoříme o spánku? Dítě trpící separační úzkostí vnímá odloučení od matky také v době, kdy má uléhat k odpočinku. Obává se usnout, protože by ztratilo kontrolu nad tím, zda s ním matka je či nikoliv. Bez přítomnosti matky se o spánek ani nepokusí. Potřebuje, aby jej matka hlídala a ujišťovala, že je s ním po celou dobu. V noci mívá zlé sny, které se opět odvíjí od strachů jež prožívá (smrt matky apod.). Narušen po sléze bývá také rytmus spánku a bdění.

### **3.2 Období batolecí a období předškolní do pěti let věku**

Dvouleté dítě obvykle spí 10 – 13 hodin, ještě stále potřebuje jednu spánkovou etapu přes den a to po obědě. V tomto období mimo růst a vývoj, spánek umožňuje také vypořádávání se s informacemi, které získalo dítě během dne. Napomáhá utvářet paměť a nervový systém. Tříleté dítě již obvykle začíná navštěvovat mateřskou školu. To je pro něj nepochybně důležitý bod, který se týká i jeho spánku a dosavadních návyků s ním souvisejících. Pro dítě to znamená více změn, musí se naučit v poměrně krátké době novému řádu. Leckdy je tento řád rozdílný od řádu a běhu rodiny, ve které je dítě vychováváno. Je nuceno rozlišovat mezi prostředími, ve kterých právě pobývá. Podle toho přizpůsobuje své chování. Adaptace neprobíhá jen na nové prostředí a autoritu, ale dítě je nuceno se přizpůsobit i v oblasti usínání a spánku. Musí se naučit usínat samo

---

<sup>34</sup> Viz. V. Hort. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. s. 257.

bez svých nejbližších, společně s ostatními dětmi. Svou jistotu a bezpečí vyhledává u učitelek mateřské školy. Rituály se mění. Jiné zažívalo doma, jiné zažívá nyní v mateřské škole. Jsou sdíleny společně s ostatními dětmi. Dítě může poprvé pocítit spánek, jako „potrestání.“ Je proto nezbytné jej ubezpečit, že ho neopouštíme. Důvod, proč bude teď spát právě ve školce, můžeme dítěti popsát. Jak tato doba bude probíhat, co bude následovat, kdy si pro něj přijdeme. Dítě tak získá orientaci a bude se méně obávat této náročné situace v zařízení. Paní učitelka je v etapě odpoledního spánku velmi důležitá, měla by se vyvarovat podmiňování spánku, tzn. když dítě usne odměňovat, když neusne odejmout mu přízeň, trestat. Dítě potřebuje mít vyjádřenu podporu. (Jak se to pedagogům daří, to se pokusím ukázat v praktické části mé práci).

Tříleté dítě bude zřejmě to, které při odpoledním odpočívání v mateřské škole usne. Potřeba odpoledního spánku tedy ještě stále přetrvává. Avšak mohou být i děti, které již nepotřebují odpočívat přes den. V takových případech dítě k spánku nesmíme nutit. Je zvláště citlivé na tlak směřující od rodičů a dospělých. V situaci, ve které jim nedokáže vyhovět se dostává do úzkostných chvil, které mohou zapříčinit mnohé nesnáze. Následkem bývají obtíže se spánkem a usínáním – např. dětská insomnie z donucování dítě ke spánku. (Viz. dále následující kapitola).

Večerní usínání je ve 3 - 4 letech dítěte opředeno rituály. Dítě je vyžaduje s detailní přesností a často rodiče poučuje: „Jak to bylo minule, chci to také teď.“ Stále trvá na neměnnosti, která nyní přetrvává ve vymezeném čase. O půl roku později je tomu jinak. „Při večerních rituálech před spaním už dítě tolik nelpí na všech detailech, přesto má rádo, když ho rodiče do postýlky uloží.“<sup>35</sup> V období kolem 3,5 - 4 let, dítě často zaznamenává strachy, kterými hluboce trpí. Fantazie a magické myšlení dětí vedou k „(...) fyziologicky přechodnému vzniku množství strachů až fobií, které rychle vznikají a stejně rychle vymizí, pokud nejsou negativními vlivy posilovány.“<sup>36</sup> Nejedná se již o strachy ze tmy, ale především se bojí samoty a ztráty rodičů. Tato ztráta nebývá opodstatněná. To se projevuje také při usínání. Již bezproblémově usínající dítě začíná nanovo s problematickým usínáním. Často se v noci budí a vyhledává své rodiče. Schoulí se k nim do postele a odmítá se vrátit do svého pokoje. Hovoří o zlých snech, avšak nedokáže je ještě interpretovat ani s nimi bojovat. Pomocnou ruku mu leckdy

---

<sup>35</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 41.

<sup>36</sup> V. Hort. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. s. 259.

podává jeho imaginární přítel, se kterým dítě rozmlouvá, kterého si stvořilo jako ideálního kamaráda, jež je s ním stále. Ze strany rodičů však zvláště potřebuje zažít pocit bezpečí a jistotu místa.

Mezi 4. – 5. rokem dítě začíná toužit po tělesném pohybu. Spánek je pro něj odejmutím kontroly nad okolním děním, které je také v pohybu a dítě k němu logicky inklinuje. Mívá obvykle dojem, že o něco důležitého přichází mezi tím, co spí. A proto se bojí usnout. Zajímá jej, co dělají lidé kolem něho a cítí se opuštěno. Je ukráceno o zážitky s rodinou. Odpoledne již dítě nechodí spát. (V mateřských školách je tomu jinak.). Na místo toho tráví hodiny samostatnou hrou.

Při večerním vyprávění pohádek rádo doplňuje příběhy dle své představivosti a ověřuje je nejrůznějšími někdy až krutými zápletkami. Vyhledává v textu vulgárnější výrazy a těší se z nich. Není to však důvod proč od pohádek upustit. Naopak, pro dítě jsou ještě velmi důležité. Před spánkem do nich může vložit právě své nabyté informace a prožitky. Po pohádce však nerado propouští rodiče z dohledu a žadoní o nové vyprávění a přítomnost rodičů. Strach pramení z prožitku, že by dítě měla opustit jeho matka. Uvědomuje si, že mu mnoho věcí patří. Stejně tak mu patří i matka. Přesto, ba právě proto se obává, že ji ztratí.

Některé děti trápí noční děsy, které jsou pro toto období typické nebo fobie ze tmy tzv. nyktofobie.

### **3.3 Mladší školní věk a střední školní věk**

Večerní spánek již dítě v mladším školním věku obvykle dokáže vnímat jako způsob, jak si odpočinout. To je veliký posun ve vnímání noci. Dítě je schopno samo odejít spát, když cítí, že je unavené. Spojuje únavu a následnou potřebu jít spát. Toto však dítě nedokáže, pokud mu ve spánku již dříve „cosi bránilo“ (dlouho trvajícím úzkost, strachy, noční děsy, ztráta či nenabytí pocitu bezpečí) a nebylo vyřešeno. Takové dítě se bojí zůstat v pokoji samo a vyžaduje uspávání s rodiči, které stále protahuje. Vymýšlí nejrůznější důvody, proč by rodič neměl odcházet z jeho pokoje nebo proč dítě nemůže zůstat samo. (Dítě bolí břicho, potřebuje napít, chce rozsvítit světlo.....).

Šestileté dítě chce vědět o čase, má tendenci učit se v něm orientovat a tím se přiblížit světu dospělých. K pomoci mu bývají události a situace, které se opakují a dítěti vytváří určitý režim či rozvrh jednotlivých dnů. Díky tomu také rozpoznává, kdy

je čas spát. Takovéto poznání mu dává pocit jistoty, že může usnout. Je orientované a tudíž klidné.

Dosud je rodina uspokojitelem potřeb a zázemím, které je součástí identity dítěte. Spoléhá se na vzájemnou neměnnou interakci a stabilní vztahy, kdy otec a matka jsou vnímáni jako „samozřejmá věc“. Role otce je povýšena v očích dítěte jako ta, která také poskytuje jistotu a to svou „silou“.

Období středního školního věku s sebou přináší etapu relativního klidu. Dítě se snaží realisticky pohlížet na svět kolem sebe, hledá v něm spravedlnost a jasné odpovědi. Zázemí již nečerpá pouze z rodiny, ale i od svých vrstevníků. Přesto i v tomto věku může dítě zažívat noční děsy, bruxismus či mluvení ze spánku. Pokud hovoříme o problematickém usínání, bývá vyvoláno prožitkem viny či naopak křivdy. Ona touha po spravedlnosti totiž není zacílena pouze na okolí, ale dítě tuto úlohu vztahuje také na sebe samotné a poctivě jí chce dostat. Když se mu to nedaří, hledá příčinu. Rodič by se neměl nechat zmást, když dítě na místo ospalosti vykazuje zvýšenou aktivitu. I tak se může projevit únava dítěte. U starších školáků můžeme pozorovat poloplodovou spánkovou polohu. Spánek probíhá na jednom z boků dítěte, při kterém má mírně přitaženy kolena k tělu.

Jedna z poruch v mladším i středním školním věku, která se může vyskytnout je tzv. dětská sekundární (dítě se již nepomočovalo a nepokálelo) neorganická enuréza (dítě se mimovolně pomočuje přes den či v noci) či enkopréza (dítě se samovolně pokálí přes den či v noci). Sekundární organická enuréza bývá častá u dětí od 6 do 14 let, může se však vyskytnout dříve. V šesti letech trpí enurézou 16 % dětí, v sedmi letech 7 % chlapců a dívek a ve čtrnácti letech jen okolo 2 % dospívajících.<sup>37</sup> Noční enurézu mohou zapříčinit mimo jiné také prožívané úzkosti a strachy, které se týkají školy, rodiny či vrstevníků. Pomočování tak může mít vliv na kvalitu spánku. Dítě se leckdy bojí usnout, aby se opět nepomočilo. Když se mu podaří nějaký čas spát, probudí jej vlastní pomočení, tím je opět narušen rytmus spánku a bdění. Ráno bývá nevyspalé a s pocitem viny.

Známou poruchou spánku v mladším školním věku může být typ tzv. spánkové apnoe. Jedná se o chrápání dítěte, které má příliš velkou nosní či krční mandly. Dítě

---

<sup>37</sup> Viz. VI. Hort a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. s.364 – 367.

nemůže prožít kvalitní spánek, protože se mu špatně dýchá. Spánková apnoe bývá doprovázena některou s parasomnií.<sup>38</sup>

### **3.4 Pubescence 11 – 15 let**

Dospívající se zajímá o své tělo, o to, jak vypadá a působí na ostatní. Srovnává se s vrstevníky a pochybuje o svých schopnostech. Hledá sám sebe, svou identitu. Zkouší si role ve společnosti a hledá tu „správnou“. Balancuje mezi rolí dítěte a dospělého. Je vztahovačný a náladový, nedokáže se zcela ovládat, je přecitlivělý a uzavřený, konfliktní. Na druhou stranu prožívá ztrátu starých jistot, které mu dosud z velké části skýtala ještě rodina. Odmítá roli matky pečovatelky. Už nechce být opečováván, naopak hledá svou cestu, jak se odpoutávat. Je postaven před první velkou volbou, co se svou budoucností. Ukončuje základní školu. Uvědomuje si svůj strach z toho, co bude. Utíká se do svého světa snění. Ve dne jej můžeme zastihnout, jak nečinně sedí a sní o své budoucnosti a blízkých vztazích. Vyhledává přátele a tráví s nimi většinu času.

V tomto období se nejčastěji hovoří o poruše cirkádiálního rytmu. Pubescent obvykle prožívá syndrom zpožděného usínání, kdy oddaluje dobu spánku.<sup>39</sup> Bývá tomu proto, že je zaneprázdněn aktivitami, které nechce přerušit. Postupně si tak navykne oddálit dobu spánku až na velmi pozdní hodiny a ráno bývá unavený, podává špatné výkony ve škole, je nesoustředěný a podrážděný. Stává se tzv. noční sovou. V období pubescence dítě začíná střídat své spánkové deficity. Někteří autoři tvrdí, že právě tyto spánkové dluhy mohou zapříčinit zmíněné poruchy chování, nálad, podrážděnost apod. Častá školní neúspěšnost, výpadky pozornosti, soustředění, nedostatečná paměť i to může mít příčinu v nedostatku spánku.<sup>40</sup>

*Exkurz 1: Jeden takový modelový případ poruchy rytmu spánku a bdění můžeme sledovat u Zbyška, s jehož maminkou jsem měla možnost hovořit, a která mi ochotně celou situaci vylíčila.*

---

<sup>38</sup> Srov. O. Šedivá. *Poruchy spánku u dětí, jejich příčiny a možná léčba.* č. 17 s. 7.

<sup>39</sup> Srov. O. Šedivá. *Poruchy spánku u dětí, jejich příčiny a možná léčba.* č. 18 s. 7.

<sup>40</sup> Srov. S. Coren *Zloději spánku.* s. 113.

*Zbyšek pochází z úplné rodiny, je jedináček. Matka pracuje jako kadeřnice, otec je podnikatelem v PC oblasti. Zbyškovi je 14 let a navštěvuje gymnázium. Společně bydlí ve velkém dvoupatrovém domě. První patro obývají rodiče a druhé je rájem pro Zbyška. Je zde místnost pro spánek a druhá pro práci do školy a hru.*

*Zbyšek podle své matky chodíval vždy pravidelně spát v půl desáté večer až do svých jedenáctých narozenin, kdy si u rodičů vyprosil večerku až v půl jedenácté. Zbyšek dojížděl do vzdálenějšího gymnázia, proto musel vstávat již v 6 hodin ráno. Zpočátku vše fungovalo dobře. Zbyšek uléhal v půl jedenácté a nečinilo mu větších obtíží vstávat v 6 hodin. Spával tedy sedm a půl hodiny. Jeho výsledky ve škole zůstávaly nezměněny, učil se stále s poměrně dobrým prospěchem.*

*O několik málo měsíců později (matka říká, že asi o 3 měsíce později) si matka začala všimnout, že její syn je ráno po probuzení mrzutý a podrážděný. Nechtělo se mu vstávat a tvrdil, že je unavený. Opakovaně se mu stalo, že zaspal, když jej matka nemohla vzbudit (dvakrát týdně odcházela do zaměstnání dříve, než Zbyšek vstával). Škola o pozdních příchodech matku vyrozuměla. Když hovořila se synem, proč tomu tak je, odpověděl jí, že je nyní více unavený, protože toho mají moc ve škole, a také snad že je to tím počasím, které láká ke spánku. Matka synovi domlouvala. Situace po rozhovoru zůstávala stále nezměněná. Matka znovu udeřila na syna, proč ráno chodí pozdě na vyučování. Syn si postěžoval, že má zřejmě porouchaný budík, protože jej ráno nevzbudí a dříve jej přeci probudil. Otec zakoupil nový budík. Přesto situace trvala. Matka si povšimla, že nový budík ráno zazvonil tak, že vzbudil i jí v prvním patře. Ale syn na budík nereaguje. Dohodli se tedy s manželem, že se pokusí budit syna každé ráno osobně. Syn po dlouhém lamentování vždy vstal a rodiče tak docílili, že již do vyučování přicházel včas. Situace však zdaleka nebyla vyřešena.*

*Zbyškova třídní paní učitelka si pozvala rodiče do školy, aby jim sdělila, že se Zbyšek výrazně zhoršil v prospěchu. Je nesoustředěný, z výkladu si pamatuje jen velmi málo, působí znuděným a unaveným dojmem. Dokonce zaznamenala agresivní výpady proti spolužákům. Matka i otec již syna nejen pravidelně budili, ale také se s ním začali odpoledne učit, aby byl Zbyšek schopný napravit svůj prospěch. I při práci s rodiči byl Zbyšek nesoustředěný, nepozorný a unavený. Lehko se rozčílil. Přesto se Zbyškův prospěch příliš nezlepšoval. Látku, kterou byl schopen s rodiči odříkat, již ve škole zopakoval jen na půl nebo vůbec ne. Rodiče si již nevěděli rady a hledali, kde může být chyba.*

*Proto navštívili společně se Zbyšek pedagogicko-psychologickou poradnu. Pracovník poradny jim ochotně poskytl několik rad ohledně přípravy do školy a zvládnutí neadekvátního chování Zbyška. Rodiče se snažili tyto rady využít, ale bez valného efektu. Matka začala přemýšlet, zda Zbyšek netrpí nějakým onemocněním. Při návštěvě praktické lékařky, kam zavítali na preventivní prohlídku se Zbyškem, se matka svěřila se svým trápením. Zajímalo ji, zda se skutečně nemůže jednat o nějakou poruchu. Paní doktorka si nechala případ dopodrobna převyprávět. Poté matce vylíčila podobný případ, který skončil verdiktem, že dítě spalo příliš málo v noci, a tak za rok nasbíralo velký spánkový deficit. Matka se bránila tím, že Zbyšek přeci chodí spát o půl jedenácté, a tedy že spí bez mála osm hodin. Přesto ji však výtka nutila nad vším přemýšlet. Večer popřál syn rodičům dobré noci a odešel do svého pokoje s tím, že je notně unaven. O hodinu později jej výjimečně šla zkontrolovat matka, zda skutečně spí. V ložnici nebyl. Našla jej v druhé místnosti u počítače, kde hrál jednu ze svých PC her. Zbyšek se matce svěřil, že zpočátku si jen chtěl dohrát začaté hry, později se však čas odchodu na lůžko stále protahoval a protahoval. Pochopil, že čas v noci se dá dobře využít. Nyní už chodí spát až po 3. hodině ranní. Spí tedy jen 3 hodiny. Rád by šel spát dříve, ale stejně již neusne, až ve 3 hodiny.*

*Matka brzy po té navštívila se synem odborníka, který Zbyškovi sestavil spánkový režim. Zbyšek se musel naučit každou noc svůj spánek oddálit o dvě hodiny. Nyní musel jít spát až v pět, druhý den v sedm, třetí den v devět, až se dostal na dobu, kdy chtěl skutečně chodit spát. Tento čas již však musel zachovávat a dodržovat. Je tomu rok, co Zbyšek chodí pravidelně spát o půl jedenácté. Zajímavé je, že chování i výsledky ve škole se výrazně zlepšily, a tak se Zbyšek vrátil na svůj původní přijatelný prospěch. Agresivní výpady na spolužáky již nebyly zaznamenány.*

### Exkurz 2:

*100 dětem od 11 do 15 let jsem předložila test na rozeznání, zda jsou spíše ranní ptáčata či sovy. To znamená, zda jsou spíše ti, kteří chodí dříve večer spát a ráno dříve a odpočati vstávají, připraveni k práci (ranní ptáčata). Či zda jsou ti, kteří chodí pozdě spát, ráno jsou nevyspalí, pokud si nepřispí a činnosti nejraději podnikají ve večerních hodinách. Ptáčata vstávají aktivní, nečiní jim obtíže do hodiny po probuzení začít své zaměstnání, odpoledne se stávají unavitelnějšími a večer brzy uléhají k spánku. Sovy jsou pravým opakem. Nejčinnějšími jsou ve večerních hodinách a nejméně v ranních. Chtěla jsem za pomoci tohoto testu zjistit, zda je skutečně pravdivé, že pubescenti*



*oddalují svůj spánek a ráno mají obtíže vstávat, zda se v tomto věku skutečně stávají spíše „noční sovou“. K tomuto výzkumu mi posloužil test z odborné knihy Zloději spánku od S. Corena str. 88. (viz test v příloze).*

*Ze 100 dětí bylo dle testu 65% určeno jako tzv. sovy, 5% tzv. ranních ptáčat a 30% dětí je na rozhraní sovy a ptáčete. Podle tohoto testu souhlasí tvrzení, že děti jsou v pubescenci spíše noční sovou. Tedy nejméně jsou ve večerních hodinách.*

Další možnou poruchou může být tzv. nadměrná spavost (hypersomnie) i ta může souviset s narušeným spánkovým rytmem. Můžeme říci, že nejčastějším důvodem, proč pubescent trpí hypersomnií je zmíněný nedostatek spánku. Avšak i některé onemocnění s sebou přináší zvýšenou spavost (anemie, zvětšení pravé komory srdeční, plicní onemocnění, obtíže se štítnou žlázou, selhávání ledvin).<sup>41</sup>

V pubescenci u dospívajících chlapců můžeme hovořit ještě o jedné problematice týkající se spánku. Spánek může být jednorázově narušován erekcí (převážně ve snové fázi). Erekcce trvají přibližně 10 min. Kratší erekce se dostávají v nREM spánku. Obvykle jsou tyto erekce běžné a bezproblémové. „Velmi vzácnou poruchu představují bolestivé noční erekce. Takové ztopoření údu vede k nepříjemnému probouzení a přetrvává několik minut i po probuzení. Opakuje-li se častěji, může být příčinou nespavosti.“<sup>42</sup>

---

<sup>41</sup> Srov. A. Prusiński. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. s. 59.

<sup>42</sup> A. Prusiński. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. s. 77.

## IV. Sen

### 4.1 Sen a jeho stručný nástin v historii

V předešlých kapitolách jsem několikrát zmínila slovo sen. Sen, který neodmyslitelně patří k spánku. Hovořila jsem o zlých snech, o tom, že ve snech si dítě odžívá své v bdění prožívané situace apod. Proto je myslím na místě se u tohoto pojmu zastavit a pokusit se jej vysvětlit. Pomocí mi bude především kniha E. Fromma *Mýtus, sen a rituál*, ze které budu čerpat historické údaje. „Všichni máme sny: svým snům nerozumíme a chováme se tak, jako kdyby se v nich neodehrávalo něco zvláštního, zvláštního minimálně ve srovnání s naším logickým, účelově orientovaným myšlením za bdění.“<sup>43</sup> „Snové prvky naprosto nejsou pouhými představami, ale pravdivými a skutečnými prožitky, jaké nastávají za bdění prostřednictvím smyslů.“<sup>44</sup> Sen je přítomný, odehrává se nyní v tomto čase a místě, je reálný. Sen hovoří symbolickým jazykem, porovnáme-li ho s logikou ve stavu bdění, pak jej musíme označit za nelogický. Má však svou vlastní logiku. „Symbolický jazyk je jazyk, ve kterém jsou vnitřní zážitky, city a myšlenky vyjádřeny tak, jako kdyby byly smyslovou zkušeností vnějšího světa.“<sup>45</sup> Mnoho našich předků se snažilo definovat sen, zařadit jej a odhalit jeho význam. Přisuzovali mu zvláštní moc. Především se však pokoušeli odhalit řeč snu, co konkrétního chce říci konkrétnímu člověku.

„Dějiny výkladů snů začínají pokusy porozumět snům nikoliv jako psychologickému fenoménu, nýbrž jako reálným zážitkům duše oddělené od těla nebo jako hlasu duchů či strašidel.“<sup>46</sup> Nyní se pokusím stručně nastínit sen v kontextu historie. Již v Písmu nalézáme zmínky o snu a jeho výkladu (např. Gn 41). Staří Řekové a Indové věřili, že sny mají schopnost porozumět tělu natolik, že odhalí jeho neduhy skrze symboliku. Mnozí byli skálopevně přesvědčeni, že sen přináší důležitá poselství od božstev a zemřelých předků. Zajímavými sny se stávaly především ty, které se opakovaly či ze kterých měl jedinec silný zážitek i po probuzení. Nahlédněme do antické doby:

---

<sup>43</sup> E.Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 11.

<sup>44</sup> Z. Freud. *Výklady snů*. s. 35.

<sup>45</sup> E.Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 14.

<sup>46</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 94.

Sokratés tvrdil, že sny představují hlasy svědomí a varování. Platón konstatoval, že sny se odvíjí od nás samotných, našich špatností a zla uvnitř nás.<sup>47</sup> „(...) jen u lidí, kteří dosáhli nejvyšší zralosti, se tak děje v menší míře.“<sup>48</sup> Aristoteles říká, že ve snu se zabýváme plány a pravidly chování, které poznáváme jasněji než za dne. Nepředpokládá ovšem, že všechny sny mají smysl, nýbrž mnoho z nich prý vzniká čistě nahodile a nezaslouží si, abychom jim přisuzovali věšteckou funkci. Ve středověku ještě převládá pojetí snu jako přímé věštby či božího vnuknutí. Sám Tomáš Akvinský věřil, že některé sny mohou být seslány Bohem skrze duši člověka. Ve starověku se již objevují názory, že sny jsou pouhými reakcemi na prožitky a podněty těla. Tělesné funkce tak mají zcela moc nad sny. Až filosofové osvícenství zpochybňují, že by sen mohl být seslán Bohem či že by měl prorockou funkci. Kant doslova říká, že za sny může pouze zkažený žaludek nikoliv Bůh. Emerson přichází se zcela novým pojetím snu: „Náš charakter se zrcadlí v našich snech, a především ty jeho stránky, které se neprojevují v našem zjeveném chování.“<sup>49</sup> Významnou osobou zabývajícím se sny byl Henri Bergson. Ten se znovu navrátil k myšlence, že sny jsou způsobeny somatickými pochody, avšak že tyto pochody se doplňují vzpomínkami. Snovými obsahy jsou tedy vzpomínky, které vyvolala tělesná schránka člověka.

V pozdější době pak nemohu nezmínit výklad Z. Freuda, který označuje sny jako iracionální složku osobnosti. Freud zařadil sen do psychiatrie a psychoterapie. Předpokládal, že sny mohou zrcadlit duševní stavy člověka. Byl to právě on, který sjednotil vědu o snu. „Freuduv výklad snů spočívá na stejném principu jako celá jeho psychologická teorie – na pojetí, že můžeme mít snahy, city a přání, které jsou pohnutkami našeho jednání, jichž si však nejsme vědomi. (...) Potlačení takových snah v našem vědomí ovšem neznamená, že přestávají existovat.“<sup>50</sup> Naopak projevují se ve větší síle natolik, že se mohou ocitnout pod rouškou našich snů. „Tyto potlačené myšlenky a city se ve spánku ožívají a nacházejí možnost vyjádření v tom, co označujeme jako sny.“<sup>51</sup> Během spánku se neuskutečňují naše kontrolní mechanismy (cenzura), a proto mohou být vyjeveny naše touhy a přání, které jsou jinak nepřijatelné

---

<sup>47</sup> Viz E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*.

<sup>48</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 102.

<sup>49</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 119.

<sup>50</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 48 - 49.

<sup>51</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 52.

společností či morálkou jedince. „Sny se chápou jako halucinační splnění iracionálních přání, a to zejména přání sexuálních, která mají svůj původ v raném dětství a která nebyla přeměněna (...).“<sup>52</sup> Sny jsou zřejmě tolik komplikované, protože se snaží svými symboly zakrýt pravý význam.

Carl Gustav Jung říkal, že: „Sen je část bezděčné psychické činnosti, která je vědomá právě natolik, aby se dala reprodukovat v bdělém stavu. Zpravidla je sen zvláštní a neobvyklý útvar, který se vyznačuje mnoha špatnými vlastnostmi, jako jsou nedostatek logiky, pochybná morálka, nepěkný tvar a zřejmá pošetilost nebo nesmyslnost. Proto ho rádi odbýváme jako hloupý, nesmyslný a bezcenný.“<sup>53</sup> Snění umožňuje proniknout do nevědomí, kde je možné nalézt způsob, jak léčit duši každého člověka.

Poslední zajímavý výklad existence snu, který zde zmíním, nám podává Strümpell. Ten říká, že sen je výsledkem působení vnějších smyslových podnětů. „Zavřeme nejdůležitější smyslové brány, oči a snažíme se uchránit ostatní smysly od každého podnětu nebo každé změny podnětů, která na ně působí. Pak usneme, ačkoliv se nám náš úmysl nikdy nezdaří úplně. Nemůžeme úplně přerušit působení podnětů na smyslové orgány, ani úplně odstranit jejich dráždivost.“<sup>54</sup> Tyto podněty pak mohou vyvolat sen.

Jistě jsem zdaleka nevyčerpala všechny teorie o existenci snů. Tento text měl být spíše jen jakýmsi průřezem, jak rozmanité byly a jsou polemiky vedené o tématu snění.

## 4.2 Sny v dětství

„Dětské sny se liší od snů dospělých asi jako obrazy, které jsou vystavovány v obrazárně, od dětských kreseb. Děti tvoří své obrazy podobně, jak vidí své sny: jako plakáty a abstraktně. Neznají ještě rozsah a trojrozměrnost prostoru a už vůbec ne rozdíl ve velikosti.“<sup>55</sup> Jan Piaget se jednou rozhodl pro zajímavý průzkum. Oslovil několik předškolních a školních dětí, položil jim otázku, kde se podle nich rodí sny. Předškolní děti vypověděly, že sny sídlí v jejich pokoji a čekají na tmu, aby k dítěti mohly přijít. Děti osmileté tvrdily, že sen přichází z hlasu a z hlavy (myšlení). Věřily, že sen je nepravdivý, ale přesto si byly jisté, že sen viděly před očima jako film. Desetileté

---

<sup>52</sup> E. Fromm. *Mýtus, sen a rituál*. s. 63.

<sup>53</sup> G. Fink. *Dětské sny*. s. 38.

<sup>54</sup> Z. Freud. *Výklad snů*. s. 19.

<sup>55</sup> G. Fink. *Dětské sny*. s. 16.

děti vylíčily, že sen vychází z myšlení a z očí. Tento proces je však vnitřní, uvnitř nich samotných, ale přesně nevěděly, kde to je.<sup>56</sup>

Dítě stráví sněním přibližně polovinu doby spánku. „Nejjasnější, barevné, výrazné, živé a emotivně podbarvené sny se vyskytují v REM spánku. Sny v nREM spánku jsou obvykle útržkovité, nevýrazné a monotónní a někdy mohou připomínat skutečný děj předchozího dne.“<sup>57</sup> Jedním z možných výkladů funkce snů je tvrzení, že se dítě pomocí nich vyrovnává se situacemi, které zažilo v čase bdění. Zpracovává své nabyté informace, popřípadě si odžívá své křivdy a pocity viny. Někteří autoři však tuto teorii zcela odmítají. Jejich vysvětlení vychází ze skutečnosti, že dítě sní již v prenatálním období. „Je totiž pravděpodobné, že plod v děloze, starý přibližně pětadvacet týdnů, sní téměř neustále!“<sup>58</sup> Plod zřejmě neprožívá příliš mnoho dění či zážitků v děloze matky. Nemá tedy důvod, aby se mu zdály sny. Proto byla vytvořena nová teorie. Plod sní, protože své snění potřebuje pro správný vývoj mozku. „Podobně jako musejí být trénovány svaly, aby se správně vyvíjely, musí být stimulována i mozková kůra, zvláště ta část, která řídí smysly a myšlenkové procesy. Je jasné, že děloha asi nebude zrovna dokonalým zdrojem podnětů z okolí. Je tedy možné, že sny zde suplují roli stimulů, čímž aktivují různé části mozku a napomáhají tak jeho vývoji.“<sup>59</sup> „Na univerzitě v Texasu totiž dokázal Roffard za pomoci některých opiátů a léků u čerstvě narozených koťat zcela eliminovat REM fázi spánku. Zjistil, že jestliže bylo koťatům snění znemožněno, vedlo to k různým anomáliím a poruchám při vývoji jejich mozku.“<sup>60</sup> Proč se však zdají sny i dospělým? Jejich mozek je přeci vyvinut. Je tedy zřejmé, že sny musí mít ještě nějaký jiný význam. Jedna z teorií poukazuje na souvislost snění a paměti. „Jisté průzkumy totiž napovídají, že sny napomáhají ukládání událostí do naší dlouhodobé paměti.“<sup>61</sup> Pokud dítě nespí dostatečně, má spánkové deficity, bude zřejmě trpět narušeným paměťovým procesem a to především obtížemi v dlouhodobé paměti.

Děti velmi často vnímají sny z pozice „třetího“. Ve skutečnosti nemusí hrát hlavní roli ve svém snu (tak jak to mívají dospělí), ale stávají se zvláštními pozorovateli, kteří ovlivňují aktéry. Sen se odehrává jako film, kdy dítě je režisérem. Leckdy obsazuje

---

<sup>56</sup> Viz. G. Fink. *Dětské sny*. s. 17.

<sup>57</sup> A. Prusiński. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. s. 19.

<sup>58</sup> S. Coren. *Zloději spánku*. s. 101.

<sup>59</sup> S. Coren. *Zloději spánku*. s. 101.

<sup>60</sup> S. Coren. *Zloději spánku*. s. 102.

<sup>61</sup> S. Coren. *Zloději spánku*. s. 102.

do rolí svých blízkých nejrůznější zvířecí hrdiny. „Dětské nevědomí maskuje postavu ze sna velmi účelně, aby se u dítěte nevytvářela averze vůči blízkému člověku nebo nenarušovaly úzké vztahy k otci a matce.“<sup>62</sup> Některé děti vnímají silnou intenzitu barev ve svém snu. Obecně je možné říci, že se dětem zdají zřejmě daleko barevnější sny než dospělým. Carl Gustav Jung stanovil základní barvy podle psychických funkcí. Zelenou popisuje jako barvu vnímání růstu; červenou, jako barvu rozeznávající rozum; žlutou jako odstín intuice; modrou, jako oduševnělost a chlad apod.<sup>63</sup>

U dětí je mnohem častější tzv. denní snění než u dospělých. Jedná se o snění v bdělém stavu, kdy dítě se na několik minut zahledí, jakoby bylo duchem zcela nepřítomno. Snění v bdělém stavu se obvykle odvíjí od přání a tužeb dítěte. „Podle profesora Schultz-Henckeho mají právě potlačované myšlenky tendenci proniknout do denního snění.“<sup>64</sup>

Významná osobnost zabývající se výklady snů Z. Freud hovoří o dětských snech takto: „Nejjednodušší tvary snů můžeme asi očekávat u dětí, jejichž psychické výkony jsou dozajista méně složité než výkony u dospělých. Dětská psychologie je podle mého mínění povolána vykonat pro psychologii dospělých podobné služby jako zkoumání tělesné stavby nebo vývoje nižších zvířat pro vyšetření struktury nejvyšších zvířecích tříd. Dosud bylo velmi málo vykonáno cílevědomých kroků, aby byla psychologie užita k takovému účelu. Sny malých dětí jsou mnohdy pouhým splněním přání a na rozdíl od snů dospělých nejsou pak vůbec zajímavé. Nepřinášejí záhady k řešení, ale jsou ovšem nedocenitelné pro kázání, že sen ve své nejniternější podobě znamená splnění přání.“<sup>65</sup> Co autor myslí slovy „sny jako splněná přání“? Hovoříme o snu, který je sám o sobě jednoduchý a jeho obsah není ničím skryt. Je to sen, který se odehrává z „pohodlnosti spáče“<sup>66</sup>. Obecně lze tyto sny popsat jako přicházející odpověď na některou z potřeb. Pociťovanou potřebu nyní nechceme uspokojit, protože by nás vytrhla ze spánku. Abychom ji uspokojili, museli bychom nějakým způsobem jednat. Zřejmě jediný způsob, jak ji naplnit a nemuset začít jednat v bdělém stavu, je promítnout ji do snu a zde ji utišit. Prakticky to znamená, že pokud budu mít hlad a nebudu chtít přerušit svůj

---

<sup>62</sup> G. Fink. *Dětské sny*. s. 47.

<sup>63</sup> G. Fink. *Dětské sny*. s. 107.

<sup>64</sup> G. Fink. *Dětské sny*. s. 102.

<sup>65</sup> Z. Freud, *Výklad snů*. s. 80. – 81.

<sup>66</sup> Z. Freud, *Výklad snů*. s. 80.

spánek, pravděpodobně ve svém snu uspořádám velkolepou hostinu. Tímto počinem si oddálím pocit hladu a mohu dál odpočívat.

Zajímavá je otázka, proč vlastně si děti tak často své sny po probuzení nepamatují. V bdělém stavu obvykle zapomínáme děje, prožitky, které jsou pro nás běžné, nevýjimečné a nevýrazné. Podobně tomu je i se sny. Sny, které nás neohromí a nezanechají silnější stopu v naší paměti, jsou velmi brzy opomenuty. Sny mají ještě jednu nevýhodu, nebývají opakovány. Člověk si daleko lépe pamatuje situace, které se odehrály několikrát. To u snů nebývá zvykem. Aby sen byl uspořádaný, je zapotřebí, aby byl vnímán komplexně. „Aby počítky, představy, myšlenky atd. nabyly jisté vzpomínkové velikosti, je třeba, aby nezůstaly osamoceny, nýbrž se vhodně spojily a seskupily.“<sup>67</sup> Díky tomu se mohou sny daleko kvalitněji uchovat. Posledním důvodem, proč zřejmě zapomínáme sny je náš častý nezájem o ně. Nesoustředíme svou pozornost na své sny po probuzení. Kdybychom se pokaždé právě probuzeného dítěte zeptali, co se mu dnes zdálo a zaznamenali tyto sny, jistě by jich nebylo málo. Pokud však budeme po dítěti např. u snídani žádat, aby nám povědělo, jaký byl jeho sen, zřejmě již nebude vědět a bude pochybovat, zda se mu vůbec něco zdálo.

---

<sup>67</sup> Z. Freud, *Výklad snů*. s. 31.

## V. Pravidla správného usínání a spánku v dětském věku

V této kapitole se pokusím vyjádřit a popsat několik pravidel, která jsou důležitá a nepostradatelná pro výchovu ke kvalitnímu spánku dítěte. (Ta by skutečně neměla být opomenuta, abychom předešli některým z poruch spánku.) Budou nám nápomocna jako přehledné body, jež dítě při usínání začíná vyžadovat od svého narození skrze rodiče a později také skrze učitele v mateřských zařízeních. Můžeme je vnímat, jako kritéria, podle kterých budu později hodnotit zúčastněné pozorování a nabyté poznatky průběhu odpoledního spánku v mateřské škole Prahy 4 a ve Waldorfské mateřské škole na Praze 6. Vystavím je také konfrontaci s tím, jak odpovídaly matky dětí od narození do předškolního věku ve vedených rozhovorech o tomto tématu, zda pravidla zachovávají a zda jim připadají důležité.

### 5.1. První pravidlo - Bezpečí a jistota

Základní předpoklad pro spánek je nabytí pocitu jistoty a bezpečí. Jiřina Prekopová o tomto tématu velmi výstižně hovoří ve své knize *Když dítě nechce spát*, za pomoci této knihy se teď pokusím stručně popsat základní rozdíl mezi těmito pojmy. „Pocit jistoty vzniká tím, že se člověk může plně a zcela spolehnout na splnění svých očekávání.“<sup>68</sup> Pro spánek to znamená především stálost místa. Dítě musí mít jistotu, že tam, kde usne se také probudí, uvidí stejné věci kolem sebe, stejné prostředí. Pocit jistoty získáváme pomocí rytmu a schránky (o tomto tématu pohovořím však v následujícím bodě, proto jej teď nebudu více rozebírat). Tři jistoty pro kojence jsou stálost místa, zachování rytmu a schrány. Nestálé, měnné prostředí s obměňujícími se rituály, časová nestálost, dítě znejišťují a odnímají mu pocit, že se může plně svěřit do rukou dospělého. Dítě se nemůže na dění kolem sebe spolehnout pokud někdy některá pravidla platí a jindy ne. Zákonitě ztrácí jistotu, bez které nedokáže usnout. Obvykle to v něm vzbuzuje pocit úzkosti, a tak se samo snaží vytvořit neměnné hranice, na které by se mohlo plně spolehnout. Nezbyvá mu, než si zajistit to, co mu rodič nedokázal dát, prostřednictvím vlastních sil. Vytváření hranic mu však zabraňuje v klidném, nerušeném odpočinku a

---

<sup>68</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 17.



v cíli se stávají spíše špatnými návyky, které se v budoucnosti velmi těžko odstraňují. Rodiče i dítě nemálo obtěžují.

Bezpečí vzniká skrze jistotu. Rozdíl je však v tom, že bezpečí se přímo odvíjí od mezilidských vztahů. Především tedy od mateřské a otcovské lásky. V novorozeneckém, kojeneckém a batolecím věku jej bude dítě hledat právě ve své nejužší rodině. V předškolním věku jej dítě vyžaduje od paní učitelky, která ho uspává odpoledne v mateřské škole. Od školního věku by dítě mělo nabýt pocitu, že usíná v jistotě a bezpečí i bez svých rodičů. Svou jistotu a bezpečí při usínání má uloženu v sobě samém. Bezpečí však nepřestává hledat v jiných oblastech života než je spánek. Dítě ve školním věku jej hledá hlavně u vrstevníků, ale ještě stále i u matky a otce. V pubertě především od vrstevníků a vzorů, popřípadě u prvních partnerských vztahů.

S jistotou místa tomu začíná být jinak již od nástupu dítěte do předškolního zařízení, kde je uspáváno. Nepochybně i tam děti potřebují zažívat jistotu. Již však není možné vyžadovat neměnnou jistotu prostředí. Měli bychom postupovat tak, aby přechod pro dítě od spánku v rodině ke spánku v mateřské škole měl zachován alespoň nějaký prvek jistoty, na které se dítě bude moci spolehnout. (Např. dítěti je dovoleno, aby svého plyšového přítele z domova, mohl mít také na lůžku ve školce a nebylo mu v tom bráněno). Jistota tedy zůstává jen v některých prvcích. Oproti tomu bezpečí, které je tvořeno lidmi a jejich vztahy, musí být přítomno plně a posilováno skrze důslednost a hranice. „Dítě však potřebuje mezilidské vztahy, které jasně vymezují hranice, důsledně na nich trvají a tím vytvářejí dítěti orientaci.“<sup>69</sup> Stručně řečeno, vnější předměty jsou důležité, ale bude-li se moci dítě spoléhat jen na ně, zřejmě se mu stanou zlozvykem. Dítě potřebuje neměnné věci, ale ještě více neměnné vztahy a důslednost lidí, kteří o dítě pečují.

Dítě musí nabýt přesvědčení, že tak jako rodiče i učitelé v mateřské škole jsou neměnní ve svých zásadách a reakcích. To znamená, že jejich reakce před spánkem i během něho, v době probuzení, budou stále stejné. V kojeneckém věku to pro rodiče znamená stejné ukládání do postýlky, stejná slova na dobrou noc, stejné pohoupání, políbení a stejný neprotahovaný odchod od dítěte. Pro učitele, pak hovoříme o důsledném zachovávání hranic a rituálů, které si od počátku s dětmi stanovily v době usínání. Mimo jiné to také znamená, že učitelé budou v těchto hranicích jednotní.

---

<sup>69</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 43.

„Můžeme se svěřit jen člověku, který je předvídatelný, vypočitatelný. A můžeme se spolehnout jen tehdy, odehrávali se situace tak, jak (ji dítě) očekává. Čím je dítě menší a citlivější, tím závislejší je na neměnitelnosti svého okolí.“<sup>70</sup> Učitel, stejně jako rodič, musí být pro dítě čitelný a předvídatelný, aby si bylo jisté, že se může v klidu a pokoji věnovat svému spánku.

## **5.2 Druhé pravidlo - Schrána a rytmus**

Opět odkazuji na Jiřinu Prekopovou, která o tomto tématu pojednává a o kterou se i v této kapitole budu opírat. Nejprve pár slov o schráně. Schrána minulého století (převážně její první poloviny) má podobu dětského lůžka, zajištěné proti pádu, dostatečně prostorného a dobře přístupného pro natažené ruce rodičů. Paní Prekopová nazývá tuto postýlku jako „zajištěnou klec technického věku“, snad až příliš přísný název, ale nikoliv neopodstatněný. Zamyslíme-li se nad tím, proč vlastně tato běžná postel vypadá tak jak ji možná můžeme vidat v každém dětském pokoji, zřejmě nás napadne, že byla zkonstruována tak, aby dítěti zajišťovala především ochranu před pádem. V době, kdy postýlka vešla na trh, bývalo dítě od příchodu z porodnice, ve svém vlastním pokoji a bylo tam samo. Zvláště pak v noci, ale také při uspávání si mnohdy muselo vystačit jen se svou maličkostí. Z bezpečnostního důvodu je tedy pochopitelné, že dítě již nemohlo spát v kolébce, jak tomu bylo dříve.

Neubráním se citaci, která velmi pěkně vystihuje průběh dětského spánku:

„Pro dítě to znamenalo, že bylo brzy večer uloženo do své postýlky – bez jakéhokoli mazlení. Dostalo před spaním ještě naposledy napít a celou noc až do rána mělo prospat nebo také mohlo proplakat docela samo. Na rozdílnou potřebu spánku v závislosti na věku dítěte ani na zranitelnost v jeho osamění se nebral zřetel. I když dítě křičelo, nesmělo se za ním chodit. Raději mělo být zavřeno do co nejdálšího pokoje, aby ho nebylo slyšet, radil J.B. Watson.“<sup>71</sup> Jistě, že se našlo mnoho odpůrců této metody uspávání, ale bohužel model přežil několik let. (Na tuto situaci mimo dalších také reaguje Marie Montessori ve svém díle, o kterém se také zmíním). To byla schránka dítěte první poloviny dvacátého století. Dítě touto schránou získalo jistotu, to ano. Byla

---

<sup>70</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 17.

<sup>71</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 34.

to skutečně jistota neměnnosti, dítě vědělo přesně kdy půjde spát, kde bude spát, kdy bude naposledy nakrmeno a kdy se zavřou dveře od jeho pokoje a v nich se až do rána neobjeví nikdo. Chyba však byla zřejmě v tom, že se dítěti nedostávalo pocitu bezpečí, vztahy s matkou v době před spánkem chyběly a dítě si muselo se vším večer poradit samo. Vědělo, že se na nikoho nemůže obrátit.

Ale vrátím se ještě o několik let zpět, kdy naši předci poskytovali dětem docela jiné schrány. V první řadě se jednalo o již zmíněné kolébky, ty obvykle stály ve společné světnici, kde přebývali ostatní členové rodiny. Jinak to tehdy ani nešlo. Rodina žila svým rytmem a dítěti nezbyvalo nic jiného než se tomuto rytmu přizpůsobit a podvolit. Proč taky ne, pocit bezpečí i jistoty zde byl. Přes den pak dítě spávalo na matčiných bedrech, na poli nebo někde zavěšené u stromu, pevně zavinuté a zabezpečené před zvěří. Zavinování bylo pevnou schránkou, obepínalo dítě, jako matčino lůno a bránilo dítěti v pohybu, který ještě často samo nedokázalo zcela ovládat a který jej rušil při spánku. Dítě tak bylo v teple, bez toho, že by se rušilo vlastními pohyby. V druhé polovině minulého století se však začalo postupně upouštět od zavinování. Převládl názor, že dítě vyrůstá v prostoru nesvobody a potlačuje se tak jeho individualita a rozvoj (pro zajímavost, to také tvrdila M. Montessori).

Dnes můžeme opět pozorovat pozvolný nárůst maminek, které se vrací ke spacím pytlům, nošení dítěte v šátcích a šálách ba i dokonce k napodobeninám klasických zavinovaček. Ale proč se vlastně vracet zpět k zavinovačce a ovinování dětí? Zřejmě za to může rozšířený názor, že dítě je v zavinovačce klidnější, déle a vydatněji odpočívá a i po rozbalení jsou jeho pohyby umírněnější. Především však méně pláče a je schopno brzy po zavinutí usnout a klidně se opět probudit bez nářku.

Odpůrci zavinovaček především nesouhlasili s tím, že dítěti se brání v jeho vlastní a oprávněné svobodě a to i svobodě pohybu, který formuje jeho fyzický rozvoj. I Marie Montessori byla takovým odpůrcem, jak jsem již podotýkala v předešlém odstavci. Tvrdila, že jedině volný pohyb ručiček umožňuje v budoucnu zručnost a posilování inteligence, zavinování tomuto procesu brání a to je pro dítě velikou a neodpustitelnou újmu.

*Exkurz 3: Jak vidí spánek a usínání Maria Montessorii, jako zakladatelka Montessori mateřské školy nám umožní nahlédnout do zcela odlišného názoru na zavinování, ale také do odlišného způsobu ukládání dítěte oproti zmiňovaným postupům především citované J. Prekopové. Zahrnuji to do své práce, jako velmi zajímavý*

protipól tohoto bodu. Ve své knize *Tajuplné dětství* říká, že dospělí si přejí, aby dítě čím dříve, tím déle spalo, tak totiž nekřičí, neničí věci dospělých, neruší. Spánek se tedy stává výmluvou pro rodiče, jak mít vlastní prostor. Rodič je určovatelem doby a způsobu spánku, upírá dítěti volit si samo své potřeby, to není vůči dítěti spravedlivé. „Silný jedinec může svým nátlakem prosadit svou vůli na úkor slabšího.“<sup>72</sup> Často pak dospělý svým nátlakem nutí dítě spát více, než potřebuje. Rodiče jsou nazýváni spiklenci proti dítěti. „Všichni dospělí, ať už to jsou vzdělaní či nezdělaní rodiče, ať už to jsou pečovatelky, jimž bylo dítě svěřeno, nebo kdokoliv jiný, se spikli a odsoudili tuto živoucí aktivní bytost ke spánku.“<sup>73</sup> Prvním bodem tedy je, že dítě by si čas, kdy odejde do postele mělo zvolit samo a stejně tak, kdy postel opustí.

V několika dalších odstavcích, kritizuje Montessori dětskou postel, jako klec, která je výmluvou dospělých (v tomto se shoduje M. Montessori se současnou autorkou J. Prekopovou), je vymyšlena prakticky pouze pro ně nikoliv pro děti. Zajišťuje a zbytečně odizolovává od světa a svobodného rozhodnutí dítěte, které mu právem náleží. Proto navrhuje, aby dítě mělo malou, nízkou až skoro k zemi sahající postel, ze které dokáže samo odejít. (Nejlépe molitanovou matrací s dekou). „(...) aby si mohlo lehnout a vstát podle vlastního přání.“<sup>74</sup> Rodiče vyčerpávají dítě neustálým směřováním své vlastní vůle proti dětským přirozeným potřebám a instinktům.

Velmi zajímavě hovoří o teorii ruky člověka, která bude také výrazně souviset se spánkem. Základním vyjádřením ruky je inteligence, skrze ruku se projevuje naladění dítěte a jeho rozumové schopnosti. Umožňuje projevit duševní rozvoj. „Jeho ruce vedeny jeho intelektem přetvářejí okolní životní prostředí, a tak mu umožňují splnit jeho poslání na tomto světě. Mělo by být proto logické, že když chceme sledovat duševní rozvoj dítěte, musíme pozorovat jeho inteligentní pohyby, to jest jeho řeč a způsob jakým používá ruce při práci, a to už od jejich prvních projevů.“<sup>75</sup> Říká, že tyto první projevy dětské ruky jsou vedeny vědomě. (Narozdíl od J. Prekopové, která hovoří o mimovolních, ještě nezvládnutých pohybech). Jsou výrazem prosazujícího se ega dítěte. Dále pak: „Pokud rostoucímu dítěti nebude umožněno využívat náležitým způsobem své pohybové orgány, bude jeho vývoj retardovaný a dopadne zrovna tak, jako by bylo

---

<sup>72</sup> M. Montessori. *Tajuplné dětství*. s. 50.

<sup>73</sup> M. Montessori. *Tajuplné dětství*. s. 50.

<sup>74</sup> M. Montessori. *Tajuplné dětství*. s. 50.

<sup>75</sup> M. Montessori. *Tajuplné dětství*. s. 54.

připraveno o zrak nebo sluch.“<sup>76</sup> Důvod proč píše tento odstavec je zamyšlení se, proč Montessori neschvalovala zavínování dětí. Proč nesouhlasila s tělesnou schránkou, vytvořenou vnějšně. Zavínovačka byla symbolem nesvobody, omezením pohybu a tím i ega, narušením vývoje dítěte a ohrožením inteligence.

„Hned jak se narodí, je dítě oblečeno. V dřívějších dobách bylo dokonce zabaleno do zavínovačky. Jeho drobné tělíčko, zvyklé na matčinu dělohu, bylo nataženo a zafixováno, jako v sádrovém lůžku. Jenže dítě oblečení nepotřebuje, a to dokonce ani v prvním měsíci života. Abychom byli spravedliví, k určitému pokroku zde dochází. Pevné zavínovačky postupně mizí a uvolňují místo lehkým oblečkům. (...) Novorozeně by mělo zůstat nahé, tak jak je často znázorňováno ve výtvarném umění. Jelikož dosud žilo v matčině těle, má zřejmou potřebu tepla, ale toto teplo by mělo přicházet z jeho okolí a ne z jeho oblečení, které ve skutečnosti teplo nedává, jen zadržuje to, které si tělo samo vytvořilo.“<sup>77</sup>

Maria Montessori se tedy jasně vyslovuje proti zavínovačkám. Novorozenec má být svobodný, má mít volné tělo, osvobozené od sepnutí. Oproti tomu zdůrazňuje důležitost výběru místnosti, kde má dítě spát. První prioritou je odstranění hluku, místnost má být tichá. Druhou prioritou je možnost korekce světla. „(...) kde vládne klid a mír, a kde světlo a teplo může být ovládáno a přizpůsobováno jeho potřebám.“<sup>78</sup>

Dnes v Montessori mateřských školách se spánek nekoná, děti mají pouze tzv. odpočívání. Odpoledne probíhá v duchu relaxace a čtení pohádek. Během dne je ve třídě umístěn odpočívací koutek, kam se dítě může samo během činností uchýlit, cítí-li se ospalé. Vše je na volbě dítěte a nikdo jej nesmí nutit.

J. Prekopová argumentuje tím, že mnoho generací bylo zavínováno a jsou snad méně zručnější či inteligentnější než jiné? Dnes se názory liší, někteří se vrací k zavínovačkám, jiní je stále stejně odsuzují. Z mého průzkumu matek (z vedených rozhovorů) vyplývá, že takovým způsobem o problematice neuvažovaly. Z dvaceti matek, zavinovala pouze jedna matka, protože tak získala pocit, že dítě je během noci v teple. Čtyři matky nosily dítě v šálu, z důvodu snazší manipulace s dítětem (v dopravě a podobně), ale také z přesvědčení, že dítě je tak více chráněno od virů a bakterií tím, že

---

<sup>76</sup> M. Montessori. Tajuplné dětství. s. 65.

<sup>77</sup> M. Montessori. Tajuplné dětství. s. 20.

<sup>78</sup> M. Montessori. Tajuplné dětství. s. 21.

je plně přivinuto k matce. Všechny čtyři matky vypověděly, že jim dítě v šálu připadalo klidnější a spokojenější. Méně plakalo a více spalo než mimo šál.

Jak to bylo s rytmem? Již jsem hovořila o kolébce, kterou používali naši předci, kteří spali v jedné místnosti, nemuseli podléhat strachu, že by se dítě nějak zranilo v jejich nepřítomnosti, dítě prostě v noci nebylo samo. Kolébka měla jednu velikou přednost oproti postýlce pro dítě. Spočívala v tom, že nestála nehybně na podlaze, ale kolébala se. Tedy, měla svůj opakující se rytmus, tak důležitý pro dítě v prvních měsících života. Již v počátku práce jsem psala o tom, že dítě zvláště v novorozeneckém a kojeneckém věku, spoléhá na známé prostředí. Dříve takovým prostředím bylo lůno matky. Mělo určitou teplotu a obepnutí dítěte, a také pravidelný rytmus. Rytmus matčina dechu, tepu a pohybů. Tento rytmus dítě plně vyžaduje ještě v novorozeneckém a kojeneckém období, dává mu pocit bezpečí a jistoty, který potřebuje pro klidný spánek.

Kolébka tento rytmus splňovala. Matka neseseděla v noci u dítěte, aby jej vždy pohoupala. Od toho tu byla kolébka. Jakmile se dítě pohnulo (byť jen lehce), kolébka odpověděla stejným rytmem. Probuzené dítě znovu usínalo ve stejném rytmu, při kterém usínalo. Opět se vracíme k tomu, že dítě se chce probudit tam a tak, jak usnulo. Pokud dítě usnulo v náručí matky, která jej chovala, chce se tam také probudit. Pokud matka ze své náruče spící dítě uloží do postele, pak se z největší pravděpodobností po chvíli vzbudí a bude svým pláčem matku přivolávat znovu. Jeho rytmus byl změněn. Jiřina Prekopová píše, že dítě ani tak netouží po matčině osobě, ale po rytmu, který ztratilo a který skýtal jistotu, že je vše neměnné.

Rytmus by měl být stále stejný. Někteří rodiče, když jejich dítě nemůže spát a pláče, chodí s miminkem na rukách sem a tam. Stejně tak s ním i pohupují a hned zas mění rytmus za jiný. Střídá se tak prostředí i rytmus. Jednou se uspává v pokoji, pak v kuchyni, pak zkusit kočárek, ale kojeneček pláče čím dál tím víc. Chce spát a nemůže, je vyčerpán a rodiče také. Ale dítě usnout nemůže, chce svou stálost. Místo toho však obdrží neklid, neustálé změny. Přestává vnímat své bezpečí, protože rodič je našťvaný a rozrušený. Dítě přirozeně začne registrovat napětí skrze rodiče. Na to se nechce a nemůže adaptovat. Napětí mu odnímá pocit bezpečí.

Dnes si mnohdy rytmus dítě tvoří samo. Tento rytmus však není zcela vydatný a pro dítě uspokojujivý. Dobrým příkladem, kdy si dítě hledá rytmus samo, může být běžně používaný dětský dudlík. Je mnoho dětí, které jej milují natolik, že ztratí-li jej kdesi v kočárku nebo jen leží-li vedle na polštáři a oni na něj nedosáhnou, spustí se obrovský

povyk. Můžete mu pak nabízet nepřeborné množství jiných věcí, ale ono chce právě tento dudlík, protože tento rytmus v dětských ústech uspává (nepochybně hraje svou roli i sání). Na tom by ještě nebylo nic špatného, ale zeptá-li se člověk rodičů, zda se dítě v noci vyspí a zda se vyspí také oni, když dudlík dítěti dvakrát či třikrát za noc vypadne z úst, obvykle odpoví, že nikoliv. A to už začíná být problém, dítě neusne bez dudlíku a zároveň se bez něj budí, nedovolí mu spát. Tento rytmus dítěti nepřináší osvobozující cíl - jistotu skrze rytmus; který by mu dovolil pokojně spát. Rytmus je několikrát za noc přerušen a k jeho návratu je zapotřebí dospělý, který mu dudlík vrátí. Z mého vedeného rozhovoru s matkami vyplývá, že z dvaceti matek všechny dávaly svým dětem dudlík. Dvanáct matek přiznalo, že v noci se dítě probudilo, když jej nemělo a pláčem jej vyžadovalo.

### **5.3 Třetí pravidlo – Důvěra vychovatelů k sobě samotným a jednotnost**

Tato zásada zní možná nadbytečně, ale pro dítě je velmi důležitá, proto ji ještě speciálně vyzdvihuji. Rodič, který vyzařuje nejistotu a pochybuje o výchově, kterou uplatňuje, nemůže doufat, že dítě takovou výchovu přijme. Vychovatel by měl své výchově věřit a být přesvědčen, že je právě tím, kdo může dítě správně naučit odpočívat. Dítě spoléhá na jeho přesvědčivou důslednost. Musí si být jisto, že rodič si stojí za tím, co právě dělá a to v jeho nejlepším zájmu. Jiřina Prekopová říká, že právě v těchto situacích se rodič nesmí nechat znejistit chybami, kterých se někdy dopouští. Chybovat je také důležité a přirozené.

Aby dítěti bylo zřejmé, jak se při ukládání má chovat a co od něj okolí vyžaduje; aby se mohlo orientovat v tom, co bude následovat a samo si postupně tyto pravidla přebíralo za vlastní, je třeba, aby vychovatelé byli jednotní ve zvoleném postupu usínání. V této jednotě je zapotřebí být nekompromisní. (Opět i v tomto bodě odkazují na jistotu, kterou zachováváme podporou jednotnosti). Nejednotnost může narušit důvěru. A narušená důvěra může znovu vést k problematickému usínání.

### 5.4 Čtvrté pravidlo – ochrana spánkového prostoru

„Ochrana spánkového prostoru“<sup>79</sup>, tímto termínem mnoho autorů myslí místnost,<sup>80</sup> která je zcela odhlučněna, není zde ani teplo, ale ani chlad, jsou zde naprosto minimalizované rušivé vlivy a podněty. Takový dětský pokoj je izolací. Naopak jiní autoři upozorňují na to, že vytvářet dítěti toto „umělé klima“<sup>81</sup> není dobré. Dítě si zvykne na to, že jedině v takovém to plném klidu usne, ale změní-li se prostředí a nebude-li mít zaručenou izolovanost, dostaví se neschopnost usnout. (A to i v pozdějším věku). Není tedy rozhodně dobré dítě vystavovat hluku a přílišnému ruchu ve večerních hodinách, kdy usíná, ale eliminace všech zvuků také není vhodnou cestou. Naopak, některé zvuky, které nejsou pronikavé, které se stále rytmicky opakují, mohou mít pro dítě stimulační účinek. (Často to bývá slabý tikavý zvuk hodin nebo nějaký podobný – tím se znovu navracím k rytmu, který je pro dítě nepostradatelný a jež jej vede k orientaci).

V tomto bodě nesmím opomenout osvětlení. I na světlo svítící v dětském pokoji v době spánku, se názory různí. Někteří doporučují úplné zatemnění místnosti, jiní dovolují dítěti nechat tlumeně rozsvícenou noční lampu či bodové světlo v rohu místnosti. Někteří autoři se radikálně brání používání světla během spánku a argumentují možnými dopady v budoucnosti. „Uklidňovalo-li dítě světlo noční lampičky, později také pátrá po zdrojích světla, na které by bylo se dívat. Co se hodí lépe než televize nebo počítačová obrazovka.“<sup>82</sup>

Jde tedy opět o návyky, které bude dítě v budoucnosti uplatňovat a bez kterých se zřejmě neobejde. A však jsou situace, kdy světlo může být menší komplikací než následek jiného (nemoc, noční děsy apod.). Tehdy je vhodné, aby dítě výjimečně mělo rozžaté světlo s tím, že je mu vysvětleno, proč to tak nyní je a že se jedná o situaci výjimečnou.

Prostor určený ke spánku by měl být jasně oddělen od prostoru, kde si dítě hraje. Ne vždy lze, aby dítě mělo samostatný pokoj pro hru a samostatný pokoj pouze pro

---

<sup>79</sup> J. Praško. *Nespavost*. s. 56.

<sup>80</sup> Srov. př. J. Praško. *Nespavost*.

<sup>81</sup> Srov. př. J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*.

<sup>82</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 44.



spánek. Nejbližší prostor (bezprostředně kolem dětského lůžka) by však měl být vymezen k tomuto účelu. Postačí jeden z koutů místnosti, kde dítě nebude mít příliš podnětů. Lůžko dítěte (popř. dětská síť, kolébka) by mělo sloužit pouze ke spánku a činnostem před usnutím. Dítěti bychom v postýlce neměli dávat pít. Bohužel to bývá častým zvykem, že dítě usíná s lahvičkou v ústech. Ta slouží zároveň, jako pomůcka pro uspávání. Zvykne –li si dítě, že postel je místem, kde dostane pít, bude zřejmě automaticky při ukládání vyžadovat láhev a na místo spánku bude zaměstnáno jinou činností. Ta mu později neumožní vychutnávat chvíle nerušeného spánku, protože se dostaví potřeba vyprazdňování apod.

Lůžko by mělo být vybaveno důvěrně známými věcmi, jako je stále stejná hračka, polštář i přikrývka, stále stejný závěsný mobil nad dítětem. Zvláště v prvních letech života dítě potřebuje být odkázáno na neměnnost. Ale i dítě předškolního věku si může a mělo by dovolit jeden předmět spojený se spánkem. Nejčastěji to bývá oblíbená měkká hračka. „Několik centimetrů čtverečních něhy.“<sup>83</sup> Proč je taková hračka důležitá? Protože právě skrze ni se dítě může lépe vyrovnat s tím, když matka opustí pokoj a ono zůstane samo. „Protože v jeho mazlíčkovi se ukrývá trochu maminky, která ho chrání celou noc a je mu blízko.“<sup>84</sup> Dítě skrze ni cítí matčinu vůni. Je známé a prokázané, že známá vůně, zmírňuje úzkost. „Z tohoto důvodu nazývá anglický psychoanalytik Donald W. Winnicott takovou hračku přechodným objektem. Pojímá ji jako jakýsi magický předmět, který pomáhá dítěti vybavit si matku ve chvíli, kdy není nablízku, takže mu umožňuje překlenout dobu mezi matčíným odchodem a jejím návratem.“<sup>85</sup> „Z psychologického hlediska je význam přechodného objektu větší, než že jenom umožňuje dítěti klidně spát. Je to společník pro všechny činnosti a nápady. poslouží jako pozorný posluchač, jestliže rodiče zrovna nemají čas nebo je zdánlivě nic nezajímá (když dejme tomu odmítnout splnit nějaké přání). Jako pomůcka ke spánku je však nenahraditelný; umožňuje dítěti naučit se usnout i bez fyzické přítomnosti jeho rodičů.“<sup>86</sup>

---

<sup>83</sup> I.Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 61.

<sup>84</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 62.

<sup>85</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 62.

<sup>86</sup> S. Coren *Zloději spánku*. s. 106.

S ochranou spánkového prostředí však také souvisí teplota místnosti. Autoři píšící o spánku, které jsem měla možnost číst, se obvykle shodují, že místnost by před uložením dítěte měla být dobře vyvětrána. Příliš teplé a příliš chladné prostředí, dítě nepovzbudí k usínání. Zklidnit jej naopak může vlažná koupel půl hodiny před spánkem.

V prvních letech života dítěte, je třeba dodržovat vlastní spánkový prostor. Probouzet se a usínat právě v něm, nikoliv v rodičovské posteli či v prostorech bytu, tak jak dítě zrovna usne. Musí mu být od počátku jasné, že právě toto je jeho prostor, kde může v klidu odpočívat (avšak s podporou rodičů, nikoliv tak, že rodič dítě vloží pouze do postele a odejde bez ujištění a vyjádření podpory, bez dotyku).

Důležitá je také určitá doba, kterou si stanovíme, kdy dítě půjde spát. I přesto, že má každé dítě jinou potřebu spánku. Uložení dítěte, ještě nemusí znamenat, že dítě musí bezpodmínečně spát, může se přichystat a povídat si s rodiči nebo si samo prohlížet knihu, hrát si s měkkou hračkou určenou právě na tento čas. Lůžko v dítěti nesmí vyvolávat pocit, že teď hned musí usnout a pokud se mu to nepodaří, je něco v nepořádku. Použiji-li obrat J. Prekopové, mělo by to být spíše „přístav“, kde dítě rádo a spokojeně spočine, kde načerpá sílu. Kde si je jisto, že není opuštěno, protože ráno až se probudí, uvidí důvěrně známé věci kolem sebe a nad jeho lůžkem tvář matky.

U starších dětí, v pubescenci, lůžko představuje určitou intimní zónu dítěte. Děti, které trpí např. poruchami rytmu spánku a bdění, pokud nemohou dlouho do noci usnout by neměly zůstat na lůžku. Lépe je, aby vstaly a vykonávaly nějakou činnost, dokud se neunaví. To proto, aby se lůžko pro dítě nestalo nepřítelem a podvědomě si nebudovalo úzkost spojenou s lůžkem, ve kterém se mu nedaří usnout.

### ***5.5 Páté pravidlo – Brát strachy a úzkosti v době spánku vážně***

„Proslulý přírodovědec Konrád Lorenz zjistil, že se dětský pláč před usnutím podobá svou bezútešností nářku zvířecích mláďat. Je to přirozená biologická reakce všech mláďat, která nařkají, jako by na ně rodiče zapomněli a ponechali je napospas osudu. My dospělí takové chování zlehčujeme, ale malé dítě takovou situaci vnímá s velmi konkrétním a opravdovým strachem. Tento pocit brání v usnutí i těm nejvíce unaveným dětem. Chce se jim sice spát, ale nedokážou zavřít oči. Psychologové toto

nazývají úzkostí z odloučení.“<sup>87</sup> Autor hovoří o úzkosti, která je v určitém věku pro dítě přirozená a patří k jeho vývoji. Jedná se o dobu přibližně kolem šesti měsíců až jednoho a půl roku. V menší míře se však znovu objevuje i v následujících letech tehdy, když dítě prožívá situaci, která pro něj není běžná a musí se na ni aklimatizovat. Ve dvou letech, kdy se dítě učí chodit a také odvykat plenkám, se jeho nejistota a strach přenáší do usínání a snů.

Ve třech letech se strach a úzkost navrácí, vyplývá to z nabytí hlubokého pocitu osamocení a strachu, že ztratí rodiče. (Dítě přemýšlí o smrti, jinak než dospělí, přesto se obává ztráty svých blízkých). Nastupuje strach ze tmy. Po probuzení ze zlého snu prožívá obavu ze zvuků kolem sebe. Dobou starostí a obav dítěte obvykle bývá i vstup do mateřské školy a s tím spojen spánek v cizím prostředí.

Dítě tedy jasně provází strachy a úzkosti, na které by nemělo být samo. Zlé sny, nejsou obvykle sami o sobě ničím špatným a negativním, dítě se v nich vyrovnává s realitou a zážitky dne, zpracovává v nich své vnitřní prožitky. Problematické se stávají tehdy, když se často a ve stejném znění opakují a zvyšuje se jejich intenzita. Tehdy je důležité začít hledat tzv. spouštěč. Důvod, proč tomu tak je a ten odstranit (pokud to lze). Bylo by „vážnou chybou nechat dítě samotné napospas nočním příšerám. Zlý sen totiž může splnit svou pozitivní funkci pouze tehdy, je-li dítěti nablízku máma s tátou, kteří ho uklidní právě ve chvíli, kdy se s hrůzou probudí. (...) U malého dítěte, které nerozlišuje mezi strašlivými příběhy, jež ho přepadají a realitou, vyvolává totiž opravdový strach.“<sup>88</sup> Dítě by v této situaci mělo mít možnost obejmout rodiče, nechat se utiшит.

Jak již jsem zmínila, nemusí to však být jen zlé sny, které v dítěti vzbuzují strach a kdy potřebují rodiče. Okolo třetího roku života, začíná dítě pociťovat strach ze tmy, který v něm vyvolává nejrůznější představy. Tyto představy ještě podněcují zvuky kolem dítěte, ať už je to běh spotřebičů, funkce radiátoru apod. Dítě potřebuje zažít, že jeho strach bere rodič vážně avšak, že nepřistupuje na to, že by on sám z těchto představ měl také strach. Potřebuje vědět, že dospělý je nad strašidelnou vizí, nebojí se jí. V této situaci je doporučováno, aby rodič ukázal dítěti prostředí, kde usíná v noci. V praxi to vypadá tak, že dítě poznává a identifikuje jednotlivé zvuky, které zařízení a vybavení domácnosti vyluzují. Také odhaluje vizuální předměty v místnosti. (Př. Toto je závěs,

---

<sup>87</sup> N. Lamiado. *Máte neklidné dítě?* s 62.

<sup>88</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí.* s. 82.

když do něj zafouká, toto je stín tvé poličky apod.) Můžeme s dítětem hrát takovou večerní hru: zhasneme světlo, zůstaneme ještě chvíli s dítětem v pokoji a necháme si od něj vyprávět, které zvuky slyší a který předmět je vydává. To je velmi dobrá metoda, jak dítěti odpomoci od strašidelných představ podněcovaných zvuky a vizemi bezprostředního okolí. Dítě se naučí, že noc neznamená naprostý klid a že mu zvuky ani stíny ani pohyby věcí neublíží.

U pubescentů se může před spánkem dostavovat úzkost vyvolaná z obav o budoucnost. Přemýšlí nad svými rozhodnutími a jejich důsledky. Takovýmto úzkostem můžeme zabránit, učíme-li dítě již od malička, že by si mělo přes den vymezit konkrétní čas, který je určen starostem. V jiný čas již nebudou mít prostor. Někteří kognitivně-behaviorální terapeuti tuto techniku vřele doporučují.

### **5.6 Šesté pravidlo – Dotyk**

„Dotyk je pro všechny savce jedním ze základních vitamínů. Když se dítě narodí předčasně, nezřídka musí strávit mnoho týdnů v inkubátoru. Nedávno se zjistilo, že jestliže matka (nebo jiná milující osoba) dítě v inkubátoru pravidelně hladí a jemně se s ním mazlí, dítě přibírá na váze o 75% rychleji než ostatní děti, které nikdo nehladí.“<sup>89</sup> Velmi zajímavá ilustrace toho, jak je dotek důležitý a jaké blahodárné účinky na dítě může mít. Dotek vnímá již novorozenec bezprostředně pro narození. „Novorozenec dovede vnímat a rozlišovat dotek, teplotu a změny polohy. Taktilně – kinestetické stimulace bývá spojena s prožitkem příjemnosti, jež je jednou z počátečních variant citového prožívání. Doteky a změna polohy vybavují u novorozence celou řadu různých reflexů. (Například dotek do dlaně stimuluje úchopový reflex).“<sup>90</sup> Dítě vnímá pohlazením přizeň a utěšení, to je zvláště důležité před spánkem nebo při probouzení dítěte. Spánek či usínání s sebou mohou přinášet občasný strach či úzkost (viz. předešlá kapitola). Právě v tuto chvíli je dotek tím pravým podpořením, možná mnohem více než vhodně volená slova. Již v období po narození dítě zvláštním způsobem vnímá doteky a neobejde se bez nich. „Už v roce 1915 podal Dr. Henry Chapin zprávu o deseti severoamerických sirotčincích, ve kterých umřeli

---

<sup>89</sup> S. Biddulph. *Tajemství výchovy šťastných dětí*. s. 25.

<sup>90</sup> M. Vágnerová. *Vývojová psychologie*. s. 41.

prakticky všichni chovanci mladší dvou let,<sup>91</sup> a to právě z důvodu, že jim nebyl věnován tělesný kontakt skrze doteky, skrze hlazení. Dotek je nezastupitelným vyjádřením, že jsme s dítětem právě v tuto dobu a jsme s ním plně, tedy i fyzicky. Snažíme se mu vyjádřit, že skrze nás, skrze naše vztahy je zde přítomno bezpečí, ve kterém dítě může pokojně usnout. Dotek však také dává najevo přízeň a laskavě důslednou ruku dospělého tehdy, kdy jasně vymezujeme hranice. Např. když dítě opustí lůžko a ono je právě čas v něm zůstat, můžeme jej laskavým dotekem znovu uložit a vyvarovat se tak zbytečných diskusí. Dotek může stále udržet bezpečí, že jsme s dítětem a rozumíme mu, ale neslevíme ze svých stanovisek.

U dětí v pubescenci s dotyky nebudeme mít příliš úspěch. Obvykle jsou jim doteky již méně příjemné, než tomu bývalo v dětství. Souvisí to s určitým osamostatňováním. Zde je na místě dobré slovo.

### **5.7 Sedmé pravidlo - Stanovit si rituály a přizpůsobit atmosféru**

Pod slovem „*rituál*“ je možné si představit jeho nejobecnější smysl, který výstižně popisuje Kaufmannová: „Všem rituálům je společné to, že probíhají podle určitých pravidel, které často zůstávají celá dlouhá období neměnná. Jak se proměňuje společnost mohou některé z nich ztrácet svůj smysl a nejsou – li naplněny novým obsahem, brzy zanikají nebo se stávají pouhou formou bez obsahu (...) Rituály dříve řídily celý lidský život. Proto se s nimi setkáváme v krizových místech.“<sup>92</sup> Tento obecný popis rituálu nám umožňuje odhalit jeho hlavní podstatu, která bude důležitou i pro dítě v době usínání. Dítě také využívá rituál v čase, kdy se dostává do „krizových situací“, upíná se k němu, pocítí-li strach či obavy. „(...) rituály pomáhají zvládnout krize nebo se jim vyhnout – tak to uplatní svůj preventivní účinek. Ve vývoji dítěte existuje bezpočet krizí: Takové, kterými musí projít každé dítě, jako je třeba růst zubů, naučit se chodit na nočník, postupně se oddělovat od rodičů, jít do školy, vstoupit do života dospělých.“<sup>93</sup> Stejně tak je tomu při učení jak správně usínat např. samo, v cizím prostředí, za stížených podmínek....apod.

---

<sup>91</sup> N. V. Peltová. *Umění komunikace*. s. 26.

<sup>92</sup> G. Kaufmannová – Huberová. *Děti potřebují rituály*. s. 9.

<sup>93</sup> J. Rogge. *Děti potřebují hranice*. s. 12.

Rituály dítě vnímá již v novorozeneckém věku (například způsob, jak je dítě myto, krmeno, jak je drženo v náručí) svým pláčem se jich dokáže dožadovat. V prvních letech života mohou být rituály prospěšné v uspořádání dne a jeho vnímání; v respektování hranic; které jsou stanoveny a také ve velmi pozvolném odpoutávání se od matky. Slouží k orientaci.

Ten, kdo obvykle předává rituál je dospělý avšak i samo dítě má své rituály, od kterých očekává stejný respekt a přijetí. Dospělý by k nim měl přistupovat se stejnou citlivostí, jako k těm, které vytvořil sám. U dítěte je provádění netradičních rituálů patrné především v magickém období. Magické myšlení je typické pro dítě předškolního věku, které ještě příliš nediferencuje realitu od světa fantazie.<sup>94</sup> Jeho výklad světa a chování lidí je propleten fantazií a nemožnými skutečnostmi. Avšak, bylo by chybou se domnívat, že rituály potřebují a využívají pouze děti a že jsou výplodem pouhé fantazie. Rituály provází člověka celý život, jen jejich forma se může měnit. Nikdo myslím nepochybuje o tom, že má své rituály např. před jídlem, když jsi jde umýt ruce, zasedne na stejné místo u stolu apod. Náš život je tedy plný rituálů.

Období usínání je pro rituály jako stvořené, dítě se k nim může obracet, když jej provází noční strachy a úzkostí, ale také mu pomáhají orientovat a udržet si pocit času. Dítě si uvědomuje čas skrze běh denní celého dne, tak se pro něj stává přijatelný a uchopitelný. „Nezáleží na jednotlivých prvcích rituálu, jako na jeho opakování a pravidelnosti. Děti ho mohou začít striktně vyžadovat. Jestliže ho pak vynecháte, mohou znervóznět natolik, že bez něj vůbec nedokážou usnout. Vyhradme si na něj dostatečně dlouhý čas. Jestliže si například přejeme, aby dítě usnulo večer o půl osmé, začneme už v 7 hodin, klidně a beze spěchu. Berme to tak, že onu půlhodinu chceme beze zbytku strávit, vychutnat a užít si ji právě s naším dítětem.“<sup>95</sup> Jak již jsem psala v bodě číslo dvě, dítě potřebuje rytmus. Rituály nesou rytmus, umožňují jej. Dítě je jasně orientováno, co by mělo následovat, nač se připravit. „Když budeme uspávacímu rituálu pravidelně každý večer věnovat půl hodinu bezvýhradné pozornosti, zjistíme, že se dítě odchodu do postele brání čím dál méně.“<sup>96</sup> S rituálem před spánkem můžeme začínat tím, že se dítě převlékne, provede večerní hygienu a pozvolna se přesouvá s rodiči do svého pokoje, kde se odehrává poslední část rituálu. „Jestliže se

---

<sup>94</sup> Viz srov. M. Vágnerová. *Vývojová psychologie*. s. 103.

<sup>95</sup> N. Laniado. *Máte neklidné dítě?* s 63.

<sup>96</sup> N. Laniado. *Máte neklidné dítě?* s 63.

nejzajímavější činnosti budou odehrávat v jiných místnostech, z nichž dítě musí odejít, aby se mohlo uložit k spánku, začne vnímat svůj pokoj jako klec, místo, kde je uvězněno, zatímco se jinde odehrává něco zábavného (...).“<sup>97</sup>

K tomu, aby rituál mohl pokojně probíhat a dítě je mohlo plně vnímat, je zapotřebí uzpůsobit atmosféru a rodinné klima. „V emocionálně nabyté atmosféře se dítě cítí ohroženo a nedokáže usnout.“<sup>98</sup> Dítě se půl hodiny až jednu hodinu před ukládáním může věnovat klidné hře a povídání s rodiči. Není vhodné, aby tento čas byl věnován konfliktům či sporům v rodině ani jejich řešení. Dítě tyto konflikty hluboce prožívá a může si je s sebou odnášet na lůžko, ty mu mohou zabránit v usínání. Doba před ukládáním dítěte by tedy měla být spíše prosycena klidem a pohodou, dítě by mělo vědět, že nejen ono, ale i celá rodina se postupně chystá ke spánku.

Rituál není činností „nad rámec“ procesu usínání, není něčím, co může být a nemusí. Rituál, aby nesl svou pravou podstatu musí být stálý, neodejmutelný a samozřejmý. Musí mít své místo a svůj čas.

Pubescenti si zachovávají své rituály bez toho, aniž by si je zvlášť uvědomovali či jim byly připomínány rodiči. Přesto však na své rituály spoléhají.

### **5.8 Osmé pravidlo – Vytvořit hranice a ty s důsledností chránit, vychovatel jako autorita**

„Hranice je vlastnická mez, která definuje člověka; určuje, kde daný člověk končí a kde začíná někdo jiný.“<sup>99</sup> Je zřejmé, že dítě bude potřebovat hranice také v oblasti spánku a usínání a velmi mu tento proces usnadní. „Děti se nerodí s hranicemi. Hranice si osvojují až z vnějších vztahů a výchovy. Aby děti mohly poznat, kdo jsou a za co mají zodpovědnost, jejich rodiče musí mít ve vztahu k nim jasné hranice a jednat s nimi tak, aby jim pomohli osvojit si své vlastní hranice.“<sup>100</sup> „Stanovit hranice znamená děti uvolnit, dodávat jim odvalu, aby se ve své roli vyznaly. Neobejde se to bez šrámů. Kdo chce děti uchránit před skutečností, učiní je zpravidla života

---

<sup>97</sup> N. Laniado. *Máte neklidné dítě?* s 63.

<sup>98</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát.* s. 74.

<sup>99</sup> H. Cloud. J. Townsend. *Děti a hranice.* s. 12.

<sup>100</sup> H. Cloud. J. Townsend. *Děti a hranice.* s. 13.

neschopnými.“<sup>101</sup> O spánku platí, že kde dítě chceme uchránit před důsledným dodržováním zásad správného spánku, tam činíme dítě neschopné klidně usnout a nerušeně prospat noc.

Porušení hranic s sebou nese přirozené důsledky nikoliv trest. „(...) neobsahují žádné hrozby – Jestli si neuklidíš pokoj, tak..., rovněž neustupují každému nemístnému požadavku dítěte. Zároveň dítě povzbuzují, aby pomohlo při změně rušivého jednání. Dohody nejsou kompromisy, ale pokus všech zúčastněných společným uvažováním řešit určitou situaci, pocíťovanou jako nepřiměřenou a rušivou. Zatím co tresty zbavují odvahy a svéprávnosti, přirozené důsledky budují. Přirozené důsledky vracejí dítěti zodpovědnost za jednání a chování. Dávají mu pocíťovat důsledky nepřiměřeného jednání, zároveň však ukazují cesty a východiska.“<sup>102</sup> Jak dodržovat hranice bez trestu? Co znamenají přirozené důsledky v době usínání?

Vhodným příkladem je situace, kdy dítě je uloženo do své postele ve stanovenou dobu, ale po nějaké době opustí lůžko a vydá se za rodiči do obývacího pokoje. Očekává, že bude moci zůstat. Na místo toho jej matka přátelsky, ale důsledně uchopí za ruku a beze slov jej vede zpět na lůžko, kde jej uloží, pohladí a odejde. Ale dítě neváhá a znovu vstává na svůj noční výlet, matka znovu odvede dítě, které se již patřičně zlobí a pláče, uloží jej a pohladí. S dítětem nediskutuje, nezlobí se, nevyhrožuje, že pokud nebude spát, tak... Naprosto v klidu odchází od dítěte. Důsledkem dětského opuštění lůžka bylo, že dítě bylo znovu odvedeno do postele. Trestem by bylo, kdyby matka poskytovala svému dítěti hrozby. Je možné, že by tyto hrozby byly v danou chvíli intenzivnější a dětský strach by si pro tuto noc již nedovolil odejít z lůžka. Avšak, v dlouhodobém účinku by takové řešení nemuselo být právě vhodné. Dítě může další dny vyzkoušet, zda se hrozba skutečně naplní. Hrozit dítěti, není nejlepší metodou, jak jej uspat. Pro spánek by mělo zažít klidnou atmosféru, zažít bezpečí skrze své rodiče. To se však nepodaří, když je obklopeno strachem či nedůvěrou. Byli jsme schopni dítě zahnat do postele, ale nikoliv jej uspat. Cíl naučit dítě dobře usínat se ztratil ze zřetele.

Jak již jsem psala v prvním pravidle, dítě potřebuje pocíťovat jistotu, která ho zřetelně orientuje. Hranice poskytují dítěti především orientaci, činní situaci přehlednou a

---

<sup>101</sup> J. Rogge. *Děti potřebují hranice*. s. 21.

<sup>102</sup> J. Rogge. *Děti potřebují hranice*. s. 94.



zvláště pro malé dítě čitelnou. Dítě se na hranice může spolehnout. Zároveň ví, že také okolí se na jeho dodržování hranic spoléhá a očekává je. Ve spánku to znamená, že dítěti je zřejmé, že jde v určitý čas spát, musí již přebývat na lůžku aj. Ví, že jsou situace, které se vymykají běžnému pořádku usínání (např. dítě je nemocné a tudíž výjimečně vzato k matce do postele), ale že jsou určeny jen pro tento zvláštní čas a ne jinak, že je zapotřebí se vrátit k starým pořádkům, jakmile situace pomine. „To jsou pravidla, které je zapotřebí dodržovat, pravidla, na kterých jsme se dohodli,“ jinak řečeno jsou to hranice, které dodržují vychovávající i dítě. Jsou pevně dané a funkční, jejich změna může nastat jen po vzájemné dohodě.

Hranice udržuje autorita. Autorita vyplývá z toho, že dospělý si je jistý, že ví co je jeho úkolem, co bude od dítěte vyžadovat. „Vyplývá z toho, že si uvědomujete, proč omezení ustavujete a proč své dítě učíte těmto omezením se podvolit. Vplývá z toho, že chcete, aby dovednosti a vědomosti, které jsou vám vlastní, se rovněž naučily i vaše děti. Vyplývá z vědomí, jak důležité je pro děti vyrůstat k zodpovědnosti a schopnosti spolupracovat.“<sup>103</sup> Autorita chrání hranice a důsledně se k nim vrací pro dobro dítěte.

Pubescent by také měl vnímat již vybudované hranice. Jinak se může dostavit některá z problémových situací např. případ Zbyška.

### **5.9 Deváté pravidlo – Respekt k odlišné potřebě spánku**

„Potřeba spánku je nám pravděpodobně vrozená, z velké části je dána dědičně. Důležitou roli hraje také prostředí a zvyky rodiny – děti, které ponocují, mají takové i rodiče.“<sup>104</sup> Každý člověk má svůj biorytmus. Každé dítě má jistě jinou potřebu spánku. Spánek je individuální potřeba. Můžeme říci, že se nedá rozdělit přesně podle věku, kolik hodin spánku dítě potřebuje. Avšak připusťme, že dítě předškolního věku a dítě tříleté, budou mít zřejmě jinou potřebu vydatnosti, délky a intenzity spánku. Tuto skutečnost můžeme docela dobře sledovat již v rodinách. Dítě tříleté ještě chodí obvykle běžně odpoledne spát. Většina maminek nepochybuje o tom, že je to běžné a především pro dítě potřebné, pro jeho zdravý vývoj. V mém osobním vedeném rozhovoru, kde jsem se dotazovala dvaceti maminek na způsob uspávání jejich dětí, všech dvacet

<sup>103</sup> R.G. Morrish. *12 klíčů k důsledné výchově*. s. 64.

<sup>104</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 29.

odpovědělo, že tříleté dítě by dávaly/ dávají spát. Oproti tomu, šestileté dítě již obvykle nechodí odpočívat po obědě, může si klidně hrát či dělat jinou uvolňující činnost. Ve zmíněném vedeném rozhovoru, z dvaceti maminek, devatenáct odpovědělo, že dítě v šesti letech již spát nepošílají / popř. by nepošílaly. V mateřské škole se však můžeme setkat s tím, že šestileté dítě chodí spát po obědě stejně tak jako dítě tříleté (u této problematiky se zastavím při hodnocené situaci v mateřské škole Prahy 4.). Obvykle i na stejně dlouhou dobu. O tom, zda je dodrženo pravidlo respektovat různou potřebu spánku u dětí různého věku je tedy velmi zajímavá otázka. V dotazníku, který jsem odeslal učitelům rozličných mateřských škol mě zaujala informace, že právě tento problém učitelé silně vnímají a že si závažnost toho to bodu uvědomují. Jen nevědí, jak ho změnit tak, aby to bylo možné za daného stavu (obvykle jedna paní učitelka na odpolední směnu). Vnímají, že některým z dětí tento čas nevyhovuje a že není dobré nutit starší děti spát stejně tak jako mladší. Nebo nutit všechny mladší děti stejně spát leckdy poměrně dlouhou dobu. Ze čtyřiceti dotazovaných učitelů MŠ se jich třicet šest k tomu to názoru kloní a vnímají, že by se tato situace měla změnit.

### **5.10 Desáté pravidlo – Brát v úvahu také rozdíl, který přináší denní a noční spánek v návycích**

Nejprve proč je vlastně odpolední spánek pro děti tolik nutný a nestačí pouze noční? „Jedna věc je jistá, spánek po obědě je nezbytný minimálně do tří let věku dítěte. Pokud se odbourá příliš brzy, může to způsobit vážné problémy. Od šestého měsíce života má tento odpolední spánek jednu zvláštnost, přechází totiž přímo do nREM fáze. Dítěti, které nedodrží spánkovou siestu, tedy spánek po obědě, hrozí nedostatek nREM spánku a tento deficit pak dohání delším a hlubším spánkem nREM fáze brzy po usnutí. Může se stát, že první spánkový cyklus nebude zahrnovat REM fázi a dítě spojí dvě po sobě jdoucí nREM fáze. Malé dítě, ponořené do příliš hlubokého spánku, který se neodlehčí spánkem se sny, může zažívat některé nepříjemné jevy, jako noční úzkost apod. A to je nepříjemné a hlavně zbytečná zkušenost...“<sup>105</sup>

---

<sup>105</sup> I. Gravillon. *Spánek malých dětí*. s. 37.

U některých (v této práci citovaných) autorů se setkávám s tím, že zřetelně odlišují průběh nočního a denního spánku. Příliš tyto rozdíly však nerozebírají, jen spíše okrajově. Rozdíl obvykle spočívá v tom, že při denním spánku je za určitých podmínek možné upustit od některých zásad, pravidel. Tyto změny se týkají především jistoty místa a atmosféry, ve vykonávání jiných rituálů, ale také úvahy o tom, že při odpoledním spánku odpadají strachy a úzkosti, které obvykle především umocňuje tma. „Hodiny denního spánku by mělo nemluvně trávit v různých prostředích: v kolébce, v klokaní kapse, zatímco maminka nakupuje, na klíně, v košíku, u světla, zatímco se lidé v jeho nejbližším okolí baví, přikryto i nepřikryto. Naproti tomu musí večerní usínání probíhat vždycky za stejných, přesně dodržovaných neměnných podmínek.“<sup>106</sup> Zásady ochrany spánkového prostoru ustupují do pozadí a tím zřejmě i část prvků zajišťující jistotu, avšak bezpečí zůstává stále důležité a nepostradatelné.

Probíhá-li však odpolední spánek nápadně podobně, jako večerní spánek, pak je důležité a dobré dodržovat pořádek pravidel tak, jako by se jednalo o spánek večerní. To tedy znamená, že pokud dítě odpoledne usíná v zatemněné místnosti; je v nočním úboru; uskutečňuje se příprava na spánek, jako před večerním usínáním; je v nočních peřinách a je po něm vyžadován spánek (nikoliv pouhé odpočívání bez nutnosti usnout), pak tento spánek můžeme hodnotit dle všech stanovených pravidel.

---

<sup>106</sup> J. Prekopová. *Když dítě nechce spát*. s. 78.

## **VI. Praktická část**

### **6.1 Zúčastněné pozorování odpoledního spánku v mateřské škole**

**Praha 4 od 4.4. do 11.4. 2005**

#### **6.1.1 Stručný popis zařízení**

Zařízení je zpravováno Městskou částí Prahy 4. Hlavní náplní instituce je vzdělávání a výchova dětí od tří do sedmi let věku dítěte. Mateřská škola není nikterak specializovaná či zacílená pouze na určitou oblast. Jedná se o zařízení běžného typu. V minulých letech bývala mateřskou školou s internátním provozem, nyní tuto službu nenabízí. Snaží se u dětí posilovat cit pro výchovy a umělecké činnosti. V každé třídě je 28 dětí. Třídy jsou tři, rozdělené podle věku. Ve třídě je vždy jedna paní učitelka buď na dopolední nebo odpolední směnu. Na dobu spánku tak mají děti čtyři paní učitelky, které se střídají během týdne (dle toho, zda mají dopolední či odpolední směnu). Provoz mateřské školy je od pondělí do pátku, od půl osmé do sedmé hodiny večerní. Kapacita mateřské školy je zcela plná. Ve své čtvrti má velmi dobrý kredit mezi rodiči i městskou částí.

#### **6.1.2 Popis metody**

Jak již jsem několikrát předesílala, dítě se neučí správným pravidlům spánku pouze doma v rodině. Učí se jim také v prostředích mimo své stabilní rodinné zázemí. Jedním z takových to prostorů bývá mateřská škola, do které dítě může docházet již od tří let a trávit tak nemálo času v péči paní učitelky a dětských kamarádů. Proto jsem se rozhodla zaměřit se na to, jak takový spánek a usínání v mateřské škole probíhá. Abych mu lépe porozuměla, zvolila jsem metodu zúčastněného pozorování.

V čase pozorování jsem přemýšlela nad tím, jaký mají přístup paní učitelky k dětem v době odpoledního odpočinku, jakou při této etapě hrají roli; jak na to reagují samotné děti. Rozhodla jsem se zaměřit na předem stanovená pravidla (uvedená v kapitole o pravidlech správného spánku). Kladla jsem si otázku: Jsou tyto pravidla zastoupena při uspávání dětí? Jakým způsobem jsou zastoupena? Otázku jsem se pokusila zodpovědět

z následujícího pozorování v daném zařízení. Komentář bude následovat po samotném pozorování.

• Samotné pozorování:

V zařízení jsem měla možnost strávit necelé tři týdny. Intenzivní pozorování probíhalo dva týdny, ze kterých zveřejňuji pouze šest vybraných dní.

4. 4. 2005

Jsem v místnosti, kde se přes den odehrávají činnosti, jako tělocvik a hudební výchova. Děti jsou zde zvyklé běhat a hrát si s velkými stavebnicemi. Prostorově působí, jako největší místnost, protože je zde mnohem méně nábytku, než v ostatních třídách (nejsou zde oddělené hrací kouty z jednotlivých kusů nábytku). Odpoledne je to však místo pro spánek. Třída je vybavena hudebními nástroji, tělocvičným náradím, hračkami v koších, skříněmi, televizí s videem a magnetofonovým přehrávačem. Na stropě jsou zavěšeny barevné sítě s balóny. Na levé straně u dveří (které vedou do místnosti, kde se provádějí ostatní činnosti) je učitelský stůl. Na druhé straně jsou pak dveře vedoucí do jídelny. Prostor je částečně zatemněn žaluziemi.

Sedím na dětské lavici u okna a čekám na děti v tzv. „spací místnosti“, je větrána větrákem ze stropu i okno je otevřeno dokořán. Zvuky, jako zašupování židlí, cinkání sklenic a rozmlouvání dětí doléhají z vedlejší místnosti, kde děti obědvají. Tento den je zapsáno na odpočinek 17 dětí (ve věku od 3 do 6 let), barevné matrace jsou již rozestlány. Každé dítě má svou značku na peřině, jsou to nejrůznější zvířecí motivy, ale také předměty. Malé dřevěné cedule, připevněné provázkem ke knoflíku. Podle toho dítě pozná, kde zrovna leží, kde je jeho lehátko. Místo, kde leží se tedy stále mění.

Hluk z jídelny stoupa a dusot dětských bot mi napovídá, že se blíží, vstupují. Některé přebíhají do místnosti, o které říkají, že je to místnost pro „ty, co jdou POO“ (tzn. odchází po obědě domů). Ostatní zůstávají. Upozorňuji děti, že by se ty které jdou Na SPA (děti, které budou odpoledne odpočívat na lehátkách) měly oblékat do pyžama, abychom si mohly povídat pohádku. Odchází tedy k lavičce a tam si chystají noční úbory.

Děti se převlékají do pyžama a při tom horlivě diskutují o závažných problémech Supermana a jaké video kazety mají zrovna doma. Zvláště veliký „spor“ je o Jen počkej Zajíci. Ale to už vchází paní učitelka z místnosti, kde je jídelna: „Vy ještě nejste převlečené děti? Ale alou! Ať už jste v postelích.... Kdo to tady má ty pohozené

punčošky? To se zas někdo neumí převlékat jako veliká holčička, vid' M. Děti, pěkně si všecko poskládejte, ať jste jako velké děti a ne jako miminka.“ A při tom paní učitelka prochází mezi dětmi a pomáhá dívce M. s punčoškami.

Za odměnu, že děti mají urovnané oblečení na lavičce a jsou převlečeny do pyžama si vybírají z velkého proutěného koše plyšové zvíře. Tzv. plyšová zvířata, na pohrání si, popřípadě pro dobré usnutí. Některé děti mají své hračky z domova. Ale to už paní učitelka volá: „Tak velké děti, pospěšte si, už jste dávno měly ležet v postýlkách a být příkladem pro ty menší děti, které to ještě tak neumí. Na místo toho se s tím loudáte. Tak šup šup, pospěšte.“ Když je dítě připravené v pyžamu a vybralo si z koše plyšové zvíře, uléhá na své lůžko. Do třídy vchází chlapec T. s paní učitelkou, která měla děti při dopolední službě. Jde poprvé na spaní, pláče. Je mu dovoleno spát bez pyžama, jen v tričku ze školky. Učitelka mu pomáhá se vysvléci. Utěšuje jej, že si jen odpočine a přijde maminka. Poté odchází. Žádný tělesný kontakt (pohlazení). Chlapec T. si vybírá ušmudlaně bílou kočku se zelenýma očima a boří do ní zoufale hlavu, obličej je červený od pláče. Trochu pobrekává. Jeho matrace je na kraji v koutě místnosti. Druhá paní učitelka, která má odpolední směnu od svého stolu na druhém konci místnosti, konejší dítě ať nepláče, že se jen trochu prospí a uteče to.

Většina dětí už je na lehátkách. Následuje krátká pohádka od paní učitelky, která sedí na straně na židli (po boku dětí). Čte potichu a nevýrazně. Děti jsou čilé, poslouchají, napínají uši, aby vůbec něco uslyšely. Pohádka je O křesadle, je dlouhá. To se dětem líbí a na začátku pohádky některé vesele zatleskají. Postupně se při pohádce některé vrtí a hrají si s hračkami, ale snaží se i poslouchat. Některé šeptají, že pohádku znají, že jí mají doma. Očekávám, že se dětem popřeje dobré spaní nebo bude následovat drobné pohlazení na sladké sny... Ale nic takového se neděje. Když učitelka dočte knihu, odloží ji a věnuje se své práci u stolu. Jediná slova jsou: „Je čas jít spát. Tak a teď už tichoučko.“ Malí spáči se střídavě zachumlávají do peřin a zkouší, jak je nejlépe ležet, natřepávajíc si polštáře. Někteří zaujímají polohu plodu. Když je to již omrzí, dělají vše pro to, aby se zabavili. Hrají si s vypůjčenými plyšovými hračkami, to mohou. Sedají si na posteli, hrají si s povlakem od peřiny, převalují se a snaží se co nejméně nápadně komunikovat se sousedem naproti. Občas, když je ve třídě šum, je opět slyšet napomenutí paní učitelky. Děti se povinně otáčejí na druhou stranu pokud jsou přistiženy učitelkou v komunikaci mezi sebou. Pomalu ubíhá doba spánku, je půl třetí. Doba vstávání. Postupně, jeden za druhým, opouští lehátko a chystá se převlékat. Dnes nikdo

z dětí neusnul. Nový chlapec T. si celou dobu spánku hrál s plyšovou kočkou a občas ještě pobrekával, několikrát si sedl na matraci, ale na výzvu učitelky si opět lehl. Nyní jako první vyskočil z postele a s drobným úsměvem se převléká. Teší se na maminku, jak říká. Děti odchází na svačinu.

#### 5.4. 2005

Spí 19 dětí, ve stejné třídě. Rituál převlékání, urovnávání si svých věcí na lavici, vzetí si plyšového zvířete se opakují (jen dvě děti mají své z domova). Když už je většina dětí v posteli, paní učitelka přichází do třídy a pouští na magnetofonové kazetě dětem dvě pohádky. O Koblížkovi a O Kohoutkovi. Kazeta je puštěna poměrně hlasitě. Děti si společně s magnetofonem zpívají pohádkové písničky. Střídavě pohupují pokrčenými nohama ležíc při tom na břiše. Jedna dívka K., 4,5 roku, přichází jako poslední, již skoro po pohádce. Dívka drobné postavy se pomalu převléká. Je vidět, že právě toto tempo je jejím tempem. Má svou osobitou „nůžkovitou“ chůzi. Často vyhlíží s naplno otevřenými ústy. Je váhavá, zamyšlená a zasněná do jakéhosi svého světa. Jen občas věnuje svůj pohled ležícím dětem. Netrvá však dlouho a je popoháněna paní učitelkou, ať se neloudá. Po nějaké době uléhá na lůžko.

Nový chlapec T., opět pláče a bojí se toho, že musí spát. I dnes spí bez pyžama. Učitelka mající službu se k němu sklání a utěšuje ho, aby nebrečel. Vždyť už tu byl včera a ví, že to nic není. Ať se přikryje a spí, aby mu to rychleji uběhlo. Pak učitelka odchází. Podívá se na materiály na stole a opouští místnost zcela. Během pohádky už není přítomna. Její hlas je slyšet z vedlejší třídy, kde se dává do řeči s jinou paní učitelkou a vkrádají se tak do dobrodružné pasáže o tom, jak „má kohoutek nožky nahoře a leží v oboře, přičemž se bojí, že umře“, čímž se dostává do dobrodružné pasáže a dvě děti prudce otočí hlavu směrem k hlasu.

V místnosti je chladno, větrák pravidelně pulzuje svými otáčkami a některé z dětí jej sem tam pozorují, než zavřou oči. Pohádka je u konce, paní učitelka přichází a s ní i dívka Z., pro kterou si nepřišli rodiče. Dívka se převléká a paní učitelka shání ještě jedno lehátko. Vysvětluje mi, že ji zřejmě rodiče zapomněli napsat na spaní. Dívka Z. občas chodí odpoledne spát, protože má v přihrádce pyžamo a svou značku. Překvapená, trochu smutná se bez hračky vkrádá do peřin. Vysvětluji jí, že se nic neděje, že si jen chvíli odpočine a pohladím ji po vlasech. Trochu se přítulí. Paní učitelka již nic nevysvětluje a je slyšet z kuchyně, jak hlásí ještě jednu svačinu pro dívku Z. Stěžuje si na nezodpovědné rodiče. Sedám si zpět na své místo na lavici

k dětem. Paní učitelka vchází, přelétne pohledem třídu, zda děti spí. Poprosí je, aby už odložily plyšová zvířata vedle svého lehátka. Děti motivuje tím, že když brzy usnou, budou moci dříve vstávat. Když ale nebudou spát, nemůže je z lůžek propustit, protože budou unavené.

Učitelka prochází jedenkrát kolem lehátek a upozorňuje děti, které ještě nespí, že by měly již spát. Chtějí přeci brzy vstávat. Děti nemají s paní učitelkou žádný tělesný kontakt – pohazení a pod. Ani plačícího hochy T. nikdo nepohládí, neuchlácholí. Je slovně utěšován z výšky a upozorněn, že má spát. „Zavři oči a spinkej ... už at' jsi hodný a můžu to říci mamince.“

Některé děti si hrají se svými prsty ve vzduchu. Plyšové hračky mají všichni odloženy, protože to paní učitelka po pohádce řekla. Sama pak napomíná ty, jež si s nimi hrají a když nepřestávají, jsou jim zabaveny.

Dívka K. se pomalu uspává hlazením zoubků, jakási náhrada za cucání prstu. Prst si cucá dívka M. ležící o jedno lůžko dále (malé děti jsou obvykle uloženy vedle starších dětí, aby nezlobily). Dívka Ma., 3 roky, se uspává tak, že se dlouho hledí po tvářích, pomalu zavírá oči a choulí se do klubíčka. Dnes usnula. Ostatní děti hledají zábavu, kde to jen jde. Paní učitelka si celou dobu čte, co chvíli zvedne oči od knihy a zavolá cosi jako: „Otoč se a spi, nezlob mě.“ Dnes usnuly tři malé děti. Sami se před koncem spací doby probouzejí. Ostatní děti pomalu vstávají a uklízejí své věci, chystají se na svačinu.

6. 4. 2005

Děti se převlékají v setmělé a dobře větrané místnosti, jako předešlé dny. Znovu si přinášejí hračku a postupně jeden po druhém odchází do postele. Dnes spí dvanáct dětí. S dětmi jsem okolo půl hodiny sama. Zabydlují se v posteli, tichounce si hrají s plyšovými přáteli a já si s nimi ještě chvíli klidně povídám. Po nějaké době přichází paní učitelka se zmiňovaným plačícím chlapcem T. Dnes je však mnohem odvážnější a nepláče, je připraven, jako hrdina do boje. Prozatím nepláče, odevzdaně uléhá na lehátko. Dnes již v pyžamu. Pohádka je puštěna z magnetofonu. Jedná se o tři příhody, pokračování dobrodružství o kohoutkovi. Děti velmi bavily, říkaly si je společně s magnetofonem. Bylo vidět, že je znají. Malá dívka K. přichází i dnes jako poslední. Je v tom jakési pravidlo - tak o tom hovoří i paní učitelky. Ve svém tempu, které je trochu nelibě neseno, se převléká a odchází do postele. Na matraci si hraje s řetízkem na krku. Na výzvu paní učitelky, aby řetízek nechala v klidu, zavře oči a ty se neklidně chvějí. Snaží se je udržet zavřené. Dostává ode mně hračku, kterou si do postele zapoměla



vzít. Obejme plyšové zvíře a pomalu, ale intenzivněji se s ním rytmicky kolébá ze strany na stranu a tím usíná. Dnes si mohou plyšovou hračku ponechat. Tato paní učitelka ji dětem dopřává až do konce spaní. Mohou se k ní přitulit a usínat společně s ní.

Šest dětí postupně během celé doby, jeden za druhým, odcházejí na toaletu. Vědí, že tato paní učitelka jim to dovolí. Rády se jdou zvesela a s úlevou proskotačit. Proběhnout chodbou až na WC. Zkracují tak zdlouhavý čas povinnosti být v posteli. Paní učitelka si zatím čte nějaké materiály na zítřejší dopolední činnost s dětmi. Když je velký hluk, napomene děti a znovu se zahloubá. Nezaznívá popřání hezkého odpočívání.... Není nějaké přímé slovo k dětem... To mě osobně chybí a cítím zvláštní potřebu to napravit, ale nemám odvahu zasahovat. V místnosti mě objal chlad, děti jsou schouleny do klubíček a některé zhluboka oddechují. Dvě děti si cucají palec. Učitelka si tohoto jevu nevšímá. Vždy jen zkontroluje, zda se propuštěné dítě na WC vrátilo zpět a propouští dalšího čekatele. Čas plyne, brzy bude půl třetí. Já po špičkách opouštím místnost a odcházím. Dnes usnuly 4 děti, jedno předškolního věku.

7.4. 2005

Děti se opět vrací z oběda. Nejprve starší děti, poté mladší, odcházejí do umývárny a poté se znovu vrací a převlékají. Dnes jsou děti neklidné. Pohádka zaznívá opět z magnetofonu, ale zpívá si jen jedna dívka. Na okna sem tam zabubnuje lehký jarní déšť. Dětem se to ani trochu nelíbí, kvůli dešti dnes nemohly ven na zahradu. Na místo toho se dívaly na televizní Školku s Dádou, která je však podle názoru chlapce L. „fakt dobrá“.

Ve třídě na stole stojí mořena, kterou dnes paní učitelky s dětmi vyrobily na den „Zapalování ohně“, vycpaly ji papírem a starší děti ji pokreslily obrázky. Mořena skutečně vyhlíží dosti strašidelně, tyčí se v čele třídy jako obr a já si teprve teď uvědomuji, jak velká je. Říkám si, zda se jí děti nebojí. Vždyť je to právě to, co vidí, když usínají (a to je vždy citlivá etapa). Některé děti mi opravdu špitají, že se jí bojí. Snažím se mořenu alespoň otočit. Učitelka není ve třídě, cosi zařizuje. I přesto, že jsem jí otočila, vnímám u dětí ostražitost. Přeci jenom tam je to podivné strašidlo. Nejraději bych ji odstranila zcela, ale to se neopovažuji, protože celý personál je na ni patřičně hrdý. Paní učitelka se vrací zpět do třídy, dívá se na mořenu, pochvaluje si polohlasně, jak se jim povedla na ten velký den, který má zítra přijít. Děti se vrtí a ukracují čas, jako každé odpoledne.

Velké děti mohou půl hodiny před koncem doby spaní vstávat a obléci se. Odchází ke stolečku, kde si mohou tichounce malovat. Vypadají opravdu spokojeně, narozdíl od malých nespavců, kteří tiše a právem závidí. Odcházím domů, paní učitelka přichází a sedá si na své obvyklé místo, píše si nějaké materiály.

8.4. 2005

Venku je dešť, děti jsou unavené. Ve třídě jsem s dětmi sama, paní učitelka je ve vedlejší místnosti s ostatními, pro které si chodí rodiče a odcházejí domů. To jsou tzv. děti PO O, jak mě upozorňuje dívka Z. Děti PO SPA se převlékají do pyžam a diskutují nad tím, zda video kazeta Pane pojd'te si hrát, bude tou pravou pohádkou na dnešní odpoledne a zda je skutečně dost dlouhá. Jako každý pátek, je dětem pouštěna nahraná videokazeta s pohádkami (celá dlouhá kazeta). Děti mohou do školky přinášet video kazety s pohádkami z domova a společně se pak na ně dívají v některých dopoledních hodinách nebo jsou určeny právě na páteční odpoledne pro děti, které odpočívají. Paní učitelky mi vysvětlují, že jim tak tuto páteční chvíli chtějí zpestřit; když tu ty „chuděrky“ musejí zůstat. A dnes má být kazeta „Pane pojd'te si hrát“, kterou přinesl chlapec L. z druhé třídy. Dívka K. opět přichází pozdě, zasněně se převléká a o kazetu, která je už v plném „provozu“ se nestará. Mám dojem, že myslí zcela na něco jiného a jen nerada se vrací k faktu, že se má převléci a ulehnout do postele.

Děti se chychotají pohádce a po každém příběhu se dohadují, zda bude ještě jeden. A skutečně stále následují další a další a další, až to někteří nevydrží a hlavinky jim pomalu padají na polštář - zmožené teplem a zážitky, působícím deštěm a páteční atmosférou. Některé z dětí vylézají z peřin a natahují se, aby dobře viděly, ale to je okřikují ostatní děti, protože nevidí. Paní učitelka přitakává, a tak opět položí hlavu na polštář. Po hodině nekonečná kazeta končí. Myslím, že i na dospělého byla nahrávka dost dlouhá. Mnoho času na odpočívání již nezbývalo. Přibližně za půl hodiny budou moci děti vstávat, ale to už odcházím domů.

11.4. 2005

Přichází ke mě paní učitelka, děti už leží na matracích, zvedne ke mě oči a zeptá se: „Chtěla bys jim přečíst pohádku?“ „Ano, můžu,“ slyším svou odpověď a do ruky se mi dostává podaná kniha, za 15 Kčs, jakási literární výchova, kde jsou úryvky pohádek a básniček, včetně pionýrů. Jiné pohádkové knihy nejsou. Četla jsem dětem pohádku o Pejskovi a Kočičce, jak vynadali nepořádným dětem, že se nestarají o hračky. Na konci

se paní učitelka pousměje, alespoň myslím, a řekne cosi jako: „Tak děti, poděkujeme Markétce, že nám přečetla takovou hezkou pohádku, tu já mám zvláště ráda. Co myslíš, paní učitelko, byly ty děti hodné? Poslouchaly? Zaslouží si ještě jednu pohádku?“ „Myslím, že byly moc hodné,“ přistupuji na učitelkou hru a necítím se přitom moc dobře, protože je to trochu křečovitý rozhovor (dle tónu) a já si myslím, že to děti moc dobře ví. Přistupuje k magnetofonu a pouští pohádku Zvířátka a Petrovští. Kazeta dohrává, děti jsou tiché. Paní učitelka od počátku sedí na svém místě po straně, daleko od dětských lehátek a poslouchá.

Paní učitelka motivuje děti, aby usnuly. Když dítě usne, dá mu obrázek pod polštář, aby jej pak až se probudí našlo jako odměnu. Kdo ale neusne, nedostane nic. Děti musí odkládat hračky vedle matrace, zavřít oči a teď už skutečně spát. Těkají pohledy sem a tam. Když ale paní učitelka vzhledne od stolu, většina dětí rychle a křečovitě sklopí víčka, chtějí přeci dostat obrázek. Snaží se je mít co nejdéle zavřená, ale dlouho to nevydrží. Obrázek stále ještě nepřichází. Občas se někdo zavrtí, občas někdo tajně pohladí plyšové zvíře vedle sebe. Tak, aby paní učitelka neviděla. Dívka M. se rytmicky kolébá z boku na bok, pomalu a v dlouhých intervalech, aby si toho paní učitelka nevšimla. Učitelka jen občas zvedne oči, kdo pak to ruší a na potřetí osloví dívku M. ať nevyrušuje ostatní děti svým převalováním, aby mohla také po spaní najít obrázek pod polštářem za pěkné spaní. Postupně (asi ve třech kolech), dostávají všechny děti obrázek pod polštář. Chlapec P., je napnutý, snaží se dostat nenápadně k obrázku, aby se na něj podíval. „Jako že“ se převaluje, ale to už kolem něj prochází paní učitelka, která roznáší dalším dětem obrázky. Nepodařilo se mu to, pomalu usíná.

A tak ubíhá pomalu a loudavě doba na spaní, která je pro děti skutečně nekonečná. Snaží se ji všemi možnými způsoby obejít a vymýšlet s čím by si mohly hrát, od peřiny po koberec, až z toho prostě někdy vyčerpání „CO BY SE DALO DĚLAT“ usnou.

### **6.1.3 Rozbor pozorování v porovnání s pravidly dobrého spánku**

V tomto pozorování jsem si stanovila otázku, zda dodržují paní učitelky stanovená pravidla správného usínání při výchově ke spánku a jakým způsobem, jak na to reagují sami děti. Nyní zjištěné popíši.

#### **•Bezpečí a jistota:**

Jistota, tak jak jsem ji popisovala v pravidlech dobrého spánku, zde byla splněna v několika bodech. Mnohé z ní však chybí. Hned se pokusím toto tvrzení doložit. Místnost, kde děti spí, zůstává skutečně stále stejná v tom smyslu, že děti spí opravdu jen v té a ne jiné třídě. Zatemnění a vyvětrání místnosti je také vždy takové, jaké bylo i předešlé dny. I světlo zůstává podobné intenzity – zatažené žaluzie. Prostředí třídy je uzpůsobeno tak, aby odpovídalo dobře večerního spánku.

Dítě má jistotu své přikrývky, avšak lůžko a umístění tohoto lůžka ve třídě se mění, dítě tak leží pokaždé na jiném místě. Kdybych nyní vzala v potaz názor, že odpolední spánek má a může probíhat na kterýchkoliv místech, pak by tento bod byl v pořádku. Vypadalo by to tak, že by dítě odcházelo běžně oblečeno (ne v nočním úboru) spát s lehkou přikrývkou. Ulehlo by například na koberec v místnosti, kde je přirozené světlo a přirozený šum, ruch. To se v mateřské škole neodehrávalo. Zde se dítě připravovalo na spánek tak, jakoby to byl spánek noční a nikoliv denní. Dítě se převléklo do pyžama ve ztemnělé místnosti, uléhlo do běžných peřin a byl po něm vyžadován spánek jako v noci (ve třídě, která připomínala noc i svým zatemněním žaluziemi). Nikoliv pouhý odpočinek. Právě zde pak může dojít k zmatení dítěte. Takový to spánek může vnímat, jako by to byl tentýž spánek, který přichází večer v rodině. Pokud takto viditelně ztotožníme denní a noční spánek, pak bychom také měli dodržet noční pořádek věcí tedy stálost místa a stálost lůžka. V opačném případě v dítěti posilujeme úzkost a nejistotu.

Jistota může dále být narušena tím, že paní učitelky nejsou jednotné v cíli, kterého chtějí dosáhnout. (O tomto více pohovořím v bodě o sebejistotě učitele a jednotnosti). Bezpečí, jak jsem již psala, vzniká skrze vztahy a důvěru. Dítě své bezpečí hledá u paní učitelky, která jej uspává. Vztahy mohou být projeveny skrze dotek, skrze fyzickou přítomnost v blízkosti dítěte. Paní učitelka je ve třídě přítomna (ne však vždy), ale od dětí je příliš daleko. Její místo je na samém konci třídy u učitelského stolu.

Vztahy se však také budují za pomoci stanovení hranic. Dítě během týdne uspávají čtyři různé paní učitelky, u kterých se liší nastavení cílů, ale také hranic. Pro své bezpečí však dítě potřebuje uspávajícího s pevně stanovenými hranicemi a jejich důsledným dodržováním, aby dítě mohlo pocítit, že je s láskou orientováno a tudíž v bezpečí. Že může v klidu spočinout, protože bezpečí „zajistí“ dospělý.

Tyto vztahy se také projevují skrze přítomnost hlasu, který může dávat najevo, že je čas spát, ale že dítě neusíná samo. Z několika dnů strávených v mateřské škole vyplývá, že dvakrát byla dětem čtena pohádka hlasem paní učitelky. Jinak ji plně nahrazoval magnetofonový přehrávač nebo videopřehrávač. V těchto situacích se tedy skrze hlas nepodařilo projevit účast učitelky na spánkovém dění a navázání kontaktu.

*Ilustrace k projevu bezpečí dotekem či slovem:* Konkrétně chlapec T., který si na usínání v mateřské škole teprve zvykal, byl ujištěn slovy, že situaci zvládne. Ale bohužel s ním nebyl jiný kontakt, ani nepřišlo vysvětlení malému T., jak bude spánek probíhat, co bude následovat. To v něm mohlo vyvolávat úzkost, proto zřejmě následoval pláč. Na druhou stranu, mu bylo dovoleno si postupně zvykat tak, že první dva dny nemusí spát převlečený do pyžama a to chlapec přijímal s povděkem. (Mimo zmíněné dny v pozorování, chlapec již nebyl přítomen při odpoledním usínání, proto nemohu zaznamenat, zda si chlapec na situaci při spánku zvykl či ne).

#### • Schrána a rytmus:

Hovořila jsem o bezpečí a o jeho ne zcela dobrém zastoupení v instituci. Tento bod se projevuje ještě v jedné sféře a tím je právě onen rytmus, který se projevuje v reakcích dětí. První reakcí, kterou jsem zaznamenala, je „cumlání palce“ u několika dětí. Tuto reakci můžeme zaznamenat u dětí od tří do šesti let. Může se jednat pouze o špatný návyk, který je náhodného výskytu. Avšak projev může také signalizovat určitou stimulaci, kterou dítě vyžaduje, jako zástupnou na místo pocítěného bezpečí. Zajímavé je, že u paní učitelky, jejímž cílem bylo, aby dítě spalo, se tento zlovyk vyskytoval častěji než u paní učitelky, které stačilo, aby děti klidně ležely na lůžku.

Rytmem v ústech si dítě může zajišťovat svůj pocit jistoty (vzpomeňme na dudlík), ale také bezpečí skrze vlastní dotyk (tedy dítě si jej zajišťuje samo pomocí fyzického vztahu k sobě samotnému). U dětí může být cucání palce provokováno pocitem nedostatku, a to nedostatku něhy. Na tuto opakující se činnost se dítě může spolehnout oproti spoléhání se na učitele.

*Ilustrace:* Podobný případ se objevuje u dítěte, které se kolébá celým svým tělem z boku na bok. I ono si zajišťuje náhradní stimul, aby mohlo odpočívat. Na tuto stimulaci paní učitelka reaguje napomenutím, ať toho dívka zanechá a neruší ostatní. K dívce nepřistupuje, dále se situaci nevěnuje. Jen apeluje na to, že tímto chováním ruší.

Rytmus je nesen pravidelně se opakujícím režimem, dítě se jej přidržuje až do odchodu na lůžko. Režim: 1. dítě přichází do umývárny; 2. převléká se u stejné lavice ve třídě; 3. urovná si šaty a oblékne se do nočního úboru; 4. vyrovná si přezůvky k lůžku; 5. může si půjčit hračku, která na něj čeká v proutěném koši. Teď už je definitivně připravena na uložení se do peřin. V tomto rytmu se odehrává příprava na spánek každé odpoledne v mateřské škole vždy stejně. Je to rytmus, který nastavili učitelé mateřské školy a děti na něj plně spoléhají. Sami, bez pomoci paní učitelky (proto z počátku nemusí být ve třídě) vědí, co mají dělat a jak po sobě činnosti následují. Neplní-li některé z dětí tyto povinnosti, jiné jej okřikne a upozorní na porušení rytmu, který je nastaven.

Schrána dětí je v podobě nízkého lůžka (pěnová matrace) v prostoru, vybavená peřinami. Do schrány bývá zahrnuta měkká plyšová hračka, pokud dítěti není odebrána nebo ji nemusí odložit.

#### •Důvěra vychovatelů k sobě samotným a jednotnost:

Jistota může být narušena i tím, že učitelky této mateřské školy nejsou jednotné. Nejsou jednotné v cíli, kterého chtějí dosáhnout jako instituce mateřské školy v oblasti odpoledního spánku. U jedné z paní učitelek dítě musí spát. Její snaha je tedy zacílena na dosažení spánku u dítěte. K tomuto cíli také uzpůsobuje prostředí a požadavky. Děti musí ležet pod přikrývkou, nesmějí si na lůžku sedat, mají mít zavřené oči. Musí odložit své plyšové hračky bezprostředně po pohádce a již si s nimi nemohou hrát. Druhá paní učitelka má zřejmě stanoven jiný cíl, dítě má pouze odpočívat. Nemusí spát, úkolem je nerušit okolí a být relativně v klidu. Může si ponechat svého plyšového přítele a s ním si potichu hrát. Může se posadit na lůžku a nemusí se snažit o to, aby udrželo zavřené oči. A třetí paní učitelka má zřejmě za cíl, aby děti nevyrušovaly. Je schopná pustit několik dětí za sebou na toaletu bez lání. Okřikuje je teprve tehdy, když slyší hlasité povídání nebo šum. V této nejednotnosti se dítě skutečně nemůže orientovat, reaguje tak pochopitelným neklidem.

**•Ochrana spánkového prostoru:**

Děti spí v prostoru, který je především určen pro dopolední činnosti a hru, proto je tato třída také tak uzpůsobena. Nad hlavami visí veliké sítě s míči, podél zdí jsou odkládací plochy a koše s hračkami, dlouhé lavice, hudební nástroje, dále pak televize a videopřehrávač, učitelský stůl. Z důvodu nedostatku prostoru spí děti v této místnosti, která je v době odpoledního spánku vybavena ještě dětskými lůžky a je zatemněna žaluziemi. (Lůžek je v místnosti průměrně 17 s rozestupy cca 40 cm). Nebylo možné naplnit zásadu spánkového prostoru s omezenými podněty. V této třídě je příliš podnětů, které souvisí s využitím místnosti během dne a děti ji mají s těmito podněty také spojenou. Ty mohou být rušivými vlivy při usínání dítěte.

Místnost je větrána stropním větrákem. Teplota místnosti byla obvykle optimální. Jen dvakrát jsem si povšimla, že je dětem chladněji (choulily se). Ale obvykle byla teplota vhodná pro spánek.

V pravidle o ochraně spánkového prostoru jsem mimo jiné hovořila o zvuku v době usínání. Místnost je z jedné strany obklopena kuchyní a z druhé strany třídou, ve které zůstávají děti, které odcházejí po obědě. Zde čekají na své rodiče. Z obou místností je často slyšet ruch, ale myslím, že se nejedná o ruch, který by nedovolil dětem odpočívat. Domnívám se, že mnohem rušivěji děti vnímaly, když „jejich paní učitelka“ (ta, jež měla právě službu) hovořila ve dveřích s jinými paní učitelkami či s rodiči. Nebo pouhý fakt častého opouštění místnosti paní učitelkou. Tehdy se děti otáčely a měly tendenci vstávat z lůžka. Spánek dětí mohl být rušen také vlivem techniky, za pomoci níž byly dětem zprostředkovávány pohádky - videopřehrávač a magnetofon, které byly často hlasitě puštěny do prostoru na místo tlumeného zvuku, vyvolávajícího ztišení.

Do spánkového prostoru bychom měli zahrnout také věc, která je dítěti blízká a která mu napomáhá zmírnit možné úzkosti, obavy, právě tím, že je jeho, s vůní jeho matky, domova apod. O tomto „příteli v nouzi“ jsem hovořila jako o prostředku, jak dítěti přenést část domova a jistoty důvěrně známého prostoru do prostředí mateřské školy v době usínání. Děti ve jmenované mateřské škole spávaly s měkkými hračkami ze zařízení. Mohly si však donést i své. Avšak u jedné z paní učitelek ji dítě stejně muselo odkládat a nemohlo si ji ponechat na lůžku, tím však pozbyl tento prvek smyslu. Jiné paní učitelky je dětem dovozovaly po celou dobu spánku.

**•Brát strachy a úzkosti v době usínání a spánku vážně:**

Dítě v období tří let využívá spánek, jako způsob zpracovávání informací nabytých během dne. Určité informace může také zpracovávat při odpoledním spánku v mateřské

škole, a proto se i zde mohou dostavit strachy a úzkosti. Dítě čtyřleté velmi často prožívá strach z opuštění svými rodiči. V mateřské škole může být tento jeho pocit ještě umocněn. Zvláště, pokud si na nové prostředí spánku zvyká bez vysvětlení a přípravy. V období mezi čtvrtým a pátým rokem dítě pociťuje silnou touhu pohybu a to i v době, kdy má být uloženo k spánku a odpočívat. Může cítit, že mu díky povinnosti spánku uniká dění v jeho okolí. Je proto přirozené, že je leckdy více aktivní než dítě tříleté. Neprávem bývá vnímáno jako dítě zlobivější a neposlušné.

Pravidlo týkající se strachu bylo patrné ve dvou situacích, které proběhly. První se týkala strachu malého plačícího chlapce T. (4 roky), který se chystal na svůj první spánek v mateřské škole. Tento strach nebyl nijak zvláštním strachem, který by nezažívaly i jiné děti v jeho věku. Obával se, že jej maminka zanechala ve školce a už se pro něj nikdy nevrátí; možná že zde bude muset spát sám až do rána; možná ho už maminka nechce, protože jí večer odmlouval.... Dětská představivost začíná pracovat. Reakce paní učitelek. byly: První paní učitelka se snažila chlapce utěšit. Použila k tomu dotek skrze pevné držení se za ruku, když chlapce přivedla do třídy. Pomohla mu se vysvléci do trička a dovolila mu spát bez nočního úboru. Řekla mu, že jde odpočívat a že to zvládne, protože je šikovný chlapec a maminka se brzy vrátí. Žádný jiný kontakt už nepřichází, učitelka se vrací do vedlejší třídy. Druhá paní učitelka (od svého stolu, který je přesně na opačném konci místnosti, než je chlapec) k němu promlouvá slovy, ať nepláče, že se jen trochu prospí a uteče to. Opět žádný jiný kontakt. Chlapec se tiskne k plyšovému zvířeti a občas ještě popotahuje. Tak plyne celé odpolední odpočívání. V tomto bodě tedy postrádám ještě nějaký tělesný dotek směrem k dítěti, který mu blíže zprostředkuje pocit bezpečí (pohlazení). Postrádala jsem zmírnění strachu pomocí přehledného stručného vysvětlení, co nyní dítě prožije. Tzn. co bude po sobě následovat a proč to tak je, proč se těchto věcí, situací nemusí bát a co mu přináší, kde je nyní maminka a kdy přijde. Jasně a stručně dítě orientovat, co se teď právě odehrává kolem něj a jak s tím souvisí on a jeho matka. Myslím, že konejšit dítě, které prožívá určitou obavu slovy : „...uteče to“ pro dítě nemá přílišný význam, proto by bylo vhodnější popsat dítěti, co přijde, než se setká s matkou.

Strach se u některých dětí dostavil v den, kdy ve třídě byla vystavena veliká mořena, které se ony (podle jejich vlastních slov) bály. Věřím, že to byla jen ojedinělá situace, avšak pro strach dítěte to byl krok zpět. Byl to zcela zbytečný krok. Některým z dětí zřejmě odejmul pocit, že mohou bezpečně usnout. Paní učitelka dětské obavy nevnímala a tudíž na ně nereagovala.



Strach, který mohl být nevědomky podněcován a který mohl dětem zabránit usnout či klidně odpočívat, pramení také z častého odchodu paní učitelky z místnosti na spaní. Hlas i otvírající dveře z místnosti do místnosti mohly jen podpořit dětskou touhu po dění, tudíž pro dítě je lépe neusnout.

To jsou tři důležité situace, které mohou vyvolat v dítěti strachy a kterých jsem si v době pozorování povšimla.

#### •Dotyk:

Za dobu, kterou jsem měla možnost trávit v této mateřské škole, jsem nepostřehla, že by některé z dětí před usnutím bylo např. pohlazené. Pravda však je, že mi tato skutečnost mohla docela dobře uniknout v situacích, kdy jsem zařízení opouštěla apod. Během dne jsem totiž byla několikrát svědkem, kdy některá z paní učitelky dítě pohladila či se k ní dítě samo přitulilo. Dotek, který jsem zaznamenala byl od paní učitelky, která přivedla chlapce T. na první odpolední spánek. Tehdy jej držela pevně za ruku, aby ho utěšila. Paní učitelky s dětmi komunikují spíše prostřednictvím slova, než-li dotyku. Některé děti vyhledávají kontakt sami.

*Ilustrace:* Tak tomu bylo například u dívky, která se uspávala dlouhým hlazením po tvářích, až pomalu zavřela oči. Schoulená v klubíčku usnula. Podobně chlapec T., který se plačíc tulí k plyšové kočce, aby se utěšil dotykem měkké hračky.

#### •Stanovit si rituály a přizpůsobit atmosféru:

Rituály ve zmiňované mateřské škole začínají skrze rytmus dne (viz. kapitola o rytmu). Uspořádáním činností jasně po sobě jdoucích před tím, než dítě odchází na své lůžko. Děti jsou tak dobře orientovány, co bude následovat až do doby, než se uloží na lůžko. Ráda bych také zmínila „rituál plyšové hračky“. Ten se odehrává tehdy, je-li dítě plně připraveno na spánek: vezme si svou nebo školky hračku z proutěného koše v rohu místnosti. Poté co dítě ulehne s nabytou hračkou, přichází na řadu další z rituálů, který nese název pohádka. Dětem je pravidelně puštěna pohádka z magnetofonového přehrávače, popřípadě přečtena nebo puštěna z videopřehrávače. Jedná se o rituál, na který tyto děti spoléhají a pokud by nebyl přítomen, jistě by si o něj sami řekly. Avšak po nezastupitelném rituálu pohádky již žádný další nepřichází (př. popřání dobrého odpočívání, pohlazení...). Teprve v době probouzení se rituály navrací. Ve stejný čas děti vstanou (pokud výjimečně nevstávají starší děti dříve) a urovnají lůžko, převléknou se, odchází do umývárny a na svačinu.

Atmosféra přípravy na spánek je čitelná z uspořádání místnosti (která jak jsem již psala je zatemněná a v prostoru jsou rozmístěna lehátka). Děti snadno vycítí, že právě teď přichází čas odpočívání. Avšak atmosféra ze strany učitelů již nemusí být tak čitelná. Učitelé při odpolední směně zařizují a projednávají mnoho věcí, které bohužel nesouvisí s uspáváním dětí. Je to pochopitelné vzhledem k náročnosti povolání. Jak sami učitelé přiznávají, je to čas, kdy je volněji, a tak mohou splnit věci, které se při dopolední směně nestihly či nestíhají. Děti tak bývají ochuzeny o atmosféru klidu a pokoje, který vyzařuje dospělý jež dítě uspává. Zmiňovaný pocit bezpečí a důvěry skrze vztah se vytrácí. I některé neočekávané situace mohou narušit klidnou atmosféru, nejsou-li řešeny šetrně.

*Ilustrace:* V pozorování 5.4. hovořím o dívce Z., která ač nepřihlášena na odpolední směnu odchází odpočívat, protože si pro ni rodiče nepřišli. Atmosféra pro dívku Z. i ostatní děti není lehká. Paní učitelka přivádí mírně vyplašenou dívku a její jediná slova jsou: ať se tedy převlékne, že rodiče asi už neprijdou; ať jim příště řekne, že jí musí na spaní nahlásit. Provinilá a ustrašená dívka se dívá kolem a překvapeně se převléká, její tváře jsou rudé. S tímto pocitem odchází k lůžku. Ostatní děti jsou mezitím svědky, jak paní učitelka vypráví rozhořčeně paní kuchařce cosi o nezodpovědnosti rodičů. Je pochopitelné, že taková situace paní učitelku rozhořčila, ale taková atmosféra nemůže navodit klid a důvěru ani u dívky Z. (která má zřejmě mnoho otázek a zároveň obavu, že nepřišli rodiče), ale ani u dětí (které poslouchaly emocionálně pestrý rozhovor mezi pracovníky).

#### •Vytvořit hranice a ty z důsledností chránit, vychovatel jako autorita

Jak již jsem se zmiňovala v bodě o učitelské jednotnosti, každý z učitelů má pro děti nastaveny jiné hranice. To, co dovolí jeden, zakazuje druhý. Přínos vidím v tom, že si ten který učitel své hranice opravdu drží ve stejné rovině, jak je nastavil. V týmu jasné hranice však příliš čitelné nejsou, velmi se odlišují. Starší děti již mohou rozeznávat, která z paní učitelek vyžaduje tuto povinnost a která ji vyžaduje zcela jinak. To však neznamená, že situace pro dítě není značně náročná. Vyžaduje to od něj více soustředění a pozornosti, jež je na překážku klidnému odpočívání. A u mladších dětí je pochopitelné, že se v situacích naprosto neorientují.

K autoritě učitele: Myslím, že učitelky jsou od dětí dobře přijímány. Jejich nároky se snaží plnit a to i v době spánku. Negativem může být častá nepřítomnost

učitele ve třídě (a to nemyslím pouze fyzicky) v době, kdy dítě prožívá některý z rituálů nebo během doby uspávání.

#### **•Respekt k odlišné potřebě spánku**

Děti v této mateřské škole spí koedukovaně a homogenně ve věku od 3 – 6 let. Věkový rozdíl je velmi sporný (jinou potřebu spánku má tříleté dítě a jinou šestileté). Učitelé sami cítí, že stav, který je nyní, není správný. Říkají, že vzhledem ke kapacitě učitelů při odpolední službě není možné, aby se jeden zabýval dětmi ležícími na lůžku a zároveň dětmi u stolu, které si hrají. Jedenkrát jsem měla možnost pozorovat, že starší děti byly probuzeny o půl hodiny dříve a mohly si jít malovat ke stolu. (Byly to děti převážně šestileté, ale i pět a půlleté). Tato situace byla spíše výjimečnou (právě proto, že se spícími dětmi jsem mohla zůstat já, jako praktikantka).

Důležitou situaci, týkající se potřeby spánku, vnímám při jeho podmiňování, které se odehrálo dvakrát za dobu mého pozorování. Jak jsem již několikrát psala, potřeba spánku je plně individuální, proto podmiňovat spánek odměnami není příliš vhodné. Pokud bychom hovořili o odpočívání (tedy o stavu, kdy se dítě zastaví, uvolní, kdy v klidu leží na podložce, není rozptylováno mnoha podněty) pak bychom proti podmiňování nemohli nic namítat. Cílem bylo, aby dítě nezlobilo, vydrželo na podložce a to bez nutnosti spánku. Spánek nebyl cílem. Odměňujeme pouhý fakt, že dítě bylo hodné. Nikoliv, že dítě usnulo. V mateřské škole bývá jednou z paní učitelek od dětí vyžadován spánek a tento spánek je podmiňován odměnou: „Budeš-li spát, dostaneš bonbón, obrázek... Nebudeš-li nedostaneš nic.“ Nejedná se tedy o to „budeš-li hodný, nebudeš-li vyrušovat ostatní, nebudeš-li odcházet z lůžka..., ale budeš-li spát.“ To je však podmínka, kterou dítě samo o sobě nemůže splnit. Jeho spánek je individuální, je to potřeba a kdyby se snažilo sebevíc spánek nemusí přijít. Na obranu zařízení však musím říci, že nikomu z dětí odměna nebyla odebrána a na konec ji dostaly všechny děti. Avšak samotný způsob, že na dítě kladu nárok, aby právě teď usnulo a zasloužilo si odměnu, odporuje konstatování, že spánek je osobitou potřebou, ke které by také tak mělo být přistupováno.

#### **•Brát v úvahu rozdíl, který přináší denní a noční spánek v návycích**

Již v popisu tohoto pravidla jsem hovořila o tom, že někteří autoři jasně oddělují denní a noční spánek. V této mateřské škole se přípravy na spánek a jeho průběh odehrávaly tak, jako by se jednalo o spánek večerní a nikoliv odpolední. Proto jsem také celou situaci hodnotila podle všech uvedených pravidel, které odpovídají především

večernímu usínání. Děti v mateřské škole uléhají ve ztemnělé místnosti, převlečené v nočních úborech, s příkrývkou a je po nich vyžadován spánek. Nějakým způsobem není záměrně oddělen způsob odpoledního a večerního spánku. Naopak jeho průběh je nápadně podobný.

## **6.2 Ilustrace alternativního způsobu odpočívání ve Waldorfské mateřské škole Prahy 6 – zúčastněné pozorování**

*V rámci týdenní praxe probíhající od 25. – 29. 11. 2002.*

Při své praxi vykonávané ve Waldorfské mateřské škole, jsem měla možnost vidět jedno odpoledne s dětmi, které měly jít po obědě odpočívat. Protože toto odpoledne zajímavě zachycuje jiný způsob odpočinku, zmiňuji jej, jako jinou možnost trávení tohoto času, než jsem popisovala v předešlé kapitole, v běžném typu mateřské školy na Praze 4.

### **6.2.1 Popis metody:**

V době mého pozorování byla mateřská škola zpravována Městskou částí Prahy 6. Otevřeno bylo pět tříd pro děti od tří do šesti let. V roce 2002 navštěvovalo mateřskou školu 103 dětí. Jedna z pěti tříd byla integrační třídou. Personál byl zajištěn devíti pedagogy. Hlavní myšlenky waldorfské pedagogiky vychází z antroposofie Rudolfa Steinera. Metody, uplatňované v zařízení, se velmi zjednodušeně opírají o vzor a napodobování. Vzorem má být pedagog a rodič. Důraz je kladen na rytmus a opakování. Učitelé mají za úkol střežit „ochranou dobu sedmiletí“, ve které dítě nemůže být přetěžováno. Kdyby tomu tak nebylo, urychlil by se intelektuální vývoj dítěte. Dětská paměť by byla zatížena více než je zapotřebí. Činnosti jsou zaměřeny především na tvořivost a dětskou fantazii. Barvy, přírodní hračky a materiály jsou nezbytné pro klid duše, ale i pro smyslovou stránku a její stimulaci. Křesťanská výchova zde slouží jako morální hodnota, je prostředkem výchovy dítěte v oblasti mezilidských vztahů. Výchova neuplatňuje zákazy a příkazy, ale také ani odměny. Hlavními jsou především vzory, které formují osobnost. Vzory hrají velikou roli při uspávání dětí v zařízení v době odpoledního odpočívání.

V tomto zařízení jsem uplatnila stejnou metodu, jako v předešlé mateřské škole, zúčastněného pozorování. V mé práci zmiňuji pouze jeden vybraný den tohoto pozorování z týdne, který jsem zde strávila.

*Samotné pozorování 28. 11. 2002:*

Je po obědě. Děti si vyslechly pohádku, společně sedící v kruhu s rozžatou svící na malém taburetu. Paní učitelka čte Zimní pohádku a děti klidně poslouchají, přestože pohádku již znají (četla se stejným způsobem několik dní). Některé děti po pohádce odcházejí domů. Jiné se chystají odpočívat.

Pomalou přecházím se staršími dětmi (předškolního věku) do třídy ve druhém patře. Ve třídě se připojujeme k ostatním dětem, které zde již jsou. Ještě několik dětí sedících u stolu se loučí a jde s rodiči domů. Dnes výjimečně spí děti pohromadě v jedné třídě ze všech ostatních tříd. (Obvykle každá třída odpočívá zvlášť se svou paní učitelkou). Zůstalé děti (šest dětí) se pozvolna přesouvají do malého koutku místnosti s mnoha pastelově barevnými závěsy, visícími mimo jiné také ze stropu. Místnost působí útulně trochu pohádkově, barvy v místnosti nejsou výrazné. V prostoru je znát závan čerstvého vzduchu, místnost tedy byla vyvětrána. Na koberci, jsou různobarevné malé polštáře, nejrůznější pruhy látek rozličných materiálů a improvizované přikrývky, také měkké hračky, obvykle ručně šité.

Děti dostávají úkol od paní učitelky, která mezi nimi klečí ve středu. Mají si udělat „místečko, pelíšek, pohodlné a příjemné hnízdečko, na kterém budou moci spočinout“. Po chvíli, potichu a velmi tvůrčím způsobem budují svá lůžka z látek, polštářů a přikrývek, které byly na zemi. Když jsou hotoví, lehají si a tak, jak si ustlaly, také zůstávají. Mezi tím, celý ten čas, vypráví paní učitelka příběhy o zvířátkách. Vypráví klidným a tichým hlasem, několikrát do příběhu vsune krátkou písničku nebo popěvek různých slabik.

Některé děti klidně odpočívají. Dvě děti si hrají s látkami, které mají jako přikrývky. Paní učitelka už jen tichým hlasem zpívá, některé z dětí přivírají oči, jiné se jen tak bezprostředně ponoří do vytvořeného hnízda. V takovém klidu odcházím, děti se nenechají rušit, nevstávají, nepovykují. Tiše zamávají a paní učitelka jim to kývnutím hlavy a s úsměvem dovoluje a přitom stále zpívá nebo spíše pobrukuje nějakou mě neznámou melodii. Všude vládne zvláštní klid. Je to překvapující zážitek, leží bez okřikování a bez smutných výrazů, ve svém vlastním koutku, rozptýleni po místnosti a přitom blízko a v kontaktu s učitelem, poslouchají.

### **6.2.2 Rozbor ukázky v rámci srovnávání stanovených pravidel při procesu usínání**

V ukázce bylo možné vidět mnoho zajímavých aspektů, které bych jen nerada opomenula, proto je opět srovnám s kritérii, které jsem si stanovila:

•*Jistota a bezpečí*: V tomto pozorování byl prostor pro některé děti novým a tudíž ne zcela jistým, stejně tak pedagog. Jistota místa tedy nebyla dodržena. Učitelka se plně věnovala dětem. Navázala vztah důvěry a bezpečí s každým z dětí. (Jistota místa je dána běžně tím, že dítě odpočívá ve své kmenové třídě, kde tráví čas také dopoledne. To však v tomto pozorování nebylo dodrženo).

•*Schrána a rytmus*: Schránu v den pozorování tvořila vyrobená „hnízdečka“ – místa odpočinku stvořena dětmi, kam každé z dětí mohlo zahrnout vše, co by chtělo mít ve svém ochranném spánkovém prostoru (např. měkké hračky a různé přikrývky). Toto „hnízdo“ bylo umístěno tam, kde si dítě vybralo, na koberci. Zde se promítá odpolední odpočívání, které nevychází z neměnnosti lůžka a jeho umístění (viz bod o usínání odpoledním a večerním). Jedná se o odpolední odpočívání, které se může odehrávat na různých místech, a to je dokonce žádoucí.

Rytmus, který navozuje zklidnění a ztišení dětí, jejich uvolnění a nezatěžování další hrou či jinými činnostmi, začíná již bezprostředně po obědě, kdy jsou děti ve třídě shromážděny kolem svíce a paní učitelka jim předčítá pohádkový příběh. Ten je čten pomalu a srozumitelně již po páté v týdnu, aby jej každé dítě prožilo a zažilo. Teprve poté odcházejí děti domů nebo se připravit na spánek. V pozorování se dále setkávám s hojně zastoupeným rytmem skrze zpěv a vyprávění příběhů paní učitelky, ale o tom spíše pohovořím v bodě o rituálech. Děti sami rytmus vyhledávají skrze pohrávání si s látkami, kterými jsou přikryty. Rytmus, skrze cumlání prstu, kolébání z boku na bok ani jiné podobné jevy, jsem nezaznamenala.

•*Sebedůvěra učitelů a jednotnost*: V rámci mé týdenní přítomnosti v zařízení a dotazování se učitelů bylo patrné, že ve výchově ke spánku a v jeho průběhu se učitelé dobře shodují. To je veliký přínos, který jsem nezaznamenala v mateřské škole Prahy 4 ani v dotazování dalších tří mateřských škol (Jedno státní běžného typu a jedna církevní). Děti obvykle spí v rámci své třídy se svou paní učitelkou - na třídu jsou dvě paní učitelky, které se střídají na směny.

Klid, který v této době zcela přirozeně nastává, je zřejmě způsoben opravdovým ztišením a zároveň plnou přítomností učitelky, která tento čas investuje směrem k dětem. To bylo možné vidět v odpoledním pozorování. Učitelka neplnila v této době jiné povinnosti než ty, že se stala vzorem pro dítě a předávala mu jistotu, že právě teď je čas odpočívat. Svým hlasem (tlumené písně), postojem (mezi dětmi v klidné poloze) a činnostmi (pro zajímavost, jedna paní učitelka uvedla v rozhovoru, že dětem při odpočívání plete) předává pocit bezpečí, že je zde pro každé z dětí, které jí potřebuje. Je pro dítě na dosah a je slyšitelná. (Podobně jako matka, když dítě usíná v domácím prostředí. Můžeme namítnout, že matka obvykle při odpoledním spánku od dítěte odchází a nezůstává s ním po celou dobu. Ale je třeba si uvědomit, že tato doba se odehrává mimo prostředí, které je dítěti tak známé a tak blízké, jako domov. Usínat v cizím prostředí je pro dítě leckdy mnohem náročnější, může s sebou přinést větší nejistotu a tím i následnou úzkost. Proto si myslím, že je zde na místě, aby učitelka byla plně přítomna; nejen fyzicky; celý čas).

•*Ochrana spánkového prostoru:* V pozorování můžeme vidět, že děti byly sloučeny z různých tříd. (Děti běžně spí ve své kmenové třídě s jednou ze dvou paní učitelek, které byly na třídu stanoveny). Místnost, kde děti usínají není podmětově přesycena, naopak vzbuzuje klidný, menší a bezpečný prostor, ve kterém má paní učitelka blízko k dětem a ony k ní. Visící různobarevný textil a textilie na zemi působí tlumeně a spíše snivě nežli rušivě. V této třídě není prostor určený pouze pro spánek, bezprostřední okolí bylo však v této třídě přizpůsobeno místu pro odpočívání. Zvuky v koutku místnosti z okolních tříd překvapivě nedoléhají, a tak se děti mohou dobře soustředit na hlas paní učitelky, který je opět tlumený. Ve třídě není chladno. (Děti mají krátká trička, ale známky zimy nevykazují). Odpočinek se odehrává při běžném denním světle, bez zatemnění místnosti. Děti si mohou s sebou do svého spánkového prostoru vzít měkké hračky, avšak nepovšimla jsem si, že by některé z dětí mělo jinou než z mateřské školy. Nepodařilo se mi zjistit, zda to bylo způsobeno pouhou náhodou či zda si např. děti hračky z domova nesmí nosit. (V tom případě bych mohla znovu hovořit o „příteli“, který s sebou přináší část domova a tudíž je dobrým bodem jistoty pro dítě - ve školce by chyběl).

•*Strachy:* Zajímavé je to, že jsem během této své týdenní praxe ve waldorfské mateřské škole nezaznamenala, že by děti příliš hovořily o tom, zda budou po obědě spát či nikoliv. (Oproti zmíněné mateřské škole Prahy 4. Tam to bylo výrazné téma, které si děti sdělovaly mezi sebou již od příchodu do zařízení a které považovaly za

výhru - když nespaly; nebo prohru – pokud šly spát). Se strachem u některého z odpočívajících dětí, jsem se v tomto odpoledni nesetkala.

•*Doteky*: V pozorování je nepopisuji, protože jsem je nezaznamenala. (Učitelky vypověděly, že pomocí doteků – pohlázení, děti budí a někdy i uspávají. Chce-li učitel dítěti něco říci, neokřikuje jej, ale dotkne se ho a tím upozorní na to, že s dítětem chce hovořit).

•*Rituály a atmosféra*: Atmosféra je klidná, ztišená, s přirozeným světlem v místnosti a pastelovými barvami záměrně navozující relaxaci. Učitelka je usměvavá a skutečně naladěná na dítě. Je připravena být s dětmi v tento čas a pomocí svého vlastního vzoru ztišení, tiší také děti.

Rituály zde můžeme rozpoznávat především skrze vyprávění a zpívání podobných či stejných písní, které děti provází celý den; skrze doteky při probouzení dítěte; způsob, jak si děti tvoří lůžka. Dítě se na ně může spolehnout a podle nich se orientovat.

•*Respekt k potřebě spánku dítěte*: Z výpovědí paní učitelek je přínosem to, že děti jsou rozděleny (dle věku a potřeby) na ty, které odpočívají delší dobu (malé děti) na lehátku a ty, které odpočívají kratší dobu jen tak na koberci s polštářem (starší děti). Ve zbývajících dobách, která je určena k odpočívání, se mohou věnovat nějaké klidné činnosti. V pozorování jsem byla účastná spánku starších dětí s polštáři a hnízdečky.

Jako pozitivní prvek vnímám, že na dítě není kladen nárok spánku. Spánek není podmiňován, dokonce není ani prvotním cílem. Dítě se mohlo „vrtět“ na lůžku, mohlo si ponechat svou hračku, mohlo si hrát s látkami a ani jednou jsem nezaznamenala, že by po dítěti byl vyžadován spánek.

•*Hranice a autorita*: Učitel, jako držitel hranic je předává dítěti především skrze svůj vzor. Při porušení hranice nepřichází trest, ale zmiňovaný přirozený důsledek. Spánek dítěte nepodmiňují ani odměna ani trest. Dítě takto není hodnoceno.

•*Odpolední a večerní spánek*:

Odpolední odpočívání se u dětí řídilo především podmínkami odpoledního spánku, který nemusel splňovat některá z pravidel jako je: jistota prostoru a jistota stejného lůžka. Též světlo tedy mohlo být ponecháno a nebylo zatemněno. Děti se nepřevlékaly do nočního úboru. Hlavním cílem nebylo, aby dítě spalo, ale aby si odpočinulo.



## Závěr

V této práci jsem si v první řadě stanovila deset kritérií, pravidel, které jsou nepostradatelné ve výchově ke spánku v době usínání. Dříve, než jsem si je mohla stanovit, musela jsem se nejprve zabývat obecným procesem spánku a usínání, kde jsem se pokusila pohovořit o jednotlivých fázích a jejich významu. Popsala jsem některé poruchy spánku a zařadila je do jednotlivých věkových období, ve kterých se nejčastěji vyskytují. Zmínila jsem rytmus spánku a bdění. Zabývala jsem se snem. Dalším východiskem, pro stanovení pravidel, byly odlišné potřeby, průběh spánku a usínání v jednotlivých vývojových obdobích, o kterých píše ve čtvrté kapitole.

Pátá kapitola již jasně vymezuje deset pravidel, která by měla být uplatňována především v době před spánkem. Prvním bodem je jistota a bezpečí, z něho vycházejí i ostatní zmíněné body. Mohla bych jej proto nazvat základním. Druhý bod hovoří o důležitosti schrány a rytmu. Ve třetím bodě se zabývám sebedůvěrou a jednotností vychovatelů, kteří učí dítě usínání a spánku. Čtvrtý bod patří ochraně spánkového prostoru. Pátý bod náleží strachům, které dítě může prožívat před spánkem a jak je důležité je vnímat a brát vážně. Šestý bod zmiňuje dotyk, který nemusí být vždy samozřejmostí v době před spánkem, ale dítě jej jistě vyžaduje. Je to způsob zažívání bezpečí skrze vztahy. Sedmým bodem se dostávám k rituálům, jako orientačním bodům pro dítě. Zároveň s tímto bodem vyzdvihuji důležitost atmosféry. Jak by měla vypadat a co by se mělo před spánkem odehrávat. Osmým bodem stanovuji hranice a také důležitou roli autority, která by neměla být opomenuta. Devátý bod upozorňuje na odlišnou potřebu spánku, na její individuálnost a že tedy nemůžeme přesně stanovit dobu, kolik by dítě mělo či nemělo prospat. A konečně zakončuji desátým bodem, který je věnován nočnímu a odpolednímu spánku.

V praktické části v rámci zúčastněného pozorování popisují průběh odpoledního spánku ve dvou mateřských školách. Za pomoci této metody hodnotím, jak se podařilo naplnit těchto deset pravidel ve vybraných zařízeních. Zda-li byla tato pravidla použita. Zjišťuji, že zásady ani u jednoho z pozorovaného zařízení nejsou zcela naplňovány, jak byly vymezeny. U jednoho ze zařízení více a u jednoho méně.

V mateřské škole Prahy 4 zjišťuji především:

- že u dětí v době odpoledního spánku, bývá vyžadován skutečně spánek a nikoliv odpočívání;

- že spánek byl dvakrát podmiňován odměnou; že mimo jedno odpoledne, nebyl brán zřetel na odlišnou potřebu spánku dětí starších a dětí mladších - tedy že není zachován respekt k potřebě spánku;
- že při uspávání a probouzení dětí, nebylo používáno doteku;
- že učitelé nejsou jednotní ve stanovených cílech a tudíž po dětech vyžadují odlišné požadavky, které děti mohou dezorientovat;
- že učitelé častokrát opouštějí místnost, kde děti odpočívají a tudíž mohou narušovat vztah plně uskutečňované důvěry a pocitu bezpečí pramenící mimo jiné také z atmosféry;
- že není dodržováno stejné umístění lůžka, lůžko samotné;
- že ostatní pořádek věcí je nastaven tak, aby připomínal spánek noční, jež stejnost a neměnnost vyžaduje;
- že jsou opomíjeny některé z dětských strachů a obav.

V mateřské Waldorfské škole Prahy 6 zjišťuji:

- že ne vždy je dodržováno rozdělení dětí na starší a mladší děti a z toho vyplývající různý způsob vedení doby odpočívání;
- že je zvláště kladen důraz na rituály, které provázejí dítě celým dnem;
- že učitel je přítomen v době spánku cele tak, aby byl vzorem pro dítě zklidněný a ztišený a byl schopen předávat pocit bezpečí;
- že učitelé se snaží o jednotnost v rámci své třídy a jejich společným cílem je, aby dítě odpočívalo, tedy není vyžadován cíl usnout.

Když jsem se zamýšlela nad svým zvoleným tématem v rámci literatury a pozorování, ale také v rámci rozhovorů s rodiči, uvědomila jsem si, jak bohatá je tato oblast a kolik ukrývá zajímavých podtémat, o kterých není snadné získat kvalitní informace. Jak pozoruhodné, a myslím že i přínosné, by mohly být některé výzkumy. Například: jakým způsobem probíhá výchova ke spánku v kojeneckých ústavech a dětských domovech; jaký má výchova vliv na spánek v pozdějším věku dítěte; jaké zásady nejčastěji preferují rodiče při výchově ke spánku. A mnoho jiných témat. Mě se podařilo podhalit jen jedno z témat a snad bylo přínosné nejen pro mě samotnou.

## **Resume**

This text is about the right principles when we are asleep in the night - time. I want to speak about a group of children from birth to six years old. In the first chapter I write about sleep physiology. It is very important because it can show why the bed – time is indispensable. In the second chapter I speak about different periods of child ´s evolution. I define sleep and how the different phases are followed. The next important chapter includes ten rules for drowse. It is: sureness and safety, rhythm and little corner, calm atmosphere and rituals, authority and limits, protection for temporal environment, daily and nightly sleep and their differences, the contact, self – asserting for parents and unity, fears of the situation, different necessities of drowse.

In the practical part I speak about two kinder - gardens and try to note observation into those schools. In these schools I evaluate how teachers approach to children when they have to sleep. I want to know if they respect the rule for a good sleep. In the end I collect all information and infer ending.

## Příloha

### TEST NA ROZEZNÁNÍ RANNÍCH PTÁČAT A SOV

1. Nejčilejší jsem	ráno	večer
2. Nejvíce energie v sobě pociťuji	ráno	večer
3. Lépe si věci pamatuji, když je slyším nebo čtu	ráno	večer
4. Nejproduktivnější jsem	ráno	večer
5. Nejlepší nápady dostávám	ráno	večer
6. Cítím se inteligentnější	ráno	večer
7. Upřednostňuji odpočinek	ráno	večer
8. Kdybych měl volnou ruku při plánování dne, vstal bych	před osmou	po osmé
9. Kdybych měl volnou ruku při plánování dne, šel bych spát	před jedenáctou	po jedenácté
10. První hodinu po probuzení bych hodnotil svůj úsudek a pozornost jako	dost dobré	nestojí to za moc

*K ohodnocení testu sečtete počet zakroužkovaných odpovědí v pravém sloupci. Jestliže je vaše skóre sedm a víc, jste čistokrevná sova. Je-li vaše skóre menší nebo rovno tři, jste ryzí skřivan. A pokud jste napočítali něco mezi čtyřmi a šesti, jste neutrální bez zjevných sklonů skřivana či sovy. S. Coren. Zloději spánku. s. 88.*

## Literatura

### Monografie:

- Bacus, Anne. *Vaše dítě ve věku od 3 do 6 let*. Přel. L. Hučínová. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 176 s. ISBN 80-7178-862-7.
- Biddulph, Steve. *Tajemství výchovy šťastných dětí*. Přel. E. Neckářová. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 133 s. ISBN 80-7178-334-X.
- Brierley, John. *Sedm prvních let života rozhoduje*. Přel. K. Balcar. 1. vyd. Praha : Portál, 1996. 111 s. ISBN 80-7178-109-6.
- Cloud, Henry; Townsend, John. *Děti a hranice : Proč ve vztahu k dětem budovat hranice*. Přel. A. Koželuhová. 1. vyd. Praha : Návrat domů, 1999. 202 s. ISBN 80-7255-002-0.
- Coren, Stanley. *Zloděj spánku*. Přel. Buchtela D. 1. vyd. Praha : Robot, 1996. 262 s. ISBN 80-902061-1-5.
- Čačka, Otto. *Psychologie : Duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno : Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 80-7239-060-0.
- Estvill, Eduard. *Dětská nespavost*. Přel. Š. Zajíc. 1. vyd. Praha : Práh, 2004. 81 s. ISBN 80-7252-089-X.
- Freud, Sigmund. *Výklad snů*. Přel. O. Friedmann. 2. vyd. Pelhřimov : Nová tiskárna Pelhřimov, 1994. 400 s. ISBN 80-901916-0-6.
- Fink, Georg. *Dětské sny*. Přel. J. Strážnický. 1. vyd. Brno : Jota, 1994. 149 s. ISBN 80-85617-31-5.
- Fraiberbergová, H. Selma. *Magické roky*. Přel. L. Smetanová. 1. vyd. Praha : Triton, 2002. 260 s. ISBN 80-7254-270-2.
- Franz, Marie – Louise. *Psychologický výklad pohádek*. Přel. K. a J. Černí. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 182 s. ISBN 80-7178-260-2.
- Fromm, Erich. *Mýtus, sen a rituál*. Přel. J. Lusk. 1. vyd. Praha : Aurora, 1999. 223 s. ISBN 80-85974-70-3.
- Gravillon, Isabelle. *Spánek malých dětí*. Přel. Lucie Hučínová. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 112 s. ISBN 80-7178-720-5.
- Gruneliusová, Elisabeth M. *Výchova v raném dětském věku*. 1. vyd. Přerov : Baltazar, 1992. 64 s. Školky s Waldorfskou pedagogikou. ISBN 80-900307-3-4.
- Hartl, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Budka, 1993. 297 s. ISBN 80-901549-05.

- Hort, Vladimír; Hrdlička, Michal; Kocourková, Jana; Malá, Eva a kol. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 496 s. ISBN 80-7178-472-9.
- Kaufmannová – Huberová, Gertrud. *Děti potřebují rituály*. Přel. A. Sirovátková. 1. vyd. Praha : Portál, 1998. 96 s. ISBN 80-7178-203-3.
- Koukolík, František. *JÁ : o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování*. 1. vyd. Praha : Karolinum, 2003. 382 s. ISBN 80-246-0736-0.
- Laniado, Nessia. *Máte neklidné dítě?* Přel. I. Hlaváčová. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 112 s. ISBN 80-7178-868-6.
- Montessori, Maria. *Tajuplné dětství*. Přel. J. Volín. 1. vyd. Praha : SPS, 1998. 131 s. ISBN 80-86-189-00-7.
- Morrish, G.Roland. *12 klíčů k důsledné výchově*. Přel. L. Švejnar. 1. vyd. Praha : Portál, 2003. 135 s. ISBN 80-7178-786-8.
- Praško, Ján; Espa- Červená, Kateřina; Závěšická, Lucie. *Nespavost*. 1. vyd. Praha : Portál, 2004. 104 s. ISBN 80-7178-919-4.
- Prekopová, Jiřina. *Když dítě nechce spát*. Přel. A. Sirovátková. 1. vyd. Praha : Portál, 1997. 96 s. Rádce pro rodiče a vychovatele. ISBN 80-7178-142-8.
- Prusiński, Antoni. *Nespavost a jiné poruchy spánku*. Přel. J. Hugo; K. Šonka. 1. vyd. Praha : Maxdorf, 1993. 81 s. ISBN 80-85800-01-2.
- Rogge, Jan Uwe. *Děti potřebují hranice*. Přel. A. Sirovátková. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 131 s. ISBN 80-7178-088-X.
- Sagi, Alexander. *Problémové děti v mateřské škole*. Přel. J. Vrátilová. 1. vyd. Praha : Portál, 1995. 102 s. ISBN 80-7178-067-7.
- Vágnerová, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese : variabilita a patologie lidské psychiky*. 1. vyd. Praha : Portál, 1999. 448 s. ISBN 80-7178-214-9.
- Vágnerová, Marie. *Vývojová psychologie : dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

#### Periodika:

- Šedivá, Olga. *Poruchy spánku u dětí, jejich příčiny a možná léčba*. Školství. 2001, roč. IX, č. 17, s. 7.
- Šedivá, Olga. *Poruchy spánku u dětí, jejich příčiny a možná léčba*. Školství. 2001, roč. IX, č. 18, s. 7.

Počítačové zdroje:

Doc. MUDr. Petr Smolík, CSc. Poruchy spánku, diagnostika a klasifikace MKN-10.

Internetová databáze:

<http://www.nespavost.cz/o21.htm> a <http://www.nespavost.cz/o22.htm> Psychiatrická klinika FN Hradec Králové. Citace dne 13. listopadu 2006.

Internetové stránky [www.nespavost.cz](http://www.nespavost.cz) jsou součástí Celosvětového projektu o spánku a zdraví, který je vytvořen ve spolupráci se Světovou zdravotnickou organizací (WHO), se Světovou federací společností pro výzkum spánku (WFSRS), Mezinárodním fondem pro duševní zdraví a neurovědy (IFMHN) a s podporou vzdělávacího grantu organizačního partnera sanofi-aventis.