

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

SPÁNEK A STRES U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A JEHO
OVLIVNĚNÍ RELAXAČNÍMI TECHNIKAMI

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Veronika Vlčková

Učitelství pro 1. stupeň základní školy

Vedoucí práce: Mgr. Kalistová Petra

Plzeň, 2022/2023

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne

.....
vlastnoruční podpis

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucí práce paní Mgr. Petře Kalistové za pomoc, trpělivost, ochotu a odborné rady po celou dobu konzultací. Poděkování dále patří моým rodičům, kteří pro mě představovali morální a finanční podporu po celou dobu studia.

OBSAH

ÚVOD	2
TEORETICKÁ ČÁST	4
1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	5
2 CHARAKTERISTIKA SPÁNKU	9
2.1 FUNKCE SPÁNKU	10
2.2 FÁZE SPÁNKU	10
2.3 PORUCHY SPÁNKU.....	11
2.4 SPÁNEK U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	14
3 CHARAKTERISTIKA STRESU	15
3.1 DRUHY STRESU	16
3.1.1 Distres.....	16
3.1.2 Eustres	17
3.2 ODOLNOST VŮČI STRESU	18
3.3 PŘIPRAVENOST NA STRES	18
4 RELAXAČNÍ TECHNIKY	20
4.1 VÝZNAM RELAXAČNÍCH TECHNIK.....	21
4.2 RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	22
5 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI	24
6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	28
6.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ.....	38
7 RELAXAČNÍ TECHNIKY S DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU.....	39
7.1 STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR S DĚTMI PO POHYBOVÉ INTERVENCI.....	45
7.2 HODNOCENÍ INTERVENČNÍHO PROGRAMU.....	49
DISKUZE	50
ZÁVĚR.....	51
RESUMÉ	52
SUMMARY	52
SEZNAM LITERATURY	53
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ	56
PŘÍLOHY	I

ÚVOD

Pro svoji závěrečnou práci jsem si zvolila pro mě velice zajímavé téma, kterým je spánek a stres u dětí mladšího školního věku a jeho ovlivnění relaxačními technikami.

Spánek je zásadním faktorem pro zdraví a vývoj dětí, zejména v mladším školním věku. Avšak stresové události, jako jsou změny v životě dítěte, problémy ve škole nebo v rodině, mohou negativně ovlivnit spánek a vést ke škodlivým důsledkům pro zdraví a vývoj dítěte. Relaxační techniky, jako je meditace a hluboké dýchání, mohou být účinnými nástroji pro snižování stresu a zlepšování spánku u dětí. Tato diplomová práce se zaměří na studium vztahu mezi stresovými událostmi, spánkem a zdravím dětí mladšího školního věku, a bude zkoumat účinnost relaxačních technik při zmírňování stresu a zlepšování spánku u těchto dětí.

Během svého života jsem měla možnost poznat, jak špatný spánek ovlivňuje dění dne. Proto jsem se rozhodla zkoumat spánek a s ním spojený stres u dětí mladšího školního věku. Za pomoci dotazníkového šetření zjistím, jak to děti v rozmezí 6–10 let mají se spánkem a stresem. Jelikož si myslím, že relaxace je pro správný spánek velice důležitá, vytvořím karty s relaxačními cviky a ty žákům poskytnu. Po 14 dnech, kdy žáci budou mít za úkol relaxační cviky každý den cvičit, zjistím opět díky dotazníkovému šetření, zda se spánek zlepšil.

Cílem práce je poskytnout ucelený přehled o vztahu mezi stresovými událostmi a spánkem dětí mladšího školního věku, a zhodnotit, zda jsou relaxační techniky vhodným způsobem pro zlepšování jejich spánkových návyků a snižování stresu.

Závěry této práce by mohly být užitečné pro rodiče, pedagogy a odborníky zabývající se výchovou a péčí o děti, kteří chtějí pomoci dětem zvládat stresové situace a zlepšovat kvalitu jejich spánku.

Diplomová práce bude rozdělena na dvě části. V teoretické části bude shrnuta problematika spánku a stresu u dětí mladšího školního věku. Budou zde také vysvětleny formy relaxačních technik, neboť si myslím, že tyto techniky mohou být užitečným nástrojem pro řešení problémů s nedostatkem spánku a stresem u dětí mladšího školního věku. Také by se měly více dostat do povědomí, ať už rodičů nebo i učitelů

V praktické části se zaměřím na zásobník relaxačních technik pro žáky 1. stupně ZŠ. Tento zásobník bude poskytnut učitelům a rodičům k vytisknutí. Tento zásobník cviků bude skvělým pomocníkem pro nápady na relaxaci.

TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část práce je rozdělena do čtyř kapitol. První kapitola se zaměřuje na vysvětlení pojmu "mladší školní věk" a na popis specifik této věkové kategorie. Tento úvodní úsek bude sloužit jako základ pro další kapitoly a pro porozumění specifickým problémům, které se mohou vyskytnout v této věkové kategorii.

Druhá a třetí kapitola se bude věnovat problematice spánku a stresu a jaké problémy mohou vzniknout u dětí mladšího školního věku. V této části práce se zaměřím na faktory, které mohou ovlivňovat spánek a stres u mladšího školního věku. Popíši typické problémy, jako jsou například noční můry, nespavost, nebo úzkost. Zmíním, jak mohou tyto problémy ovlivňovat vývoj dítěte.

Poslední kapitola se bude zabývat relaxačními technikami a popíše, jakým způsobem mohou být tyto techniky prospěšné pro děti mladšího školního věku. Uvedu příklady relaxačních technik, jako je meditace, hluboké dýchání, procházky v přírodě, nebo cvičení jógy. Popíši, jakým způsobem mohou tyto techniky pomoci s ovládním stresu a zlepšením kvality spánku u dětí mladšího školního věku.

1 CHARAKTERISTIKA MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dítě začíná svůj významný sociální přechod kolem šestého roku života, kdy nastupuje do školy a stává se školákem, kde se musí přizpůsobovat novému prostředí a učit se osvojování nových rolí. Toto období je velmi důležité pro dítě i jeho rodinu, protože znamená oficiální vstup do společnosti. Vznikají vyšší city – estetické, morální. V tomto období je silná potřeba pohybové aktivity. Také se zdokonaluje senzomotorická koordinace a motorická výkonnost – pohyblivost, obratnost. Ericsson hovoří o fázi píle a snaživosti.

Vágnerová rozděluje toto období na tři fáze:

1. raný školní věk, který trvá přibližně do 9 let
2. střední školní věk, který trvá od 9 let do 11-12 let
3. starší školní věk, který zahrnuje druhý stupeň základní školy a končí s ukončením povinné školní docházky.

Tyto fáze představují důležité milníky v životě dítěte a mají velký vliv na jeho vývoj a sebeuvědomění (Vágnerová, 2012).

Podle Kouby (1995) se mladší školní věk definuje jako období mezi začátkem školní docházky dítěte a koncem pohlavního dospívání. U dívek toto období končí okolo 11 let a u chlapců kolem 12 let (Kouba, 1995).

Jiří Vaněk dělí lidský život na tři hlavní vývojová období. Začínáme integračním obdobím, které začíná v okamžiku početí a trvá až do věku 18-20 let. Poté následuje kulminační období, které trvá od 20 let až do 60-62 let. Poslední fází lidského života je involuční období.

Zaměříme se nyní na integrační období, které zahrnuje vývojové fáze mladšího školního věku (Hříchová, Novotná, Miňhová, 2012)

Toto období je jedním z nejvíce prozkoumaných etap lidského života, které přitahují pozornost vývojových psychologů. Toto období zahrnuje dětství a dospívání, které jsou klíčové pro celkový psychický vývoj, protože právě v této fázi vznikají a rozlišují se psychické funkce a struktury. Psychický vývoj v této fázi je charakterizován mnoha typickými vlastnostmi, jako je například nezralost a labilita psychiky, hravost, aktivita, nápodoba a

další. Výchova v této fázi má také velký vliv, a proto je důležité, aby byla co nejúčinnější (Hříchová, Novotná, Miňhová, 2012).

Podle autorů knihy Vývojová psychologie pro učitele (Hříchová, Novotná, Miňhová, 2012, str. 45) se vývoj dítěte dělí na několik věkových fází:

1. *„Prenatální období – tedy období nitroděložního vývoje, které začíná po početí a končí porodem.*
2. *Novorozenecké období – toto období trvá až do jednoho měsíce nebo 60 dnů po porodu.*
3. *Období kojeneckého věku – toto období začíná ve věku tří měsíců a končí ve věku jednoho roku.*
4. *Batolecí období – toto období trvá od jednoho do tří let.*
5. *Předškolní období – toto období začíná ve věku tří let a končí ve věku šesti let.*
6. *Mladší školní věk – toto období zahrnuje věk od šesti do deseti let.*
7. *Starší školní věk – toto období zahrnuje pubescenci a věk od jedenácti do patnácti let.*
8. *Adolescence – toto období začíná ve věku šestnácti let a končí mezi osmnácti a dvaceti lety.“*

Mladší školní věk

Během raného období školního věku se děti setkávají s množstvím nových výzev, které mají velký význam pro jejich další vývoj. Jednou z hlavních změn je nástup do školy, což znamená přizpůsobit se novému prostředí a naučit se nové dovednosti. Díky tomuto procesu se děti stávají zručnějšími a schopnějšími řešit složitější úkoly. Kromě toho se učí samostatnosti a odpovědnosti za své povinnosti – ať už jde o úkoly ze školy nebo domácí úkoly od rodičů. Celkově lze tedy říct, že období mladšího školního věku je klíčové pro rozvoj dítěte a jeho přípravu na další etapy života (Allen, Marotz, 2005).

Tělesný a pohybový vývoj

Období mladšího školního věku je charakteristické vysokou pohybovou aktivitou u dětí. Děti samy vyhledávají různé pohybové hry a cvičení, protože vnímají pohyb jako jednu ze svých základních potřeb. Je velmi důležité, abychom podporovali zájem dětí o pohyb a využívali ho v průběhu dne jak ve škole, tak při mimoškolních aktivitách, abychom tak přispěli ke správnému tělesnému vývoji dítěte (Klindová, Rybárová, 1974).

Zlepšení motorických schopností se projevuje jak v hrubé, tak v jemné motorice. Dítě nabývá na síle a jeho pohyby jsou rychlejší, přesnější a koordinovanější. Pro zdokonalení pohybové aktivity je klíčová lepší souhra pohybů jednotlivých částí těla, jako jsou ruce, nohy a trup. Díky souhře vlastních pohybů se smyslovými podněty, především zrakovými a sluchovými, se dítě učí koordinaci pohybů a zlepšuje se jeho schopnost vnímat a reagovat na své okolí. Zvýšený zájem o pohybové hry a sportovní aktivity by měl být podporován, protože dítě může samo pozorovat zlepšení svých výkonů v těchto oblastech. Dítě se učí zdokonalovat pohyby, jako běhání, skákání, přeskakování švihadla, plavání a lyžování. Ze začátku jsou pohyby nejvíce ovlivňovány ramenním a loketním kloubem. Postupem času dochází ke koordinaci pohybů zápěstí a prstů, což přispívá k rozvoji jemné motoriky (Langmeier, 1983, str 107).

Jemná motorika se vyvíjí déle a složitěji než hrubá motorika. U dětí ve věku šesti let se očekává, že budou schopny zvládat různé činnosti vyžadující jemnou motoriku, jako je kreslení, střihání, modelování nebo zacházení s míčem. Psaní je náročnější činnost, která vyžaduje koordinaci očí, ruky, prstů a celého těla, proto se učení psaní může u dětí zpočátku vyvíjet pomalu a vyžaduje trpělivost a důslednost (Klindová, Rybárová, 1974, str. 91-93).

Psychický vývoj

Přechod do školy přináší zásadní změnu životního stylu. Dosud byl pro děti mladšího školního věku život převážně plný hraní, ale teď se musí přizpůsobit novému režimu. Škola jim stanovuje přesné časy, kdy musí být přítomni a plnit své povinnosti. Ty jsou spjaty s učením a dalšími činnostmi, které musí vykonávat. Volný čas, který mají, můžou využít k volitelným aktivitám (Slepička, Hošek, Hátlová 2020).

Dítě zažívá výrazný rozvoj paměti a představivosti a současně se učí spoustu nových věcí. Během procesu poznávání a myšlení se dítě zaměřuje na jednotlivosti a může pro ně být obtížné najít souvislosti. Dítě se snaží pochopit jen to, co je před ním konkrétně vidět, a dotknout se toho. Děti v tomto období bývají impulzivní a jejich nálady se mohou velmi rychle měnit z radosti na smutek. Citové prožívání je u dětí přehnané a velmi vnímají okolní prostředí, čímž prokazují svou odvahu. Důležitou roli hraje délka koncentrace, která může být krátká. Doba, po kterou se dítě dokáže soustředit na pohybovou aktivitu, je kolem 4-5 minut, po této době může dítě ztratit zájem a stát se roztěkaným (Perič 2008).

Sociální vývoj

Během dospívání dítěte se objevuje klíčové období – vstup do školy nebo sportovního klubu, kdy je nutné se začlenit do kolektivu a přizpůsobit se normám. Dítě přestává být středem pozornosti rodičů a začíná se věnovat vážnějším činnostem, jako je učení. Musí se naučit respektovat pravidla, setkává se s autoritami, jako jsou učitelé a trenéři, a buduje si vztahy se svými vrstevníky. V tomto období se také začínají formovat první kamarádské vztahy a dítě se snaží získat své místo v kolektivu (Perič 2008).

2 CHARAKTERISTIKA SPÁNKU

Spánek můžeme popsat jako dobu, kdy se naše mysl a tělo uklidňují a aktivita se snižuje. Během spánku se obnovují naše duševní i fyzické síly a kvalita spánku může být ovlivněna různými fyziologickými a patologickými faktory v našem těle (Praško, Epsy-Červené a Závěšické, 2004).

Spánek je považován za jednu z nejdůležitějších věcí pro fungování lidského těla. Během spánku spousty z nás napadají velice důležité věci. Spánek neodmyslitelně patří k životu všech. Je to čas, kdy tělo nabere novou energii (Borzová, 2009).

Spánek má vliv na fungování mozku. Díky spánku nám lépe funguje paměť, lépe se rozhodujeme, nebo učíme. Nekvalitní spánek se pak odráží i na našem psychickém zdraví. Náročné situace a stres se po dobrém spánku zvládají také lépe, než když je člověk unavený a nevyspalý (Walker, 2018).

Nespavost je v dnešní době víceméně normální. Podle průzkumů jí trpí spíše ženy než muži. V Evropě trpí touto poruchou čím dál více lidí. Studie ukazují, že nespavost postihuje až 69 % lidí. Tito lidé hůře usínají, nespí kvalitně, nebo se probouzejí o dost dříve, než by chtěli. U dětí mladšího školního věku se ale tato porucha vyskytuje jen zřídka (Praško, Epsy-Červené a Závěšické, 2004).

Spánek má svou unikátní architekturu, která zahrnuje fáze REM (rychlých očních pohybů) a NREM (ne-rychlých očních pohybů). Fáze NREM se dále dělí na čtyři stadia, každé s vlastní funkcí. Během spánku se ukládá energie a základní metabolismus se snižuje o 5-25 %. Díky tomu se snižuje spotřeba kyslíku, srdeční aktivita a tepová frekvence, tělesná teplota a hladina cukru v krvi. Je vědecky dokázáno, že hluboký spánek, zejména v třetím a čtvrtém stadiu NREM, pomáhá tělu při regeneraci během nemoci, hladovění nebo růstu. V této fázi se totiž vyskytuje nejnižší metabolický obrat. To znamená, že tělo je schopné se soustředit na opravu buněk, tvorbu nových tkání a obnovu vnitřních orgánů. Celkově lze tedy říct, že spánek má důležitou funkci pro náš fyzický a duševní stav. Správný spánek, který zahrnuje všechny fáze, může zlepšit naši koncentraci, paměť, náladu a imunitní systém. Proto bychom měli věnovat pozornost tomu, abychom zabezpečili tělu dostatek kvalitního spánku každou noc (Borzová, 2009).

2.1 FUNKCE SPÁNKU

Spánek se může podílet na mnoha funkcích těla. Může to být regulace spánkového rytmu. Spánek hraje klíčovou roli v regulaci biologického rytmu, který ovlivňuje mnoho fyziologických procesů v těle, včetně hladiny hormonů, metabolismu a imunitní funkce. Konsolidace paměti – spánek hraje důležitou roli v upevňování paměti a zpracovávání informací. Během spánku dochází k posílení nově nabytých vědomostí a konsolidaci dlouhodobých paměťových stop. Obnovení těla a mozku – Spánek je důležitý pro obnovu tělesných a mozkových funkcí. Během spánku se obnovuje tkáň, opravují se poškození buněk a mozku a obnovuje se energetický metabolismus. Regulace emocí – Spánek může pomoci regulovat emoce a snížit riziko depresivních a úzkostných poruch. Imunitní funkce – Spánek hraje důležitou roli v imunitních funkcích těla a může pomoci chránit před infekcemi a nemocemi. Regulace chuti k jídlu a metabolismu – Spánek ovlivňuje hlad a chuť k jídlu, což může mít vliv na váhu a metabolismus. Fyziologická adaptace – Spánek je důležitý pro přizpůsobení se fyzickým a psychickým nárokům, jako jsou změny časových pásem nebo náročné pracovní podmínky. Vliv na duševní zdraví – Spánek může hrát důležitou roli při prevenci a léčbě různých duševních poruch, jako jsou deprese a úzkostné poruchy (Dement, 1999).

2.2 FÁZE SPÁNKU

Už v roce 1930 vědci zjistili, že aktivita našich neuronů se výrazně mění v závislosti na tom, zda jsme bdělí, nebo spíme.

Během bdělého stavu je aktivita mozku velmi rychlá a intenzivní, což se projevuje na křivce EEG, která zobrazuje převahu vysokofrekvenčních signálů. Když usínáme, aktivita mozku se postupně zpomaluje a křivka EEG se mění na línou vlnu. Tento stav představuje první spánkové stadium, které subjektivně odpovídá stavu usínání. V tomto stadiu dochází k postupnému uvolňování napětí a relaxaci svalstva, srdeční tep a dýchání se zpomalují a vnímání okolí se postupně rozostřuje. Tento proces nás nakonec zavede do hlubšího spánku. Pokud nejsme rušeni, přichází další fáze spánku – fáze 2, která je spojena s mělkým spánkem. Toto stádium je citlivé na vnější podněty, jako jsou lehké doteky nebo zvuky. Pokud se v této fázi probudíme, může se nám zdát, že jsme vůbec nespali. Osoby s depresí často prožívají spánek ve fázi 2, což může vést k pocitu, že nespí, i když je jejich okolí

přesvědčeno o opaku. Když spánek pokračuje, stává se stále hlubším a hlubším. Na EEG záznamu se objevují vysoké, velmi pomalé vlny odpovídající pomalé, pravidelné neuronální aktivitě. Tyto vlny se nazývají delta vlny a jsou charakteristické pro stadia 3 a 4 spánku. V těchto stadiích spánek dosahuje své nejhlubší úrovně. Svalstvo je úplně uvolněné, dech je zpomalen, tep srdce rovněž a klesá krevní tlak i tělesná teplota. Spící je téměř nepohyblivý, pravidelně oddechuje a nereaguje na běžné zevní podněty, které by ho v předchozích stadiích dokázaly snadno probudit. Kvalita a množství stadií 3 a 4 mají rozhodující vliv na pocit odpočatosti a svěžesti po probuzení. Protože v těchto stadiích spánku dochází k obnově tělesných a duševních funkcí, pravidelný a dostatečně hluboký spánek je klíčový pro udržení dobrého zdraví a vitality. Během těchto stadií se také zpracovávají a konsolidují vzpomínky a informace získané během dne. Celkově řečeno, stadia 3 a 4 spánku jsou klíčová pro obnovu a regeneraci těla a mysli. Je důležité zajistit si dostatek kvalitního spánku, aby se tělo a mysl mohly plně zotavit a regenerovat (Praško, Epsy-Červené a Závěšické, 2004).

2.3 PORUCHY SPÁNKU

Nespavost – tato porucha se projevuje obtížemi s usínáním, probouzením v průběhu noci a/nebo příliš brzkým probouzením ráno. K nespavosti mohou přispívat faktory, jako jsou stres, úzkost, deprese, nezdravé stravovací návyky a nevhodné prostředí pro spánek.

Poruchy dýchání během spánku – mezi poruchy dýchání během spánku patří spánková apnoe a chrápání. Tyto poruchy mohou mít vážné zdravotní důsledky, jako je zvýšené riziko srdečních chorob.

Narkolepsie je porucha, která se projevuje neodolatelnou touhou po spánku během dne a náhlými epizodami spánku.

Poruchy spánku spojené s pracovními změnami. Tato kategorie zahrnuje poruchy spánku, které jsou spojené s pracovními změnami, jako je například pracovní směna v noci (Winter, 2018).

Poruchy usínání – tento problém se týká dětí, které mají potíže s usínáním bez přítomnosti rodičů. Děti často vyžadují pozornost matky a doba usínání se prodlužuje, což posiluje bdění dítěte výlučnou pozorností, kterou od rodičů v té době dostává. Když jsou rodiče pryč a dítě usíná s vědomím, že si je nemůže zavolat, usíná bez problémů. U jiných dětí může být

problém usínání projevem silné separační anxiety nebo symptomem emočního přetížení nebo přechodného nárůstu úzkosti. Dalším důvodem může být to, že si dítě plně uvědomuje univerzálnost a nezvratnost smrti. Děti se často obávají, že by ve spánku mohly zemřít, či že zemře někdo z jejich blízkých.

S poruchou usínání souvisí i některé více či méně rušivé maladaptivní stereotypy sebeuspávání dítěte (dumláním prstů, pohupování atp.). Změnu těchto návyků je třeba provést pod trvalým vedením rodičů, ale jedná se o časově náročný proces. Důležité je, aby se dítě naučilo alternativní, stejně účinný, ale sociálně vhodnější způsob sebeuspávání. Pokud dochází u dítěte k sebepoškozování, je potřeba se na problém podívat zvlášť důkladně a věnovat mu větší pozornost (Kračmarová, Plháková, 2012).

Časté noční buzení – pokud dítě často bývá v noci probuzeno více než šestkrát, je třeba se touto situací zabývat. Během nočních probuzení potřebuje dítě pozornost a péči rodičů, což může být pro ně velmi náročné a vyčerpávající. Aby se dítě naučilo zvládat noční buzení samo, je nutné ho odnaučit rušit rodiče a umožnit mu klidně ležet v posteli, dokud znovu neusne.

Podle výzkumů se ukazuje, že velké procento dětí mladšího školního věku se při nočních buzeních přesouvá do postele svých rodičů. Ačkoli většina rodičů toleruje tento jev, někteří potřebují ujištění, že jejich dítě se vyvíjí normálně a že se nejedná o patologický projev.

Aby byla léčba nočního buzení úspěšná, je nezbytná podrobná diagnostika, která pomůže určit příčinu poruchy spánku. Spolupráce rodiny dítěte je také klíčová pro úspěšné řešení této situace (Kračmarová, Plháková, 2012).

Noční můry – jedná se o situaci, kdy děti prožívají živé sny s děsivým obsahem jako reakci na aktuální zátěž, která nemusí být nutně nadměrná, nebo na jakékoli somatické onemocnění. Pokud se noční můry opakují a jsou velmi intenzivní, mohou to být signály nadměrného stresu nebo emočního přetížení dítěte (Kračmarová, Plháková, 2012).

Nadměrná spavost – mnohdy se setkáváme s nepochopením a špatným označováním stavů, které jsou často spojeny s leností, nezájmem nebo dokonce depresemi. Tyto symptomy však mohou být důsledkem neléčených poruch spánku nebo zdravotních obtíží, které mohou být často nerozpoznány.

Mezi tyto poruchy spánku patří například narkolepsie, která je relativně vzácným onemocněním, charakterizovaným paroxysmálními denními spánkovými stavy. Tato porucha vyžaduje systematickou neurologickou léčbu, a pokud není řádně diagnostikována a léčena, může mít významný vliv na kvalitu života pacienta.

Je tedy důležité neoznačovat lidi s těmito symptomy za lenochy, nezámce nebo deprimované, ale věnovat pozornost jejich zdravotnímu stavu a případně zvážit konzultaci s odborníkem. Správná diagnostika a léčba poruch spánku a dalších zdravotních problémů může pomoci lidem vrátit se k normálnímu a plnohodnotnému životu.

Dětská psychika je velmi citlivá na jakékoli rodinné problémy, což zahrnuje i potíže se spánkem a usínáním, které mohou být spojeny s emočními poruchami v dětství. Včasná diagnostika je klíčová, protože až 20-30 % dětí do 18 let trpí významnou poruchou spánku, což může mít negativní dopad na vzdělávání a chování.

Poruchy spánku mohou vést k horší náladě, snížení pozornosti a vitality, což může ovlivnit i kognitivní funkce, jako je tvořivost, paměť a vizuoprostorové schopnosti. Poruchy spánku jsou častější u dětí s perinatálními riziky a u dětí s různými typy postižení nebo chronickým onemocněním.

Je důležité porozumět jednotlivým obtížím spojeným se spánkem, aby se dalo přesněji diagnostikovat a léčit (Kračmarová, Plhánková, 2012).

Spánková hygiena

K vytvoření zdravých spánkových návyků nám může pomoci zjistit si svůj optimální spánkový režim. Doporučuje se měřit svůj chronotyp, což je biologický rytmus, který určuje, kdy se vám nejlépe spí a kdy vstáváte. Existuje mnoho online testů, které vám mohou pomoci určit váš chronotyp. Také by si každý měl vytvořit pravidelný spánkový režim. Doporučuje se, aby lidé spali každou noc stejnou dobu a vstávali každé ráno ve stejnou hodinu, včetně víkendů. Důležité je mít svůj spánkový rituál, který pomůže tělu a mysli relaxovat a připravit se na spánek. To může zahrnovat cvičení jógy, meditaci, čtení knihy nebo poslech relaxační hudby. Vyhnout bychom se měli stimulačním látkám, jako je užívání kofeinu, alkoholu a nikotinu, které mohou negativně ovlivnit kvalitu spánku. Volba pohodlného prostředí pro spánek je také ohromně důležitá. Doporučuje se, aby lidé spali v

prostředí, které je tiché, tmavé a chladné. Měli by také zvážit nákup kvalitní matrace a polštáře (Breus, 2022).

2.4 SPÁNEK U DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Děti mladšího školního věku potřebují dostatek spánku, aby se mohly vyvíjet a udržet zdraví. Spánkové potřeby dětí jsou velmi individuální a závisí na jejich věku a fyzickém vývoji (Weissblutha, 2014).

U dětí mladšího školního věku je optimální délka spánku v rozmezí mezi 8,5 a 10 hodinami. (Příhodová, 2013)

3 CHARAKTERISTIKA STRESU

Nejdříve se zaměřím na charakteristiku stresu, jeho druhy a potom přejdu k odolnosti vůči stresu.

Stres je v dnešní době velmi diskutovaným tématem, zejména v souvislosti s jeho rolí při vzniku civilizačních chorob. Nicméně, přesná definice tohoto termínu zatím neexistuje a jeho charakterizace je stále obtížná (www.fblt.cz, 2019).

Stres můžeme pojmenovat jako reakci lidského organismu na stresory, což jsou podněty, které způsobují napětí. Slovo napětí je běžně používáno v oblasti fyziky a definováno jako síla působící na jednotku plochy. Podobně jako v případě fyzikálního napětí i velikost stresu v lidském organismu je určena zátěží, která na organismus působí, a schopností organismu tuto zátěž snášet. Čím větší je zátěž, tím větší je stres, zatímco čím větší je schopnost organismu tuto zátěž snášet, tím menší je stres (Plamínek, 2013).

V posledních letech se výraz "stres" stal velmi častým v našem jazyce. Bohužel se však jeho význam často chápe velmi nejasně, jako něco nepříjemného spojeného s napětím, úzkostí, strachem nebo jinými negativními prožitky (Stackeová, 2011).

"Stres" má svůj původ v anglickém slově "stress", které znamená tlak, sílu a zátěž. Tento termín je používán k popisu situací, které vyvolávají emocionální nebo fyzickou námahu, úzkost, nebo jiné nepříjemné pocity. Slovo "stress" vzniklo z latinského slovesa "stringo", což znamená utahovat nebo stahovat. Toto slovo se původně používalo k popisu fyzického napětí nebo tlaku, který je vynakládán na nějaký objekt. Později se však slovo "stress" začalo používat k popisu psychologického tlaku, který působí na jedince a může vést ke stresovým reakcím. V dnešní době se slovo "stres" používá v mnoha různých kontextech a má širokou škálu významů. Kromě popisu emocionálního a fyzického zatížení může znamenat také obecněji "problém", "obtíž" nebo "nevýhodu". V každém případě je však stres spojen s negativními vlivy na zdraví a celkovou kvalitu života, a proto je důležité se mu aktivně věnovat a snažit se ho minimalizovat (Křivohlavý, 1994).

Slovo stres se obvykle spojuje s negativními pocity a zátěží, ale v kontextu fyziologie a psychologie může mít i jiný význam. Stres je vlastně přirozenou reakcí organismu na jakoukoli situaci, která vyžaduje nějakou formu přizpůsobení. Tato reakce může být způsobena jak pozitivními, tak negativními faktory (Kraska, 2007).

Sovák definuje stres jako nervovou zátěž, která vzniká při hrozícím nebezpečí. Tento fylogeneticky zakotvený stav představuje účelovou reakci, která má za úkol chránit organismus. Když na jedince působí stresory, většina synapsí v mozkové kůře se zablokuje a korová činnost se vyřadí. Řízení všech funkcí převezme podkoří a jednání se stává rychlým a pudově účelným. Tato reakce je nazývána poplachovou a po odeznění nebezpečí se příznaky stresu postupně ztrácí (Sovák, 1984).

Svalový a respirační systém jsou nejen nezbytné pro naše fyzické fungování, ale také mají významnou roli v našem emocionálním stavu. Naše tělo je navrženo tak, aby naše emoce mohly být vyjádřeny skrze tyto systémy (Stackeová, 2005).

Z toho vyplývá, že stres má největší vliv na funkci pohybového a respiračního systému, což má negativní dopad na celý pohybový systém a jeho funkčnost. Tento vztah je klíčový pro pochopení relaxačních technik (Stackeová, 2011).

3.1 DRUHY STRESU

Slovo "stres" má významný význam, který se dá rozdělit do dvou hlavních skupin a několika podskupin. První skupina je označena jako *eustres*, což je pozitivní forma stresu, který má pro nás přínosné účinky. Druhá skupina je *distres*, což je negativní forma stresu, která může mít škodlivý vliv na naše zdraví. Tyto dvě skupiny jsou odlišeny předponami eu – a dis-, které mají svůj původ v řeckém jazyce (Křivohlavý, 1994).

3.1.1 DISTRES

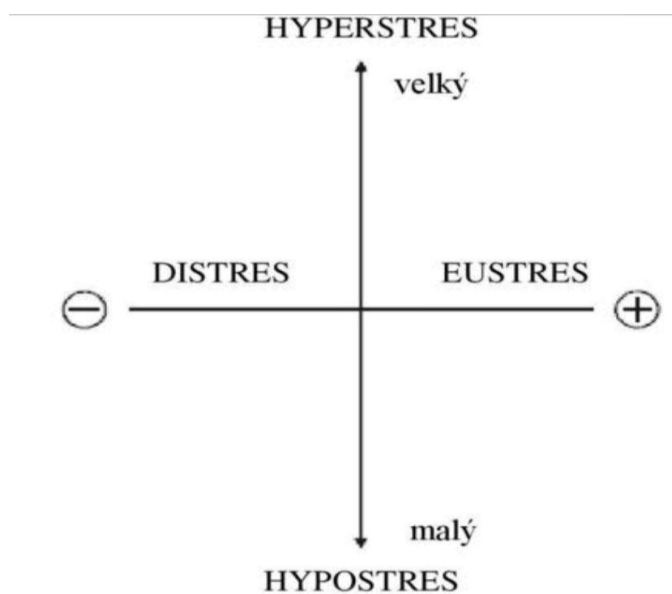
Distres vzniká, když se ocitneme pod příliš velkým tlakem, nezvládáme své povinnosti nebo máme strach z něčeho nepříjemného. Tento typ stresu vyvolává v našem těle větší uvolňování adrenalinu a kortizolu, což může negativně ovlivňovat hormony, které jsou důležité pro náš organismus. Mezi příznaky distresu patří například vysychání v krku,

nevolnost, negativní myšlenky, podrážděnost a další. Proto je důležité včas rozpoznat, kdy se distres objevuje, a snažit se ho řešit a zmírňovat pomocí různých relaxačních technik, sportovních aktivit, meditace a dalších metod. Tím můžeme minimalizovat negativní dopady stresu na naše zdraví a celkovou pohodu (Křivohlavý, 1994).

3.1.2 EUSTRES

Kvalitativně lze opačným pólem stresu označit jako *eustres*. Eustres je pozitivně působící forma stresu, která se podobně jako distres opírá o biologické procesy. Nicméně, eustres se vyznačuje příjemnými emocemi a větší svobodou v rozhodování (Schreiber, 2000).

Zažíváme tyto okamžiky významných životních milníků, které nás naplňují radostí, očekáváním a pozitivním napětím. Jsou to chvíle, kdy se cítíme šťastní a hrdí na sebe (Mokrejš, 2006).



Obrázek č. 1: Základní rozměry stresu (Křivohlavý, 1994, s. 8)

Na obrázku č. 1 můžeme vidět, že kromě negativního distresu a pozitivního eustresu můžeme podle intenzity určit i hyperstres a hypostres.

Hyperstres je stav, kdy se stres stává příliš silným a překračuje schopnost adaptace organismu.

Hypostres znamená mírnější formu stresu, která ještě nedosáhla nevládnutelné úrovně, ale může se kumulovat a nakonec vést ke zvratu.

Selye kategorizuje *stres* jako škodlivý a prospěšný. Škodlivý stres může vést k pocitům bezmoci, frustrace, zklamání a může poškodit jak naši fyziologickou funkci, tak naši psychiku. Na druhé straně prospěšný stres může přispět k lepšímu a delšímu životu tím, že nám pomáhá najít rovnováhu a smysl života.

3.2 ODOLNOST VŮČI STRESU

Lidská odolnost vůči stresu je schopnost, která se mění v průběhu času a závisí na různých faktorech. Lze ji vědomě ovlivňovat, a to dvěma způsoby – buď ovlivňováním faktorů v okolí, které nás zatěžují, nebo ovlivňováním naší vnitřní odolnosti. Tento model stresu je užitečný tím, že rozlišuje mezi zátěží a stresem, který zátěž způsobuje. Lidé často popisují svůj stres jako tlak z pracovních úkolů, nedostatek času nebo nejisté pracovní podmínky, ale ve skutečnosti jsou to pouze stresory, které způsobují stres v organismu, což závisí na naší odolnosti vůči nim (Plamínek, 2013).

3.3 PŘIPRAVENOST NA STRES

Je důležité si vyhradit dostatek času na spánek. Potřeba spánku se může lišit v závislosti na jednotlivcích, nicméně průměrně platí, že spánek ve výši 7-8 hodin denně je potřeba k tomu, aby stres neměl na člověka negativní vliv a nedostal se mu pod kůži jako upírský parazit (Plamínek, 2013).

Je vhodné praktikovat pohyb přirozeným a rozmanitým způsobem, který zapojí všechny svaly v těle. Existuje mnoho možností, jak se pohybovat, a jedinou nutnou podmínkou je vlastní vůle. Pokud si vytvoříte pravidelný pohybový režim, brzy zjistíte, že adrenalinový stav nahradí pocit radosti z endorfinů. Závazek se stane potěšením a pohyb se stane příjemnou součástí vašeho každodenního života (Plamínek, 2013).

Zdá se, že jak tělu, tak psychickému zdraví prospívá pravidelný příjem dostatečného množství výživných jídel (Plamínek, 2013).



Obrázek č. 2: Sebepoznání, sebeřízení a stres (Plamínek, 2013, s. 159)

4 RELAXAČNÍ TECHNIKY

Slovo "relaxace" pochází z latinského slova "relaxare", což znamená "uvolnit znovu". Relaxace zahrnuje záměrné uvolnění fyzického i psychického napětí a je klíčová pro dosažení celkového zdraví a pohody (Křivohlavý, 2001).

Relaxace představuje přirozený fyziologický proces, který podporuje a urychluje regeneraci svalů a snižuje únavu. I když někdy mluvíme o relaxaci těla a mysli odděleně, většinou jsou tyto dva druhy relaxace úzce propojeny a vzájemně se ovlivňují. Proto je důležité střídat relaxaci s aktivitou, aby se dosáhlo optimálního zdraví a výkonnosti (Knížetová, 1989).

Regenerace lidského organismu probíhá rychleji během relaxace než během spánku. Relaxace nám pomáhá zbavit se nahromaděného psychického napětí a je to dovednost, kterou se musíme naučit (Praško, 2004).

U dětí se relaxace využívá k uvolnění těla a snížení mentálního stresu. Relaxace pomáhá ke zklidnění dětí, zlepšení jejich pozornost, vnímání a lepší zapojení do her. Kromě toho může relaxace zvyšovat sebedůvěru dětí a zdokonalovat jejich paměť a soustředění. Pomáhá také zlepšit kvalitu procesu učení a podporuje rozvoj laterality, což děti učí prostorovým pojmům, které jsou nezbytné pro čtení a psaní. Relaxace také pomáhá dětem usměrňovat svou energii a přispívá k jejich celkové pohodě (Nadeau, 2003).

Nadeau (2003) se specializuje na terapeutické hry, které mají u dětí relaxační účinky. Tyto hry podporují stav uvolnění pomocí různých technik, jako je například stahování a uvolňování svalů, dýchání, pohyb v kombinaci s příběhem, rytmické pohyby, uvolnění a ochabnutí těla.

Podle Guillauda (2006) jsou k dispozici různé relaxační techniky, které mohou být užitečné pro uvolnění a zlepšení celkového zdraví. Tyto techniky zahrnují:

Dýchací cvičení – cvičení dýchání, která mohou pomoci snížit úzkost a stres. Tato cvičení zahrnují pomalé a hluboké nádechy a výdechy.

Masáže – masáže mohou pomoci uvolnit napětí v těle a snížit bolest. Tyto techniky zahrnují například masáže hlavy, krku nebo ramen.

Uvolnění svalů – uvolnění svalů může být užitečné pro snížení napětí a bolesti v těle. Cvičení zahrnují například progresivní svalovou relaxaci, která zahrnuje postupné uvolňování svalů v celém těle.

Hry s rukama a prsty – cvičení s rukama a prsty mohou pomoci uvolnit napětí v těle a zlepšit koncentraci. Tato cvičení zahrnují například kroužení prsty, stiskování a uvolňování pěstí a protahování prstů.

Cvičení smyslů – cvičení smyslů mohou pomoci zlepšit vnímání těla a snížit úzkost. Tyto techniky zahrnují například meditaci, vizualizaci a imaginaci.

Práce s hlasivkami – práce s hlasivkami může pomoci snížit stres a napětí v těle. Tyto techniky zahrnují například zpěv, šepotání nebo vydechování zvuků.

Relaxace je dovednost, kterou se musíme naučit (Praško, 2004, s. 117).

4.1 VÝZNAM RELAXAČNÍCH TECHNIK

Relaxační techniky jsou různorodé a není možné je aplikovat obecně na každého. Každý z nás má specifické stresové faktory, na které reaguje různě. Proto je důležité najít relaxační techniku, která nám bude nejvíce vyhovovat. Některé techniky mohou být účinnější než jiné v závislosti na konkrétní situaci nebo naší individuální povaze.

Je tedy vhodné vyzkoušet několik různých relaxačních technik, abychom našli tu nejvhodnější pro nás. Použití relaxačních technik může pomoci snížit stres, zlepšit spánek a obecně zlepšit psychické i fyzické zdraví. Proto se vyplatí věnovat čas hledání té nejvhodnější relaxační techniky pro naše individuální potřeby.

Relaxační techniky jsou velmi univerzální a mohou být využity individuálně nebo skupinově, pro dospělé i děti. Tyto techniky jsou široce používány v mnoha oblastech jako je lékařství,

psychoterapie a pedagogika. Pomáhají psychoterapeutům a dalším profesionálům při léčbě deprese, posttraumatického stresu, alkoholismu, narkomanie a dalších závislostí. Relaxace jsou také používány v lékařství k léčbě chronických nemocí, bolesti a nádorových onemocnění.

V oblasti pedagogiky jsou relaxační techniky účinné při redukci únavy, pomáhají při léčbě poruchy pozornosti a hyperaktivity (ADHD, ADD) a dalších poruch. Relaxační techniky jsou také součástí mnoha volnočasových aktivit, jako jsou sport, četba, kreslení, rekreační pobyty a pobyty v lázních.

Relaxace také zahrnuje všechny druhy masáží, jako jsou sportovní, zdravotní a kosmetické masáže obličeje. Moderní technologie, jako jsou Flotační tanky, Ganzfeld brýle, Biofeedback a Bioobvody, jsou také využívány jako relaxační techniky. Podprahové podněty na nahrávkách jsou také populární formou subliminální relaxace.

4.2 RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO DĚTI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Dechová cvičení

Dýchání je základní životní funkcí, která je klíčová pro naše přežití. Od okamžiku, kdy se narodíme, musíme dýchat, aby náš organismus mohl přijímat kyslík a vylučovat oxid uhličitý. Přestože dýchání probíhá zcela automaticky a neuvědoměle, můžeme ho ovlivnit svou vůlí a dechovými cvičeními.

Dechová cvičení jsou účinným způsobem, jak zlepšit kvalitu dýchání a relaxovat. Pokud se na dech soustředíme, dokážeme ho lépe ovládat a zpomalit. Existuje mnoho různých typů dechových cvičení, která lze provádět v různých polohách a situacích. Některá cvičení jsou vhodná pro zklidnění a relaxaci, zatímco jiná mohou pomoci při stresových situacích a zvýšení koncentrace.

Při dechových cvičeních se zaměřujeme na správné využívání celého dýchacího aparátu. Správné dýchání zahrnuje nejen pohyb hrudníku, ale také břišní svaly, hrdelní svaly a bránici. Pokud se naučíme správně dýchat a využívat celý dýchací aparát, můžeme dosáhnout efektivnější relaxace a snížit napětí a úzkost.

Dechová cvičení mohou být užitečná nejen pro uklidnění mysli a relaxaci, ale také pro zlepšení fyzické kondice. Pravidelné dechové cvičení může zlepšit plicní kapacitu a podpořit celkové zdraví. Proto bychom měli věnovat pozornost našemu dýchání a pravidelně

provádět dechová cvičení, aby náš organismus mohl fungovat co nejefektivněji (Friesová 1998, Zikešová 2005).

Svalové napětí a uvolnění

Cílem této techniky, kterou používá Jacobsonova metoda, je sevření svalové skupiny po několik vteřin a postupné uvolňování sevření. Tímto způsobem dochází k napětí a uvolnění svalů (Kraska-Lüdecke (2007).

Jóga

Jóga je popisována jako proces sjednocení člověka s jeho nejhlubší podstatou, což je moudrá a starodávná filozofie původem z Indie a Dálného východu. Filozofií jógy je propojení těla, mysli a duše jedince a udržení jejich jednoty a rovnováhy. Nedílnou součástí jógy jsou dechová cvičení, která pomáhají dosáhnout této jednoty.

Je však důležité respektovat zvláštnosti dětského věku a přizpůsobit jógu dětským potřebám a schopnostem (Friesová 1998, Pohlodková 2008).

Smích

Smích je skvělým způsobem, jak se zbavit stresu. Když se smějeme, snižuje se produkce stresových hormonů v našem těle a zvyšuje se produkce látek, které nám pomáhají cítit se pozitivněji. Navíc platí, že čím víc se bavíme a smějeme, tím větší je účinek smíchu na naši náladu (Kraska-Lüdecke 2007, Nešpor 1998).

Hlas

Hlas je přirozeným nástrojem, který nám umožňuje relaxovat, stimulovat naši mysl, vyjádřit naše myšlenky a zvládnout naše emoce (Blumenfeld, 1996).

Kresba

Kreslení je přirozenou aktivitou dětí, která nám může pomoci získat cenné informace o jejich psychickém stavu. Kresba umožňuje dětem vyjádřit své pocity a fantazii volným průběhem. Kromě toho se kresba využívá v arteterapii jako terapeutický nástroj, který může pomoci pacientům s různými problémy. Arteterapie se zaměřuje na umělecké techniky jako kresbu, malbu nebo sochařství, aby pacienti mohli projevit své emoce a získat hlubší porozumění svému stavu. Kresba tedy není jen pro děti, ale i pro dospělé může být užitečným prostředkem pro zlepšení psychického stavu a celkového zdraví (Caseová 1995, Cornet 2013).

5 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

V první části praktické části se budu zabývat zkoumáním míry spánku a stresu u dětí mladšího školního věku pomocí standardizovaného dotazníku.

Ve druhé části práce použiji rozhovor k zjištění toho, zda relaxační techniky mohou mít pozitivní vliv na spánek a stres u dětí mladšího školního věku. Zaměřím se z na relaxační techniky, jako je meditace, jóga a dýchání.

Cíl výzkumu

Cílem práce bude ověřit vytvořený intervenční program zaměřený na zlepšení spánku u dětí mladšího školního věku pomocí relaxačních technik a tím ukázat možnost snížení stresu u těchto dětí.

Vědecká otázka

Je možné ovlivnit vhodnými relaxačními technikami kvalitu spánku u dětí?

Stanovení hypotéz pro výzkum

H1 Předpokládáme, že relaxační techniky mohou mít pozitivní vliv na usínání dětí mladšího školního věku.

H2 Předpokládáme, že děti mladšího školního věku, které pravidelně praktikují relaxační techniky, se v noci nebudí a ráno snadněji vstávají.

Úkoly práce

Analyzovat současný stav informovanosti o spánku u dětí mladšího školního věku a možných faktorech, které mohou ovlivňovat jeho kvalitu.

Navrhnout intervenční program zaměřený na zlepšení spánku u dětí mladšího školního věku pomocí relaxačních technik na připravené metodické kartě pro děti a jejich rodiče.

Zhodnotit účinnost intervenčního programu a posoudit, zda může být doporučen pro širokou veřejnost.

Vytvoření metodické karty s využitím relaxačních technik pro žáky 1. stupně ZŠ.

Metodologie výzkumu

Zvolila jsem dvě výzkumné metody. První metodou bude dotazníkové šetření pro rodiče dětí mladšího školního věku. Druhou metodou bude metoda rozhovoru. Děti dostanou na týden vytvořenou kartu s ukázkami relaxačních technik a pomocí rozhovoru zjistím, zda se usínání dětí a vstávání dětí zlepšilo.

Využiji polostrukturované rozhovory s dětmi během výuky na 1. stupni ZŠ a připravený intervenční program s nimi budu nacvičovat.

Charakteristika výzkumného souboru

Zkoumání spánku a stresu u dětí mladšího školního věku jsem prováděla na ZŠ Janovice nad Úhlavou ve čtvrté a páté třídě. Využila jsem kvantitativní metodu zkoumání. Kvantitativní zkoumání bylo prováděno pomocí dotazníkového šetření. Do výzkumu se dohromady zapojilo 34 žáků s rodiči. Rodiče vyplňovali dotazník za děti, ten byl anonymní.

Nutno podotknout, že z důvodu menšího počtu respondentů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření není tento pilotní experiment validní.

Dotazník obsahoval sedmnáct otázek. Dvě otázky byly otevřené, jedna polootevřená a šestnáct uzavřených. První otázky měly identifikační charakter. Do dotazníku byly zařazeny otázky týkající se spánku a stresu, ale i relaxační techniky.

Popis a realizace výzkumu

Výzkumné šetření bylo prováděno na ZŠ Janovice nad Úhlavou v období od 6. 3. do 17. 3. 2023

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 34 žáků z prvního stupně ZŠ. Z páté třídy to bylo 24 z 28 žáků a ze čtvrté třídy 10 žáků. Dotazníky měli žáci za úkol donést domů rodičům a rodiče odpovídali na otázky týkající se spánku a stresu u dětí mladšího školního věku. Téměř všechny dotazníky se vrátily vyplněné.

Interpretace výsledků

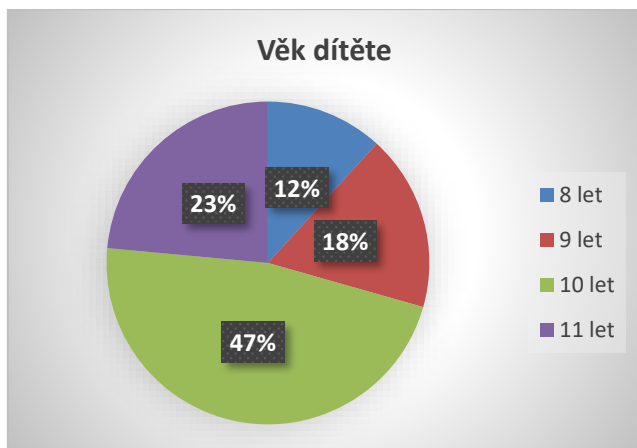
Pro lepší orientaci a názornost dat byl použit – výsečový graf. Tento přístup umožnil uživatelům snadno porovnávat a analyzovat data z různých perspektiv, což může vést k lepším rozhodnutím a výsledkům.

Dotazníkové šetření

První dvě otázky dotazníku se týkaly základních informací o žákovi, a to věk a pohlaví žáka. Další otázky se zaměřovaly na měření spánku a stresu u dětí. Zjišťovaly, kolik hodin děti spí, jak se cítí ráno po probuzení nebo jestli se cítí často stresováni. Otázky se zaměřovaly i na relaxační techniky. Výsledky tohoto dotazníku mohou poskytnout užitečné informace pro rodiče nebo učitele, kteří se snaží pomoci dětem zvládat stres a zlepšovat kvalitu spánku. Na základě získaných informací mohou být navrženy vhodné intervence nebo doporučení, jak dítěti pomoci dosáhnout lepšího zdraví a pohody.

6 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

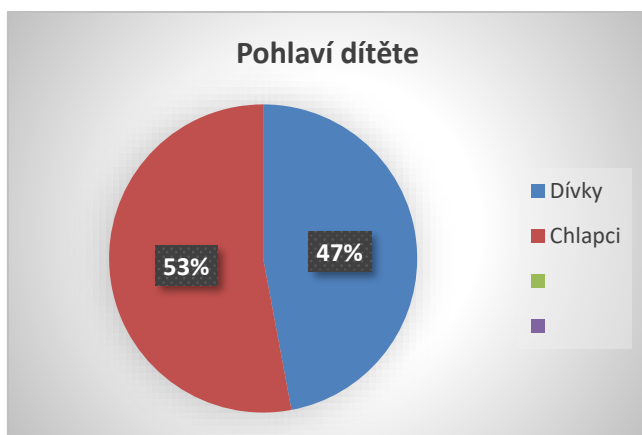
Jak již bylo uvedeno k vyhodnocení dotazníkového šetření jsem využila výsečových grafů, které jsem zpracovala za pomoci programu Word. Tento typ grafu jsem zvolila kvůli nejlepší názornosti a představě.



Graf č. 1: Věk dítěte

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

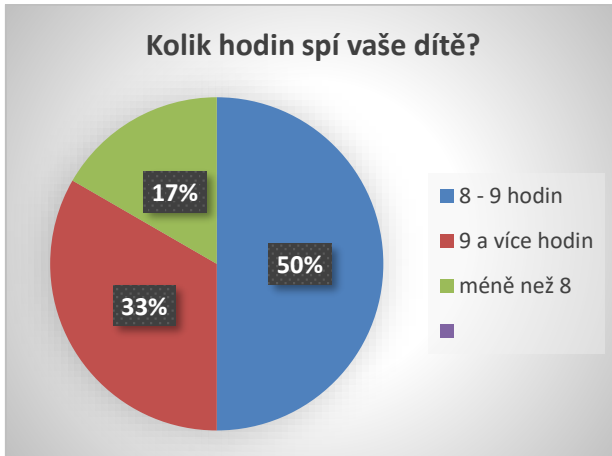
Hned z prvního grafu vyplývá, že dotazníkového šetření se zúčastnili žáci ve věku od 8 do 11 let. Na otázku týkající se věku odpověděli všichni respondenti, kteří dotazník přinesli zpět. Z celkového počtu 34 žáků byli 4 žáci osmiletí, 6 žáků bylo devítiletých, 16 žáků jedenáctiletých a 8 žáků desetiletých. Z čehož můžeme vidět, že nejvíce bylo žáků jedenáctiletých a nejméně žáků osmiletých.



Graf č. 2: Pohlaví dítěte

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Z druhé otázky vyplývá, že v anketě odpovědělo 34 respondentů, z nichž 53 % byli chlapci a 47 % dívky. Celkový počet respondentů v anketě byl tedy 34, z toho 18 byli chlapci a 16 bylo dívek.



Graf č. 3: Kolik hodin spí děti respondentů

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Původní hypotéza se v tomto případě nepotvrdila. Předpoklad byl takový, že děti v dnešní době spí méně než 8 hodin, kvůli času strávenému s moderními technologiemi. Proto je překvapující, že téměř polovina z nich spí 8-9 hodin denně.

Dle informací, které jsou k dispozici, odpovědělo na otázku číslo tři celkem 34 dotazovaných. Nejčastěji zvolenou odpovědí bylo to, že dítě spí 8–9 hodin. Tuto odpověď zvolilo 15 respondentů, což představuje 50 % z celkového počtu dotazovaných. Dalších 10 respondentů (33 %) uvedlo, že jejich dítě spí 9 a více hodin. Pouze 5 dotazovaných (17 %) zvolilo odpověď „méně než 8“.



Graf č. 4: Zjištění, zda děti respondentů usínají sami

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

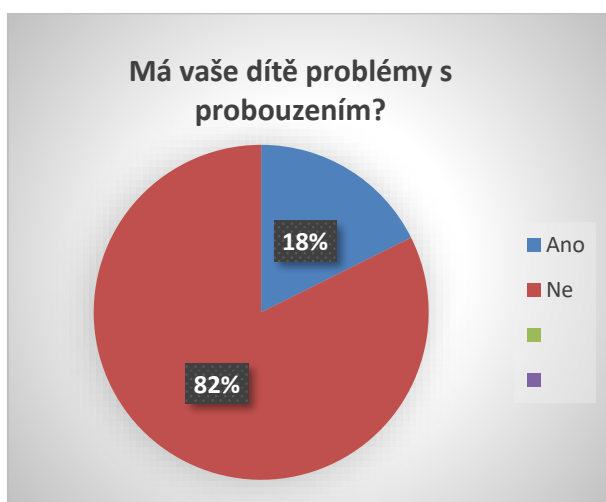
Na čtvrtou otázku, „Je vaše dítě schopno usnout samo, nebo potřebuje pomoc?“ odpovědělo celkem 34 dotazovaných. Nejčastější odpověď byla, že děti nepotřebují pomoc. Ale našli se i 4, kteří při usínání pomoci potřebují.



Graf č. 5: Zjišťuje, zda děti respondentů mají nějaké rituály před spaním

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Na otázku: „Má vaše dítě nějaké rituály před spaním?“ odpovědělo 34 dotazovaných. Z toho 10 dětí ze 34 má nějaké rituály před spaním a zbývajících 24 dětí ne.

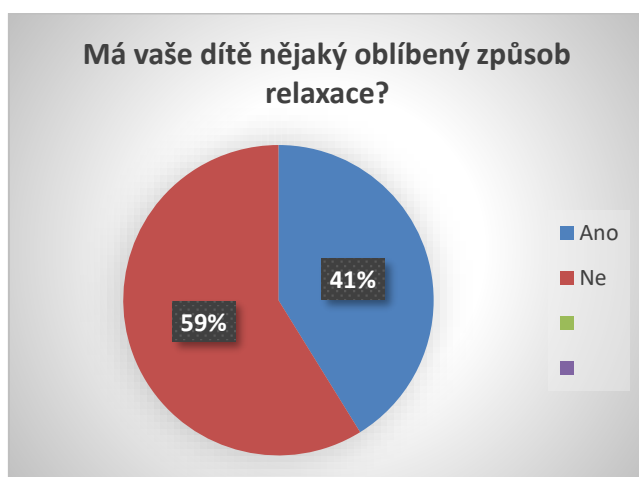


Graf č. 6: Zjišťuje, zda děti respondentů mají problémy s probouzením

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Původní hypotéza, že většina žáků má problémy s probouzením, nebyla potvrzena výsledky výzkumu. Naopak, zjištění naznačují, že žáci dodržují pravidelnou dobu uléhání a usínání a většina z nich se ráno cítí odpočatá. Zdá se, že faktorem, který zpochybnil původní hypotézu, může být skutečnost, že respondenti dohlížejí na včasné uléhání dětí. Pokud by byl dotazník předložen jiným respondentům, výsledky by pravděpodobně ukázaly, že dětem vstávání potíže dělá.

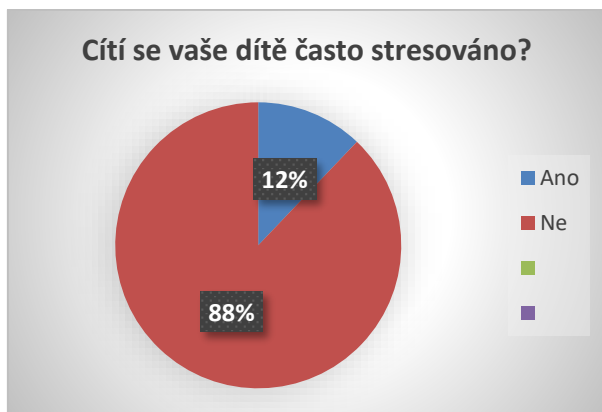
Ze 34 respondentů na šestou otázku odpovědělo celkem 28 (82 %), tak že jim vstávání nečiní potíže. Dalších 6 (18 %) dotazovaných uvedlo, že se vstáváním problém má. Všichni z výzkumného souboru odpověděli na jednu z otázek.



Graf č. 7: Zjišťuje, zda mají děti respondentů nějaký způsob relaxace

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

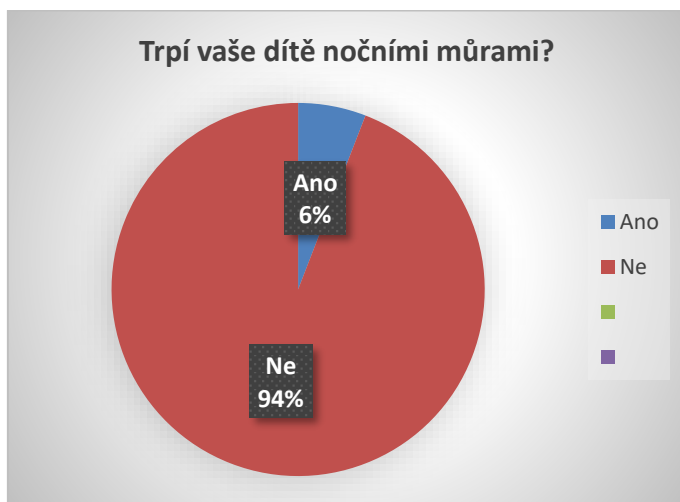
Na otázku číslo sedm odpovědělo celkem 34 respondentů, kdy 10 dotazovaných (41 %) má nějaký oblíbený způsob relaxace. Zbytek 14 (59 %) dotazovaných nemá žádný oblíbený způsob relaxace. Zde respondenti mohli uvádět, jaké nejoblíbenější způsoby relaxace mají. Nejčastější odpověď byla čtení a zpěv. Dva dotazovaní také uvedli uvolňovací cvičení.



Graf č. 8: Zjišťováno bylo, zda jsou děti respondentů často stresovány

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Ze všech respondentů odpovědělo na otázku číslo osm 34 lidí. Z těchto odpovědí vyplývá, že 88 % z nich, tedy 29 respondentů se necítí často stresováno. Zbývajících 12 %, tedy 5 respondentů, uvádí, že se tak často cítí.



Graf č. 9: Zjišťuje, zda děti respondentů trpí nočními můrami

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Devátá otázka se zaměřovala na to, zda respondenti trpí nočními můrami. Celkem 34 dotazovaných na tuto otázku odpovědělo. Z výsledků průzkumu vyplývá, že 32 respondentů, což představuje 94 %, uvedlo, že nočními můrami netrpí. Zbývajících 2 respondenti, což odpovídá 6 %, uvedli, že jejich děti trpí nočními můrami.



Graf č. 10: Zjišťuje používání technik proti stresu

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Desátá otázka se týkala oblasti využívání relaxačních technik dětmi respondentů. Celkově na tuto otázku odpovědělo 34 respondentů. Z toho 31 respondentů, což představuje 91 %, uvedlo, že jejich děti nevyužívají žádné relaxační techniky proti stresu. Zbývajících 3 respondenti, tedy 9 %, uvádí, že jejich děti využívají relaxační techniky proti stresu. Na otázku jaké, 2 ze 3 respondentů pojmenovali relaxační techniky, zbývajících jeden odpověděl, že využívá dechové techniky.



Graf č. 11: Zjišťuje, zda dítě uléhá ve stejný čas

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Jedenáctá otázka se týkala toho, zda se děti respondentů uléhají ve stejný čas. Na tuto otázku odpovědělo 34 respondentů a téměř všichni 27 (79 %) uváděli, že jejich děti chodí spát ve stejný čas. Nicméně je třeba podotknout, že 7 (21 %) z těchto respondentů uvedlo, že jejich dítě nechodí spát ve stejný čas.



Graf č. 12: Zjišťuje zdravotní problémy u dětí a jejich vliv na spánek

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Ve dvanácté otázce mě zajímalo, zda děti respondentů trpí nějakými zdravotními problémy, které by mohly ovlivňovat jejich spánek. Z 34 dotazovaných odpověděli opět všichni. 32 respondentů odpovědělo, že jejich děti nemají žádné zdravotní problémy. Nicméně 2 z nich uvedli, že dříve měly jejich děti tento problém, ale v současné době již odezněl.



Graf č. 13: Zjišťuje, zda má dítě nějaké návyky, které by mohly mít vliv na spánek

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Z celkového počtu odpovědí na tuto otázku uvedlo 29 respondentů (74 %), že jejich dítě nemá žádné návyky, které by mohly ovlivnit jeho spánek. Devět respondentů (26 %) však odpovědělo, že jejich děti má „špatné“ návyky, které by mohly ovlivňovat kvalitu jeho spánku.



Graf č. 14: Má dítě nějaké zájmy a koníčky, které ho zaměstnávají v době, kdy má spát

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Ve čtrnácté otázce bylo zkoumáno, zda mají děti nějaký zájem nebo koníček, který je zaměstnává v době, kdy by měly spát? Z celkového počtu 34 respondentů odpovědělo na tuto otázku 34, což znamená, že všichni byli schopni poskytnout informace v této oblasti. Z výsledků šetření vyplývá, že z 34 respondentů 33 (97 %) uvedlo, že jejich dítě nemá nějaký zájem nebo koníček, který ho zaměstnává v době, kdy by mělo spát. Zbylý 1 respondent (3 %) potvrdil, že jeho dítě má nějaký zájem nebo koníček, který ho zaměstnává v době, kdy by mělo spát. Toto šetření naznačuje, že většina dětí respondentů nemá žádný zájem nebo koníček, který je zaměstnává v době, kdy by měly spát.



Graf č. 15: Zjišťuje, zda se dítě respondentů často v noci probouzí

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

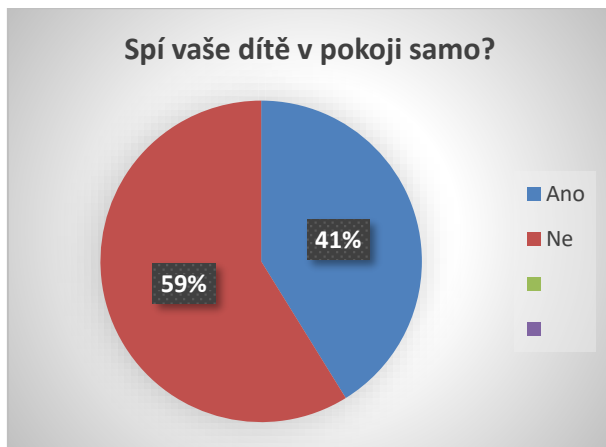
Patnáctá otázka měla za úkol zjistit, zda se děti respondentů v noci často probouzí. Na tuto otázku odpovědělo 29 respondentů, což představuje 85 %. Tito respondenti odpověděli, že se jejich dítě v noci neprobouzí často. Zbýlých 15 %, tedy 5 respondentů odpovědělo, že se jejich děti probouzí v noci velmi často.



Graf č. 16: Zjišťuje, zda dítě respondentů je schopné spát celou noc bez potřeby odejít na toaletu

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Na otázku číslo šestnáct odpověděli všichni respondenti, tedy, 100 %, že jejich dítě je schopné spát celou noc bez potřeby odejít na záchod.



Graf č. 17: Zjišťuje, zda spí dítě ve svém pokoji samo

(Zdroj: Vlastní analýza, 2023)

Na poslední, tedy sedmnáctou otázku odpovědělo celkem 20 respondentů, že jejich dítě nespí samo v pokoji. Zbýlých 41 %, tedy 14 respondentů, odpovědělo, že jejich dítě spí v pokoji samo.

6.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ

Hypotéza číslo 1

H1 Předpokládáme, že relaxační techniky mohou mít pozitivní vliv na usínání dětí mladšího školního věku.

Dle hypotézy číslo jedna jsem očekávala, že relaxační techniky budou mít pozitivní vliv na usínání dětí mladšího školního věku. I když výzkum byl proveden jen u malého vzorku žáků, přesto se můžeme domnívat, že ti žáci, kteří praktikují relaxační techniky a spí v pokoji sami, usínají bez problému. Naopak ti žáci, kteří spí v pokoji se sourozencem, usínají hůře. Tuto problematiku by bylo možné podpořit s použitím monitoringu tepové frekvence. Hypotéza byla verifikována, což znamená, že byla potvrzena na základě výsledků výzkumu.

Hypotéza číslo 2

H2 Předpokládáme, že děti mladšího školního věku, které pravidelně praktikují relaxační techniky, se v noci nebudí a ráno snadněji vstávají.

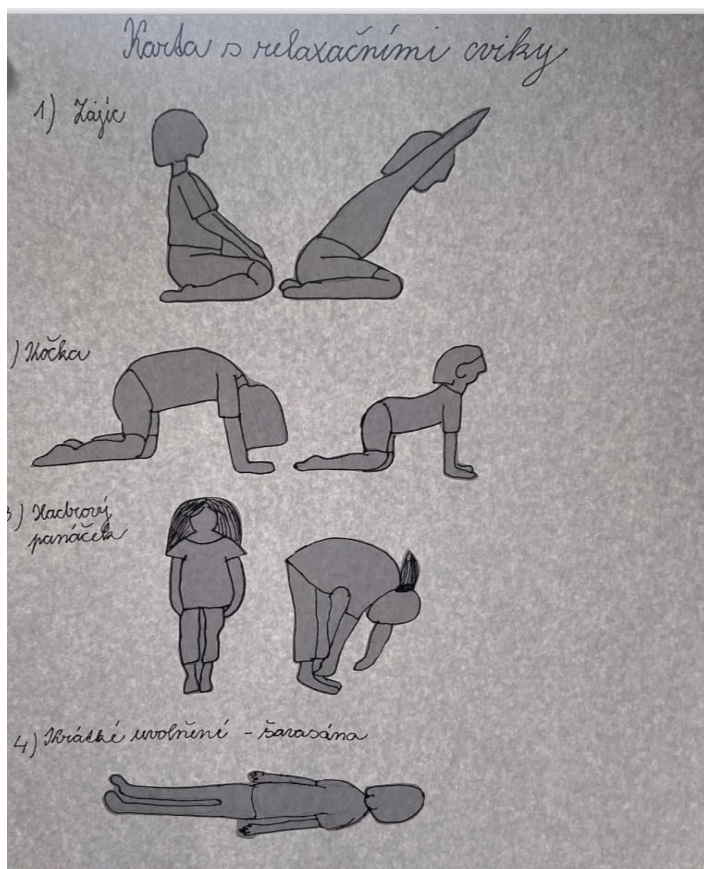
Dle hypotézy číslo dva jsem očekávala, že děti mladšího školního věku užívající relaxační techniky se v noci pravděpodobně nebudí a ráno vstávají snadněji. Z dotazníkového šetření vyplývá, že většina dětí, která uvedla, že praktikuje relaxační techniky, se v noci nebudí, ráno se cítí odpočatá a vstává bez problému. Zhruba polovina žáků, která relaxační techniky neprotikuje, se však ráno cítí unavená a nechce se jí vstávat. Hypotéza byla verifikována, což znamená, že byla potvrzena na základě výsledků výzkumu.

7 RELAXAČNÍ TECHNIKY S DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Druhou výzkumnou metodou byl rozhovor s žáky po týdnu užívání karty s relaxačními cviky. Do tohoto výzkumu jsem zapojila 5 žáků, kteří měli problém s usínáním a ranním vstáváním.

V druhé části jsem vytvořila kartu s relaxačními cviky pro žáky mladšího školního věku, které měli za úkol každý den po dobu týdne cvičit. Karty byly poskytnuty na ZŠ Janovice nad Úhlavou v 5. třídě. Díky dotazníku jsem měla možnost zjistit, že ne všichni žáci mají kvalitní spánek. Také jsem zjistila, že několik z nich je ve stresu. Za pomoci široké škály relaxačních technik jsem vybrala ty, které odpovídají mým osobním preferencím a zkušenostem. Pro teoretickou část a praktickou aplikaci těchto technik jsem využila dostupnou literaturu, internet a zejména zkušenosti. Tyto cviky cvičím i já, pokud potřebuji, abych lépe usnula. Tyto cviky zařazuji i ráno, abych se probudila a celý den byla uvolněná a bez stresu.

Karta se základními relaxačními cviky



Obrázek č. 3: karta s relaxačními cviky (zdroj: vlastní, 2023)

(zdroj: vlastní, 2023)

Popis a fotografie jednotlivých cviků

Cvik 1 – Zajíc

Popis: Žák se posadí do sedu na patách a ruce položí na kolena. S nádechem vzpaží a s výdechem a s rovnými zády a nataženými pažemi se předkloní tak, aby se čelo a celé předloktí dotýkalo podložky. Hýždě zůstávají na patách. V pozici se žáci 4x nadechnou a vydechnou. Potom přejdou s nádechem zpět do pozice na patách.



Obrázek č. 4: Sed na patách ruce na kolenou (zdroj: vlastní, 2023)



Obrázek č. 5: Sed na patách ruce ve vzpažení (zdroj: vlastní, 2023)



Obrázek č. 6: Sed na patách s čelem na podložce, ruce ve vzpažení (zdroj: vlastní, 2023)

Cvik 2 – Kočka

Popis: Žák je ve výchozí pozici – vzpor klečmo, kdy s výdechem vyhrbí záda do kočičího hřbetu a opře dlaně o podložku. Skloní hlavu a pohled směřuje k pupíku. Poté s nádechem prohne páteř a hlavu zvedne do záklonu. Opakujeme 4x.



Obrázek č. 7: Vzpor klečmo s vyhrbenými zády (zdroj: vlastní , 2023)



Obrázek č. 8: Vzpor klečmo s prohnutými zády (zdroj: vlastní, 2023)

Cvik 3 – Hadrový panáček

Popis: Žák provede stoj spatný – připažit, kdy s nádechem provede předklon, ve kterém bude vyvěšený jako „hadrový panáček“ a bude zde provádět pět výdechů a nádechů. Poté se vrátí do původní pozice – stoje spatného – připažit.



Obrázek č. 9: Stoj spatný – připažit (zdroj, vlastní, 2023)



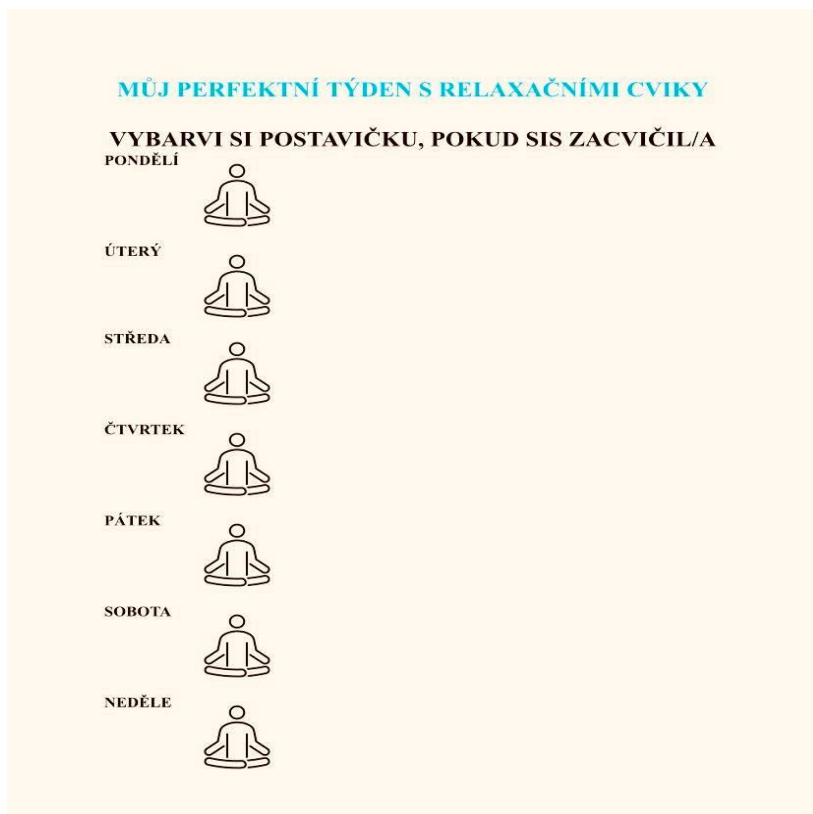
Obrázek č. 10: Stoj spatný – předklonit (zdroj: vlastní, 2023)

Cvik 4 - Krátké uvolnění

Popis: Žák provede leh mírně roznožný – připažit. Za doprovodu relaxační hudby žák relaxuje, nad ničím nepřemýšlí, jen nad tím, jak se mu uvolňuje celé tělo – prsty na nohou, kotníky, kolena, kyčle...



Obrázek č. 11: Leh mírně roznožný (zdroj: vlastní, 2023)



Obrázek č. 12: Plán plnění týdenního cvičení (zdroj: vlastní, 2023)

7.1 STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR S DĚTMI PO POHYBOVÉ INTERVENCI.

V této části práce jsem provedla rozhovor s čtyřmi žáky 5. třídy, kteří dostali za úkol cvičit relaxační cviky, které jsem pro ně vytvořila. Chtěla jsem zjistit, zda tito žáci cviky pravidelně prováděli a zda jim cvičení relaxačních cviků pomohlo s některými zdravotními problémy, jako je stres a nespavost. Tímto rozhovorem jsem získala důležité informace o účinnosti těchto cviků a můžu je dále využít při zpracování výsledků své práce. Tyto čtyři žáky jsem vybrala za pomoci předešlého dotazníkového šetření. Žákům jsem předem vysvětlila, jak mají dané cviky provádět.

Žák č. 1

Žák číslo jedna je chlapec, kterému je 10 let. Spí v pokoji sám.

Cvičili jste s rodiči relaxační cviky pravidelně každý den?

Ano, každý den jsem s rodiči cvičil relaxační cviky.

Spalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

Cviky jsem s rodiči cvičil pravidelně každý den a myslíme si, že můj spánek byl kvalitnější.

Ráno se mi vstávalo lépe.

Usínalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

Ano, usínalo. Cítil jsem se uvolněný.

Cítil/a jsi, že máš přes den více energie?

Jelikož hodně sportuji, tak se to projevilo i ve sportu. Cítil jsem, že mám více energie

Jak se ti relaxační cviky líbily?

Karta s relaxačními cviky byla skvělá v tom, že v ní byly jen základní cviky.

Budeš s relaxačními cviky nadále pokračovat?

Ano, chceme s rodiči s relaxačními technikami pokračovat i nadále.

Pomohla ti tabulka, kde jsi si zapisoval/a odcvičené dny?

Tabulka byla jako dobrý doplněk, ale nějak výrazně mi nepomohla.

Žák č. 2

Žák číslo dva je dívka, které je 11 let, spí v pokoji také sama.

Cvičili jste s rodiči relaxační cviky pravidelně každý den?

S rodiči jsme vše podle pravidel dodrželi.

Spalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

Musím říct, že kromě jednoho dne se mi spalo velice dobře.

Usínalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

S usínáním jsem neměla problém ani předtím, takže nemohu posoudit.

Cítil/a jsi, že máš přes den více energie?

Zde musím jednoznačně říct, že jsem měla přes den o dost více energie. S rodiči jsme totiž zkusili relaxační cviky cvičit i ráno.

Jak se ti relaxační cviky líbily?

Jednoduché cviky, které v tomto množství úplně stačily.

Budeš s relaxačními cviky nadále pokračovat?

Uvidíme.

Pomohla ti tabulka, kde jsi si zapisoval/a odcvičené dny?

Tabulka byla v pořádku. Ale ke cvičení bych ji nepotřebovala.

Žák č. 3

Žák číslo tři je dívka ve věku 11 let. Spí v pokoji se sourozencem.

Cvičili jste s rodiči relaxační cviky pravidelně každý den?

Cvičila jsem s rodiči pouze dvakrát.

Spalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

Žádnou změnu jsme s rodiči nezaznamenali.

Usínalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

Usíná se mi pořád stejně.

Cítil/a jsi, že máš přes den více energie?

NE.

Jak se ti relaxační cviky líbily?

Relaxační cviky byly pěkné, jen jsme na ně s rodiči neměli čas.

Budeš s relaxačními cviky nadále pokračovat?

Zkusíme je do dne nějak zařadit.

Pomohla ti tabulka, kde jsi si zapisoval/a odcvičené dny?

Nepomohla.

Žák č. 4

Žák číslo 4 je chlapec ve věku 11 let. Spí v pokoji se sourozencem.

Cvičili jste s rodiči relaxační cviky pravidelně každý den?

Ano.

Spalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

Ano, v noci jsem se nebudila tolik jako normálně.

Usínalo se ti díky relaxačním cvikům lépe?

S usínáním nemám problémy.

Cítil/a jsi, že máš přes den více energie?

Ano, cítila jsem přes den více energie.

Jak se ti relaxační cviky líbily?

Relaxační techniky byly jednoduché, ale podle mě a rodičů celkem užitečné.

Budeš s relaxačními cviky nadále pokračovat?

Zkusíme vydržet cvičit ještě týden a uvidíme jaké změny se budou dít.

Pomohla ti tabulka, kde jsi si zapisoval/a odcvičené dny?

Ano, pomohla. Byla skvělou motivací cvičit.

7.2 HODNOCENÍ INTERVENČNÍHO PROGRAMU

Hodnocení intervenčního programu ukazuje, že relaxační cviky, které karta zobrazuje, byly při zlepšování úrovně stresu u žáků během výzkumného týdne účinné. Všichni žáci se aktivně zapojili do programu a pravidelně cvičili relaxační cviky, což naznačuje, že program byl dobře přijat. V budoucnu by mohlo být užitečné provést dlouhodobější hodnocení, aby se zjistilo, zda jsou výsledky udržitelné po delší dobu.

DISKUZE

Výsledky mého dotazníkového šetření ukazují, že většina dětí (79 %) uléhá přibližně ve stejný čas. Je správně, že většina dětí uléhá v pravidelnou dobu, což potvrzuje 79 % respondentů. Pravidelnost je velmi důležitá pro spánek u dětí mladšího školního věku, jak uvádí Příhodová (2013).

Výzkum ukazuje, že 83 % dětí splňuje požadovanou délku spánku mezi 8 až 10 hodinami, což je v souladu s tvrzením autorky Příhodové (2013), která uvádí, že u dětí mladšího školního věku je tato délka spánku nejkvalitnější. Zároveň se ukazuje, že děti, které spí v této délce, jsou aktivnější a častěji se účastní pohybových aktivit, jako jsou sportovní a jiné pohybové kroužky.

Podle provedeného dotazníkového šetření bylo zjištěno, že 85 % dětí se v noci neprobouzí. Což potvrzuje tvrzení Prašky, Červené a Závěšické, že se děti mladšího školního věku v noci probouzí jen zřídka.

O tématu nočních můr se taky velmi často debatuje. Podle teoretické části diplomové práce se u dětí jedná o nadměrnou zátěž nebo stres. Může vést k emočnímu přetížení dítěte Kračmarová, Plháková (2012). Získané výsledky naznačují, že nočními můrami trpí 6 % dotazovaných. Tato skutečnost může mít za následek sníženou výkonnost během dne.

Rozhovor potvrdil, že relaxační techniky mohou mít pozitivní vliv na stres a spánek u dětí mladšího školního věku. Žáci, kteří pravidelně cvičili relaxační cviky, spali lépe a nebyli v takovém napětí a stresu. Jak uvádí Praško (2004) regenerace lidského organismu probíhá rychleji během relaxace než během spánku. Pomocí relaxace se můžeme zbavit stresu a napětí.

Co se týká vlivu relaxačních technik na stres a spánek, výsledky prokazují, že u všech dětí, které byly zkoumány, měly relaxační techniky pozitivní vliv. Tyto výsledky jsou v souladu s tvrzením autorky Nadeau (2003), která tvrdí, že u dětí se relaxační techniky využívají k uvolnění těla a snížení mentálního stresu.

Analýza výzkumu může být náchylná k mnoha faktorům, které ovlivňují jak výsledné hodnoty, tak vypovídací schopnosti dat. Například subjektivní hodnocení respondentů může vést k neobjektivitě dotazníku a následně tak k ovlivnění verifikace výzkumu.

ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření a rozhovoru analyzovat vztah mezi stresem, spánkem a relaxačními technikami u dětí, které jsou stále v mladším školním věku. Vedle toho byl v rámci diplomové práce vytvořen intervenční program zaměřený na zlepšení spánku u dětí mladšího školního věku pomocí relaxačních technik. Bylo analyzováno, jak žáci prvního stupně dodržují spánkovou hygienu. Abychom dosáhli stanoveného cíle, bylo nutné provést důkladné studium mnoha informačních zdrojů a publikací. Tyto zdroje nám umožnily vytvořit intervenční program a úspěšně ho realizovat. Zkoumání, které jsem provedla, potvrdilo, že použití relaxačních technik má pozitivní vliv na kvalitu spánku a snížení úrovně stresu u dětí v mladším školním věku. Tyto výsledky jsou v souladu s hypotézami, které jsem stanovila před začátkem výzkumu.

Tvorba této diplomové práce pro mě měla ohromný přínos, co se týče profesního, ale i osobního života. Toto téma mě zajímalo už v předešlých letech. Jsem velice ráda, že jsem měla možnost prozkoumat tuto oblast více do hloubky. První vizí pro tento pilotní experiment bylo spolupracovat se spánkovou laboratoří, kde bych díky profesionálům získala cennější data pro můj výzkum. Zde však nebyl zájem a ochota se mnou spolupracovat.

Věřím, že mnou vytvořená diplomová práce má potenciál pomoci mnoha rodičům a pedagogům v péči o děti. Spánek a stres jsou klíčové faktory ovlivňující fyzické a duševní zdraví dětí, a proto je důležité, aby byly tyto oblasti správně řešeny. Tato práce může poskytnout cenné informace a doporučení pro rodiče a pedagogy, kteří se snaží pomoci svým dětem zlepšit kvalitu spánku a snížit stres.

Věřím, že výsledky mé práce mohou být užitečné pro mnoho lidí a pozitivně ovlivnit zdraví a blaho dětí. Doufám, že tato studie poskytne další podněty pro zkoumání tohoto tématu a přispěje k rozšíření povědomí o důležitosti relaxačních technik v péči o zdraví a pohodu dětí.

RESUMÉ

Tato diplomová práce se zaměřuje na spánek a stres u dětí mladšího školního věku a jejich ovlivnění relaxačními technikami. Cílem práce bylo ověřit vytvořený intervenční program zaměřený na zlepšení spánku u dětí mladšího školního věku pomocí relaxačních technik a tím ukázat možnost snížení stresu u těchto dětí. V úvodní části práce je vysvětlen význam spánku a stresu. Dále práce popisuje význam relaxačních technik a základní informace o mladším školním věku.

V metodické části výzkumu byla použita smíšená výzkumná metoda s převahou kvantitativních dat. První část výzkumu byla realizována formou individuálního dotazníku, zatímco druhá část se zaměřila na zkoumání vlivu relaxačních technik na spánek a stres.

SUMMARY

This diploma thesis focuses on sleep and stress in children of younger school age and their influence with relaxation techniques. The goal of the work was to verify the created intervention program aimed at improving sleep in children of younger school age using relaxation techniques and thereby show the possibility of reducing stress in these children. The introductory part of the thesis explains the meaning of sleep and stress. Furthermore, the work describes the importance of relaxation techniques and basic information about younger school age.

In the methodological part of the research, a mixed research method with a predominance of quantitative data was used. The first part of the research was carried out in the form of an individual questionnaire, while the second part focused on investigating the effect of relaxation techniques on sleep and stress.

SEZNAM LITERATURY

ALLEN, K. Eileen a Lynn R. MAROTZ. Přehled vývoje dítěte: od prenatálního období do 8 let. Vyd. 2. Přeložil Petra VLČKOVÁ. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-055-0.

BLUMENFELD, Larry. *Velká kniha relaxace: kalifornské techniky, které pomáhají zvládat nadměrný stres v životě*. Praha: Pragma, 1996. ISBN 80-7205-062-1.

BORZOVÁ, Claudia. *Nespavost a jiné poruchy spánku: pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2978-7.

BREUS, Michael. *Síla správného okamžiku: poznejte svůj chronotyp a zároveň i nejvhodnější čas na jídlo, cvičení, sex či rozhovor o zvýšení platu*. Brno: BizBooks, 2017. ISBN 978-80-265-0653-9.

CASEOVÁ, Caroline a Tessa DALLEY. *Arteterapie s dětmi*. Praha: Portál, 1995. ISBN 80-7178-065-0.

Kráčmarová, L., & Plháková, A. *Obsahová analýza dětských snů*. 2012. ISSN 1802-8853.

DEMENT, William C. a Christopher C. VAUGHAN. *The promise of sleep: a pioneer in sleep medicine explores the vital connection between health, happiness, and a good night's sleep*. New York: Delacorte Press, 1999. ISBN 0385320086.

FALEIDE, Asbjørn O., Lilleba B. LIAN a Eyolf Klæboe FALEIDE. *Vliv psychiky na zdraví: soudobá psychosomatika*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2864-3.

FRIISOVÁ, Jana Renée. *Minimum jógy*. Praha: Olympia, 1998. ISBN 80-7033-528-9.

KLINDOVÁ, Ľuboslava a Eva RYBÁROVÁ. *Vývojová psychologie: učebnice pro 3. ročník pedagogických škol*. Praha: SPN – pedagogické nakladatelství, 1974. ISBN (váz.).

KNÍŽETOVÁ, Věra a Bohumil KOS. *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha: Olympia, 1989.

KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.

Kráčmarová, L., & Plháková, A. *Obsahová analýza dětských snů*. 2012. ISSN 1802-8853.

KRASKA-LÜDECKE, Kerstin. *Nejlepší techniky proti stresu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1833-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. ISBN 80-7169-121-6.

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie pro dětské lékaře*. Praha: Avicenum, 1983.

NADEAU, Micheline. *Relaxační hry s dětmi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-712-4.

NOVOTNÁ, Lenka, Miloslava HŘÍCHOVÁ a Jana MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 4. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2012. ISBN 978-80-261-0115-4.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 2., dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.

PLAMÍNEK, Jiří. *Sebezpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnání*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4751-4.

POHLODKOVÁ, Eva, Libuše MATYSÍKOVÁ a Jarmila MRÁZOVÁ. *Děti a jóga*. Brno: Pavel Křepela ve spolupráci s Centrem volného času Lužánky, 2008. ISBN 978-80-86669-10-6.

PRAŠKO, Ján, Kateřina ESPA-ČERVENÁ a Lucie ZÁVĚŠICKÁ. *Nespavost: zvládnání nespavosti*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-919-4.

PRAŠKO, Ján. *Proč je důležité spát?* 2009. ISBN 0139-5629.

PŘÍHODOVÁ, Iva. *Poruchy spánku u dětí a dospívajících*. Praha: Maxdorf, 2013. ISBN 978-80-7345-332-9.

SLEPIČKA, Pavel, Václav HOŠEK a Běla HÁTLOVÁ. *Psychologie sportu*. 3. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2020. ISBN 978-80-246-4744-9.

STACKEOVÁ, Daniela. *Relaxační techniky ve sportu*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3646-4.

SCHREIBER, Vratislav. *Lidský stres. 2.*, upr. vyd. Praha: Academia, 2000. ISBN 80-200-0240-5.

SOVÁK, Miloš. *Defektologický slovník. 2.*, uprav. vyd. Praha: SPN, 1984.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Praha: 2012. ISBN 978-80-246-2153-1.

WALKER, Matthew P. *Proč spíme: odhalte sílu spánku a snění*. Přeložil Filip DRLÍK. Brno: Jan Melvil Publishing, 2018. ISBN 978-80-7555-050-7.

WINTER, W. Chris. *Spánek: proč je dobré spát a co dělat, když to nejde*. Brno: CPress, 2018. ISBN 978-80-264-1992-1.

Weissbluth, Marc. *Healthy Sleep Habits, Happy Child*. 2014. ISBN 9781480590007

ZIKEŠOVÁ, Marcela. *Jóga nejen pro děti, aneb, Jak sluníčko pozdravit a dušičku pohladit*. Praha: Erika, 2005. ISBN 80-7190-662-X.

Internetové zdroje:

FBLT, 2019. *Fakulta biomedicínského inženýrství*, [online]. Dostupné z: <http://www.fblt.cz> [Cit. 27. 3. 2023].

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK, GRAFŮ A DIAGRAMŮ

Seznam obrázku

Obrázek č. 1: Základní rozměry stresu	17
Obrázek č. 2: Sebepoznání, sebeřízení a stres	19
Obrázek č. 3: karta s relaxačními cviky	39
Obrázek č. 4: Sed na patách ruce na kolenou	40
Obrázek č. 5: Sed na patách ruce ve vzpažení	40
Obrázek č. 6: Sed na patách s čelem na podložce, ruce ve vzpažení	41
Obrázek č. 7: Vzpor klečmo s vyhrbenými zády	41
Obrázek č. 8: Vzpor klečmo s prohnutými zády	42
Obrázek č. 9: Stoj spatný – připažit	42
Obrázek č. 10: Stoj spatný – předklonit	43
Obrázek č. 11: Leh mírně roznožný	43
Obrázek č. 12: Plán plnění týdenního cvičení	44

Seznam grafů

Graf č. 1: Věk dítěte	28
Graf č. 2: Pohlaví dítěte	28
Graf č. 3: Kolik hodin spí děti respondentů	29
Graf č. 4: Zjištění, zda děti respondentů usínají sami	29
Graf č. 5: Zjišťuje, zda děti respondentů mají nějaké rituály před spaním	30
Graf č. 6: Zjišťuje, zda děti respondentů mají problémy s probouzením	30
Graf č. 7: Zjišťuje, zda mají děti respondentů nějaký způsob relaxace	31

Graf č. 8: Zjišťováno bylo, zda jsou děti respondentů často stresováni	32
Graf č. 9: Zjišťuje, zda děti respondentů trpí nočními můrami	32
Graf č. 10: Zjišťoval používání technik proti stresu	33
Graf č. 11: Zjišťoval, zda dítě ulehá ve stejný čas	33
Graf č. 12: Zjišťoval zdravotní problémy u dětí a jejich vliv na spánek	34
Graf č. 13: Zjišťoval, zda má dítě nějaké návyky, které by mohly mít vliv na spánek	34
Graf č. 14: Zda má dítě nějaké zájmy a koníčky, které ho zaměstnávají v době, kdy má spát	35
Graf č. 15: Zjišťováno bylo, zda se dítě respondentů často v noci probouzí	36
Graf č. 16: Zjišťuje, zda dítě respondentů je schopné spát celou noc bez potřeby na toaletu	36
Graf č. 17: Zjišťuje, zda spí dítě ve svém pokoji samo	37

PŘÍLOHY

Dotazník

Vážené respondentky, vážení respondenti,

Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží, jako podklad pro Diplomovou práci na téma „Poruchy spánku a stres u dětí mladšího školního věku a jejich ovlivnění relaxačními technikami“. Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpřesnější a pravdivé vyplnění dotazníku. Účast ve výzkumu je anonymní (v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů). Předem děkuji za spolupráci. Studentka Fakulty pedagogické ZČU v Plzni. Správné odpovědi zakroužkujte.

1. Věk vašeho dítěte

2. Pohlaví vašeho dítěte

3. Kolik hodin denně spí vaše dítě?

a) 9 a více

b) 8–9

c) Méně než 8

4. Usíná vaše dítě samo?

a) Ano

b) Ne

5. Má vaše dítě nějaké rituály před spaním (čtení, povídání, písňe)

a) Ano

b) Ne

6. Má vaše dítě problémy s probouzením?

a) Ano

b) Ne

7. Má vaše dítě nějaký oblíbený způsob relaxace?

a) Ano

b) Ne

8. Cítí se vaše dítě často stresováno?

a) Ano

b) Ne

9. Trpí vaše dítě nočními můrami?

a) Ano

b) Ne

10. Využíváte nějaké techniky proti stresu?

a) Ano

b) Ne

Jaké?

11. Ulehá vaše dítě přibližně ve stejný čas?

a) Ano

b) Ne

12. Má vaše dítě nějaké zdravotní problémy, které mohou ovlivňovat jeho spánek (např. astma, alergie)?

a) Ano

b) Ne

13. Má vaše dítě nějaké návyky, které mohou mít vliv na jeho spánek (např. příliš mnoho času stráveného u obrazovek)?

a) Ano

b) Ne

14. Má vaše dítě nějaké zájmy nebo koníčky, které ho zaměstnávají v době, kdy by mělo spát?

a) Ano

b) Ne

15. Probouzí se vaše dítě v noci často?

a) Ano

b) Ne

16. Je vaše dítě schopné spát celou noc bez potřeby odejít na toaletu?

a) Ano

b) Ne

17. Spí vaše dítě v pokoji samo?

a) Ano

b) Ne