

Stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole

Marie Smiščíková

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav školní pedagogiky
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DILA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marie Smiščíková**
Osobní číslo: **H130219**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Učitelství pro mateřské školy**
Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše z oblasti teorie stresu a předškolního vzdělávání.
Vymezení teoretických východisek o věkových zvláštnostech dětí předškolního věku.
Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.
Realizace smíšeného designu výzkumu formou dotazníkového šetření a polostrukturovaného interview.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi mateřských škol.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

ERIKSON, Erik H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, 2015, 147 s. ISBN 978-80-262-0786-3.

HOSKOVCOVÁ, Simona. *Psychická odolnost předškolního dítěte*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 160 s. ISBN 80-247-1424-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Positivní psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2010, 195 s. ISBN 978-80-7367-726-8.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. ISBN 8024712849.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Co děti nejvíc potřebují*. Vyd. 5. Praha: Portál, 2008, 108 s. ISBN 978-80-7367-504-2.

MATĚJČEK, Zdeněk. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005, 182 s. ISBN 80-247-0870-1.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. et Mgr. Viktor Pacholik, Ph.D.

Ústav školní pedagogiky

Datum zadání bakalářské práce:

24. listopadu 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 24. listopadu 2015


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.

děkank




doc. PaedDr. Adriana Wiegerová, Ph.D.

ředitelka ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Berou na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 1.4.2016

Štěrba Marie

¹⁾ Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování vědeckých prací;

²⁾ Účastí díla nepřátelské zveřejnění autorům: diplomové, bakalářské a rigorózní práce, a které k proběhla obhajoby, včetně poskytnutí opomnětí a výsledek obhajoby poskytnutím autorům bakalářských prací, kterou opravuje. Účastí uveřejněním autorům vědeckých předpisů v těchto dílech.

(2) Dostupná aplikovaná, lokální či regionální police včasová ochrana k občanům musí být při nebezpečí při provádění této předložené ochrany zajištěna k místní ochraně v rámci určitého územního předpisu (zpravidla železnice nebo městské území), a pokud pracovníci vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce požadovat na své náklady výpis, kopii nebo reprodukci.

(3) Platí se odevzdání práce autorovi se zveřejněním své práce podle zákona č. 106/1988 Sb., o právech autorských, zejména na úředních stránkách.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3;

(3) Do práva autorského také nezahrnuje železnice nebo železnice či vedlejšího zařízení, zejména ani při jejich primárně nebo nepřímě hospodářského nebo občanského prospěchu k výuce nebo k výskumnímu účelu vykonávanému osobami nebo studenty ke společným školním nebo vzdělávacím potřebám výzkumných i jeho pracovníků železnice nebo železnice či vedlejšího zařízení (železnice).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Šestá část.

(1) Železnice nebo železnice či vedlejšího zařízení mají za obecných podmínek právo na užití železnice nebo železnice dle § 22 odst. 4. Úspěšně-li autor občanské dílo vyžít svolení bez nároku důvodu, může se jeho znovu domáhat nutností občanského práva, je-li o něm u soudu. Ústavová § 43 odst. 1 výslovně neobdělá.

(2) Nemá-li autor práva, může autor občanské díla své dílo užit či poskytnout jinému člověku, než-li to v souvislosti s oprávněním zákon železnice nebo železnice či vedlejšího zařízení.

(3) Železnice nebo železnice či vedlejšího zařízení ani jiné osoby mohou požadovat, aby jim autor občanské díla z výřadu jim dovoleno v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřené příspěvi na úhradu nákladů, které za vytvoření díla vznikly, a to podle okolností až do jejich zánětlivé výše, přičemž se přitom vztahuje výše dovoleno železnice nebo železnice či vedlejšího zařízení a užití železnice dle podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole. Vysvětluje na jedné straně terminologii vývoje dítěte předškolního věku, stres, druhy stresu a s ním spojeny stresové faktory. Na straně druhé se zaměřuje na zvládání stresu, možnosti rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu a rozebírá podmínky, které ovlivňují kvalitu života v mateřské škole. Cílem práce je identifikovat stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole. Smíšený typ výzkumu je proveden na základě dotazníkového šetření pro rodiče dětí předškolního věku, učitele mateřských škol a polostrukturovaného rozhovoru s dětmi předškolního věku.

Klíčová slova: stres, stresové faktory, dítě předškolního věku, zvládání stresu, smíšený výzkum

ABSTRACT

The bachelor's work is aimed at the stress factors in a child's life which attends a nursery school. The terminology of the child's development in the pre-school age, further the stress, the kinds of stress and the factors which are associated with it are explained in this work. On the other hand the work is aimed at the coping with the stress and the means of the mental stability development. Further the conditions, which affect the quality of the life in the nursery school, are analyzed there.

The goal of the work was to identify the stress factors in a child's life in a nursery school. The mixed type of the research was performed on the basis of the questionnaire examination. This examination was done with the parents of the pre-school aged children, the nursery school teachers and last but not least with the pre-school aged children.

Keywords: stress, stress factors, child in the pre-school age, coping the stress, mixed research.

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. et Mgr. Viktoru Pacholíkovi, Ph.D. za odborné vedení, rady a připomínky, které mi při tvorbě mé práce poskytoval.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK	12
1.1 SOMATICKÝ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	12
1.2 PSYCHICKÝ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE	13
1.3 SOCIÁLNÍ VÝVOJ PŘEDŠKOLNÍHO DÍTĚTE.....	14
2 STRES	16
2.1 STRESOVÉ FAKTORY	18
2.2 VLIV STRESU NA ZDRAVOTNÍ STAV	19
2.3 ZVLÁDÁNÍ STRESU	21
2.3.1 Obranné mechanismy	21
2.3.2 Coping	22
2.4 MOŽNOSTI ROZVÍJENÍ PSYCHICKÉ ODOLNOSTI VŮČI STRESU	23
2.4.1 Relaxace	23
2.4.2 Jóga	24
3 PODMÍNKY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ŽIVOTA V MATEŘSKÉ ŠKOLE	26
3.1 PROSTŘEDÍ V MATEŘSKÉ ŠKOLE	26
3.2 UČITEL V MATEŘSKÉ ŠKOLE	28
3.2.1 Současné vzdělávání učitele v mateřské škole.....	29
3.2.2 Kompetence učitele mateřské školy	30
3.2.3 Naplňování potřeb dítěte v mateřské škole	31
3.3 RODINA	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	38
4 POJETÍ PRŮZKUMU	39
4.1 VÝZKUMNÝ CÍL	39
Dílčí výzkumné cíle.....	39
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.3 POPIS VÝZKUMNÉHO SOUBORU A ZPŮSOB JEHO VÝBĚRU	40
4.4 ZPŮSOB SBĚRU DAT	41
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT	42
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	43
5.1 VYHODNOCENÍ POLOŽEK DOTAZNÍKU	43
5.2 INTERPRETACE DAT	51
6 SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI	61
7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI	63
ZÁVĚR	65
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	67
SEZNAM OBRÁZKŮ	70
SEZNAM GRAFŮ	71

SEZNAM TABULEK.....	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	73

ÚVOD

Stres a stresové situace se v naší společnosti vyskytují ve větší míře, než tomu bylo dříve. Není sporu o tom, že na jedince jsou kladeny stále větší a větší nároky, kterým je třeba se přizpůsobit. Otázkou je však, zda máme dostatek přirozených adaptačních schopností nezbytných k tomu, abychom bez negativních následků obstáli tak těžkým nárokům, které na nás klade, jak společnost, zaměstnavatel, tak i například rodina.

Stresové faktory, o kterých pojednává tato bakalářská práce, nás ovlivňují již od útlého věku. Mají vliv na naše zdraví, a to jak fyzické, tak psychické. Je však potřeba si říci, zda je nutné těmto negativním stresovým vlivům vystavovat i naše děti. Můžeme přirozeně říci, že dospělý jedinec bude stres zažívat ve všech situacích. Dětem bychom však měli zajistit bezstarostné a bez stresu prožívající dětství. Výchova dětí, která se rodiny bezprostředně týká, je považována za nejdůležitější poslání, protože dětství a dospívání je v životě každého jedince důležité pro jeho socializaci, jeho uplatnění v životě i prospěšnost. S výchovou a předáváním vzoru pro plnohodnotný život je však také spjata mateřská škola, jakožto sekundární celek, se kterým se dítě po rodině setkává.

Tato bakalářská práce je zaměřena na identifikaci stresových faktorů v životě dítěte v mateřské škole. Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Bakalářská práce v teoretické části vysvětluje na jedné straně vývoj předškolního dítěte z pohledu somatického, psychického a sociálního. Popisuje také pojem stres, vliv stresu na zdravotní stav, fáze a druhy stresu. Se stresem jsou také úzce spojeny stresové faktory. Na straně druhé se bakalářská práce věnuje způsobům zvládnutí stresu, popisuje možnosti rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu a rozebírá podmínky ovlivňující kvalitu života v mateřské škole. V těchto podmínkách je zahrnuto prostředí mateřské školy, učitel mateřské školy a rodina.

Praktická část je zaměřena na identifikaci stresových faktorů v životě dítěte v mateřské škole. Tato identifikace proběhla na základě průzkumného šetření pomocí dotazníků pro rodiče dětí předškolního věku, učitele mateřských škol a za pomoci rozhovoru s dětmi předškolního věku. Dále je předmětem praktické části zjištění vnímání stresových faktorů z pohledu rodičů a učitelů. V poslední řadě se praktická část zabývá zjištěním způsobů eliminace stresových faktorů, které využívají rodiče.

V závěru práce jsou uvedeny výsledky průzkumného šetření spolu s odpověďmi na dané výzkumné otázky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PŘEDŠKOLNÍ VĚK

Dítě v předškolním věku udělá obrovský skok ve vývoji. Předškolní období zahrnuje vývoj dítěte od jeho tří do šesti let (Špaňhelová, 2004, s. 9). V tomto období nastává obrovský posun v rozumových schopnostech dítěte, daleko více než v oblasti pohybové. Dle Vágnerové se předškolní věk vymezuje v období od 3 do 6-7 let. Předškolní věk je charakteristický stabilizací vlastní pozice ve světě a diferenciací vztahu ke světu. K poznání světa dítěti napomáhá jeho představivost, tedy pro předškolní věk typické fantazijní zpracování informací a intuitivní uvažování, které ještě není regulováno logikou. Předškolní věk je označován také jako období iniciativy, kdy dítě má potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit tak svoje kvality. Toto období je třeba chápat jako fázi přípravy na život ve společnosti (Vágnerová, 2012, s. 177). V předškolním věku se dítě vyvíjí ve více stránkách – tělesně, pohybově, intelektově, citově i společensky (Matějček, 2005, s. 139). Pro dítě je důležité nejen rodinné zázemí, ale také se v tomto věku setkává s institucionální výchovou v mateřské škole. Je tedy důležité znát zákonitosti vývoje předškolního věku pro jeho další harmonický rozvoj.

1.1 Somatický vývoj předškolního dítěte

Změny v tělesném vývoji dítěte v předškolním věku nezáleží ani tolik v získávání nových tělesných vlastností, jako spíše v upevňování a v dalším rozvoji získaných vlastností v předcházejících vývojových obdobích. V předškolním věku především pozorujeme značné přibývání na výšce a váze dítěte (Kuric, 2000, s. 41).

Předškolní věk je obdobím tzv. první vytáhlosti. Zjevné jsou prodloužené končetiny a trup ztrácí svou kulovitost. Dítě (pokud není otlé) dokáže břicho zatáhnout. Hlava dítěte se zdá k tělu menší a celkově získává postava proporce podobné dospělému. Kosti v tomto období nejsou ještě osifikovány, jsou měkké, kloubní spojení nejsou dokončena a zpevnění mezi vazy a kloubními pouzdry není úplné. U dětí předškolního věku je možná vysoká flexibilita (rozsah v kloubech). Flexibilita bývá právě ne příliš vhodně využívána v tréninku sportů až nad fyziologickou mez. V tomto období se může u dětí objevit funkční disproporce u svalů. Jelikož svaly obsahují více vody a nejsou tedy připraveny pro vyšší rozvoj síly. Sval se tedy v daném období může jevit jako ochablý, a tedy méně funkční (Dvořáková, 2009, s. 4).

Z pohledu tělesného vývoje dítěte je také důležitá funkce srdečně cévního a dýchacího systému. Tyto dva systémy spolu navzájem participují na správném rozvoji ostatních funkcí. Objem těchto dvou systémů je relativně malý, tudíž při zátěži pracují méně ekonomicky a objem se při zátěži nezvětšuje. U dětí se tedy zvyšuje frekvence srdečního tepu i dechu a to v hodnotách: z klidové hodnoty 100 tepů/min až na 220 tepů/min a z klidové dechové frekvence 20 dechů za min zhruba na dvojnásobek (tamtéž, s. 4).

Celý psychosomatický vývoj předškolního dítěte je velmi významný. Tělesný vývoj je poměrně rychlý, avšak trend přibývání na hmotnosti se trochu zpomaluje. Dochází k tzv. první tvarové přeměně organismu. Celé stádium předškolního dětství je dobou velmi intenzivního tělesného pohybu. Kolem šestého roku dosahuje velká většina dětí takového stupně duševního i osobnostního rozvoje, že je schopna vstoupit do školy (Kuric, 2000, s. 61).

1.2 Psychický vývoj předškolního dítěte

Vnímání v předškolním věku nese ještě znaky nedokonalosti, vyznačuje se nedostatečnou hloubkou a přesností. Dítě v předškolním věku zachycuje ve vjemech pouze omezenou část skutečností. Postupem vývoje se však objevují první náznaky záměrné pozornosti, ale i ta vyžaduje usměrnění a vynaložení značného úsilí. U dětí předškolního věku se objevuje i úmyslné zapamatování, které se projevuje např. ve snaze něco nebo někoho napodobit nebo při hrách a v kresbách zobrazit zapamatované jevy. Nejčastěji však dominuje paměť neúmyslná, dítě si nejvíce pamatuje ty zážitky, které byly citově zbarvené (Kuric, 2000, s. 61-62).

Poznávání je v tomto věku zaměřeno na nejbližší svět a na pochopení pravidel, která v něm platí. U dítěte se mění způsob, jakým dítě poznává okolní svět, ale nejde o zásadní proměnu poznávacích strategií. Piaget označil tuto fázi kognitivního vývoje podle typického způsobu uvažování předškolních dětí, jako období názorného, intuitivního myšlení. Dítě v předškolním věku ještě nerespektuje zákony logiky, tudíž myšlení dítěte je nepřesné a má mnohé omezení (Piaget, 2007, s. 80).

Předškolní děti ignorují informace, které by jim v jejich úvahách mohly překážet a komplikovat pohled na svět. Neberou v úvahu skutečnost, že nic nepřibýlo ani neubylo, přestože tento poznatek znají (Vágnerová, 2012, s. 180).

V souvislosti s rozvojem poznávacích schopností a s rozvojem zkušeností dítěte se v předškolním věku velmi intenzivně rozvíjí i fantazie. Dítě si dokáže vytvořit obrazy předmětů, jevů a osob, které nikdy nevnímalo. Fantazií si dítě často pomáhá i tam, kde neumí nějaký jev vysvětlit uspokojivě rozumem. Pomocí fantazie si tak vytváří o různých jevech zkrácené představy (Kuric, 2000, s. 43).

Z pohledu psychiky dětí, můžeme říci, že psychika dítěte je labilní, především pak z hlediska pozornosti a emocí. Dítě v tomto věku je egocentrické, dále pozitivně naladěné a excentrické. V chování spíše převažuje chování vzrušivé a všechna psychická hnutí jsou zřetelná, kdy se velmi často projevují pohybem. Kolem třetího věku se u dítěte rozvíjí sebeuvědomování provázené sebezpozorováním, snahou po samostatnosti a také v tomto věku obvyklé vzdorovité chování. V předškolním věku se také vyvíjí chování motivované, ve kterém je dítě schopné své chování srovnávat s ostatními a také do určité míry hodnotit sebe samo (Dvořáková, 2009, s. 5).

Podle Piageta se vývoj rozumových schopností v předškolním věku rozvíjí v procesu tzv. předoperačního stádia, které začíná počátkem dětské řeči a končí kolem šestého roku. Kolem šestého roku se zkvalitňuje schopnost dítěte přesněji diferencovat, analyzovat a porovnávat, zevšeobecňovat a nacházet souvislosti mezi věcmi a jevy. Tím se podmiňuje také větší přesnost jeho pojmů, jejich všeobecnost a nadřazenost. Ale i při tomto pokroku má myšlení stále ještě ráz názorný a konkrétní (Piaget, 2007, s. 79).

V oblasti myšlení, bychom u dětí s přísnou logikou daleko nedošli. Všechno, co se děje má nějaký vztah k světu lidí a tedy i k dítěti. Příčina těchto dějů je daleko méně důležitá, než její výsledek. Proto dle Matějčka se předškolnímu věku někdy říká „kouzelný svět dětství“, protože kouzlo je v tomto věku nedílnou součástí denního života dítěte. Tento „kouzelný svět“ se však spíše přiklání k věku kolem tří let a poté ještě ve čtvrtém, dále pak postupem času těchto kouzel v myšlení dítěte ubývá, a než vstoupí do školy, je z dítěte z části životní realista (Matějček, 2005, s. 148).

1.3 Sociální vývoj předškolního dítěte

Samotný sociální vývoj probíhá již v rámci rodiny a v kruhu nejbližších a známých. Jakmile se dítě dostane k předškolnímu věku, můžeme toto období označit jako fázi přesahu rodiny, tzv. přechodné období mezi rodinou a institucí a dalšími sociálními skupinami.

V předškolním věku je pro dítě důležité vědomí rodinné identity, které je pro dítě jistotou a existence tohoto vědomí umožňuje dítěti zvládat nové role a adaptovat se na nové prostředí. V tomto období probíhá také proces socializace a individuace. Což znamená rozvoj osobnosti jedince, který probíhá v interakci s jinými lidmi a zároveň tímto způsobem dítě rozvíjí i svou individualitu. Pro dítě v předškolním věku je typické rozšiřování kontaktů mimo rodinu, dále rozšiřuje vztahy s dalšími dospělými a dětmi, kteří mu umožňují získat nové zkušenosti, důležité pro další osobnostní vývoj. Proces socializace se projevuje u dítěte změnou chování, rozvojem prožívání a hodnocení, rozvojem sebepojetí a sebehodnocení, které jsou součástí individuace.

I když je rodina primárním zázemím, je dítě v předškolním věku schopno se samostatně zařadit do jiných sociálních skupin a navázat nové vztahy. Postupně se dítě setkává se třemi složkami, s nimiž se identifikuje. Jako první rodina – základní sociální skupina, která je zdrojem jistoty a bezpečí. Jako druhá vrstevníci – skupina rovnocenných jedinců, kteří poskytují užitečnou zkušenost, potřebnou pro osamostatňování. Jako třetí mateřská škola – první instituce, s níž se dítě setkává. Prostřednictvím mateřské školy dítě vstupuje do společnosti jako samostatný jedinec. V mateřské škole dítě získává nové sociální zkušenosti a dovednosti.

Fáze překročení hranice rodiny má potřebný efekt pouze tehdy, pokud dítě získalo pocit jistoty a bezpečí, také si vytvořilo vědomí domova a rodinné identity, které dítěti poskytuje jistotu symbolického charakteru. Pokud by dítě této jistoty nedosáhlo, nedokáže si vytvářet vztahy s cizími lidmi a zvládnout nové sociální dovednosti.

Dle Matějčka je signálem emoční a sociální zralosti schopnost odpoutat se z vazby na dospělé pečovatele, neprojevat v kontaktu s cizími dospělými či vrstevníky strach a nereagovat na ně agresivně (Vágnerová, 2012, s. 223-224).

2 STRES

Stres nás všechny provází od narození až do vysokého věku. Podle Vobořilové stres náleží k přirozeným projevům života, je-li přiměřený a nepůsobí-li však dlouhodobě (Vobořilová, 2015, s. 33).

Už od jistých let vnímáme stres v běžném životě jako negativní aspekt. Stres bývá označován jako proces citového vypětí, který je natolik silný, že omezuje schopnost člověka, aby mohl fungovat podle svých možností a schopností. Pod vlivem stresu je člověk vystaven vnějším silám nebo tlakům, které na člověka působí negativně. Stres je tedy síla, která způsobuje tělesné a psychické vyčerpání a utrpení (Melgosa, 1994, s. 21-22).

Podle Bebbingtona (in Herman, 2008, s. 9) se reakce na stres a stresové události u jedinců velmi různí. Vystavení tomuto vlivu může vést k nepříjemným emocím a to např. k úzkosti a depresi. Stres může také ovlivnit psychickou i tělesnou stránku člověka a vést k psychické a tělesné nemoci. U jiných jedinců však může stres vyvolat zájem a vzbudit jejich sílu a vypořádat se s problémem, či jinou stresovou situací.

Dle Praška stres nastane, když se lidé setkají s událostmi, jež vnímají jako ohrožení svého tělesného nebo duševního blaha. Tyto události se obvykle nazývají stresory a reakce lidí na stresory stresové reakce (Praško, 2007, s. 14).

Pro shrnutí uvádíme několik definic stresu podle Vobořilové:

„Stres je soubor reakcí organismu na vnitřní nebo zevní změny narušující normální chod funkcí organismu.

Stres je nespecifická (tj. nastávající po nejrůznějších zátěžích stereotypně) fyziologická reakce organismu na jakýkoliv nárok na organismus kladený.

Stres je reakce organismu na nadměrné požadavky kladené na naše duševní a tělesné schopnosti.

Je to stav, kdy je organismus nucen mobilizovat obranné a adaptační mechanismy v situaci, která na něj klade zvýšené nároky.“ (Vobořilová 2015, s. 34).

Druhy stresu

Stres označuje to, co nás nějakým způsobem ovlivňuje, přetěžuje nás a co je nepříjemné. Pojem stres vyznačuje určitou reakci organismu na nadměrnou zátěž. Dle Praška však nelze říci, že by stres byl jenom škodlivý a negativní. Určitá míra stresu je tedy potřebná.

Bez ní bychom měli nedostatek podnětů k překonávání překážek. Stres můžeme rozlišit na stres přijatelný, který nazýváme **eustres** a stres negativní, který nazýváme **distres**. Stres přijatelný spojujeme s překonáváním překážek, s příjemným očekáváním, je tedy všude tam, kde situaci máme dobře pod kontrolou. Naopak negativní stres se objeví tam, kde věci přestáváme zvládat, ztrácíme jistotu a nadhled. Oba typy stresů se však tělesně projevují podobně (Praško 2007, s. 14).

Fáze stresu

Od okamžiku svého vzniku až k nejkritičtějšímu okamžiku probíhá stres ve třech fázích.

Mechanismus stresové reakce neboli obecného adaptačního syndromu z biologického hlediska existuje pouze jediný. Jedná se tedy o celostní reakci, která je závislá na spouštěcím faktoru neboli stresoru. Mechanismus stresové reakce má podle Selyeho tři fáze: fázi poplachovou, fázi adaptace (rezistence), fáze vyčerpání (Schreiber, 1985, s. 122).

Křivohlavý (2001, s. 167-168) je popisuje následovně:

1. Poplachová fáze

V této fázi dochází k „vyhlášení poplachu“. V této fázi se projevují obranné možnosti organismu. Z fyziologického hlediska se nejvíce projevuje nervový systém. Také se do krevního řečiště dostává větší množství adrenalinu, zvyšuje se srdeční tep a krevní tlak., zrychluje se dýchání, potní žlázy zvyšují svou exkreci. V této fázi je organismus připraven k reakci typu „bojuj, nebo uteč.“ Tato reakce je pro člověka v současnosti neúčinná, neboť není možno s někým fyzicky bojovat ani není kam utéci.

2. Fáze rezistence

Ve fázi rezistence jde o vlastní boj organismu se stresorem. Pro jedince je důležité, jak silný je tento stresor a jak bojeschopný je organismus jedince. Může nastat situace, že jedinec i stresor jsou vyrovnání a boj s tímto stresorem může trvat déle. Při dlouhodobější adaptaci jedince na stresor se může u jedince vyskytnout řada zdravotních obtíží.

3. Fáze vyčerpání

Obecně se dá říci, že organismus v této fázi boje se stresorem podléhá a hroutí se. Prohraný boj se stresorem se může projevit depresí. Jedná se o ztrátu motivace. Jedinec může trpět nespavostí, je zahlcen pesimistickými myšlenkami a jeho negativní pocity se mohou více prohlubovat. Únik z této fáze stresu vyžaduje velké úsilí. Ve většině případů je již potřebná pomoc rodiny, lékaře nebo psychologa.

2.1 Stresové faktory

Již zmíněné stresory, které vysvětlujeme jako faktory, které mají negativní vliv na člověka, mohou mít povahu fyzickou (např. fyzikální a chemické látky) nebo emocionální (situace ovlivňující intenzivně prožívání člověka). Situace, které u jedince navozují stres, můžeme považovat:

- neočekávané nebo nepříznivé změny;
- přílišné zatěžování;
- zmateční okolnosti;
- úspěchanost;
- nenaplněná očekávání;
- osamocenost a opuštěnost.

Za stresory můžeme považovat:

- vnější stresory (hluk, situace nebezpečí);
- překážky v uspokojování primárních potřeb;
- sociální stresory (sociální izolace, konflikty v mezilidských vztazích);
- zátěže při výkonu;
- traumatické události (smrt partnera, rozvod).

(Vobořilová 2015, s. 34)

Křivohlavý ve své knize Psychologie zdraví (2001, s. 174) uvádí určitou paletu stresorů, tedy stresových faktorů, které vyvolávají řadu negativních důsledků jak pro zdraví jedince, tak jeho běžnou činnost. V této práci uvádíme však vybrané stresové faktory, které mohou působit na dospělého jedince, tak i na dítě.

Přetížení množstvím práce

Tímto stresovým faktorem můžeme rozumět, že množství práce, kterou má daný člověk vykonat, je vyšší, než je daný člověk schopen vykonat za čas, který má k tomu k dispozici. U tohoto stresového faktoru je třeba dbát na individualitu jedince při pracovním nasazení. (Křivohlavý, 2001, s. 175). Dle našeho názoru je z pohledu dítěte v mateřské škole důležité brát ohled na jeho individualitu při jeho nasazení u jakékoliv práce, sportu, hry. Můžeme tvrdit, že dítě nedokáže odhadnout své síly při jakékoliv zátěži, proto by mělo být kontrolováno, zda určitou činnost zvládá.

Hluk

Hluk patří k negativním faktorům nejen na pracovištích, ale i v životě vůbec. Jeho účinek je jednak přímý, což znamená, že se jím zabývají lékaři a jednak nepřímý, který je možno v tomto případě sledovat při studiu vlivu hluku na stres u lidí hluku vystavených (tamtéž, s. 175).

Spánek

Vztah mezi poruchami spánku a stresem byl mnohokrát sledován. Nedostatek spánku může být závažným stresorem. Má přímý vliv na snížení pozornosti, zhoršení koncentrace. Prokazuje se, že nedostatek spánku vede k nadměrným pocitům únavy, těžkostem v rozhodování, úzkosti apod. (tamtéž, s. 175)

Vztahy mezi lidmi

Tento stresový faktor byl v mnoha výzkumech zjištěn u studentů různých ročníků. V běžném životě to jsou nejčastěji těžkosti ze styku v zaměstnání a v rodině. V mateřské škole můžeme také tento stresový faktor identifikovat. Vrstevníci je druhá největší a nejdůležitější skupina, se kterou se dítě hned po rodině setkává, seznamuje se, navazuje různé vztahy (tamtéž, s. 175).

Řešení těchto faktorů je u každého jedince různé a individuální. Záleží však na tom, nakolik je silná duševní i fyzická stránka jedince. Pokud chceme předcházet stresu nebo jej zvládat, je nutností tyto dvě stránky posilovat, abychom obstáli v nečekaných životních okolnostech. Pokud však jedinec nedokáže překonat ani ten nejmenší vnitřní konflikt, může se stát, že i v docela běžných životních situacích selže a dostane se do stavu hlubokého zoufalství a beznaděje (Vobořilová, 2015, s. 34).

2.2 Vliv stresu na zdravotní stav

Nemoc je způsobena souhrou mnoha činitelů. Lze říci, že jedním z činitelů může být právě stres. Potvrzuje se, že stres může působit na negativní změnu zdravotního stavu buď přímo, nebo nepřímo. Přímým účinkem stresu na onemocnění se chápe vliv stresu na imunitní, endokrinní nebo nervový systém. Naopak nepřímým vlivem stresu na zdravotní stav se rozumí vliv stresu na chování jedince. Je důležité zmínit, že zdravotní stav ovlivní působení chronického a dlouhodobého stresu (Křivohlavý, 2001, s. 185-187).

Stres a infekční nemoci

Podle určitých výzkumů, které prováděl Stone (1997) bylo zjištěno, že tam, kde došlo k výraznějším negativním změnám v životě jedince, se do tří až čtyř dnů objevilo nachlazení nebo chřipkové onemocnění. Obdobně tomu bylo tam, kde se stalo něco negativního, nežádoucího (tamtéž, s. 185-187).

Stres a kardiovaskulární onemocnění

Po věnování pozornosti vztahu stresu k tomuto onemocnění bylo zjištěno a prokázáno, že existuje relativně úzký vztah mezi zrodem anginy pectoris a stresem, působícím v době, která předcházela objevení prvních příznaků angíny pectoris. Můžeme však říci, že vliv stresu na kardiovaskulární onemocnění se projevuje tehdy, pokud se jedná o stres výrazný a intenzivní (tamtéž, s. 185-187).

Deprese

Vliv stresu na člověka může vyvolat depresi. Míra deprese je daleko vyšší u lidí s chronickým onemocněním, ale také u lidí s vážným onemocněním. Míru deprese také ovlivňuje, jak jedinec vnímá svou situaci, jak moc se cítí jedinec ohrožen. Spoluúčinkují také psychologické faktory jako sebehodnocení, existence sociální opory, pocity beznaděje. Tato zjištění ukazují, že stres jednoznačně zhoršuje depresi (tamtéž, s. 185-187).

Dále můžeme vliv stresu rozčlenit z hlediska časového:

- **Bezprostřední projevy zátěže a stresu:** ty můžeme členit na psychické reakce a krátkodobé stavy. Do této oblasti řadíme stavy týkající se emočního rozladu, jako jsou například emoční reakce a nálady, únava, snížená bdělost, ospalost, ztráta motivace, pokles výkonnosti. Také sem můžeme řadit stavy somatické. Například bolest hlavy, břicha, změna tepové i dechové frekvence. A v poslední řadě sem řadíme krátkodobé behaviorální reakce, jako jsou agresivní a hostilní projevy, pasivita apod.
- **Účinky trvalejšího rázu:** dělené na psychologické symptomy, jako jsou nespokojenost, únava, vyčerpání. Poruchy duševního zdraví a to adaptační poruchy, post-traumatická stresová porucha apod. (Paulík, 2010, s. 70)

2.3 Zvládání stresu

Zvládání stresu a jeho dopadu na zdraví se ve výzkumu stalo samostatnou kapitolou.

S pojmem zvládání stresu jsou spojeny tzv. copingové procesy (z anglického „to cope“ – překlenout, vypořádat se, zdolat. Tyto procesy zvládání zahrnují vědomé biologické a fyziologické obranné mechanismy, které umožňují jedinci vyrovnat se s nadlimitní psychickou zátěží, tedy stresem. Lazarus zvládáním rozumí aktivity, reakce či odpovědi jedince.

Se zvládáním stresu jsou také úzce spojeny obranné mechanismy.

2.3.1 Obranné mechanismy

Obranné mechanismy jsou dle Paulíka neuvědomované způsoby eliminace úzkosti vycházející z ohrožení sebepojetí. Za primární obranu sebepojetí můžeme považovat změnu nebo také zkreslení hodnocení a prožívání vnímané reality. Do obranných mechanismů zahrnujeme nevědomé vytěsnění a vědomé potlačení. Přestože si člověk nemusí uvědomovat nepříjemné a nepřijatelné pocity, může je však vytěsnit a odstranit z vědomí. Tyto nepříjemné pocity a myšlenky mohou bez vědomí jedince ovlivňovat jeho prožívání a chování. Na druhou stranu potlačení spočívá v upuštění od určité lákavé aktivity nebo její odložení na později. Jedinec může popřít její důležitost a zaměřit svou pozornost na jinou věc (Paulík, 2010, s. 77-78).

Mezi další obranné mechanismy patří například:

- regrese – návrat k projevům chování odpovídajícím mladšímu věku, než je věk dotyčné osoby;
- projekce – promítání svých pocitů a motivů do jiných lidí;
- introjekce – přivlastňování si pocitů nebo výsledků jiných osob;
- racionalizace – zdůvodňování existencí rozumných pochopitelných důvodů;
- bagatelizace – snižování významu něčeho, co nemůžeme získat;
- sebeobviňující chování – přičítání si chyby za něco, co jedinec nezpůsobil;
- odčinění – snaha nahrazení něčeho, co jedinec nezpůsobil;
- opačné postoje – snaha vyhnout se odpovědnosti zaujetím opozičního stanoviska;
- sociální izolace – uzavření se do sebe před kontakty se společností.

Mohou nastat situace, kdy je však použití zmíněných obranných mechanismů více či méně účelné a opodstatněné. Rozlišujeme tedy tzv. obrany nezralé, které můžeme označit jako „nezdravé“. Do tohoto typu obrany zahrnujeme obrany vycházející z poruch osobnosti,

obranu neurotické, psychotické. Dalším typem jsou obrany zralé. Do těchto obran zahrnujeme odreagování pomocí pozitivních aktivit (sport, zájmy, koníčky). (tamtéž, s. 77-78)

2.3.2 Coping

Definice copingu není zdaleka jednotná. I přes rozmanitost definic lze říci, že pojem zvládnání (copingu) označuje vědomé a záměrné úsilí, které zahrnuje všechny pokusy zdat stres.

Dle Lazaruse (in Urbanovská, 2010, s. 54) není coping jednorázová záležitost, ale jedná se o dynamický proces, v jehož rámci dochází ke vzájemným interakcím mezi jedincem a stresovou situací. Dále pojednává o tom, že se nejedná o automatickou reakci, ale že vyžaduje vědomou snahu a námahu jedince.

Coping tak má vést ke snížení působící hrozby ve vztahu k jedinci (Kliment, 2014, s. 15).

Folkman (in Paulík, 2010, s. 79) charakterizuje coping jako „behaviorální, kognitivní nebo sociální odpovědi související s úsilím osoby eliminovat, zvládat či tolerovat vnitřní nebo vnější tlaky a tenze pocházející z interakce a prostředí.“

Jinými slovy tedy coping představuje zvládnání náročných či stresových situací.

Dva základní typy copingu dle Lazaruse:

1. Coping zaměřený na problém:

Tento typ copingu se využívá, pokud jedinec usoudí, že se s problémem, či situací dá něco dělat. Tento typ copingu spočívá v přímé akci a v úsilí získat potřebné informace a využít je při změnách vlastního jednání i při vyhledávání pomoci od druhých lidí. Pokud jedinec dojde k závěru, že se nic nedá dělat, převládne coping zaměřený na emoce.

2. Coping zaměřený na emoce:

Tento typ copingu je založen na regulaci emočního doprovodu stresových situací. Jedinec se vyhýbá myšlenkám na ohrožení, mění názor na to, co se děje, dává událostem význam apod. (Paulík, 2010, s. 79-80)

2.4 Možnosti rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu

2.4.1 Relaxace

Relaxace je jednou z možností řešení stresové situace. Její podstatou je zaměření a koncentrace na jednu věc a vše zůstává mimo zájem jedince. Relaxace spočívá v uvolnění svalů různými technikami, přičemž se jedinec uvolňuje duševně i tělesně. Někteří lidé využívají jednoduché relaxační postupy spontánně a bez vědomého úsilí, kdy například zvolní tempo, prohloubí dech. K nejznámějším relaxačním technikám patří Schultzův autogenní trénink a progresivní relaxace podle Jacobsona.

K nejznámějším relaxačním technikám řadí Paulík (2010, 191-192) Schultzův autogenní trénink a progresivní relaxaci podle Jacobsona.

Nejprve popíšeme Schultzův autogenní trénink, jehož realizace se opírá o motivaci jedince pro jeho cvičení a znalost postupu. Toto cvičení lze provádět samostatně vsedě nebo vleže v klidném a nerušeném prostředí se zavřenými očima. Na začátku cvičení je vhodné vycházet z koncentrace na zážitek klidu, kdy jedinec si je jistý, že je sám zcela v klidu. Poté následuje cvičení pocitu tíže v končetinách a celém těle, pocit tepla, regulace dechu, srdeční činnosti a pocit příjemného chladu čela. Cvičení by mělo trvat zhruba 12 týdnů, kdy se z počátku cvičí dvakrát až třikrát denně. Délka cvičení se postupně prodlužuje z asi jedné minuty až na půl hodiny. Po ukončení cvičení se vyslovují fráze k procvičeným částem těla. Na druhou stranu se Jacobsonova progresivní relaxace provádí vleže v klidu na pohodlné a dostatečně široké podložce. V tomto cvičení se nacvičují volní ovládnutí uvolnění svalů a jeho prostřednictvím i psychické tenze v rukou, nohou, trupu, krku, ve svalech čela, obočí, očí atd. Do cvičení prokládáme nácvik představ obrazů a nakonec se zařazují řečové cviky.

Relaxace je účinným nástrojem pro obnovu nebo zachování harmonické rovnováhy. V prostředí mateřské školy můžeme relaxaci využít k uvolnění organismu, také ke snížení svalového a mentálního stresu. Relaxace se u dětí využívá k upevnění pozornosti, děti se lépe zapojují do hry a jsou vnímavější. Dále také napomáhá zvyšovat sebedůvěru, zdokonaluje paměť a soustředění. Micheline Nadeau (2003) doporučuje při nácviku relaxace s dětmi několik rad:

- být klidný a uvolněný, protože klidná osoba dokáže zklidnit ostatní;
- během relaxačních cvičení hovořit klidným hlasem

- umožnit dětem se během hry zasmát se, brzy samy přijdou na to, že relaxace probíhá v klidném prostředí, ale také samy začnou vnímat, jak se jejich svaly postupně uvolňují;
- respektovat rytmus každého dítěte;
- děti chválit, povzbuzovat;
- při většině relaxačních cvičení se zavírají oči, nenutit tedy děti zavírat oči, když si nejsou jisté nebo se bojí (Nadeau, 2003, s. 17 – 18).

2.4.2 Jóga

Jóga je spjata s českým slovem jho, což znamená jisté spřažení, ujasnění nižších složek osobnosti, a to očistění vědomí a ztotožnění se s absolutním vědomím. Jóga je zaměřena na ovládnutí duše i těla. Díky józe může člověk odhalit pravou povahu svého já. Při cvičení dochází ke změně vnímání okolních podnětů, kdy můžou ztrácet svůj negativní náboj. Díky józe může člověk získat vládu nad sebou samým, cítí se uvolněný. Jóga jako taková působí na celý organismus a duševní stránku jedince a pozitivně ovlivňuje odolnost vůči zátěži, snižuje napětí, strach a pocity úzkosti nebo marnosti. Jóga má však svá pravidla, která je potřeba při cvičení dodržovat. Vyžaduje trpělivost a respektování daných pravidel. Účinky jógy se dostavují pozvolna (Paulík, 2010, s. 195).

Jóga se jako prostředek pro uklidnění, uvolnění a pochopení sebe sama využívá i v mateřských školách. Jóga pro děti se však od jógy pro dospělé liší tím, že by měla být hravá, lehká, zábavná, rytmická a vtipná. Jednotlivé cviky pojmenováváme česky a popis přizpůsobujeme dětskému myšlení. Při dětské józe můžeme využívat dětskou fantazii a představivost. Pro nejmenší děti jsou výborným pomocníkem různé pohádky, říkanky či básničky. Sestavy pro děti jsou krátké, nenáročné. Při dětské józe je velkým pomocníkem rytmická a relaxační hudba (Nikodemová, 2014, s. 13).

Nejen pro dětskou jógu uvádíme správné podmínky podle Nikodemové (2014, s. 17)

- vzdušná, teplá místnost;
- dostatek prostoru;
- správný čas – nejméně hodina po jídle;
- individuální délka relaxace;
- pravidelné cvičení v určité denní dobu;
- podložka na cvičení;

- správné dýchání během celé relaxace;
- pitný režim;
- bezpečnost při cvičení.

3 PODMÍNKY OVLIVŇUJÍCÍ KVALITU ŽIVOTA V MATEŘSKÉ ŠKOLE

V této kapitole se zaměříme na život dítěte v mateřské škole. Seznámíme se, jaké podmínky má mateřská škola vytvářet pro zdraví a ideální růst jedince. Prostředí, učitelka, rodiče.

Dle našeho názoru můžeme konstatovat, že prostředí mateřské školy má vliv na psychiku a prožívání dítěte v mateřské škole. Stejně tak i působení učitelky a rodičů. V této kapitole je popsán vliv těchto složek na život dítěte v mateřské škole.

Můžeme říci, že jedním z nejvýraznějších rysů přátelské a podpůrné školy je její prostředí a s ním související klima. Jestliže atmosféra v mateřské škole není plná porozumění a podpůrná, může to mít za následek negativní vliv na duševní zdraví učitelek, stejně tak na jejich práci a tím pádem, může být negativně ovlivňován život dítěte v mateřské škole. Do této kapitoly samozřejmě zahrnujeme i vlivy rodiny a rodinného prostředí.

V této kapitole nám nejde o popis kvality života jako o ustálený pojem, ale spíše o spokojenost, pohodu a blaho dítěte.

Mateřská škola hraje v rozvoji kognitivních, osobnostních a sociálních dovedností významnou roli.

Významným faktorem, který se podílí na tom, jaký vliv má mateřská škola na vývoj dítěte, je její kvalita. Podle Simse (in Thorová, 2015, s. 201) dětem ve věku od 3 do 6 let, které navštěvovaly vysoce kvalitní mateřskou školu, byla naměřena menší míra stresového hormonu kortizolu než u dětí docházejících do méně kvalitních školek.

3.1 Prostředí v mateřské škole

Do této podkapitoly zahrnujeme materiální podmínky mateřské školy. Podle našeho názoru je právě toto téma důležité z hlediska samotného dítěte. Je to právě toto prostředí, které spatřuje jako druhé, hned po rodinném prostředí, jemu přirozené.

„Mateřská škola je životním a pracovním prostředím pro děti, učitelky s širokým věkovým rozpětím, s různými potřebami a nároky. Prostředí ovlivňuje všechny zúčastněné, má vliv na jejich zdravotní a psychický stav, na jejich chování a prožívání.“ (Havlíková, 2008, s. 65).

Podle Rámcového vzdělávacího programu (2004, s. 32) jsou materiální podmínky v mateřské škole plně vyhovující, jestliže:

- „Mateřská škola má dostatečně velké prostory (podlahová plocha i objem vzduchu atd. dle příslušného předpisu) a takové prostorové uspořádání, které vyhovuje nej-různějším skupinovým i individuálním činnostem dětí.
- Dětský nábytek, tělocvičné nářadí, zdravotně hygienické zařízení (umývárny, toalety) i vybavení pro odpočinek dětí (lůžka) jsou přizpůsobena antropometrickým požadavkům, odpovídají počtu dětí, jsou zdravotně nezávadné a bezpečné a jsou estetického vzhledu.
- Vybavení hračkami, pomůckami, náčiním, materiály a doplňky je odpovídající počtu dětí i jejich věku; je průběžně obnovováno a doplňováno a pedagogy plně využíváno.
- Hračky, pomůcky, náčiní a další doplňky nebo alespoň jejich podstatná část je umístěna tak, aby je děti dobře viděly, mohly si je samostatně brát a zároveň se vyznaly v jejich uložení; jsou stanovena pravidla pro jejich využívání pedagogy i dětmi.
- Děti se samy svými výtvary podílejí na úpravě a výzdobě interiéru budovy. Prostředí je upraveno tak, aby dětské práce byly dětem přístupné a mohli, je shlédnout i jejich rodiče.
- Na budovu mateřské školy bezprostředně navazuje zahrada či hřiště. Tyto prostory jsou vybavené tak, aby umožňovaly dětem rozmanité pohybové a další aktivity.
- Všechny vnitřní i venkovní prostory mateřské školy splňují bezpečnostní a hygienické normy dle platných předpisů (týkajících se např. čistoty, teploty, vlhkosti vzduchu, osvětlení, hlučnosti, světla a stínu, alergizujících či jedovatých látek a rostlin apod.)“

V mateřské škole záleží také nejen na rozmanitosti a množství materiálů a pomůcek, ale také na jejich uspořádání. Jakmile jsou pomůcky uspořádány do tzv. pracovních koutků, můžeme u dětí daleko lépe podporovat vzájemnou komunikaci a spolupráci. Díky uspořádání nábytku a pomůcek, na sebe děti lépe vidí a mohou si navzájem pomoci. Naopak děti, které jsou z nějakých důvodů vylučované a do třídy nezapadají, mají v takto uspořádané třídě více příležitostí k přirozené komunikaci a mohou se cítit jako součástí kolektivu. Při prostorovém řešení třídy je nutné vycházet ze zájmů a potřeb dětí (Krejčová, 2015, s. 68).

Prostředí mateřské školy také působí na pocit pohody, výkonnosti a únavy při pohybu a práci dětí i zaměstnanců. Zahrnujeme sem fyzikálně chemické a biologické vlivy i zevní prostředí. Například míra osvětlení, hluchnosti, teploty, čistoty atd. Kvalita prostředí a života v předškolním věku, má značný vliv na rozvoj onemocnění v pozdějším věku. Zdravé a podnětné prostředí podporuje zdraví jedince jak ze stránky biologické, psychické, tak sociální (Havlíková, 2008, s. 65).

3.2 Učitel v mateřské škole

Učitel v mateřské škole má bez pochyby významnou roli, ke které potřebuje předepsanou kvalifikaci. Učitel v mateřské škole ke své práci potřebuje určité profesní kompetence, které jsou pro práci s dětmi předškolního věku nezbytné. V mateřské škole učitel zastupuje řadu rolí, které vyžadují určité způsoby chování a jednání.

Podle Tomanové (in Berčíková, 2014, s. 11-12) zastupuje učitel v mateřské škole tyto role:

1. Role pečovatelky

- je empatická k dětské potřebě bezpečí, lásky, úcty;
- chrání dítě před možným nebezpečím;
- poskytuje dítěti pomoc;

2. Role komunikátora

- je schopna adekvátně reagovat na situace v mateřské škole;
- učitelka navazuje vztah s účastníky pedagogických situací (dítě, rodič, kolega atd.);
- učitelka zprostředkovává pedagogické záměry a postoje k dítěti;
- specifikem této role je umění komunikace s dětmi daného věku;

3. Role učitelky

- učí dítě poznávat svět kolem nás i sebe v tomto světě;
- role učitelky obsahuje specifické aktivity jako diagnostika, motivace, hodnocení;

4. Role vůdce

- tato role je nutná při organizaci a aktivizaci většího počtu účastníků pedagogického procesu;

5. Role manažera

- Řídí chod celé instituce;
- Vyhodnocují a reagují na podněty;

6. Role obhájce

- učitelka by měla zachytit signály svědčící o špatném uspokojování potřeb dětí a činit kroky správně;

7. Role poradce

- učitelka dovede rodičům poradit;
- nabízí řešení na úrovni profesních kompetencí učitelky mateřské školy.

3.2.1 Současné vzdělávání učitele v mateřské škole

System vzdělávací politiky ve 21. století změnil rok 2000, kdy zasedání Evropské rady v Lisabonu změnilo směr školského vzdělávání. Dochází ke změnám vzdělávacího obsahu, kdy je postupem času zaváděn evropský trend, ve smyslu celoživotního vzdělávání a učení. Ve zprávě UNESCO vznikly čtyři základní pilíře, které stanovují směr vzdělávání v současnosti.

1. Učit se poznávat

Důležitým úkolem učitele v mateřské škole je rozvíjet dítě a jeho schopnosti učení. Učitel v mateřské škole u dítěte sleduje různé složky vývoje. Zároveň tyto složky u dítěte podporuje, cvičí jeho schopnosti a dovednosti, které podporují a usnadňují proces dalšího rozvoje a učení. Učení probíhá také na základě pocitu uspokojení, kdy dítě chápe, má možnost poznávat a objevovat.

2. Učit se jednat

Druhý pilíř staví na vytváření kompetencí, které jsou nezbytné pro orientaci jedince v prostředí, kompetence, které umožňují řešit různé životní situace a které umožňují jedinci pracovat a komunikovat ve skupině. Právě předškolní vzdělávání podporuje rozvoj těchto kompetencí. Tedy schopnost komunikovat, spolupracovat.

3. Učit se žít společně, učit se žít s ostatními

Učitel mateřské školy se spolupodílí s rodinou na osvojení si základních hodnot, na nichž je založena naše společnost. Jedinec by měl chápat druhé, jejich tradice, hodnoty. Díky tomu, že v dnešní době můžou být v mateřské škole děti z různých zemí, jsou navzájem seznamovány se svými tradicemi. Cílem je tedy výchova k sociální soudržnosti a životu v multikulturní společnosti.

4. Učit se být

Cílem čtvrtého pilíře je vést děti k sociální soudržnosti, rozvíjet u dětí zdravé sebevědomí a sebedůvěru.

Jednotlivé pilíře je však důležité vnímat současně, vzájemně a neodděleně.

K podpoře trendu celoživotního vzdělávání a učení a zvyšování kvality a efektivity je důležitá významná priorita, ba dokonce nezbytná podmínka, proměna role i postavení učitelů. Tato podmínka souvisí s autonomií školy a kurikulární reformou. Tyto dvě složky rozšiřují prostor pro iniciativu a tvořivost každé školy a každého pedagoga, od něhož je požadována schopnost převzít mnohem větší odpovědnost. Cílem těchto nových změn je podpora osobního i odborného rozvoje učitele (Šmelová, 2006, s. 104-107).

3.2.2 Kompetence učitele mateřské školy

Dříve než popíšeme profesní kompetence učitele, vysvětlíme klíčové kompetence, které se staly cílovou kategorií Rámcového vzdělávacího programu. Jsou definovány, jako „soubory předpokládaných vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého jedince.“ (Rámcový vzdělávací program, 2004, s. 11) Jinými slovy můžeme říci, že jsou to kompetence obecné, důležité pro osobní život a aktivní zapojení do společnosti, bez ohledu na budoucí profesi.

A tedy profesní kompetence definujeme jako soubor osobnostních předpokladů pro výkon učitelské profese (Syslová, 2013, s. 23).

Spilková (in Syslová, 2013, s. 30) považuje profesní kompetence za „komplexní způsobilosti k úspěšnému vykonávání profese, která zahrnuje znalosti, dovednosti, postoje, hodnoty a osobnostní charakteristiky.“

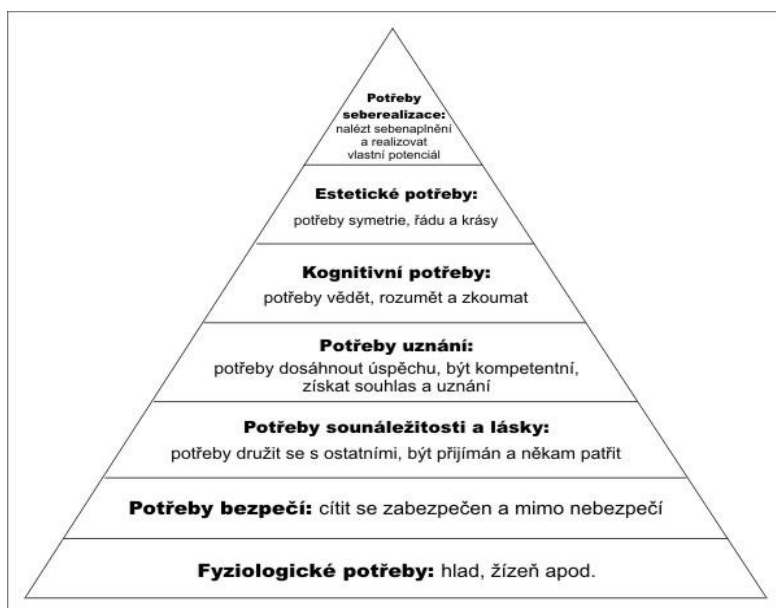
Nezvalová (in Syslová, 2013, s. 31) popsala kompetence, které lze použít pro učitele všech stupňů škol:

- kompetence řídicí:
 - plánovat výuku;
 - realizovat výuku;
 - monitorovat a hodnotit výuku;
- kompetence sebeřídící:
 - rozvíjet sebe sama s cílem zvýšení kvality vlastní práce;
 - podílet se na týmové práci;

- kompetence odborné:
 - ovládat předměty své aprobace;
 - disponovat potřebnými dovednostmi daného oboru;
 - vytvářet hodnotový systém.

3.2.3 Naplňování potřeb dítěte v mateřské škole

Naplňování potřeb dítěte můžeme korigovat podle známé Maslowovy pyramidy potřeb, která se skládá z pěti stupňů. Každý stupeň obsahuje jednu oblast potřeb. Význam této pyramidy spočívá v tom, že pokud není naplněna potřeba spodního patra, tak není možné naplnit potřeby vyšších pater. Můžeme to uvést přímo na příkladu z praxe v mateřské škole. Pokud si dítě nemůže při spaní dojit na toaletu, tak se necítí bezpečně, má strach, že se pomůže, chce domů, touží po ochraně někoho, kdo ho má rád a pomůže mu překonat stresovou situaci.



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb

I učitelka v mateřské škole může naplňovat pyramidu potřeb dítěte. Pro lepší představu uvádíme jednotlivá patra pyramidy a prostředky, jak tato patra u dětí v mateřské škole naplňovat.

1. Fyziologické potřeby

- **Jídlo:** dítě do jídla nenutíme, ale snažíme se jej motivovat a umožnit mu samostatnost při sebeobsluze;
- **Spánek a odpočinek:** vytváříme příjemné prostředí se soukromou zónou, respektujeme individuální potřebu spánku u každého dítěte;

- **Pohyb:** vytváříme bezpečný a dostatečný prostor pro pohybové aktivity dětí;
- **Vyměšování:** snažíme se dítěti poskytnout soukromí;
- **Hygienické potřeby:** dítěti nabízíme vzor správných hygienických návyků;
- **Sexuální potřeby:** netrestáme dítě za zkoumání druhého pohlaví ani za masturbaci, ale upozorníme na to, že sexuální potřeby se neuspokojují veřejně.

Jak už bylo zmíněno, neuspokojení těchto potřeb dítěte, může vést ke vzniku stresové, a pro dítě těžko zvladatelné situace. Zároveň pokud nejsou uspokojeny potřeby v prvním patře pyramidy, není možné uspokojit potřeby v dalších patrech.

2. Potřeba bezpečí

- **Bezpečné prostředí:** zajistíme bezpečí ve třídě, v herně, používáme nábytek, hračky a nářadí, které jsou atestované;
- **Bezpečná učitelka:** učitelka by měla s dětmi adekvátně komunikovat, jasně vyslovovat, co se jí líbí a co ne, co děti mohou a nemohou dělat;
- **Pravidla v mateřské škole:** učitelka by měla pravidla vytvářet spolu s dětmi, seznámit děti s důsledky nedodržení pravidel.

3. Potřeba lásky a náležitosti

Podle Svobodové se některé učitelky shodují v tom, že současné děti mají málo lásky. Není to tím, že rodiče je nemají rádi, ale je to právě proto, že svoji lásku neumí vyjádřit, projevit. V mateřské škole dodržujeme jisté prvky vyjádření náklonnosti k dětem.

- **Oční kontakt:** s dítětem mluvíme se vzájemným pohledem do očí;
- **Úsměv:** úsměv sděluje určitou náklonnost k dítěti, že jej rádi vidíme apod.;
- **Soustředěná pozornost:** i když při velkém počtu dětí ve třídách je povídání si s jedním dítětem, věnovat mu chvíli jen pro něj dosti obtížné, je to určitý a dosti důležitý prvek náklonnosti;
- **Tělesný kontakt:** při obtížnějších chvílích, ale při běžných činnostech je obyčejný dotek či pohlazení pro dítě velkým potěšením a podporou.

4. Potřeba uznání

Tato potřeba se naplní úctou k druhému člověku, ale i k sobě samému. Pro její naplnění musíme však splnit tyto předpoklady.

- **Respektování druhými lidmi (dospělými i dětmi):** k tomuto je důležité, abychom poznali ostatní kamarády, jako například, co mají rádi, co je baví. Učíme děti naslouchat a vyprávět o sobě i o druhých;
- **Efektivní komunikace:** je založena na tom, aby se účastníci komunikace cítili dobře, nikdo nebyl ponižován, ani povyšován;
- **Absence trestů:** trest v mateřské škole by se neměl vyskytovat vůbec, přináší nepříjemné pocity, jak pro trestaného, tak trestajícího. Trest by měl být nahrazen přirozeným důsledkem, opatřením nebo dohodou.

5. Potřeba sebeaktualizace a sebeuskutečnění

Jakmile jsou naplněny všechny předchozí patra, může dojít ke vzdělávání. V mateřských školách bývá věnována vysoká pozornost právě vzdělávacím podnětům. Při vzdělávání a řízených aktivitách je také důležitý pozitivní vzor (Svobodová, 2010, s. 72-76).

3.3 Rodina

Vztah mezi rodinou a mateřskou školou se výrazně od dob předchozích změnil. Tento vztah vymezuje Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání.

Úkolem mateřské školy je doplňovat rodinnou výchovu dítěte. V některých případech se můžeme setkat s rodiči, kteří mají strach a nedůvěru k mateřské škole. Tyto případy se mohou vyskytovat u rodičů, kteří sami chodili do mateřské školy za minulého režimu a mají různé vzpomínky na mateřskou školu. Může se to však vyskytnout i v jiných případech. Na druhou stranu se můžeme setkat s rodiči, kteří jsou výrazně náročnější a jejich očekávání jsou mnohem větší a mohou zasahovat do práce učitelky. Partnerství s rodičem však přináší učitelce možnosti, jak dítě lépe poznat. Pro rodiče může být však partnerství s učitelkou přínosné v poznání metod a způsobů vzdělávání (Svobodová, 2010, s. 62-64).

Dříve než se rodiče rozhodnou dát dítě do mateřské školy, měli by dostatečně promyslet, kterou mateřskou školu zvolí, jak dítě do mateřské školy budou dopravovat, zda má mateřská škola věkově smíšené třídy. To právě usnadňuje adaptaci nejmenších dětí (Kotátková, 2014, s. 79).

Komunikace s rodiči

Komunikace učitelky mateřské školy a rodiči je velmi důležitá. Je důležitá právě proto, že rodiče by měli mít dostatek informací. Většina rodičů má obavy, jak to v mateřské škole funguje a jak všechny změny zvládne jejich dítě. K předání těchto informací je nejlépe

zvolena úvodní schůzka ještě před nástupem dítěte do mateřské školy. Z komunikace mezi učitelkou a rodičem by mělo být zjevné, že učitelka má k dítěti kladný vztah a jde jí především o spokojenost dítěte. Pro rodiče jsou důležité zejména pozitivní informace, které informují o tom, co dítě v mateřské škole baví a co dělá dobře. Tyto pozitivní informace zpevňují pouto mezi rodičem a učitelem. Učitelka by však měla rodiče informovat i o negativních informacích, ale tyto informace by neměly převažovat nad pozitivními. V komunikaci s rodiči by se měla učitelka vyvarovat kritizování a i vychvalování dítěte. Nejlepším řešením před vyjadřováním soudů je popsat konkrétní situaci. Popis této situace je zdlouhavější, ale konkrétnější a nevyjadřuje soudy o dítěti (Svobodová, 2010, s. 64-65).

Rodiče a nástup dítěte do mateřské školy

Navštěvování mateřské školy je zajisté velký přelom v životě dítěte i rodiny. U rodičů se mohou vyskytnout rozporuplné prožitky, které mohou mít kořeny v neklidu dělení se o vztah k dítěti s dalšími cizími osobami, ve vnitřních výčitkách svědomí nebo v rozporu mezi touhou již začít s osamostatňováním dítěte a touhou mít ho jen pro sebe. V prvním případě však může docházet ke komplikacím, že po návratu dítěte z mateřské školy se rodiče snaží lásku vynahradiť přehnanou vstřícností a odpoutává se od dodržování a vyžadování daných pravidel a toto může právě dítě zneklidnit (Kořátková, 2014, s. 88).

Jak dítě na mateřskou školu připravit

Samotná úvaha o přípravě dítěte na mateřskou školu se liší zejména podle věku, dovedností dětí a určité sociální zralosti. Jiné dovednosti má dítě ve třech letech a jinak je tomu u předškoláka. V obou případech však mohou rodiče například od doby zápisu přemýšlet, co by už jejich dítě potřebovalo umět, aby byl snížen mnohostranný nápor na dětskou psychiku, který může způsobit různé neúspěchy v prvních měsících docházky. Je proto dobré myslet trochu dopředu a udělat něco, v čem by se mohlo dítě zdokonalit, ještě než do mateřské školy půjde a pak už to pro něj nebude stresující záležitost (tamtéž, s. 89).

Doporučující desatero

Kořátková (2014, 91-93) uvádí desatero doporučení, které by dítěti mohlo napomoci k tomu, aby vstup do mateřské školy nebyl natolik stresující.

1. Chodit mezi ostatní děti

A to i tehdy, pokud má dítě mladšího sourozence. Je také dobré využívat, pokud mateřská škola otvírá svoji zahradu rodičům s dětmi.

2. Nechat dítě na určitou dobu v péči jiného známého člověka

Tímto se dítě pozvolna sociálně adaptuje na cizí jedince ve svém životě. S dítětem můžou rodiče chodit do nového prostředí, kde i oni se musí chovat podle jiných pravidel, než doma. Rodiče můžou využívat například mateřská centra.

3. Zaměřit se na dovednosti obsluhy

Tento bod se zaměřuje na přirozený a klidný přechod sebeobsluhy dítěte například při jídle, v koupelně, při oblékání.

4. Rozvrhnout čas tak, aby se na dítě nespěchalo, má-li věci udělat samo

Čtvrtý bod velmi souvisí s bodem třetím. Jakmile bylo dítě zvyklé, že jej rodiče nakrmili, oblékli apod, znamenalo to, že to zabralo méně času. Znamená to začít se sebeobsluhou dříve a tím pádem se rodiče vyvarují tlaku a spěchu spojenému s tím, že nakonec větší část vykonají za dítě a ještě se na něj zlobí.

5. Udělat si čas na každodenní společnou chvíli u hry

Nejen hry, ale i časopisy, knihy, příběhy a říkanky podněcují dítě ke slovnímu vyjadřování.

6. Udělat si čas na čtenou pohádku

Také nejen pohádka, ale i písničky a vypravování před spaním u dítěte rozšiřují dětskou slovní zásobu, pochopení logiky děje, soustředění se na poslech a gramatickou stavbu jazyka.

7. Během dne využívat možností si s dítětem popovídat

Ve volném tempu by měli rodiče dávat dítěti hodně prostoru, aby mluvil. Rodiče by měli dítě také poslouchat, krátce komentovat, to co říká, aby vědělo, že mu rodiče rozumí.

8. Krátce a srozumitelně oceňovat, co se dítěti podařilo

Rodiče by měli dítě povzbuzovat, když mu něco nejde, ale i jasně odmítnout nevhodné chování a vysvětlit, proč se to nedělá.

9. Vyvarovat se výhružek

Většina rodičů používá výhružky typu „Počkej, až budeš ve školce!“ Dítě se dopředu mateřské školy bojí a u rodičů to působí, jakoby se chtěli zbavit odpovědnosti za to, co dítě dělá nebo naopak neumí dělat.

10. Opatrně zacházet i s vychvalováním mateřské školy

Rodiče by neměli příliš vzbuzovat vydařené představy u dítěte, jaká je mateřská škola, jak tam bude všechno báječné. Rodiče by se měli držet reality a mluvit o tom, co asi všechno bude moct dítě v mateřské škole dělat. Tímto rodiče předejdou vytvoření nereálných představ a následnému zklamání.

Adaptace dítěte na mateřskou školu

Začátek školního roku je pro dítě stresový, tak i pro rodiče. Pro dobrou adaptaci napomáhá dodržování výše uvedeného desatera. Dalším krokem, jak dítěti napomoci zvládnutí takto stresové situace je samotná návštěva rodičů mateřské školy. Některé mateřské školy umožňují ve druhé polovině školního roku návštěvy rodičů s dětmi, které ještě do mateřské školy nechodí. Tyto návštěvy se uskutečňují na pár hodin ve vybraných dnech v týdnu. Tyto návštěvy nejsou však moc příliš povolovány zřizovateli školy a různými hygienickými předpisy. Návštěvy rodičů, které však většina mateřských škol umožňuje je na začátku školního roku. Toto je léty prověřený přístup usnadňující přechod dítěte z rodiny do mateřské školy. Rodiče, kteří si tento přístup v tak zátěžovém období dítěte vyberou, jsou ve většině případů spokojeni, zejména však jejich děti. Většinou se tyto návštěvy rodičů uskutečňují první dva týdny. Jakmile si rodiče vyberou tuto možnost návštěvy, měli by však vše zvážit a promyslet v souvislosti s jejich pracovním vytížením. Jakmile rodičům všechny okolnosti dovolí zvolit si tuto možnost, následně prožívají adaptační fázi dítěte společně. Mají možnost poznat ostatní děti, hračky, vybavení a denní režim. Rodiče pak mají s dítětem o čem mluvit. Jelikož dítě žije natolik přítomností, neumí si na dotaz vybavit, co všechno ve školce dělalo (tamtéž, s. 93-94).

Reakce dítěte v adaptační fázi na mateřskou školu

Doba přizpůsobování na mateřskou školu je u každého dítěte velmi individuální. Individuální jsou také citové projevy u dětí po příchodu do mateřské školy. Kolem čtvrtého roku věku se u dětí vyskytuje většinou pláč a smutek při loučení s rodičem, což může trvat dva až šest týdnů. Tyto citové projevy se postupně uklidňují, ale obvykle se vracejí například po víkendech nebo po prázdninách. Děti se po odchodu rodičů mohou aktivně zapojit do dění v mateřské škole a neprojevují se uzavřeně a lítostivě. Proti těmto projevům je velmi napomáhající třída s věkově smíšenými dětmi. Starší děti mohou napomoci mladším dětem s poznáváním mateřské školy a zapojit je tak do dění (tamtéž, s. 96).

Tato nejistota a smutek u dětí v adaptační fázi trvá, dokud si dítě nevytvoří alespoň několik vztahů, o něž se může opřít. Nejdůležitějším faktorem v těchto vztazích je však učitelka. Je to její osobnost, u které dítě v předškolním věku přirozeně hledá oporu a bezpečí.

V mateřské škole však můžeme najít děti, které zpočátku nesmutní a jejich adaptace probíhá naprosto bez problémů. Děti mívají velký zájem o dění v mateřské škole, jsou velmi aktivní, ale tento zájem a aktivnost může například po dvou měsících ustát a dítě nechce do mateřské školy. Dítě dokáže dobře a vytrvale vysvětlovat, proč do mateřské školy nepůjde. Tento stav bývá často obtížně řešitelný, je proto důležité zajímat se o dění kolem dítěte i když se zpočátku dobře přizpůsobuje. A třetí typ tvoří děti, které se nedokážou ani po dlouhé době zadaptovat. Mohou se stále těžce loučit, nezapojovat se do aktivit, jsou uzavřené a čas strávený v mateřské škole pouze přežívají. U takovýchto dětí se mohou vyskytnout i psychosomatické potíže. V tomto případě je důležité hledat vhodnou cestu k zapojení dítěte do aktivit a vzbuzení jeho zájmu (tamtéž, s. 97).

Přechod dítěte z rodiny do mateřské školy je velmi náročný proces, který zatěžuje všechny stránky dítěte. V předškolním věku dělají děti velké pokroky jak v řeči, tak psychomotorické koordinaci. Děti se v tomto věku také učí základům morálního chování. Měly by být schopny rozlišit věci dobré a špatné. V rodinách můžeme najít různé typy rodičů s různými typy výchovy. U dětí, jejichž rodiče očekávají perfektní chování a které samy prožívají napětí mezi morálními a sociálními požadavky, můžeme pozorovat výskyt stresu. Děti nemusí mít jasno v tom, co si přejí a po čem touží, je to pro ně určitým způsobem zátěžové a stresující (Melgosa, 1994, s. 91).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 POJETÍ PRŮZKUMU

Tento typ bakalářské práce je typem smíšeným. V tomto případě využíváme smíšený model výzkumu. Využíváme metod jak kvalitativních, tak kvantitativních (Hendl, 2005, s. 60).

Vzhledem k charakteru práce jsme práci pojali jako práci popisující aktuální stav, proto jde spíše o průzkum, ve kterém neověřujeme vztahy mezi proměnnými.

Tento průzkum jsme realizovali s cílem zjištění stresových faktorů u dětí v mateřské škole a také s cílem vymezit rozdíly ve vnímání stresových faktorů u učitelů mateřských škol a rodičů. Průzkum byl zahájen v měsíci září roku 2015, kdy jsme nejprve zajišťovali písemné souhlasy rodičů k provedení rozhovoru s dětmi. Po získání souhlasů následovalo studium literatury potřebné pro vytvoření dotazníků pro učitele mateřských škol a pro rodiče, ale také pro tvorbu teoretické části bakalářské práce. Samostatné provedení průzkumného šetření a sběru dat probíhalo od října 2015 do ledna 2016. V následujících měsících probíhalo zpracování výsledků a sepsání závěrečné práce.

4.1 Výzkumný cíl

Hlavním výzkumným cílem je identifikovat stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole.

Dílčí výzkumné cíle

- Popsat druhy stresových faktorů, vyskytující se v životě dítěte v mateřské škole.
- Popsat způsoby eliminace stresových faktorů u dítěte v mateřské škole.

4.2 Výzkumné otázky

- Jaké druhy stresových faktorů se vyskytují v životě dítěte v mateřské škole z pohledu učitelů a rodičů?
- Jak vnímají stresové faktory učitelé mateřských škol a rodiče dětí předškolního věku?
- Jaké způsoby eliminace stresových faktorů u dítěte v mateřské škole využívají rodiče?

4.3 Popis výzkumného souboru a způsob jeho výběru

Naším výzkumným souborem jsou:

- Učitelky mateřských škol
- Rodiče dětí předškolního věku
- Děti předškolního věku

Prvotním záměrem bylo získat výzkumný soubor záměrným výběrem mateřské školy. Vzhledem k nízké ochotě respondentů zapojit se do výzkumu, byl způsob výběru změněn na dostupný. Do průzkumného šetření tak bylo zapojeno 7 mateřských škol. Tyto mateřské školy se nacházely na vesnicích. Maximální počet tříd v mateřských školách byl 3 třídy. Na rozdané dotazníky odpovědělo 70 rodičů dětí předškolního věku a 20 učitelek mateřských škol. K rozhovorům s dětmi nám písemný souhlas poskytlo 5 rodičů, tudíž jsme získali 5 rozhovorů s dětmi.

Rodiče dětí předškolního věku

Na rozdané dotazníky odpovědělo celkem 70 rodičů. Z toho 61 žen (87 %) a 9 mužů (13 %).

Průměrný věk rodičů, kteří odpověděli na dotazníky je 33,95.

U 94 % rodičů navštěvuje mateřskou školu vždy jen jedno dítě. 6 % rodičů má v mateřské škole dvě děti.

Dosažené vzdělání u rodičů dětí předškolního věku, kteří odpověděli na dotazníky je následující:

- Základní vzdělání – 1 rodič (1,4 %);
- Střední s výučním listem – 14 rodičů (20 %);
- Střední s maturitou – 22 rodičů (34,4 %);
- Vyšší odborné – 8 rodičů (11,4 %);
- Vysokoškolské – 25 rodičů (35,7 %).

Učitelky mateřských škol

Na rozdané dotazníky odpovědělo 20 učitelek mateřských škol. Průměrný věk učitelek je 39,45. Průměrný věk praxe učitelek je 15,75.

Dosažené vzdělání učitelek je následující:

- Střední pedagogická škola – 11 učitelek (55 %);

- Vysoká škola – Učitelství pro mateřské školy – 5 učitelek (25 %);
- Vysoká škola – Speciální pedagogika – 2 učitelky (10 %);
- Vysoká škola – Sociální pedagogika – 2 učitelky (10 %).

Velikost mateřské školy, ve které učitelky pracují:

- 1. třída – 3 učitelky (15 %);
- 2. třídy – 9 učitelek (45 %);
- 3. třídy – 8 učitelek (40 %).

Průměrný počet dětí, které mají učitelky ve třídách je 22,5.

Průměrný věk dětí, které mají učitelky ve třídách je 4,25.

4.4 Způsob sběru dat

Pro smíšený výzkum (kvalitativní a kvantitativní) byly zvoleny dvě výzkumné metody:

1. Dotazník pro učitele mateřských škol
2. Dotazník pro rodiče dětí předškolního věku
3. Polostrukturovaný rozhovor s dětmi předškolního věku

Dotazník byl tvořen na základě stanovení hlavního výzkumného cíle a navazujících dílčích výzkumných cílů. Dotazníky byly vytvořeny zvlášť pro učitele mateřských škol a zvlášť pro rodiče dětí.

Dotazník pro rodiče obsahuje 10 otázek, z nichž 5. otázka je rozdělena na podotázku. Dotazník obsahuje uzavřené, polootevřené i otevřené otázky. Pro zjištění míry výskytu stresových faktorů jsme použili posuzovací škálu.

Dotazník pro učitele obsahuje 10 otázek, z nichž otázky 8 a 9 jsou rozděleny na podotázky. Dotazník obsahuje uzavřené, polootevřené i otevřené otázky. Pro zjištění míry výskytu a míry vlivu stresových faktorů jsme použili posuzovací škálu.

Respondenti odpovídali na otázky písemně do tištěného formuláře.

Dotazníky jsme respondentům rozdávali osobně po předchozí domluvě s ředitelkami mateřských škol. Ochota rodičů při vyplňování byla kolísavá. Někteří rodiče dotazník s pochopením vyplnili, jiní zase s vyplňováním váhali. Ze strany učitelek nebyl s vyplňováním dotazníků problém. Před předáním dotazníků jak rodičům, tak učitelkám předcházelo seznámení se s tématem a seznámení se s důvodem sběru těchto dat.

V dotaznících respondenti vyjadřovali svůj subjektivní názor.

Rozhovor pro děti byl vytvořen na základě stanovení oblastí, které jsme na základě rozhovoru měli za cíl prozkoumat. Rozhovor byl zaměřen na tyto tři oblasti: rodina a rodinné vztahy, mateřská škola, děti v mateřské škole. K jednotlivým oblastem byly vytvořeny příslušné otázky. Tyto rozhovory se uskutečnily s 5 dětmi ve věku od 3 do 5 let. Rozhovorem předcházela písemný souhlas rodičů a také seznámení se s dětmi při ranních aktivitách. Po provedení rozhovoru byla provedena transkripce, tedy audiozáznam byl přepsán do doslovné textové podoby spolu s poznámkami ze záznamového archu. Pro nedostatečné výpovědi dětí a pro nedostatečnou spolupráci s dětmi jsme neprováděli kódování ani segmentaci dat. Při vedení rozhovoru nás ovlivnila nezkušenost s touto metodou. To se projevilo právě na celém rozhovoru s dětmi. I když jsme s dětmi navázali přátelskou atmosféru, odpovědi dětí nebyly tvořeny celými větami. Dalšími velkými chybami bylo podsouvání odpovědí a striktní držení se struktury otázek. Pro další rozhovory bude tedy důležitá příprava na nečekané situace, nižší komunikativnost dětí apod.

Podle původního plánu jsme chtěli zapojit do rozhovoru především starší děti, ale okolnosti však nedovolily tyto starší děti do rozhovoru zapojit, jelikož jsme získali písemný souhlas pouze od rodičů mladších dětí. Jak už jsme uvedli výše, rozhovor s mladšími dětmi nebyl příliš bohatý na odpovědi, děti nebyly příliš sdílné, a proto **nebylo možné tyto rozhovory kvalitně zpracovat a získat z nich údaje potřebné pro vyhodnocení rozhovorů.**

Strukturu a přepis rozhovorů uvádíme v příloze.

4.5 Způsob zpracování dat

Získaná data z dotazníků jsme zpracovali přepisem do programu Microsoft Office Excel 2007, poté jsme u jednotlivých dotazníkových položek spočítali četnosti a aritmetický průměr jednotlivých položek. U vybraných dotazníkových položek byly četnosti odpovědí respondentů vneseny do grafů a doplněny průvodním komentářem.

Polostrukturovaný rozhovor byl přepsán pomocí tzv. transkripce. U přepsaných dat byl záměr použít kódování a poté segmentaci dat. Pro nedostatečné odpovědi dětí a nenalezení příslušných kódů nebylo však možné tyto rozhovory kvalitně zpracovat a získat z nich údaje potřebné pro vyhodnocení rozhovorů.

5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

5.1 Vyhodnocení položek dotazníku

V této části jsme vyhodnotili jednotlivé položky dotazníků jak pro rodiče dětí mateřských škol, tak pro učitele mateřských škol. Informativní otázky obou dotazníků jsme zahrnuli do části popisu výzkumného souboru. Vyhodnocení dotazníků pro rodiče začíná tedy od otázky číslo 5 a vyhodnocení dotazníků pro učitele začíná od otázky číslo 8.

DOTAZNÍK PRO RODIČE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

Otázka č. 5 *Jste spokojen/a s touto mateřskou školou?*

- zcela ano – 47 % rodičů
- spíše ano – 43 % rodičů
- částečně – 10 % rodičů

Otázka č. 5.1 *Pokud máte výhrady vůči této MŠ, uveďte prosím nejvýraznější z nich.*

Na tuto otázku odpovědělo 26 % rodičů. V procentech jsme uvedli ty výhrady, u kterých se rodiče shodli nejvíce.

- malá informovanost rodičů – 42 % rodičů;
- málo mimoškolních aktivit – 33 % rodičů
- starší paní učitelky – 25 % rodičů

Další výhrady, které rodiče uvedli, jsou následující: nezastíněná zahrada, malý prostor ve třídách, nucení dětí ke spánku, staré vybavení třídy, spojování tříd s dětmi různého věku, podávání cukrovinek, krátká provozní doba, dbát na oblékání dítěte, nedodržování stanovených pravidel, vyšší nemocnost, nucení k dojídaní, strava, procházky v nepříznivém počasí.

Otázka č. 6 *Vypište, co nebo kdo podle Vás může Vaše dítě v mateřské škole stresovat a v jaké míře se tento faktor vyskytuje. (1 = vůbec se nevyskytuje, 5 = vyskytuje se často)*

Na tuto otázku odpovědělo 56 % rodičů. 7 % rodičů uvedlo, že si nemyslí, že jejich dítě někdo nebo něco v mateřské škole stresuje a 37 % rodičů se na tuto otázku nevyjádřilo.

Nejčastější stresové faktory, které rodiče uvedli:

Nutnost spaní – na tomto stresovém faktoru se shodlo 16 % rodičů.

Nesprávný přístup učitelek – u tohoto stresového faktoru se shodlo 13 % rodičů.

Kamarádi – tento stresový faktor vyjádřilo 17 % rodičů.

Strava – stravu, jako stresový faktor vyjádřilo 13 % rodičů.

Ostatní stresové faktory, které uvedli rodiče, ale na jednom se shodli maximálně dvakrát, uvádíme níže.

Spojování předškolních dětí s malými dětmi, konflikt s učitelkou, nedostatek financí, malý prostor ve třídách, veřejné vystupování dětí, starší paní učitelky, oblékání, zvyšování hlasu, špatný kolektiv dětí, odloučení od rodičů, neznámé prostředí, prosazování oblíbenců, nuda ve školce, křik, zlobivé děti, nemocnost druhých dětí, změna učitelky, nucení k dojídaní, konflikt s dětmi.

Otázka č. 7 *Pozorujete na svém dítěti nějaké nepříznivé změny v chování před odchodem do MŠ?*

Na tuto otázku odpověděli rodiče následovně:

77 % rodičů uvedlo, že nepozorují na svém dítěti žádné nepříznivé změny chování před odchodem do mateřské školy.

23 % rodičů opovědělo, že pozorují určité změny v chování před odchodem do mateřské školy. Ve většině odpovědí rodiče uváděly, že jejich dítě před odchodem do mateřské školy pláče, je vzdorovité a nechce jít do mateřské školy.

Otázka č. 8 *Pozorujete na svém dítěti nějaké nepříznivé změny v chování po příchodu z MŠ?*

94 % rodičů uvedlo, že nepozorují na svém dítěti žádné nepříznivé změny v chování po příchodu z mateřské školy.

6 % rodičů uvedlo, že pozorují na svém dítěti nepříznivé změny v chování po příchodu z mateřské školy. U těchto 6 % rodičů byly nepříznivé změny v chování takové: dítě je vzteklejší, drzé, hraje si samo, je rozdováděné.

Otázka č. 9 *Spolupracujete s mateřskou školou při odbourávání příznaků stresových faktorů? Pokud ano, jakou formou a jak často ji využíváte. (1 = velmi málo, 5 = vždy)*

Na tuto otázku odpovědělo 81 % rodičů, že nespolupracují s odbouráváním stresových faktorů.

Naopak 19 % rodičů spolupracuje s mateřskou školou při odbourávání stresových faktorů. Formy spolupráce, které uvedli rodiče: 9 rodičů uvedlo, že spolupracují tak, že problém

řeší s paní učitelkou, 1 rodič uvedl, že se snaží co nejvíce dítě motivovat, 2 rodiče uvedli, že snaží spolupracovat při rychlém předávání dítěte do mateřské školy.

Otázka č. 10 *Jakými způsoby se snažíte eliminovat možný výskyt stresových faktorů?*

Otázka byla doplněna následujícími možnostmi:

- rychlejší loučení při odchodu z mateřské školy;
- kratší pobyt dítěte v MŠ;
- dodržují domluvený čas vyzvednutí dítěte.

63 % rodičů dodržuje domluvený čas vyzvednutí dítěte, 29 % rodičů využívá rychlejší loučení při odchodu z mateřské školy a 8 % rodičů preferuje kratší pobyt dítěte v mateřské škole.

DOTAZNÍK PRO UČITELE MATEŘSKÝCH ŠKOL

Otázka č. 8 Jaké stresové faktory se mohou vyskytovat ve vaší třídě?

V uvedené otázce byly následující možnosti k výběru:

- začátek školního roku;
- „konflikt“ s druhým dítětem;
- „konflikt“ s učitelkou;
- nepříznivé počasí;
- agresivní projevy dítěte;
- změna rodinných vztahů (rozvod, hádky);
- integrované dítě ve třídě (se specifickými vzdělávacími potřebami);
- odloučení od rodičů;
- jiné.

Začátek školního roku zvolilo 60 % učitelek, konflikt s druhým dítětem byl zvolen 10 %, nepříznivé počasí nebylo zvoleno vůbec, agresivní projevy dítěte jako stresový faktor uvedlo 60 % učitelek, změnu rodinných vztahů vidělo jako stresový faktor 70 % učitelek, integrované dítě ve třídě zvolilo 20 % učitelek a odloučení od rodičů 80 % učitelek, možnost jiné volby stresových faktorů nevyužila žádná učitelka.

Otázka č. 8.1 *V jaké míře se podle Vás tyto faktory objevují? (1 = vůbec ne, 5 = zcela ano)*

Otázka byla opět doplněna o tyto možnosti:

- začátek školního roku;
- „konflikt“ s druhým dítětem;
- „konflikt“ s učitelkou;
- nepříznivé počasí;
- agresivní projevy dítěte;
- změna rodinných vztahů (rozvod, hádky);
- integrované dítě ve třídě (se specifickými vzdělávacími potřebami);
- odloučení od rodičů;
- jiné.

Je nutno říci, že ne všechny učitelky volily všechny zmíněné stresové faktory a ne vždy byly využity všechny míry výskytu.

Učitelky odpovídaly na tyto možnosti a míru výskytu následovně:

Začátek školního roku – tento stresový faktor zvolilo všech 20 učitelek a rovněž byly využity všechny škály míry výskytu.

Škála 5 – 20 %, škála 4 – 20 %, škála 3 – 15 %, škála 2 – 20 %, škála 1 – 25 %.

Konflikt s druhým dítětem – tuto možnost zvolilo 19 (95 %) učitelek a nebyla využita škála číslo 1.

Škála 5 – 5 %, škála 4 – 10 %, škála 3 – 50 %, škála 2 – 35 %.

Konflikt s učitelkou – míru výskytu u tohoto stresového faktoru vyjádřilo 15 (75 %) učitelek a nebyla využita škála číslo 4.

Škála 5 – 7 %, škála 3 – 7 %, škála 2 – 13 %, škála 1 – 73 %.

Nepříznivé počasí – u nepříznivého počasí vyjádřilo míru výskytu 16 (80 %) učitelek, byly však využity pouze škály 1 a 2.

Škála 2 – 19 %, škála 1 – 81 %.

Agresivní projevy dítěte – míru výskytu vyjádřilo 19 (95 %) učitelek a byly využity všechny škály míry výskytu.

Škála 5 – 5 %, škála 4 – 5 %, škála 3 – 37 %, škála 2 – 48 %, škála 1 – 5 %.

Změna rodinných vztahů – ke změně rodinných vztahů vyjádřilo míru výskytu 18 (90 %) učitelek se všemi využitými škálami.

Škála 5 – 17 %, škála 4 – 33 %, škála 3 – 6 %, škála 2 – 28 %, škála 1 – 6 %.

Integrované dítě ve třídě – u tohoto stresového faktoru vyjádřilo míru výskytu 15 (75 %) učitelek bez využití škály číslo 1.

Škála 5 – 7 %, škála 4 – 13 %, škála 3 – 20 %, škála 2 – 20 %.

Odloučení od rodičů – u tohoto stresového faktoru vyjádřilo míru výskytu všech 20 (100 %) učitelek s využitím všech hodnot v posuzování míry výskytu.

Škála 5 – 20 %, škála 4 – 25 %, škála 3 – 25 %, škála 2 – 20 %, škála 1 – 10 %.

Pro přehled uvádíme tyto stresové faktory v tabulce, ke které jsme připojili průměrnou hodnotu míry výskytu jednotlivých stresových faktorů. Podle průměrné hodnoty míry výskytu se nejvíce v mateřské školce vyskytuje jako stresový faktor změna rodinných vztahů, kdy průměrná hodnota je 3,3.

Tabulka 1: Průměrná hodnota míry výskytu stresových faktorů z pohledu učitelek

Stresové faktory z pohledu učitelek	Průměrná hodnota míry výskytu
Změna rodinných vztahů	3,3
Odloučení od rodičů	3,2
Začátek školního roku	2,9
Konflikt s druhým dítětem	2,8
Agresivní projevy	2,5
Integrované dítě ve třídě	2,2
Konflikt s učitelkou	1,5
Nepříznivé počasí	1,1

Otázka č. 9 *Jak často se podle Vás vyskytují následující projevy dítěte v důsledku stresu? (1 = vůbec ne, 5 = zcela ano)*

Otázka byla doplněna o tyto možnosti:

- pláč;
- somatické potíže;

- nespolupráce;
- psychická deprivace;
- agresivita;
- uzavřenost dítěte;
- jiné.

Opět ne všechny učitelky zvolily míru výskytu u všech projevů, ani nebyly využity všechny škály míry výskytu. V ani jednom případě nebyla zvolena možnost jiné.

Výsledky jsou následující:

Pláč – u projevu pláče vyhodnotilo míru výskytu všech 20 (100 %) učitelek, bez volby škály číslo 1.

Škála 5 – 45 %, škála 4 – 20 %, škála 3 – 25 %, škála 2 – 10 %.

Somatické potíže – míru výskytu vyjádřilo 17 (85%) učitelek, kdy nevyjádřily škálu číslo 5.

Škála 4 – 6 %, škála 3 – 23 %, škála 2 – 41 %, škála 1 – 29 %.

Nespolupráce – u tohoto projevu vyjádřilo míru výskytu 19 (95 %) učitelek, které využily všechny hodnoty škály.

Škála 5 – 10 %, škála 4 – 16 %, škála 3 – 32 %, škála 2 – 37 %, škála 1 – 5 %.

Psychická deprivace – na psychickou deprivaci vyjádřilo míru výskytu 15 (75 %) učitelek bez využití nejvyššího čísla škály.

Škála 4 – 7 %, škála 3 – 13 %, škála 2 – 27 %, škála 1 – 53 %.

Agresivita – u projevu agresivity vyjádřilo míru výskytu 18 (90 %) učitelek, které zvolily všech čísel škály.

Škála 5 – 6 %, škála 4 – 6 %, škála 3 – 33 %, škála 2 – 50 %, škála 1 – 5 %.

Uzavřenost – u poslední možnosti projevu dítěte vyjádřilo míru výskytu všech 20 (100 %) učitelek s využitím všech hodnot škály.

Škála 5 – 10 %, škála 4 – 10 %, škála 3 – 50 %, škála 2 – 25 %, škála 1 – 5 %.

Pro větší přehlednost uvádíme níže tabulku s průměrnými hodnotami míry výskytu daných stresových faktorů.

Pro přehlednost uvádíme tabulku s průměrnými hodnotami míry výskytu projevů dítěte v důsledku stresu.

I následující prvky otázky jsme uvedli do tabulky, která obsahuje projevy dítěte, které se vyskytují v důsledku stresu. Z průměrné hodnoty míry výskytu můžeme konstatovat, že nejčastějším projevem v důsledku stresu je pláč.

Tabulka 2: Projevy dítěte v důsledku stresu

Projevy dítěte v důsledku stresu	Průměrná hodnota míry výskytu
Pláč	4
Uzavřenost dítěte	2,9
Nespolupráce	2,8
Agresivita dítěte	2,5
Somatické potíže	2
Psychická deprivace	1,7

Otázka č. 9.1 *V jaké míře se podle Vás tyto příčiny vlivem stresu objevují? (1 = vůbec ne, 5 = zcela ano)*

V otázce byly také uvedeny tyto možnosti, u kterých učitelky vyhodnocovaly míru výskytu na škále od 1 (vůbec ne), do 5 (zcela ano).

Ne všechny učitelky však vyjádřily u dané možnosti míru výskytu a ne vždy byly zvoleny všechny hodnoty škály.

Vyhodnocení míry výskytu těchto příčin dle subjektivního pocitu učitelek je následující:

Nepříznivé prostředí – míru výskytu vyjádřilo 19 (95 %) učitelek a hodnotu vyjádřily pouze na škále 1 až 3.

Škála 3 – 10 %, škála 2 – 31 %, škála 1 – 59 %.

Nevhodný přístup učitelek – u této příčiny vyjádřilo míru výskytu 19 (95 %) učitelek, které využily všechny hodnoty na škále.

Škála 5 – 5 %, škála 4 – 5 %, škála 3 – 26 %, škála 2 – 21 %, škála 1 – 42 %.

Špatná adaptace dítěte – na příčinu špatné adaptace dítěte vyjádřily míru výskytu všechny učitelky a nevyužily na škále hodnotu 1.

Škála 5 – 10 %, škála 4 – 15 %, škála 3 – 55 %, škála 2 – 21 %.

Špatná adaptace kolektivu – míru výskytu vyjádřilo 19 (95 %) učitelek bez využití hodnoty číslo 5.

Škála 4 – 6 %, škála 3 – 37 %, škála 2 – 31 %, škála 1 – 26 %.

V následující tabulce uvádíme příčiny stresu. Nejčastější příčinou stresu je tedy špatná adaptace dítěte na mateřskou školu.

Tabulka 3: Příčiny stresu

Příčina stresu	Průměrná hodnota míry výskytu
Špatná adaptace dítěte	3,1
Špatná adaptace kolektivu	2,2
Nevhodný přístup učitelky	2,1
Nepříznivé prostředí	1,3

Otázka č. 10 *Spolupracují rodiče s mateřskou školou při odbourávání příznaků stresových faktorů? Pokud ano, uveďte jakou formou a v jaké míře. (1 = vůbec ne, 5 = pravidelně, soustavně)*

Podle 40 % učitelek rodiče nespolupracují s mateřskou školou při odbourávání stresových faktorů.

60 % učitele však odpovědělo, že rodiče spolupracují při odbourávání stresových faktorů.

Podle učitelek rodiče využívají následující formy:

- rozhovor s paní učitelkou – tuto formu zvolilo 10 (50 %) učitelek, přičemž míra využívání této formy je různá a to škála 5 – 20 %, škála 4 – 20 %, škála 3 – 50 %, škála 1 – 10 %.
- návštěva rodičů ve třídě – na této formě spolupráce se shodlo 6 (30 %) učitelek a míra využívání je následující škála 5 – 17 %, škála 4 – 33 %, škála 3 – 33 %, škála 2 – 17 %.

Na níže uvedených formách se shodly maximálně dvě učitelky, nejsou proto v procentech, ani nepoukazujeme na míru využití:

- rychlejší loučení s dítětem;
- dítě chodí po obědě domů;
- dítě má slíbenou odměnu;
- akce s rodiči.

5.2 Interpretace dat

Interpretace dat proběhla na základě stanovených výzkumných otázek.

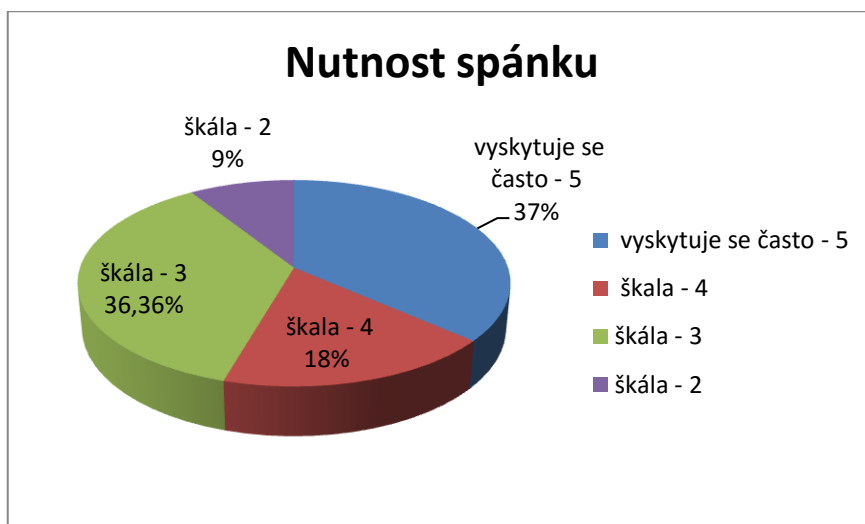
JAKÉ DRUHY STRESOVÝCH FAKTORŮ SE VYSKYTUJÍ V ŽIVOTĚ DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE Z POHLEDU UČITELŮ A RODIČŮ?

Podle naší výzkumné otázky jsme se zaměřili na zjištění stresových faktorů v životě dítěte v mateřské škole z pohledu rodičů a učitelů v mateřské škole.

Ze získaných dotazníků a po analýze dat jsme mohli zjistit, jaké stresové faktory se vyskytují v životě dítěte v mateřské škole. Tyto objevené stresové faktory jsme znázornili v grafech, ve kterých také můžeme vyčíst míru výskytu těchto stresových faktorů. Do grafické podoby jsme znázornili pouze ty stresové faktory, na kterých se rodiče a učitelé shodli nejvíce. Ostatní stresové faktory uvádíme bez grafického znázornění.

Nutnost spánku

Nejčastějším stresovým faktorem z pohledu rodičů je **nutnost spánku**. Na tomto stresovém faktoru se shodlo 16% rodičů. Míru výskytu tohoto faktoru uvádíme v grafu. Míry výskytu byly hodnoceny od 1 (vůbec se nevyskytuje) do 5 (vyskytuje se často).

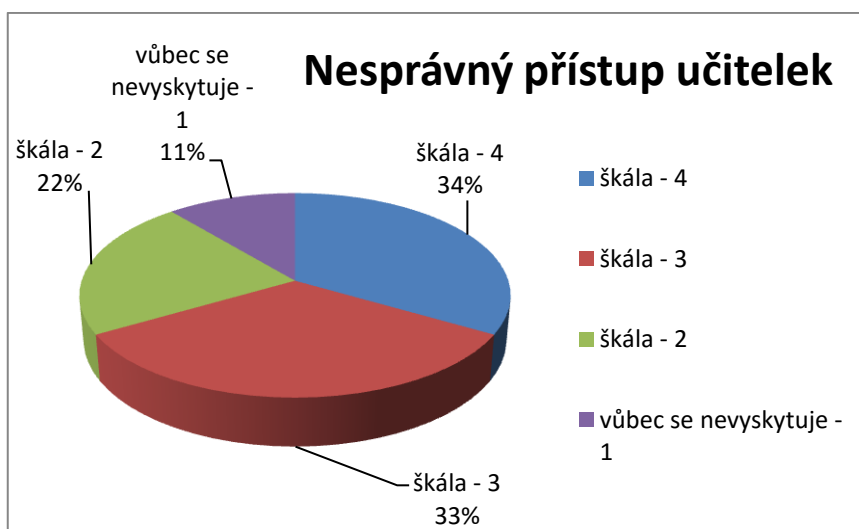


Graf 1: Stresový faktor – Nutnost spaní

Na tomto stresovém faktoru se shodlo 11 rodičů, tedy 16 %. Podle 37 % rodičů se tento stresový faktor v mateřských školách **vyskytuje často**. 36 % rodičů odpovědělo na škálovou hodnotu – 4. Ve větším množství, na škálu číslo 3, rodiče odpovídali v 18 %. A 9 % rodičů vyjádřilo míru výskytu na škále číslo 2.

Nesprávný přístup učitelek

Druhým nejčastějším faktorem, který rodiče uváděli, byl **nesprávný přístup učitelek k dětem**. Na tento stresový faktor odpovědělo stejně **9 rodičů**, tedy **13 %**. Míry výskytu uvádíme opět v grafické podobě, kdy míra byla opět od **1 (vůbec se nevyskytuje)**, po **5 (vyskytuje se často)**.

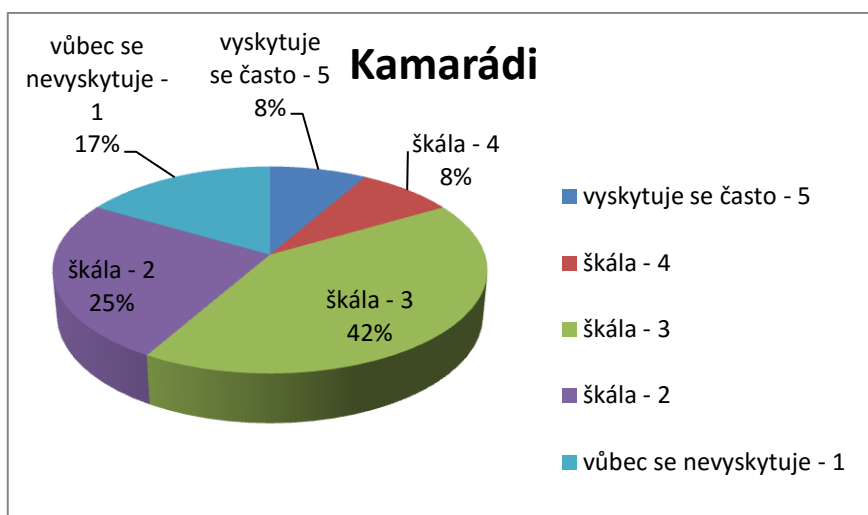


Graf 2: Stresový faktor – Nesprávný přístup učitelek

V tomto grafu může zjistit, že rodiče nezvolili nejvyšší stupeň škály míry výskytu. Nejvíce se shodli na hodnotě škály číslo - 4, a to v **34 %**. Druhou nejvyšší hodnotou byla hodnota škály číslo - 3 a to v **33 %**. Tento stresový faktor se podle rodičů v **22 %** vyskytuje v mateřské škole na hodnotící škále číslo 2 a **11 %** rodičů určilo, že se tento faktor **nevyskytuje vůbec**.

Kamarádi

Dalším stresovým faktorem, na kterém se rodiče nejvíce shodli, a to v 17 % byl **kamarádi**. Kamarádi, jako stresový faktor ve smyslu chování a vztahů mezi dětmi. Rodiče touto odpovědí mínili ostatní děti v mateřské škole. Opět v následujícím grafu uvádíme subjektivní hodnocení míry výskytu tohoto faktoru.

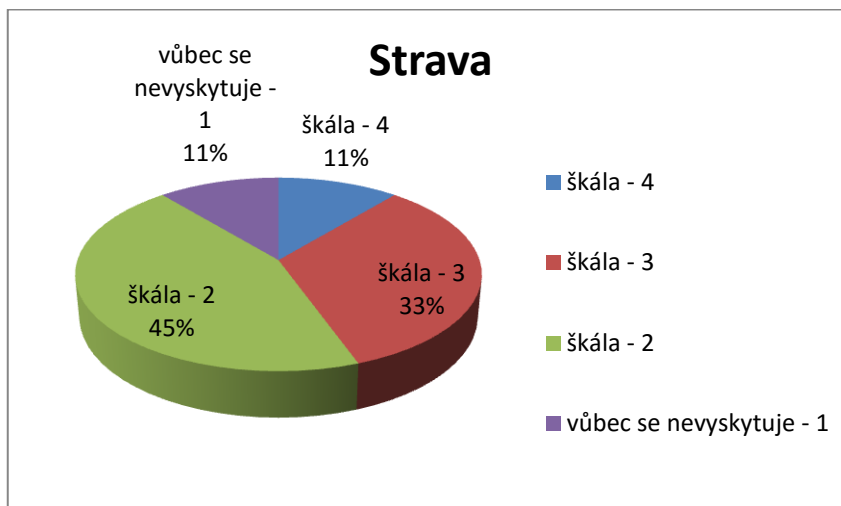


Graf 3: Stresový faktor - Kamarádi

Rodiče u tohoto stresového faktoru zvolili všechny míry hodnocení výskytu. Tedy **8 %** rodičů zvolilo že, tento stresový faktor se v mateřských školách vyskytuje **často**. **8 %** rodičů vyhodnotilo míru výskytu tohoto faktoru v mateřské škole na škále číslo 4. Nejvíce rodičů se shodlo na hodnotě škály číslo 3. Tuto hodnotu zvolilo **42 %** rodičů. **25 %** rodičů zvolilo, že ostatní kamarádi mohou jejich děti stresovat na škále číslo 2. **17 %** rodičů uvedlo, že se podle nich tento stresový faktor **nevyskytuje vůbec**.

Strava v mateřské škole

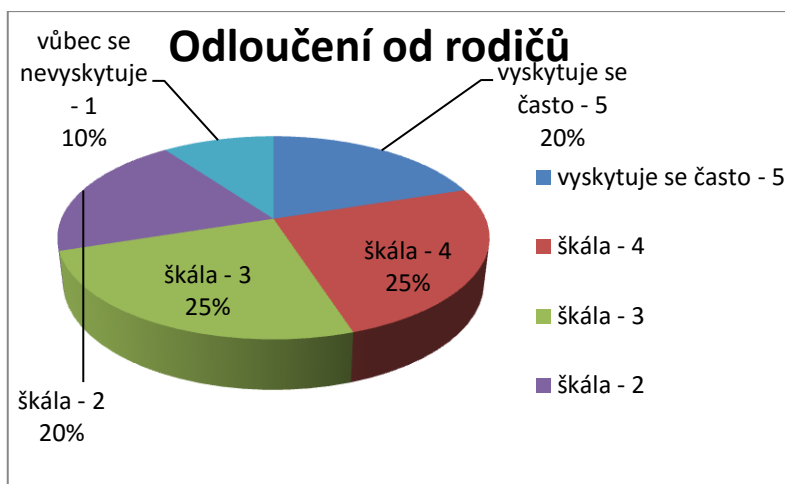
Dalším stresovým faktorem podle rodičů může být **strava v mateřské škole**. Tuto odpověď zvolilo **13 %** rodičů.



Graf 4: Stresový faktor - Strava

11 % rodičů ohodnotilo míru výskytu na tohoto stresového faktoru na hodnotící škále číslo 4. **33 %** rodičů se shodlo, že se tento stresový faktor vyskytuje na škále číslo 3. Většina rodičů a to **45 %** uvedlo, že se tento stresový faktor **vyskytuje na škále 2**. A **11 %** rodičů uvedlo, že se **nevyskytuje vůbec**.

S nejvíce procenty se v odpovědích učitelů vyskytoval stresový faktor – **odloučení od rodičů**. Na tomto stresovém faktoru se shodlo 16 učitelek, tedy **80 %**. V grafické podobě jsme znázornili míru výskytu dle subjektivních výpovědí učitelek. Míru výskytu tohoto stresového faktoru vyjádřilo všech 20 učitelek. Míra výskytu je značena od **1 (vůbec se nevyskytuje)**, po **5 (vyskytuje se často)**.

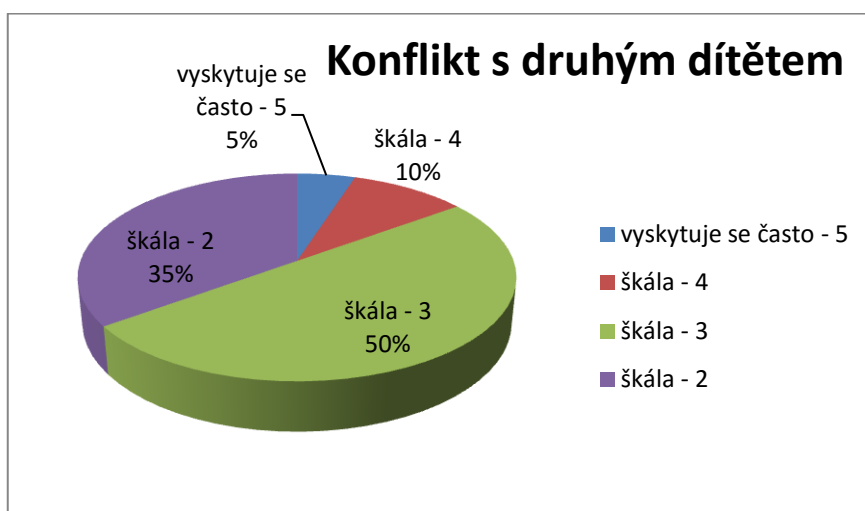


Graf 5: Stresový faktor - Odloučení od rodičů

20 % učitelek vyjádřilo, že odloučení od rodičů se jako stresový faktor v mateřské škole **vyskytuje často**. **25 %** učitelek vyjádřilo, že se v mateřských školách tento stresový faktor vyskytuje na škále číslo 4. Na tom, že se tento stresový faktor vyskytuje na škále 3, se shodlo **25 %** učitelek. **Na škále 2 se vyskytuje u 20 %** odpovědí učitelek a **vůbec se ne-vyskytuje** u odpovědí **10 %** učitelek.

Konflikt s druhým dítětem

Na tomto stresovém faktoru se shodlo 15 z 20 učitelek, tedy **75 %**. Na míru výskytu tohoto stresového faktoru odpovědělo 19 učitelek.

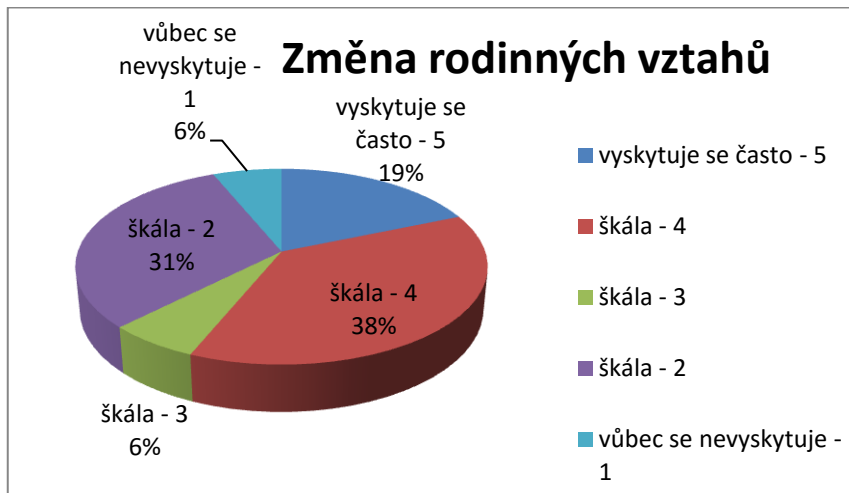


Graf 6: Stresový faktor - Konflikt s druhým dítětem

U tohoto stresového faktoru zvolily učitelky čtyři míry výskytu. **5 %** učitelek odpovědělo, že tento stresový faktor **vyskytuje často**. **10 %** učitelek zvolilo míru výskytu – 4. Hodnotu číslo 3 zvolilo **50 %** učitelek. A škálu číslo 2 zvolilo **35 %** učitelek.

Změna rodinných vztahů

S tímto stresovým faktorem souhlasilo v dotaznících 14 učitelek, tedy **70 %**. Na míru výskytu se vyjádřilo 18 učitelek.

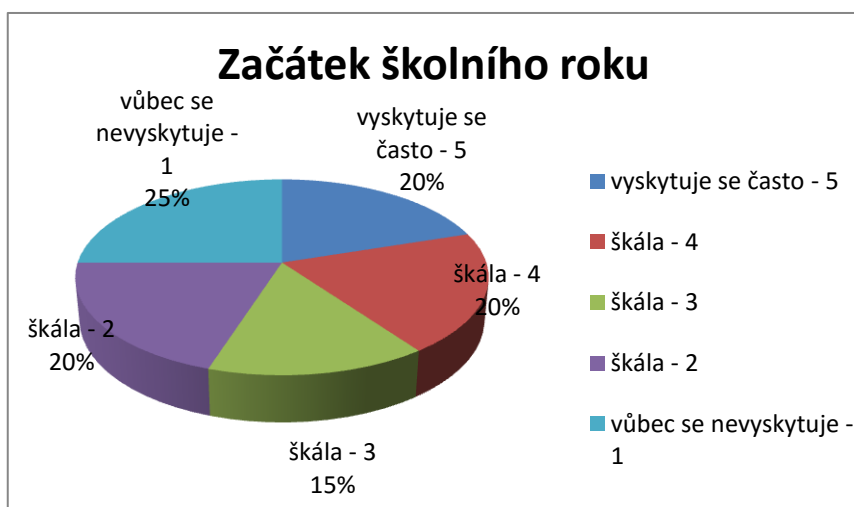


Graf 7: Stresový faktor - Změna rodinných vztahů

Podle **19 %** učitelek se tento stresový faktor v mateřských školách vyskytuje v mateřských školách **často**. S větším procentem, tedy **38 %** se objevila odpověď učitelek, na škálu číslo 4. Na **škálu číslo 3** tohoto stresového faktoru v mateřské škole odpovědělo **6 %** učitelek. Podle **31 %** odpovědí učitelek se tento stresový faktor vyskytuje na škále číslo 2. A podle **6 %** učitelek se **nevyskytuje vůbec**.

Začátek školního roku

Na tomto stresovém faktoru se shodlo 12 učitelek, tedy **60 %**. Na míru výskytu odpovědělo všech 20 učitelek.



Graf 8: Stresový faktor - Začátek školního roku

Podle **20 %** učitelek se tento stresový faktor vyskytuje v mateřských školách **často**. Stejně tak **20 %** učitelek odpovědělo na škále číslo 2. **15 %** učitelek zvolilo odpověď, že se tento stresový faktor vyskytuje na škále 3. Podle **20 %** učitelek se tento stresový faktor vyskytuje na škále číslo 2, ale podle **25 %** učitelek se **nevyskytuje vůbec**.

V následujícím grafu jsme uvedli všechny stresové faktory, které se podle rodičů a učitelů vyskytují v mateřské škole. V grafu jsou uvedeny průměrné hodnoty míry výskytu daných stresových faktorů.



Graf 9: Průměrná hodnota míry výskytu stresových faktorů

Z uvedeného grafu můžeme vyčíst, že jako nejvíce v mateřské škole nejvíce působí stresový faktor **nutnost spánku** s průměrnou hodnotou míry výskytu 3,8.

Stresové faktory z pohledu rodičů a učitelek, jsou tedy následovné:

- **odloučení od rodičů;**
- **konflikt s druhým dítětem;**
- **změna rodinných vztahů;**
- **začátek školního roku;**
- **nutnost spánku;**
- **nesprávný přístup učitelek (učitelka v mateřské škole);**
- **kamarádi (děti);**
- **strava.**

Ostatní stresové faktory, které uvedli rodiče a učitelé, ale na jednom se shodli maximálně dvakrát, uvádíme níže.

Spojování předškolních dětí s malými dětmi, konflikt mezi učitelkou, nedostatek financí, malý prostor ve třídách, veřejné vystupování dětí, starší paní učitelky, oblékání, zvyšování hlasu, špatný kolektiv dětí, odloučení od rodičů, neznámé prostředí, prosazování oblíbenců, nuda ve školce, křik, zlobivé děti, nemocnost druhých dětí, změna učitelky, nucení k dojídaní, konflikt s dětmi, konflikt s učitelkou, agresivní projevy dítěte, integrované dítě ve třídě.

JAK VNÍMAJÍ STRESOVÉ FAKTORY UČITELÉ MATEŘSKÝCH ŠKOL A RODIČE DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU?

Vnímání stresových faktorů z pohledu rodičů dětí předškolního věku

Podle zjištěných dat jsme analyzovali, že rodiče v životě dítěte v mateřské škole vnímají tyto stresové faktory:

- nutnost spánku;
- nesprávný přístup učitelek;
- kamarádi;
- strava.

Z níže uvedené tabulky můžeme vyčíst, že na rodiče má největší vliv stresový faktor **nutnost spánku** dítěte v mateřské škole. Ostatní stresové faktory vnímají rodiče víceméně stejně, avšak můžeme říct, že průměrná hodnota výskytu těchto faktorů je vzhledem k míře škály dostatečně vysoká. Druhou nejvyšší hodnotu 2,8 obsahuje stresový faktor nesprávný přístup učitelek. Stresový faktor kamarádi obsahuje průměrnou hodnotu výskytu 2,7 a strava jako stresový faktor má průměrnou hodnotu výskytu 2,3.

Tabulka 4: Vnímání stresových faktorů rodiči

Stresové faktory z pohledu rodičů	Průměrná hodnota míry výskytu
Nutnost spánku	4,1
Nesprávný přístup učitelek	2,8
Kamarádi	2,7
Strava	2,3

Rodiče zajisté vnímají i další stresové faktory v mateřské škole. V textu uvádíme několik z nich. Jsou to například: spojování předškolních dětí s malými dětmi, starší paní učitelky, zvyšování hlasu.

Nejvíce tedy jako stresový faktor vnímají rodiče **nutnost spánku dítěte v mateřské škole.**

Vnímání stresových faktorů z pohledu učitelek v mateřské škole

Učitelky v mateřské škole podle vyhodnocených dat z dotazníků vnímají v mateřské škole tyto stresové faktory:

- odloučení od rodičů;
- konflikt s druhým dítětem;
- změna rodinných vztahů;
- začátek školního roku.

Podle uvedených průměrných hodnot míry výskytu učitelky nejvíce vnímají jako stresový faktor změnu rodinných vztahů. Průměrná hodnota míry výskytu tohoto stresového faktoru je 3,3. Ostatní stresové faktory se vyskytují mezi hodnotami 2 až 3. Stresový faktor odloučení od rodičů má průměrnou hodnotu 3,2. Průměrnou hodnotu míry výskytu 2,9 obsahuje stresový faktor začátek školního roku. A stresový faktor konflikt s druhým dítětem má průměrnou hodnotu míry výskytu 2,8.

Tabulka 5: Vnímání stresových faktorů učitelkami

Stresové faktory z pohledu učitelek	Průměrná hodnota míry výskytu
Odloučení od rodičů	3,2
Konflikt s druhým dítětem	2,8
Změna rodinných vztahů	3,3
Začátek školního roku	2,9

Jak rodiče, tak i učitelé vnímají více stresových faktorů v mateřské škole. Učitelé vnímají například tyto stresové faktory: agresivní projevy dítěte, integrované dítě ve třídě, konflikt s učitelkou.

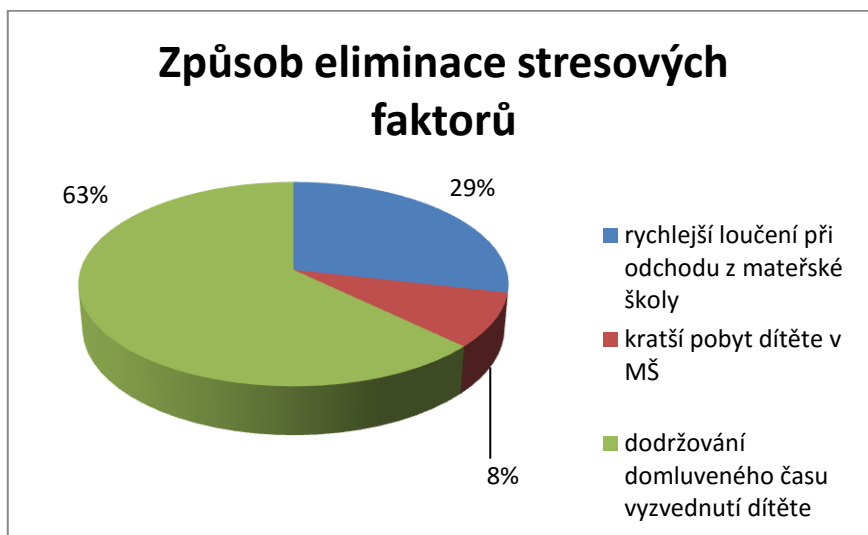
Nejvíce tedy jako stresový faktor vnímají učitelky **změnu rodinných vztahů.**

JAKÉ ZPŮSOBY ELIMINACE STRESOVÝCH FAKTORŮ U DÍTĚTE V MATEŘSKÉ ŠKOLE VYUŽÍVAJÍ RODIČE?

Z vypovězených odpovědí rodičů můžeme konstatovat, že způsoby eliminace stresových faktorů jsou následující:

- rychlejší loučení při odchodu z mateřské školy;
- kratší pobyt dítěte v mateřské škole;
- dodržování domluveného času vyzvednutí dítěte.

První možnost, tedy rychlejší loučení při odchodu z mateřské školy zvolilo 20 rodičů, tedy 29%. Kratší pobyt dítěte v mateřské škole zvolilo 6 rodičů, tedy 9 %. A poslední způsob eliminace stresových faktorů – dodržování domluveného času vyzvednutí dítěte zvolilo 44 rodičů, tedy 63 %. Vzniklé výsledky jsme znázornili v grafu.



Graf 10: Způsob eliminace stresových faktorů

Nejčastější způsob eliminace stresových faktorů, který využívají rodiče je tedy **dodržování domluveného času vyzvednutí dítěte**.

6 SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

V praktické části jsme čtenáře seznámili s hlavním výzkumným cílem našeho průzkumu a to identifikovat stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole. Následně byly vytyčeny dílčí výzkumné cíle, které vyplývají z charakteru zjišťované informace. Na základě stanovení dílčích výzkumných cílů proběhlo stanovení tří výzkumných otázek. Samotné ověřování stanovených výzkumných otázek proběhlo na základě získaných dat, která jsme přenesli do programu Excel Microsoft 2007. Následně proběhl výpočet absolutní a relativní četnosti spolu s aritmetickým průměrem. Výsledky byly poté vneseny do grafů a tabulek.

Před samotným ověřováním dat je v praktické části zahrnut popis výzkumného souboru a způsob jeho dat. V popisu výzkumného souboru se čtenáři mohli seznámit, že tento výzkumný soubor je složen ze 70 rodičů dětí mateřských škol, 20 učitelek mateřských škol a 5 dětí navštěvujících mateřskou školu. Původní záměr tohoto průzkumu bylo zapojit jen jednu mateřskou školu. Vzhledem k nízké ochotě oslovených rodičů a učitelů nebyl tento záměr realizován.

Průzkum byl zrealizován pomocí dotazníkového šetření pro rodiče dětí předškolního věku, pro učitele mateřských škol a pomocí polostrukturovaného rozhovoru s dětmi předškolního věku.

První výzkumná otázka: Jaké druhy stresových faktorů se vyskytují v životě dítěte v mateřské škole z pohledu učitelů a rodičů? Tato výzkumná otázka byla podle získaných a následně vyhodnocených dat zodpovězena. Podle rodičů a učitelek patří mezi hlavní stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole:

- odloučení od rodičů;
- konflikt s druhým dítětem;
- změna rodinných vztahů;
- začátek školního roku;
- nutnost spánku;
- nesprávný přístup učitelek (učitelka v mateřské škole);
- kamarádi (dětí);
- strava.

Na těchto stresových faktorech se shodla většina rodičů a učitelek. Ojedinele se vyskytovalo: spojování předškolních dětí s malými dětmi, konflikt s učitelkou, nedostatek financí,

malý prostor ve třídách, veřejné vystupování dětí, starší paní učitelky, oblékání, zvyšování hlasu, špatný kolektiv dětí, odloučení od rodičů, neznámé prostředí, prosazování oblíbenců, nuda ve školce, křik, zlobivé děti, nemocnost druhých dětí, změna učitelky, nucení k dojídaní, konflikt s dětmi, konflikt s učitelkou, agresivní projevy dítěte, integrované dítě ve třídě.

Druhá výzkumná otázka jak vnímají stresové faktory učitelé mateřských škol a rodiče dětí předškolního věku byla zodpovězena následovně. Podle zjištěných stresových faktorů v životě dítěte v mateřské škole byla zjištěna míra výskytu těchto stresových faktorů v mateřské škole. Na základě zjištěné hodnoty míry výskytu byl vypočítán aritmetický průměr míry výskytu. Na základě vypočteného aritmetického průměru míry výskytu byl zjištěn nejvyšší výskyt stresového faktoru a tím i vliv na rodiče a učitele. Podle vzniklých výsledků rodiče nejvíce vnímají stresový faktor nutnost spánku. Průměrná hodnota míry výskytu tohoto stresového faktoru je 4,1. Učitelky nejvíce jako stresový faktor vnímají změnu rodinných vztahů, kdy průměrná hodnota míry výskytu je 3,3.

Třetí a poslední výzkumná otázka byla také zodpovězena. Jaké způsoby eliminace stresových faktorů u dítěte v mateřské škole využívají rodiče? Z dotazníkového šetření vznikly tři způsoby eliminace, které využívají rodiče. Z výsledků bylo zjištěno, že nejvíce rodičů, tedy 63 % využívá jako eliminaci stresových faktorů dodržování dohodnutého času vyzvednutí dítěte. Dále 29 % rodičů využívá jako eliminaci stresových faktorů rychlejší loučení při odchodu z mateřské školy. A 8 % rodičů využívá jako eliminaci kratší pobyt dítěte v mateřské škole.

V tomto průzkumu jsme také využili metodu polostrukturovaného rozhovoru s 5 dětmi předškolního věku. V rozhovoru jsme se zaměřili na tři oblasti a to: rodina a rodinné vztahy, učitel v mateřské škole, děti v mateřské škole. Při rozhovorech se podařilo nastavit přátelská atmosféra, ale výpovědi dětí nebyly v souvislých větách. Děti nebyly příliš sdílné, jelikož jsme v mateřské škole působili jako neznámý a cizí prvek. I přes uskutečnění těchto rozhovorů nebyla získána data natolik kvalitní, abychom je mohli pro tento průzkum kvalitně zpracovat.

Ačkoliv se do tohoto průzkumu zapojilo 95 respondentů z řad rodičů, učitelů i dětí z mateřských škol, nelze získané výsledky zobecňovat pro populaci rodičů, učitelů a dětí z mateřských škol jako celku. Je nutno připomenout, že odpovědi všech respondentů jsou pouze subjektivní.

7 DOPORUČENÍ PRO PRAXI

Vzhledem k prostudované literatuře a zjištěných dat z dotazníkového šetření uvádíme několik doporučení pro praxi. Doporučení jsme záměrně rozdělili pro rodiče dětí předškolního věku a pro učitele mateřských škol.

DOPORUČENÍ PRO RODIČE

Komunikace s učitelem mateřské školy

V tomto bodu bychom doporučili rodičům více komunikovat s učitelem v mateřské škole. Jelikož komunikace je podle nás velkou prevencí před vznikem různých problémů a to jak v mateřské škole, tak v životě vůbec. Je důležité, aby učitel věděl, co dítě v aktuální době trápí, co jej sužuje nebo co dítěti naopak udělá radost a co jej rozveselí, když nemá dobrou náladu. Vzhledem k výsledkům stresových faktorů z praktické části, by také rodiče měli v určité míře učitele informovat o rodinném stavu. Je také na místě říci, že rodiče by učitele měli vnímat, jako odborníka v oblasti péče o dítě a zamýšleli se nad podněty, které od učitelů dostávají. Zároveň je třeba také zdůraznit, že mateřská škola nesupluje rodinu a práce učitelky nenahrazuje výchovu v rodině, nelze tedy veškeré výchovné působení ponechávat pouze na mateřské škole. Myslíme si tedy, že i vzhledem k soukromí by rodičům i učitelům mělo jít o blaho a spokojenost dítěte.

Komunikace s dítětem

Komunikace rodiče a dítěte o mateřské škole a životu v ní je také vhodná. Při rozhovoru s dítětem je možné zjistit, co dítě v mateřské škole může trápit, co se mu nelíbí. Rodiče by také dítěti měli vhodným způsobem vysvětlit, co v mateřské škole děti dělají, na co se můžou děti. Důležité je však dítěti neslibovat nesplnitelné, může pak dojít ke zklamání a dítě se může přestat do mateřské školy těšit. Rodiče by také neměli dítěti vyhrožovat mateřskou školou, ve smyslu „počkej ve školce, tam uvidíš.“ V komunikaci je také důležité naslouchání.

DOPORUČENÍ PRO UČITELE

Komunikace s rodiči

Malá informovanost rodičů – takový nedostatek uváděli rodiče při vyplňování dotazníků. Nejenom, že rodiče by měli komunikovat s učiteli, mělo by to platit i v opačném případě. Rodiče dávají své dítě do zodpovědných rukou, tudíž i učitel jako kvalifikovaný pracovník

by se tak měl chovat. Rodiče by měli vědět, jak se jejich dítě chová v mateřské škole, co se mu daří nebo nedaří. Také by učitel měl informovat o tom, co dítěti v mateřské škole chybí nebo jej může stresovat. Důležitá je také otevřenost učitelky k otázkám rodičů, možná také i aktivní podněcování k nim. Je také vhodné si na rozhovor s rodičem udělat čas. Učitelky většinou běžnou denní komunikaci zvládají průběžně. V případě však řešení specifických situací je dobré domluvit se s rodičem na době, kdy nebudou přítomny ostatní děti a učitelka tak bude moci veškerou pozornost věnovat rodiči, rodič tak zároveň bude cítit jisté soukromí. Učitel by samozřejmě měl respektovat soukromí dítěte a rodiny a být diskrétní.

Dodržování profesních i osobnostních kompetencí

Učitel jako kvalifikovaný pracovník má určité kompetence. Tyto kompetence dovolují učiteli pracovat a fungovat v tak specifickém prostředí jako je mateřská škola. Měl by si uvědomit, že mateřská škola je druhým nejčastějším místem, které dítě hned po domovu navštěvuje. Je to místo, kde dítě tráví většinu dne a to bez matky a otce. Je samozřejmé, že práce s dětmi není pro každého jako dělaná, ale jak rodičům, tak i učitelům by mělo jít o spokojenost a blaho dítěte.

ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo identifikovat stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole. Zajímal nás pohled na stresové faktory v životě dítěte jak ze strany rodiče, tak ze strany učitele.

Bakalářská práce je složena z teoretické a praktické části. Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na vývoj předškolního dítěte a to ze stránky somatické, psychické a sociální. Dále teoretická část popisuje pojem stres, druhy a fáze stresu, stresové faktory a vliv stresu na zdravotní stav. Na druhou stranu se teoretická část zabývá zvládnutím stresu, možnostmi rozvíjení psychické odolnosti vůči stresu a v poslední řadě se zabývá podmínkami ovlivňující kvalitu života v mateřské škole.

Cílem praktické části tedy bylo identifikovat stresové faktory v životě dítěte v mateřské škole. Na základě stanoveného hlavního výzkumného cíle, byly stanoveny dílčí výzkumné cíle a po stanovení dílčích výzkumných cílů byly stanoveny výzkumné otázky. V rámci stanoveného hlavního cíle byl proveden průzkum, do kterého se zapojilo 70 rodičů dětí předškolního věku, 20 učitelek mateřských škol a 5 dětí předškolního věku. Tento průzkum byl proveden na základě dotazníkového šetření pro rodiče a učitele a na základě polostrukturovaných rozhovorů s dětmi. Pro nedostatečné odpovědi dětí, nebylo možné získaná data kvalitně zpracovat. Z dotazníkového šetření jsme získali potřebná data k zodpovězení výzkumných otázek. Poté jsme jednotlivé dotazníky vyhodnocovali pomocí programu Excel Microsoft Office 2007, do kterého jsme jednotlivé odpovědi přepisovali. Poté jsme u jednotlivých dotazníkových položek spočítali četnosti jednotlivých položek. U vybraných dotazníkových položek byly četnosti odpovědí respondentů vneseny do grafů a doplněny průvodním komentářem.

Na základě získaných výsledků lze formulovat následující závěry. Z pohledu rodičů a učitelů můžeme v životě dítěte v mateřské škole identifikovat tyto stresové faktory - odloučení od rodičů; konflikt s druhým dítětem; změna rodinných vztahů; začátek školního roku; nutnost spaní; nesprávný přístup učitelek (učitelka v mateřské škole); kamarádi (dětí); strava.

Rodiče dětí předškolního věku a učitelky mateřských škol vnímají stresové faktory různě. Rodiče nejsilněji vnímají jako stresový faktor nutnost spaní v mateřské škole, zatímco učitelky vnímají nejsilněji změnu rodinných vztahů v rodině dítěte.

Posledním vyvozeným závěrem je zjištění, že rodiče jako způsob eliminace stresových faktorů využívají dodržování času vyzvednutí dítěte.

Všechna data jsou získána ze subjektivních odpovědí respondentů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BERČÍKOVÁ, Alena, Eva ŠMELOVÁ a Dominika STOLINSKÁ, 2014. *Učitel - aktér edukačního procesu předškolního vzdělávání*. 1. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-4033-0.
- [2] DVOŘÁKOVÁ, Hana, 2014. *Rozvíjíme tělesnou zdatnost dětí: dítě a jeho tělo*. Praha: Raabe, c. *Rozvíjíme dítě v jednotlivých oblastech předškolního vzdělávání*. ISBN 978-80-7496-162-5
- [3] HAVLÍNOVÁ, Miluše, Eliška VENCÁLKOVÁ a Jana HAVLOVÁ, 2008. *Kurikulum podpory zdraví v mateřské škole: aktualizovaný modelový program podpory zdraví (dokument a metodika)*. 3. aktualiz. vyd. Praha: Portál.
- [4] HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.
- [5] HERMAN, Erik a Pavel DOUBEK, 2008. *Deprese a stres: vliv nepříznivé životní události na rozvoj psychické poruchy*. Praha: Maxdorf, Jessenius. ISBN 978-80-7345-157-8
- [6] KLIMENT, Pavel, 2014. *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- [7] KOŤÁTKOVÁ, Soňa, 2014. *Dítě a mateřská škola: co by měli rodiče znát, učitelé respektovat a rozvíjet*. 2., rozš. a aktualiz. vyd. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4435-3.
- [8] KREJČOVÁ, Věra, Jana KARGEROVÁ a Zora SYSLOVÁ, 2015. *Individualizace v mateřské škole*. Vydání první. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0812-9.
- [9] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2001. *Psychologie zdraví*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 8071785512.
- [10] KURIC, Jozef, 2000. *Ontogenetická psychologie*. Brno: CERM. ISBN 80-214-1844-3.
- [11] MATĚJČEK, Zdeněk, 2005. *Prvních 6 let ve vývoji a výchově dítěte: normy vývoje a vývojové milníky z pohledu psychologa: základní duševní potřeby dítěte: dítě a lidský svět*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pro rodiče. ISBN 80-247-0870-1.

- [12] MELGOSA, Julián, 1997. *Zvládni svůj stres: kniha o duševním zdraví*. Vyd. 1. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví. ISBN 80-7172-240-5.
- [13] NADEAU, Micheline, 2003. *Relaxační hry s dětmi*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-712-4.
- [14] NIKODEMOVÁ, Monika, 2014. *Jóga ve školce: pohybové hry a aktivity inspirované jógou pro předškolní děti*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0623-1.
- [15] PAULÍK, Karel, 2010. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
- [16] PIAGET, Jean a Bärbel INHELDER, 2007. *Psychologie dítěte*. Vyd. 5., V nakl. Portál 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-263-8.
- [17] PRAŠKO, Ján a Hana PRAŠKOVÁ, 2007. *Asertivitou proti stresu. 2., přeprac. a dopl. vyd.* Praha: Grada. Psychologie pro každého. ISBN 978-80-247-1697-8
- [18] SCHREIBER, Vratislav, 1985. *Stres: patofyziologie, endokrinologie, klinika*. Vyd. 1. Praha: Avicenum.
- [19] SMOLÍKOVÁ, Kateřina, 2004. *Rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání*. Praha: Výzkumný ústav pedagogický.
- [20] SVOBODOVÁ, Eva, 2010. *Vzdělávání v mateřské škole: školní a třídní vzdělávací program*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-774-9. Dostupné také z: http://toc.nkp.cz/NKC/201012/contents/nkc20102126254_1.pdf
- [21] SYSLOVÁ, Zora, 2013. *Profesní kompetence učitele mateřské školy*. Vyd. 1. Praha: Grada. Pedagogika. ISBN 978-80-247-4309-7.
- [22] ŠMELOVÁ, Eva, 2006. *Mateřská škola a její učitelé v podmínkách společenských změn: teorie a praxe II*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. Učebnice. ISBN 80-244-1373-6.
- [23] ŠPAŇHELOVÁ, Ilona, 2004. *Dítě v předškolním období*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. Žijeme s dětmi. ISBN 80-204-1187-9.
- [24] URBANOVSKÁ, Eva, 2010. *Škola, stres a adolescenti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, Pedagogická fakulta.
- [25] VÁGNEROVÁ, Marie, 2012. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2153-1.

- [26] VOBOŘILOVÁ, Jarmila, 2015. *Duševní hygiena a stres*. 1. vydání. V Praze: České vysoké učení technické. ISBN 978-80-01-05724-7.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb.....	31
---	----

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Stresový faktor – Nutnost spaní	51
Graf 2: Stresový faktor – Nesprávný přístup učitelek	52
Graf 3: Stresový faktor - Kamarádi	53
Graf 4: Stresový faktor - Strava.....	54
Graf 5: Stresový faktor - Odloučení od rodičů	54
Graf 6: Stresový faktor - Konflikt s druhým dítětem.....	55
Graf 7: Stresový faktor - Změna rodinných vztahů	56
Graf 8: Stresový faktor - Začátek školního roku	56
Graf 9: Průměrná hodnota míry výskytu stresových faktorů.....	57
Graf 10: Způsob eliminace stresových faktorů.....	60

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Průměrná hodnota míry výskytu stresových faktorů z pohledu učitelek.....	47
Tabulka 2: Projevy dítěte v důsledku stresu	49
Tabulka 3: Příčiny stresu	50
Tabulka 4: Vnímání stresových faktorů rodiči	58
Tabulka 5: Vnímání stresových faktorů učitelkami.....	59

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník pro rodiče

Příloha P II: Dotazník pro učitele

Příloha P III: Struktura rozhovoru pro dítě

Příloha P IV: Přepis rozhovorů

PŘÍLOHA PI: DOTAZNÍK PRO RODIČE

DOTAZNÍK PRO RODIČE

Vážení rodiče,

Jmenuji se Marie Smiščíková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského oboru Učitelství pro mateřské školy na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. K ukončení svého studia budu obhajovat bakalářskou práci, která se zabývá možnými stresovými faktory v mateřské škole. Z důvodu zjištění potřebných údajů bych Vás ráda požádala o spolupráci a vyplnění dotazníku.

Prosím o přečtení každé položky a pravdivé zakroužkování odpovědi, se kterou se nejvíce ztotožňujete, popřípadě prosím doplňte svou odpověď.

Ubezpečuji Vás, že dotazník je anonymní a výsledky budou použity pouze pro vypracování mé bakalářské práce a výsledky budou vyhodnoceny souhrnně.

Předpokládaný čas k vyplnění dotazníku je 10 min.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

1. Jste:

- a. Žena
- b. Muž

2. Kolik je Vám let?

3. Kolik vašich dětí chodí do této mateřské školy?

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a. Základní
- b. Střední s výučním listem
- c. Střední s maturitou
- d. Vyšší odborné
- e. Vysokoškolské

5. Jste spokojen/a s touto mateřskou školou?

- a. vůbec ne
- b. spíše ne
- c. částečně
- d. spíše ano
- e. zcela ano

5.1 Pokud máte výhrady vůči této MŠ, uveďte prosím nejvýraznější z nich.

- a.
- b.
- c.
- d.
- e.

6. Vypište, co nebo kdo podle Vás může Vaše dítě v mateřské škole stresovat a v jaké míře se tento faktor vyskytuje. (1 = vůbec se nevyskytuje, 5 = vyskytuje se často)

a.	1	2	3	4	5
b.	1	2	3	4	5
c.	1	2	3	4	5
d.	1	2	3	4	5
e.	1	2	3	4	5
f.	1	2	3	4	5

7. Pozorujete na svém dítěti nějaké nepříznivé změny v chování před odchodem do MŠ?

- a. ne
- b. ano
pokud ano, jaké:.....

8. Pozorujete na svém dítěti nějaké nepříznivé změny v chování po příchodu z MŠ?

- a. ne
- b. ano
pokud ano, jaké:

9. Spolupracujete s mateřskou školou při odbourávání příznaků stresových faktorů? Pokud ano, jakou formou a jak často ji využíváte. (1 = velmi málo, 5 = vždy)

- a. ne
- b. ano
pokud ano, jak?

a.	1	2	3	4	5
b.	1	2	3	4	5
c.	1	2	3	4	5
d.	1	2	3	4	5

e.	1	2	3	4	5
f.	1	2	3	4	5

10. Jakými způsoby se snažíte eliminovat možný výskyt stresových faktorů?

- a. rychlejší loučení při odchodu z mateřské školy
- b. kratší pobyt dítěte v MŠ
- c. dodržuji domluvený čas vyzvednutí dítěte
- d. jiné:

PŘÍLOHA II: DOTAZNÍK PRO UČITELE

DOTAZNÍK PRO UČITELE

Vážená paní učitelko, pane učiteli

Jmenuji se Marie Smiščíková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského oboru Učitelství pro mateřské školy na Fakultě humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně. K ukončení svého studia budu obhajovat bakalářskou práci, která se zabývá možnými stresovými faktory v mateřské škole. Z důvodu zjištění potřebných údajů bych Vás ráda požádala o spolupráci a vyplnění dotazníku.

Prosím o přečtení každé položky a pravdivé zakroužkování odpovědi, se kterou se nejvíce ztotožňujete, popřípadě prosím doplňte svou odpověď.

Ubezpečuji Vás, že dotazník je anonymní a výsledky budou použity pouze pro vypracování mé bakalářské práce a výsledky budou vyhodnoceny souhrnně.

Předpokládaný čas k vyplnění dotazníku je 10 min.

Předem Vám děkuji za spolupráci.

1. Jste:

- a. Žena
- b. Muž

2. Kolik je Vám let?

3. Jak dlouho učíte v mateřské škole? (doplňte)

4. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání v oblasti pedagogiky?

- a. Střední pedagogická škola
- b. Vysoká škola – učitelství pro mateřské školy
- c. Vysoká škola – učitelství pro 1. Stupeň ZŠ
- d. Vysoká škola – speciální pedagogika
- e. Jiné:

5. Jaká je velikost školy, ve které pracujete?

- a. 1. třída
- b. 2. třídy
- c. 3. třídy
- d. 4. třídy

6. Kolik dětí se nachází ve třídě, ve které pracujete? (doplňte)

7. Jak staré děti máte ve třídě, ve které pracujete?

- a. 2 – 3 roky
- b. 3 – 4 roky
- c. 4 – 5 let
- d. 5 a více let
- e. smíšená třída

8. Jaké stresové faktory se mohou vyskytovat ve vaší třídě?

- a. začátek školního roku
- b. „konflikt“ s druhým dítětem
- c. „konflikt“ s učitelkou
- d. Nepříznivé počasí
- e. Agresivní projevy dítěte
- f. Změna rodinných vztahů (rozvod, hádky)
- g. Integrované dítě ve třídě (se specifickými vzdělávacími potřebami)
- h. Odloučení od rodičů
- i. Jiné:.....

8.1. V jaké míře se podle Vás tyto faktory objevují? (1 = vůbec ne, 5 = zcela ano)

a. Začátek školního roku	1	2	3	4	5
b. „konflikt“ s druhým dítětem	1	2	3	4	5
c. „konflikt“ s učitelkou	1	2	3	4	5
d. Nepříznivé počasí	1	2	3	4	5
e. Agresivní projevy dítěte	1	2	3	4	5
f. Změna rodinných vztahů	1	2	3	4	5
g. Integrované dítě ve třídě	1	2	3	4	5
h. Odloučení od rodičů	1	2	3	4	5
i. Jiné	1	2	3	4	5
j.	1	2	3	4	5
k.	1	2	3	4	5

9. Jak často se podle Vás vyskytují následující projevy dítěte v důsledku stresu? (1 = vůbec ne, 5 = zcela ano)

a. pláč	1	2	3	4	5
b. somatické potíže	1	2	3	4	5

c. nespolupráce	1	2	3	4	5
d. psychická deprivace	1	2	3	4	5
e. agresivita	1	2	3	4	5
f. uzavřenost dítěte	1	2	3	4	5
g. jiné	1	2	3	4	5
h.	1	2	3	4	5
i.	1	2	3	4	5

9.1 V jaké míře se podle Vás tyto příčiny vlivem stresu objevují? (1 = vůbec ne, 5 = zcela ano)

a. nepříznivé prostředí	1	2	3	4	5
b. nevhodný přístup učitele	1	2	3	4	5
c. špatná adaptace dítěte	1	2	3	4	5
d. špatná adaptace kolektivu	1	2	3	4	5
e. jiné	1	2	3	4	5
f.	1	2	3	4	5
g.	1	2	3	4	5

10. Spolupracují rodiče s mateřskou školou při odbourávání příznaků stresových faktorů? Pokud ano, uveďte jakou formou a v jaké míře. (1 = vůbec ne, 5 = pravidelně, soustavně)

- a. ne
- b. ano

a.	1	2	3	4	5
b.	1	2	3	4	5
c.	1	2	3	4	5
d.	1	2	3	4	5
e.	1	2	3	4	5
f.	1	2	3	4	5
g.	1	2	3	4	5

PŘÍLOHA P III: STRUKTURA ROZHOVORU PRO DÍTĚ

Ahoj.

Jak se jmenuješ?

Já se jmenuju...

Můžu si s tebou popovídat?

Jak ses dnes vyspal?

Kdo tě dnes přivedl do školky?

Doprovází tě často? (ten koho řekne)

Těšil ses do školky? (proč ses netěšil do školky?)

Co se děje ve školce, když ráno přijdeš? (učitelka)

Co dělá paní učitelka, když přijdeš do školky?

S čím si nejraději hraješ?

Můžeš si tu hračku vzít, kdy chceš? Nebo se o ni musíš s někým dělit? Bere ti ji někdo?

Co tě nejvíc baví dělat ve školce?

A co nemáš rád ve školce?

Máš tady hodně kamarádů?

S kým si hraješ nejraději?

S kým si nehraješ skoro vůbec?

Je tu někdo, kdo tě zlobí?

Máš rád procházky ven?

Musíš po obědě spát? Musíš po obědě ležet?

Rád spáváš po obědě ve školce?

Dobře se ti spí ve školce?

Ruší tě někdo nebo něco při spaní?

Na koho (co) se nejvíc těšíš domů?

Kdo tě nejčastěji vyzvedává ze školky?

PŘÍLOHA P IV: PŘEPIS ROZHovorŮ

Rozhovory

1. Adéla

V: Tak ty se jmenuješ Adélka, že?

A: Pačkových

V: Joo

V: Adélko, a jak ses dneska vospinkala?

A: dobře.

V: Dobře ses vospinkala. A těšila ses dneska do školky?

A: joo

V: joo, a kdo tě dneska přivedl do školky?

A: ehm, Kuba.

V: A to je kdo Kuba?

A: hmm, nevím.

V: nevíš, kdo je Kuba?

A: ne.

V: A doprovází tě často do školky Kubík?

A: mm-mm (ano)

V: a maminka tě nedoprovází do školky?

A: ne-e.

V: ani tatínek?

A: ne-e

V: ne-e?

V: a těšila ses dneska do školky?

A: mmm (souhlasné přikývnutí)

V: moc?

A: Mmm (větší souhlasné přikývnutí)

V: jo? Tak to je super!

V: A co jste měli dneska na svačinku ve školce?

A: eeehm, tak nevím.

V: chlebík jste měli, že?

A: joo

V: chutnal ti to? Bylo to dobré?

A: joo.

V: A když dojdeš, ráno Adélko do školky, co se děje ve školce, co dělá paní učitelka?

A: hmmm, (ticho), musíme uklízet.

V: musíte uklízet, jo? Ty hračky, že, s kterými si hrajete.

A: ale doma je taky uklízím a ještě v Moravském Písku.

V: joo, tak to je super!

V: A s čím si nejraději hraješ ve školce?

A: hmm, s Markétkou a Beátkou.

Vs Markétkou, a s čím si hrajete, s jakou hračkou.

A: hmm (ticho), s Legem.

V: joo Lego, a stavíte nějaké dráhy?

A: Ne.

V: ne-e? A co děláte s legem.

A: hmm, jenom stavíme.

V: Stavíte, a když si hraješ s Markétkou a s Beátkou, tak máte jednu hračku? Půjčujete si ji navzájem?

A: ne-e.

V: nepůjčujete si ji? Nedělíte se o hračku?

A: ne-e.

V: a co tě nejvíc baví dělat ve školce?

A: hmm.

V: co tě baví:

A: Lego.

V: lego? Hmm.

V: a co nemáš ráda ve školce, co se ti nelíbí.

A: hmmm, postel.

V: postel? Spaní, že?

V: a máš tady hodně kamarádů?

A: mmm (souhlasné kývnutí)

V: Joo, s kým si nejvíc hraješ?

A: s Markétkou.

V: A je tu někdo, kdo tě zlobí?

A: mmm jo!

V: kdo?

A: Markétka.

V: Markétka tě zlobí?

A: jo!

V: i když si s ní pořád hraješ, tak tě pořád zlobí?

A: jo!

V: hmm. A máš ráda procházky ven?

A: ne.

V: ne-e, a kam často chodíte?

A: na procházku.

Já: Adélko, a když jsi tady po obědě, spáváš?

A: joo.

Já: usneš?

A: joo, a potom vstáváme.

Já: joo a ráda spáváš po obědě ve školce?

A: joo.

V: a dobře se ti spinká ve školce?

A: hmm jo.

V: a jsi vyspinkaná, když se vzbudíš?

A: jo.

V: a nikdo tě neruší, když spinkáš?

A: hmm, Markétka.

V: Markétka tě ruší?

A: jo.

V: a jak tě ruší?

A: Matěj mě vzbudí.

V: Matěj tě vzbudil? A Markétka tě nějak budí?

A: ne!

V: ne-e, takže Matěj?

A: joo.

V: a když si ve školce, na koho se nejvíc těšíš domů.

A: hmm, na Markétku.

V: na Markétku? Ta je ale ve školce, a doma kdo na tebe čeká.

A: hmm, taťka!

V: taťka? A na toho se těšíš nejvíc?

A: Jo!

V: jo? A na maminku ne-e?

A: jo!

V: aj na maminku, že?

A: hmm (souhlasné kývnutí)

V: a kdo tě nejčastěji vyzvedává ze školky? Kdo pro tebe jde?

A: hmm, Kuba.

V: výborně Adélko, mockrát děkuju, a teď si můžeš jít zase hezky hrát.

2. Kamila

V: Tak Kamilko.

K: já jsem Kamilka Luňáková a za chvíli budu mět tolik roků. (ukáže na ruce 5 prstů)

V: Pět roků budeš mět, výborně.

V: Kamilko, jak ses dneska vyspinkala.

K: dobře.

V: Dobře, tak to je super.

K: Ale sestřička mě trochu budila.

V: Sestřička je mladší jak ty?

K: joo, ona má jeden rok.

V: jeden rok? Tak plakala asi že?

K: joo.

V: joo, a kdo tě dneska přivedl do školky?

K: babička.

V: Babička? A doprovází tě často babička?

K: noo, někdy mamka a někdy babička a někdy taťka třeba.

K: ale každý den babička, protože mamka musí Barunce dávat jest.

V: Barunka je sestřička?

K: joo.

V: a těšila ses dneska do školky?

K: noo, ano. Těšila. Ale zítra nedojdu, protože moje kamarádka Eliška, ona, ona má too, ona je nemocná a já se zeptám mamky, kdy bude zdravá nebo babičky.

V: ahá, a Eliška je ve školce tady?

K: ne-e. ona je už velká, předškolačka.

V: předškolačka, aháá.

V: a co jste měli dneska na svačinku.

K: hmm, dneska jsme měli, já jsem měla takovou žlutou pomazánku z domu. Já musím mět z domu pomazánky, já su alergická. Já su na něco alergická, ale zkouším to.

V: aháá, a když přijdeš, ráno do školky Kamilko, co se děje ve školce.

K: děti si hrajou. A honijou se někdy.

V: a co dělá paní učitelka, když přijdeš do školky.

K: nooo, zapisuje si, kolik je tady dětí.

V: hmm, a pozdraví tě ráno paní učitelka?

K: joo.

V: a s čím si nejraději hraješ ve školce?

K: s tymba šatama a s tymba závojama.

V: a když si hraješ, tak ti tu hračku někdo bere? Musíš se dělit?

K: ano, musím. Ale pak si jdu třeba malovat.

V: a co tě nejvíc baví dělat ve školce?

K: malovat.

V: malovat si? A co nejčastěji maluješ?

K: někdy maluji na obyčejný papír a někdy omalovánky.

V: a co na ten obyčejný papír maluješ?

K: nějaké čmárance pro Barborku.

V: joo? A to jí nosíš potom domů?

K: joo a někdy je dávám paní učitelce, třeba dneska.

V: Dneska jsi jí nechala obrázek?

K: joo.

V: a co na tom obrázku bylo? Pamatuješ si to?

K: hmm. Ne.e.

V: Hmm. A co naopak nemáš ráda ve školce, Kamilko?

K: Nemám ráda si hrát s Matějem

V: a proč?

K: protože je zlobivý.

V: Matěj je zlobivý. A něco ti dělá?

K: Někdy mi bere hračky, se kterými si hrál hodně minule.

V: A on ti je nechce půjčit?

K: ne.e

V: A máš tady hodně kamarádů, Kamilko?

K: jo.

V: A s kým si nejčastěji hraješ?

K: hmm. Hraji si nejčastěji s Terezkou.

V: A je dneska ve školce Terezka?

K: joo.

V: A s kým si nehraješ skoro vůbec?

K: hmm. S Magdalénkou.

V: A proč si nehraješ s Magdalénkou?

K: no, protože si hraje s Matějem.

V: A on ten Matěj tě zlobí, že?

V: joo.

V: A je tu ještě někdo, kdo tě zlobí, kromě Matěje?

K: nee.

V: Jenom Matěj?

K: jo.

V: A máš ráda procházky ven, Kamilko?

K: Ano.

V: Joo a co děláte venku často?

K: Někdy sbíráme něco, co jsme našli.

V: Hmm. A po obědě musíš spát? Spáváš?

K: joo, ale někdy chodím po.o (po obědě)

V: Někdy chodíš po.o a usneš většinou po obědě nebo jenom tak ležíš a odpočíváš.

K: Usnu.

V: Usneš. A ráda spíš po obědě ve školce?

K: joo.

V: joo? Ráda? A dobře se ti spí ve školce?

K: Ano.

V: A ruší tě někdo při spaní?

K: jo ruší, Matěj.

V: Aháá, Matěj tě ruší. A když si ve školce, Kamilko, na koho se nejvíc těšíš domů?

K: hmm, na mamku.

V: A kdo tě nejčastěji vyzvedává ze školky?

K: hmm, mamka.

V: Maminka tě nejčastěji vyzvedává?

K: Jo, ale někdy babička a někdy maminka.

V: A i s Barunkou tě maminka vyzvedává?

K: jo-o.

V: Dobře Kamilko, tak to je všechno. Děkuju mockrát.

3. Šimon

V: Řekneš mi, jak se jmenuješ?

Š: joo.

V: Jak se jmenuješ?

Š: Šimonek.

V: Šimonek?

Š: joo.

V: A můžu si s tebou popovídat?

Š: Hm-m. (souhlasné)

V: Dobře. Tak Šimonku, jak ses dneska vypsinkal?

Š:Hm..hm..

V: Šimonku, prosím hlasitěji.

Š: (nesrozumitelné zamumlání)

V: Jak ses dneska vypsinkal? Dobře?

Š: joo.

V: A kdo tě dneska přivedl do školky?

Š: (chvíli ticho) maminka.

V: Maminka tě přivedla do školky. A doprovází tě často maminka do školky?

Š:hm.

V: Každý den tě doprovází maminka?

Š: Hm-m (souhlasné přikývnutí)

V: A těšil ses dneska do školky?

Š: Ano.

V: A co jste měli na svačinku před chvílíkou? Pamatuješ si to?

Š: Chlebík.

V: A chutnal ti chlebík?

Š: Hm-mm (souhlasné přikývnutí)

V: Šimy, a když přijdeš do školky, co se děje ve školce?

Š: Hmmm. Dojde maminka.

V: A když přijdeš do třídy, co dělají ostatní děti?

Š: hmm. Hrajou si.

V: Hrají si? A paní učitelka, co dělá?

Š: (chvíli mlčí a přemýšlí)

V: pozdraví tě paní učitelka, když přijdeš do školky?

Š: Ano.

V: Šimy, a s čím si nejraději hraješ ve školce, s kterou hračkou.

Š: S legem.

V: S legem?

Š: Ano.

V: A bere ti to lego někdo, když si s ním hraješ?

Š: Kuba.

V: Kuba ti bere lego?

V: A ještě někdo?

Š: Markétka.

V: Markétka?

Š: Hm-m. (souhlasné přikývnutí)

V: A co nemáš ráda ve školce?

Š: nevím.

V: Šimy, máš tady hodně kamarádů ve školce?

Š: Ano.

V: A s kým si hraješ nejčastěji. S kterým kamarádem?

Š: S Markétkou.

V: A je tu někdo, Šimy ve školce, kdo tě zlobí?

Š: (ticho)

V: Zlobí tě někdo ve školce?

Š: Kuba.

V: Šimy a máš rád procházky ven?

Š: Hm- m (souhlasné přikývnutí)

V: A co děláte nejčastěji venku?

Š: Noo, houpáme se.

V: Houpete se?

Š: Hm-m (souhlasné přikývnutí)

V: Šimy a spinkáš tady po obědě?

Š: Hm-m (souhlasné přikývnutí)

V: A máš rád spinkání po obědě?

Š: Ano.

V: A usneš nebo jen tak odpočíváš?

Š: Odpočívám.

V: A dobře se ti spinká ve školce?

Š: Ano.

V: A je někdo, kdo tě ruší při spinkání, budí tě někdo?

Š: Monika.

V: Monika tě budí?

V: A když si ve školce Šimy, na koho se nejvíc těšíš domů?

Š: Maminka dojde.

V: A kdo tě nejčastěji vyzvedává ze školky, kdo pro tebe chodí?

Š: Ticho (už se moc nesoustředí)

V: Šimy, když se vyspinkáš, kdo pro tebe přijde do školky.

Š: Maminka.

V: Dobře Šimy, to je všechno, můžeš si jít hrát, děkuju.

4. Dominik

V: Tak řekneš mi, jak se jmenuješ?

D: Dominiček.

V: Dominičku a můžu si s tebou popovídat?

D: Jo.

V: Jo? Tak Domi, jak ses dneska vypsinkal?

D: Dobře.

V: Dobře?

A kdo tě dneska přivedl do školky?

D: Táta.

V: Táta. A doprovází tě táta každý den?

D: (mlčí)

V: Doprovází tě často?

D: Jo.

V: A těšil ses dneska do školky?

D: (kývnutí hlavou)

V: A co jste měli na svačinku dneska? Vzpomeneš si?

D: (přemýšlí bez odpovědi)

V: Nevzpomeneš si, cos papal?

V: chlebík...

D: (přikývnutí hlavou)

V: A chutnal ti?

D: (přikývnutí hlavou)

V: Joo?

V: Dominičku a když přijdeš do školky, co se děje ve školce ráno?

D: (přemýšlí bez odpovědi)

V: Co dělá paní učitelka, když přijdeš do školky, vzpomeneš si?

D: (mlčí)

V: Pozdraví tě paní učitelka?

D: (souhlasné přikývnutí)

V: A co dělají děti ve školce?

D: Hrají si.

V: Hrají si? Hmm. Domi a s čím si nejraději hraješ?

D: S legem.

V: S legem si hraješ nejradši? A můžeš si tu hračku vzít, kdy chceš?

D: (souhlasné přikývnutí)

V: Domi a bere ti tu hračku někdo?

D: Matěj.

V: Domi a co tě baví dělat ve školce?

D: Malovat.

V: A co nejraději maluješ?

D: Auto.

V: Domi a co nemáš rád ve školce?

D: Já nemám rád....

V: Co nemáš rád, vzpomeneš si na něco?

D: (přemýšlí, nakonec kýve hlavou, že si nevzpomene)

V: To nevádí.

V: Domi a máš ve školce hodně kamarádů?

D: Jo.

V: Joo? A s kým si hraješ nejraději.

D: S Madlenkou.

V: S Magdalenkou?

D: Jo.

V: A s kým si nehraješ skoro vůbec?

D: S Matějem.

V: A kdo tě ve školce zlobí?

D: Kuba.

V: Kuba tě zlobí ve školce? A co ti dělá Kuba?

D: Bouchá mě.

V: A kdy tě bouchá?

Vyrušily nás děti.

V: Domi a kdy tě bouchá, když se hrajete spolu?

D: Jo.

V: A bolí tě to, když tě bouchá?

D: Jo.

V: Domi a máš rád procházky ven? Co děláte venku?

D: Jezdím na tříkolce.

V: Na tříkolce jezdíš? To tě baví?

D: Jo.

V: To je super, že.

V: Domi a spinkáš po obědě ve školce?

D: (kýve hlavou, že ne).

V: Nespinkáváš? Jdeš po obědě domů?

D: Jo.

V: A když si ve školce, na koho se nejvíc těšíš domů?

D: Na maminku.

V: A kdo tě nejčastěji vyzvedává ze školky, kdo pro tebe chodí?

D: Táta.

V: A někdy i maminka?

D: Jo.

V: Ale nejvíc táta?

D: (souhlasné přikývnutí)

V: Super Domi, to je všechno můžeš si jít hrát. Děkuju.

5. Veronika

V₁: Tak, řekneš mi, jak se jmenuješ?

V: Verunka.

V₁: Verunko, a můžu si s tebou popovídat?

V: Jo.

V₁: Verunko, a jak ses dneska vospinkala?

V: Dobře.

V₁: Dobře?

V: Jo.

V₁: A kdo tě dneska přivedl do školky, Verunko?

V: Maminka.

V₁: A doprovází tě často maminka?

V: Tatínek jenom někdy.

V₁: A těšila ses dneska do školky?

V: Jo.

V₁: A Verunko, co jste měli dneska na svačinku, vzpomeneš si? Co jste měli?

V: Chlebík.

V₁: A chutnal ti ten chlebík?

V: Jo.

V₁: Verunko, a když přijdeš ráno do školky, co se děje ve třídě?

V: Plaká.

V₁: Ty plačeš?

V: Ne-e.

V₁: A kdo plače?

V: Šimonek plače ráno.

V₁: Šimonek?

V: Jo.

V₁: Jemu se asi stýská po mamince, že?

V: Jo.

V₁: A co dělá paní učitelka, když přijdeš do školky?

V: Plaká.

V₁: Paní učitelka plače?

V: Jo.

V₁: A proč plače paní učitelka, Verunko, tady jsem. (už se moc nesoustředí)

V: Protože plače.

V₁: Paní učitelka neplače, zdá se ti to? Určitě? A nezapisuje si tak paní učitelka třeba?

V: Zapisuje.

V₁: A co si zapisuje, co myslíš?

V: Plaká a zapisuje.

V₁: Zapisuje si hmm-m.

V₁: Verunko, a s čím si nejraději hraješ ve školce?

V: Hm-m-m s mašinků.

V₁: S mašinkou?

V: Hm-m (souhlasné přikývnutí)

V₁: Verunko, a musíš se o mašinku s někým dělit, bere ti ji někdo?

V: Jo, Karolínka to mění (moc jsem nerozuměla)

V₁: A kdo ti bere mašinku?

V: Hm-m-m Karolínka.

V₁: Karolínka?

V: Jo.

V₁: A co tě nejvíc baví dělat ve školce?

V: Paní učitelka plakala ráno a byla smutná.

V₁: A kdo byl smutný?

V: Paní učitelka, ta druhá ta přijde tady.

V₁: Jo? Ta byla smutná?

V: Jo byla. A plakala.

V₁: Noo. A ty neplačeš, když přijdeš do školky?

V: noo. Ale ráno jsem já plakala, když maminka řekla: „Musíš jít já do školky“, tak jsem já ráno plakala.

V₁: Veru, a co tě nejvíc baví ve školce? Co máš ráda ve školce?

V: hm-m-m. Jablíčka.

V₁: Jablíčko máš ráda?

V: Hm.

V₁: A co tě baví, co ráda děláš?

V: Plaču doma.

V₁: A s kým si nejraději hraješ, jakého máš kamaráda?

V: Karolínku.

V₁: A s kým si nehraješ naopak, s kým si nehraješ?

V: S Kájů.

V₁: S Kájů si hraješ, ale s kým si nehraješ?

V: S Matějem si já taky nehraju.

V₁: S Matějem si nehraješ? A je tu někdo, kdo tě zlobí, Veru?

V: Matěj mě zlobí a pořád mě bouchá po hlavě!

V₁: Bouchá tě po hlavě?

V: Jo bouchá!

V₁: A když si spolu hrajete?

V: jo! Tak mě bouchá!

V₁: A ještě něco ti dělá, Veru?

V: Jo.

V₁: Co ti dělá ještě?

V: Bacá.

V₁: Bacá tě?

V: Jo, pořád po hlavě. (už se vrtí na židli a otáčí se)

V₁: Verunko, ještě si pěkně sedni, ať tě pořádně slyším.

V₁: Veru, a máš ráda procházky ven?

V: Jo.

V₁: A co děláte venku?

V: Pracujuj.

V₁: Pracujete?

V: Jo!

V₁: A pracujete na zahradě?

V: No pracujeme.

V₁: A Verunko, musíš spinkat po obědě ve školce?

V: Jo.

V₁: Spinkáš tady?

V: Jo.

V₁: A ráda spáváš po obědě ve školce? Ráda spinkáš?

V: Jo.

V₁: A Verunko, ruší tě někdo ve školce?

V: Jo.

V₁: A kdo tě ruší při spinkání? Kdo tě budí?

V: Táta.

V₁: Kdo tě budí ve školce? Po obědě. Z dětí.

V: Hm-m-m. Karolínka.

V₁: A na koho se nejvíc těšíš domů, Verunko.

V: Na tatínka.

V₁: A kdo tě nejčastěji vyzvedává ze školky? Kdo pro tebe chodí?

V: Maminka.

V₁: A chodí pro tebe každý den maminka?

V: Jo.

V₁: Tak dobře Verunko, to je všechno, můžeš si jít hrát, děkuju.