

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta

Diplomová práce

Přetěžování dítěte volnočasovými aktivitami

(v jazyku českom)

Preťažovanie dieťaťa volnočasovými aktivitami

(v jazyku slovenskom)

Overloading the child's leisure activities

(v anglickom jazyku)

Vedúci práce:

Autor:

PaedDr. Mgr. Hana Žáčková

Bc. Dominika Boháčiková

Rok 2014

Prehlasujem, že som túto diplomovú prácu s názvom *Preťažovanie dieťaťa voľnočasovými aktivitami* napísala samostatne a výhradne s použitím citovaných prameňov, literatúry a ďalších odborných zdrojov.

V.....

dňa.....

podpis.....

Pod'akovanie:

Touto cestou chcem pod'akovať pani PaedDr. Hane Žáčkovej za poskytnutú pomoc, cenné rady a pripomienky k písaniu tejto práce.

Anotácia

Diplomová práca sa zaoberá voľnočasovými aktivitami detí predškolského a mladšieho školského veku, zisťuje ich obľúbené aktivity a záujmy, pravidelne navštevované voľnočasové aktivity a ich množstvo.

Teoretická časť sa zaoberá pojmami ako je voľný čas, rodina, dieťa predškolského a mladšieho školského veku, výchova vo voľnom čase. Zaoberá sa tiež preťaženými deťmi a problémami spojenými s preťažovaním.

Cieľom diplomovej práce je zhodnotenie a analýza trávenia voľného času detí predškolského a mladšieho školského veku. Výskumné otázky následne zisťovali ako, akým spôsobom deti voľný čas trávia a koľko voľnočasových aktivít navštevujú.

Empirická časť obsahuje analýzy použitých metód, samotné výskumné šetrenie v materskej a základnej škole v Martine. Obsahuje tiež spracovanie výsledkov formou tabuliek, grafov a písaných komentárov.

Kľúčové slová:

Voľný čas, funkcie voľného času, predškolský vek, mladší školský vek, výchova vo voľnom čase, preťažené deti, detský stres, detský strach, úzkosti.

Anotation:

This thesis deals with leisure activities of children of preschool age and children of school age and it is trying to discover their favorite activities and interests, regularly visited leisure and quantity of it.

The theoretical part deals with terms as free time, family, child of preschool age and child of school age, education in free time. It also deals with overloaded children and with problems associated with overloading.

The aim of this thesis is the evaluation and analysis how children of preschool age and children of school age spending their free time. Through research questions we were trying to find out how children spend their free time and how many activities do they have in their free time.

The empirical part contains the analysis of used methods, research investigation in the kindergarten and primary school in Martin. It also includes treatment of results – Its processed in tables, graphs and written comments.

Keywords:

Leisure, leisure functions, preschool age, younger school age education in their free time, congested kids, kids stress, children's fear, anxiety.

Obsah

| | |
|--|-----------|
| Anotácia | 3 |
| Obsah | 4 |
| Úvod | 7 |
| 1. Voľný čas | 8 |
| 1.1 Definícia pojmu voľný čas | 8 |
| 1.2 Funkcie voľného času | 9 |
| 1.3 Voľný čas detí predškolského veku | 10 |
| 1.4 Voľný čas detí školského veku | 11 |
| 2. Výchova vo voľnom čase | 13 |
| 2.1 Princípy pedagogiky voľného času | 14 |
| 2.2 Ciele výchovy vo voľnom čase | 14 |
| 2.3 Rodina a voľný čas | 15 |
| 2.4 Funkcie výchovy vo voľnom čase | 16 |
| 2.5 Činnosti vo voľnom čase | 17 |
| 2.6 Možnosti trávenia voľného času | 19 |
| 3. Preťažené deti | 22 |
| 3.1 Stres | 22 |
| 3.2 Stresory | 23 |
| 3.3 Stresové faktory | 23 |
| 3.4 Fázy stresu | 24 |
| 3.5 Príznaky detského stresu | 24 |
| 3.6 Detský strach | 26 |
| 4. Zát'aže | 29 |
| 4.1 Zvládanie zát'aže | 29 |
| 4.2 Základné typy zát'ažových situácií | 30 |
| 4.3 Obranné mechanizmy pri zvládaní zát'ažových situácií | 30 |
| 4.4 Odolnosť dieťaťa | 32 |
| 4.5 Posilňovanie psychickej odolnosti dieťaťa | 34 |
| 5. Afektívne a neurotické poruchy u detí predškolského a mladšieho školského veku | 36 |
| 5.1 Úzkosť | 36 |

| | |
|--|-----------|
| 5.2 Detský hnev a vzdorovitosť | 37 |
| 5.3 Afektívne a neurotické poruchy u detí | 39 |
| 6. Empirická časť | 45 |
| 6.1 Ciele výskumného šetrenia | 45 |
| 6.2 Stanovenie hypotéz | 46 |
| 6.3 Použité metódy | 46 |
| 6.4 Postup pri spracovaní dát | 48 |
| 6.5 Vyhodnotenie jednotlivých položiek | 49 |
| z dotazníku pre deti | 49 |
| 6.6 Vyhodnotenie jednotlivých položiek z dotazníku pre rodičov | 59 |
| 6.7 Vyhodnotenie výsledkov | 65 |
| 6.8 Zhodnotenie výsledkov | 73 |
| 6.9 Záver empirickej časti | 75 |
| Záver | 77 |
| Resumé | 79 |
| Zoznam bibliografických odkazov | 80 |
| Zoznam príloh | 83 |

Úvod

Voľný čas je v dnešnej dobe stále významnejšou témou, ktorej je venovaná pozornosť zo strany pedagógov, rodičov a celej spoločnosti. Najmä rodičia sa čoraz viac zaoberajú otázkou, ako ich deti prežívajú voľný čas. Obdobie predškolského a mladšieho školského veku má veľký význam z hľadiska formovania vzťahu žiakov k voľnočasovým aktivitám.

Vymedzenie voľného času platí u detí predškolského aj mladšieho školského veku, ktorým sa táto práca zaoberá. Tu najväčší vplyv má rodina dieťaťa. Rodičia zoznamujú dieťa s možnosťami trávenia voľného času. Môžu to byť spoločné aktivity, ako je športovanie, výlety, ale aj hľadanie záujmových krúžku, ktoré ponúkajú záujmové organizácie a inštitúcie.

Niektorí rodičia svoj nedostatok času nahrádzajú voľnočasovými aktivitami organizovanými inštitúciami. Ale neuvedomujú si, že v období predškolského a mladšieho školského veku je nutnosť spoločných chvíľ, zážitkov a aktivít. Rodičia sú tí, ktorí deťom ukazujú, ako správne a zmysluplne tráviť voľný čas. Sú ich vzorom.

Diplomová práca je rozdelená na dve časti, časť teoretickú a empirickú. Teoretickú časť tvorí päť kapitol. Prvá kapitola sa zameriava na definíciu voľného času, jeho funkcie a rozdelenie voľného času detí predškolského a mladšieho školského veku.

Druhá kapitola charakterizuje výchovu vo voľnom čase, jej funkcie, rodinu, činnosti a možnosti trávenia voľného času.

Tretia a štvrtá kapitola je zameraná na problémy, ktoré môže spôsobiť dlhodobé preťažovanie detí, na zvládanie záťaže, obranné mechanizmy a odolnosť dieťaťa.

Piatu kapitolu tvoria afektívne a neurotické poruchy detí.

Šiestu kapitolu tvorí empirická časť, ktorá sa zaoberá cieľom výskumného šetrenia a charakteristikou respondentov. Interpretuje výsledky výskumného šetrenia vykonaného medzi deťmi a rodičmi.

1. Voľný čas

Cieľom kapitoly je objasniť pojmy súvisiace s voľným časom. Voľný čas je neoddeliteľnou súčasťou každého človeka. Už samotný pojem voľný čas vyvoláva v človeku príjemný pocit, že si môže slobodne vybrať ako tento čas využije. Každý človek je jedinečný a tak pohľad na využívanie voľného času je rôzny. Využívanie voľného času súvisí s charakterom práce, ktorú človek vykonáva a typom osobnosti. Každý preferuje iný spôsob trávenia voľného času. Niektorí trávajú voľný čas pasívne, iní aktívne.

1.1 Definícia pojmu voľný čas

Pojem voľný čas môžeme definovať ako čas voľnosti a slobody, ktorý má jednotlivec mimo svojich povinností na seba vyjadrenie a sebarealizáciu podľa vlastných potrieb a záujmov.

Definícia voľného času podľa Pávkovej, Hájka, Hofbauera a kol. (Hájek, Hofbauer, Pávková, 2003, s. 13) znie: *„Voľný čas je doba, kedy si môžeme svoje činnosti slobodne vybrať, robíme ich dobrovoľne a radi, prinášajú nám pocit uspokojenia a uvoľnenia.“*

Pedagogický slovník (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 274.) vymedzuje voľný čas ako: *„Čas, s ktorým človek môže nakladať podľa svojho uváženia a na základe svojich záujmov. Voľný čas je doba, ktorá zostane z 24 hodín bežného dňa po odčítaní času venovaného na prácu, starostlivosť o rodinu a domácnosť, starostlivosť o vlastné fyzické potreby (vrátane spánku).“*

Pávková, Hájek a Hofbauer odlišujú voľný čas od pracovného (škola, pracovný proces) a viazaného (spánok, osobná hygiena, jedlo, chod domácnosti a rodiny a ďalšie mimoškolské a mimopracovné povinnosti). Vo voľnom čase robí človek činnosti ako je odpočinok, zábava, rozvoj záujmovej sféry, zlepšovanie osobnej kvalifikácie alebo účasť na verejnom živote. Od voľného času odlišujú aj čas polovoľný, ktorý hraničí s povinným a viazaným časom a jedná sa o aktivity, ktoré prinášajú nie len radosť ale aj praktický úžitok, ako napríklad ručné práce alebo „kutilstvo“.

Pohľad na voľný čas sa menil tiež v rámci historického vývoja. Bolo to dané skracovaním pracovnej doby, ale tiež spoločenským vývojom, s ktorým súvisela aj zmena hodnotovej orientácie. K masovému rozvoju voľného času dochádza v 19. a 20. st. Zaviedol

sa päť dňový pracovný a školský týždeň, tým sa vytvárali priaznivejšie podmienky pre život rodín a výchovu.

Môžeme konštatovať, že definície voľného času sú odlišné podľa autorov, ale tou základnou charakteristikou je, že sa za voľný čas nepovažuje školská výučba alebo pracovný proces a že človek si môže slobodne vyberať ako bude tráviť svoj voľný čas, či už negatívne alebo pozitívne.

1.2 Funkcie voľného času

Medzi hlavné funkcie voľného času patrí odpočinok, ktorý slúži hlavne ako regenerácia pracovných síl. K regenerácii duševných síl patrí zábava a ako posledná oblasť je rozvoj osobnosti, ktorá je spoluúčasťou na vytváraní kultúry.

Funkcie voľného času vymedzil nemecký pedagóg voľného času Horst W. Opaschovski (Hofbauer, 2004, s. 14-15) a za základné považuje:

- Rekreáciu- možnosť zotavenia a uvoľnenia
- Kompenzáciu- odstraňovanie sklamaní a frustrácie
- Výchovu a ďalšie vzdelávanie- učenie o slobode a v slobode, sociálne učenie
- Kontempláciu- hľadanie zmyslu života a jeho duchovná výstavba
- Komunikáciu- sociálne kontakty a partnerstvo
- Participáciu- podieľanie sa, účasť na vývoji spoločnosti
- Integráciu- stabilizácia života rodiny a vrastanie do spoločenských organizmov
- Enkultúraciu- kultúrny rozvoj seba samých, tvorivé vyjadrenie prostredníctvom umenia, športu, technických a ďalších činností

Hofbauer vo svojej publikácii *Deti, mládež a voľný čas* (Hofbauer, 2004, s. 14) popisuje funkcie voľného času aj podľa francúzskeho sociológa. Roger Sue uvádza funkciu:

- Psychosociologickú- uvoľnenie, zábava, rozvoj
- Sociálnu- socializácia, symbolická príslušnosť k niektorej sociálnej skupine
- Terapeutickú- zdravotné hľadisko, prevencia chorôb, zmyslový rozvoj
- Ekonomickú- pozitívny vplyv na uplatnenie človeka v profesijnej činnosti, finančné výdaje účastníkov na aktivity voľného času

1.3 Voľný čas detí predškolského veku

Predškolský vek je vývojové obdobie dieťaťa od dovŕšenia tretieho roku po vstup do školy, obvykle do dovŕšenia šiesteho roku. Hlavnou činnosťou predškolského veku je hra (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 186). Na začiatku predškolského veku dieťa čaká veľká zmena, nástup do materskej školy a odpútanie sa od väzby na matku.

Býva označovaný „Vek otázok“, „Vek materskej školy“, „Prvé obdobie vzdoru“. *„Predškolské obdobie trvá približne od troch do šesť rokov. Koniec tejto fázy má individuálne rozličnú časovú lokalizáciu, pretože nie je určená len fyzickým vekom, ale hlavne sociálnym medzníkom, nástupom do školy. Ten s vekom dieťaťa síce súvisí, ale môže oscilovať v rozmedzí jedného eventuálne viac rokov.“* (Vágnerová, 1997, s. 107).

Obdobie predškolského veku je vhodné na vytváranie vzťahu k záujmovým činnostiam. Deti v tomto veku sú veľmi zvedavé a dospelým kladú rôzne otázky k životným situáciám. Nemajú ešte pevne stanovené povinnosti a tak sa môžu plne venovať svojim záujmom. Ich záujmové aktivity síce nebudú mať pravdepodobne dlhodobý charakter, ale sú pre nich dôležité. Získajú nové skúsenosti a poznatky.

Predškolský vek je dôležité obdobie na vytváranie osobnosti dieťaťa. V tomto veku získava základné informácie o svete, osvojuje si základy sociálnych skúseností a dôležité návyky. Stále je však nezastupiteľný vplyv rodičov, ktorí by mali svoje dieťa viesť k základným návykom trávenia voľného času. Kvalitná a zmysluplná náplň zohráva veľkú úlohu v ich vývoji. Prirodzenou súčasťou voľnočasových aktivít by mali byť záujmové krúžky. V kolektíve vrstovníkov získava skúsenosti a návyky, ktoré inde nezíska. Rozvíja si svoje zručnosti a talent. Ak dieťa navštevuje krúžok kde sa dobre cíti, má to samozrejme dobrý vplyv na jeho psychiku a posilňuje to jeho sebavedomie.

V dnešnej dobe je nedostatok času na strane rodičov, nedostatok komunikácie medzi deťmi a rodičmi, predávanie zodpovednosti za rozvoj dieťaťa školám, pasívne trávenie voľného času pred televízorom alebo počítačom. Tieto znaky sú v dnešnej dobe kritizované.

1.4 Voľný čas detí školského veku

Školský vek sa dá vymedziť časovo (približne 6-18 rokov), povinnou školskou dochádzkou, ale spravidla sa rozlišuje na mladší školský vek, stredný školský vek a starší školský vek (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 242).

Obdobie mladšieho školského veku je kľudné, vyvážené, výraznejšie zmeny prichádzajú skôr na jeho konci, kedy sa dieťa dostáva do puberty. V tomto období sú deti ešte stále závislé na názoroch rodičov, ale stále viac začínajú vnímať názory svojich kamarátov. Začína sa prejavovať potreba podobať sa im. Majú väčšiu potrebu pohybu. Vyberajú si kamarátov podľa náhodných a nepodstatných znakov. Dievčatá a chlapci sa väčšinou hrajú oddelene, hry majú odlišný charakter. V tomto veku má stále veľký význam hra, ale je už plánovitejšia, zložitejšia a menej fantastická. Obľúbené sú pohybové a tvorivé hry.

V období staršieho školského veku dochádza k telesným a duševným zmenám. Zmeny sa prejavujú aj v psychike. Dieťa je nekludné, výbušné, nevyrovnané. Hľadá samo seba. Záujmy začínajú byť hlbšie, trvalejšie. V tomto veku sa môžu vytvárať už celoživotné záujmy. Ak by sme porovnávali voľný čas u detí a u dospelých sú tam rozdiely hlavne v množstve, samostatnosti, skladbe činností. Obecne deti majú viac voľného času. Samozrejme nájdeme aj výnimky a to hlavne deti, ktoré sú preťažované pracovnými, školskými povinnosťami, majú viac rôznych záujmových krúžkov alebo sa vrcholovo venujú jednej aktivite. Následkom toho deti pociťujú nedostatok voľného času, sú vyčerpané a záujmové krúžky strácajú dobrovoľný charakter, nemajú čas na stretávanie sa s vrstovníkmi. V krajných prípadoch môžu nastať výchovné problémy. Z výchovného hľadiska sa to dá považovať za problematické.

Voľný čas považujeme za zdroj odpočinku, rekreácie, záujmovej činnosti a rozvoja osobnosti. Odpočinok má u detí aj dospelých veľký význam pre duševný a telesný vývoj, ich zdravotný stav a prístupnosť. Odolnosť človeka je individuálna a má aj svoje hranice. Nie je nevyčerpatelná, preto je treba učiť sa zásadám odpočinku. Odpočinkom sa dá predchádzať aj rôznym zbytočným úrazom, ktoré môžu byť spôsobené preťažením organizmu.

U detí považujeme odpočinkové a rekreačné činnosti za veľmi dôležitú súčasť voľného času. Pomáhajú odstrániť psychickú aj fyzickú únavu z vyučovania, kedy je dieťa jednostranne zaťažované. Dôvodom fyzickej únavy sa stáva zaťažovanie určitých svalových skupín pri dlhom sedení a k duševnej únave napomáhajú sústredená pozornosť, obava z negatívneho hodnotenia, prispôsobenie sa tempu skupiny a požiadavkám učiteľa. Medzi jednotlivcami existujú samozrejme aj individuálne rozdiely. Vplyv má vek, zdravotný stav, prostredie a iné.

Zájmy súvisia so zameraním osobnosti. Ide o snahy venovať sa predmetom a činnostiam, ktoré človeka priťahujú. Ideálne je mať záujmy všestranné, ktoré si človek z detstva odnesie do života.

Záujmové činnosti sú cieľavedomé aktivity zameriavajúce sa na uspokojenie a rozvíjanie potrieb, záujmov a schopností, ktoré majú vplyv na rozvoj osobnosti. Aby sa deti do nich zapájali je potrebné aby boli pestré, dobrovoľné a príťažlivé.

2. Výchova vo voľnom čase

Jednou z funkcií voľného času je výchovná funkcia. V rámci výchovy detí je to výchova prebiehajúca mimo školského vyučovania. Ide hlavne o výchovu v rámci rodiny. Problematikou výchovy vo voľnom čase sa zaoberá pedagogika voľného času.

Výchova vo voľnom čase pôsobí v časti života, v ktorej sa jednotliviec môže samostatne rozhodovať a označuje voľnočasové aktivity, inštitúcie, použité formy a metódy ako prostriedok výchovy. Táto výchova môže prebiehať individuálne, prostredníctvom združení, rôznych zariadení. Cieľom a podmienkou je zmysluplné využívanie voľného času.

Průcha, Walterová, Mareš chápu výchovu ako proces zámerného pôsobenia na osobnosť človeka s cieľom dosiahnuť pozitívne zmeny v jej vývoji. Rozvíja schopnosť oceňovať voľný čas ako hodnotu, využívať ho racionálne pre svoj rozvoj, plánovať a vybrať si vhodné činnosti (Průcha, Walterová, Mareš, 2003, s. 278).

Súvislosť medzi pojmami výchova a voľný čas môžeme vyjadriť tromi spôsobmi. Ako výchovu pre voľný čas, kde podstatou je rozvíjanie a utváranie schopností, zručností a kompetencií pre hodnotné využívanie voľného času. Potom ako výchovu vo voľnom čase, kam patrí pôsobenie v časovom priestore, ktorý neslúži realizácii biologických potrieb, školských ani pracovných povinností. Dôležitú úlohu hrá dobrovoľnosť, vďaka ktorej sa deti stávajú aktívnymi činiteľmi. V neposlednom rade ide o výchovu voľným časom, ktorá označuje aktivity vo voľnom čase, príslušné inštitúcie, použité metódy a formy ako prostriedky výchovy (Hofbauer, 2004, s. 18).

Zmyslom pedagogiky voľného času by malo byť podanie pomocnej ruky, poskytnutie rád a povzbudenie. Vhodné je ak je táto pomocná ruka poskytnutá s trpezlivosťou, uvoľnenou a hravou formou. Nenaplnenie voľného času a z toho vyplývajúcich pocitov nespokojnosti a prázdnoty sa snaží pedagogika voľného času predchádzať. Aby sme sa týmto pocitom vyhli je vhodné s výchovou voľného času začať od najútlejšieho veku a predovšetkým pokračovať v škole, kde dieťa prijíma už spracované a metodicky utriedené informácie. Veľkú rolu v tomto procese zohrávajú aj mimoškolské organizácie a zariadenia (Spousta, Faltýsková, Hřebíčková, Knotová, Řehulka, 1996, s. 17)

2.1 Princípy pedagogiky voľného času

Bartoš zhrňuje princípy do piatich významných princíпов (Bartoš, 2004, s. 11):

- Princíp dobrovoľnosti a samostatnosti- rodičia aj deti dobrovoľne využívajú služby systému voľného času. Deti sa aktívne podieľajú na tvorbe programu a obsahu činnosti. Tento princíp splňuje prežitok slobody a osobnej autonómie
- Princíp kontinuálnosti- deti využívajú možnosť prežívania pedagogicky ovplyvneného voľného času kontinuálne od 1. ročníka až do 9. ročníka základnej školy (respektíve až do skončenia strednej školy) a vo formách činností pre dospelých. Len kontinuálny vplyv môže zaistiť plynulý vplyv sociálneho učenia a vhodné návyky prežívania voľného času.
- Princíp všeobecnej prístupnosti- systém pedagogiky voľného času musí byť rôznorodý. Sociálne, mentálne, svetonázorovo a záujmovo prístupný.
- Princíp každodennosti a nepretržiteľnosti- systém musí fungovať vo voľnom čase prakticky nepretržite, každý deň a hlavne v dobe kedy má väčšina detí voľný čas (poobedňajšie hodiny, víkendy, prázdniny). Je teda pripravený uspokojiť svojou ponukou deti keď potrebujú. Tým naplňuje požiadavku slobody vo výbere a čase.
- Princíp dostatočnosti- má byť zaistené skvalitnenie služieb a tým zefektívnenie celého systému voľnočasových inštitúcií.

System má byť kvalitatívne a kvantitatívne variabilný. Tým sa jeho veľkosť a obsah mení podľa množstva záujemcov. Môže viesť k vzniku veľkých celkov alebo k likvidácii pre nedostatok záujmu. System mení ponuku aktivít podľa záujmov detí.

2.2 Ciele výchovy vo voľnom čase

„ Ciel' výchovy vo voľnom čase je odvodený od obecne stanovených ciel'ov výchovne vzdelávacích činností, reaguje na potreby spoločenského vývoja“. (Hájek, Hofbauer, Pávková, s. 29)

Výchova vo voľnom čase si kladie za cieľ naučiť dieťa dobre a kvalitne využívať svoj voľný čas a považovať ho za významnú životnú hodnotu. Dieťa sa zoznamuje so širokým spektrom voľnočasových aktivít, má priestor na objavovanie vlastných dispozící a ich rozvíjanie.

Dôležitým prvkom výchovy vo voľnom čase je vybavovať deti vedomosťami, zručnosťami a postojmi, ale predovšetkým čeliť nástrahám dnešnej doby, medzi ktoré patrí agresivita, šikana, drogová závislosť, vandalizmus, rasizmus, záškoláctvo. Je dôležité zaoberať sa primárnou prevenciou sociálne patologických javov predovšetkým v rámci voľnočasovej výchovy.

2.3 Rodina a voľný čas

„Rodina ako primárna sociálna skupina je pre rozhodujúcu väčšinu detí a mladých ľudí tiež prvotným prostredím voľnočasového života a výchovy, zásadne sa podieľajúcim na formovaní ich osobnosti“ (Hofbauer, 2004, s. 56)

Rodičia by mali byť pre dieťa nie len oporou, ale tiež by mali ovplyvňovať ich vzťah ku vzdelaniu, spolurozhodovať o vzdelávacej inštitúcii pre svoje dieťa, pomáhať mu pri voľbe profesie. Očakáva sa, že rodičia budú stále viac zainteresovaní na kvalite a výsledkoch výchovne vzdelávacích činností škôl a ďalších inštitúcii, ktoré ovplyvňujú ich deti.

Práve rodina je prvým činiteľom, ktorý pôsobí na voľný čas detí. Vytvára priaznivé podmienky k výberu a potom aj k využitiu voľného času, poskytuje sociálne a materiálne zázemie.

Rodičia sú pre deti realizátormi a inšpirátormi voľnočasových aktivít a môžu deti učiť kreatívne pristupovať k voľnému času. Mali by sa snažiť vytvárať pestrý rodinný program pre voľný čas. Využívať prirodzenú zvedavosť a dychtivosť detí pre nové zážitky. Športové aktivity, kultúrne podujatia, návštevy centra voľného času deťom umožňujú zoznamovať sa s novými činnosťami a priateľmi.

Spôsoby realizácie voľného času sa v rodinách líšia. Vyplyva to z odlišností životného štýlu, zo vzťahu k voľnočasovým potrebám detí a zo sociálneho statusu rodiny. Každý rodič by mal mať záujem o to, aby jeho deti prežívali voľný čas zmysluplne a dobrovoľne. Rodičia by mali dávať pozor aj na s kým trávajú ich deti voľný čas, kde sa zdržiavajú a v akom stave sa vracajú domov. Tým veľakrát rodičia prechádzajú delikventnému spávaniu.

Postavenie rodiny v dnešnej dobe sa veľmi zmenilo oproti minulosti. Na rodičov sú kladené väčšie nároky, sú viac pracovne vyťažení a na spoločné chvíle s rodinou ostáva menej času. Tým pádom rodičia využívajú viac inštitúcie, kde ich dieťa môže aktívne tráviť voľný čas.

„Bolo preukázané, že hodnotová orientácia rodičov a z nej vyplývajúce aktivity ovplyvňujú hodnotovú orientáciu detí a ich činnosti.“ (Spousta, Faltýsková, Hřebíčková, Knotová, Řehulka, 1996, s. 109)

Pôsobenie rodiny na utváranie postojov k záujmom, a tak aj k voľnému času sa podľa Hofbauera uskutočňuje týmito spôsobmi (Hofbauer, 2004, s. 61-62)

- Napodobňovaním a reprodukciou
- Uskutočňovaním individuálnych a spoločných pravidelných záujmových činností detí v rodine
- Citlivým sledovaním a cieľavedomým reagovaním na potreby, záujmy a nadanie detí

2.4 Funkcie výchovy vo voľnom čase

Hlavnou úlohou výchovy vo voľnom čase je rozvíjanie potreby celoživotného vzdelávania s dôrazom na záujmovú orientáciu človeka. Táto oblasť výchovy zastáva funkciu výchovno-vzdelávaciu, zdravotnú, sociálnu a preventívnu.

Na výchovno-vzdelávaciu funkciu je kladený najväčší dôraz, pretože je rozvíjaná odlišne v jednotlivých inštitúciách vzhľadom ku špecifickým možnostiam, schopnostiam detí a mládeže a formovaní ich žiaducich postojov a morálnych vlastností. Prostredníctvom širokej škály možností voľnočasových aktivít sa deti motivujú k vhodnému využitiu voľného času, k získaniu nových vedomostí, schopností a návykom a tým k rozvoju poznávacích procesov.

„Zdravotnú funkciu plnia inštitúcie pre výchovu mimo vyučovania najmä tým, že prispievajú k usmerňovaniu režimu dňa tak, aby pomáhal vytvárať zdravý životný štýl. To spočíva v striedaní činností rôzneho charakteru (duševnej a telesnej činnosti, práce a odpočinku, činností organizovaných a spontánnych)“ (Pávková Jiřina a kol., 2002, s.40)

Dlhé sedenie v škole je nutné vykompenzovať pohybovými a športovými aktivitami, vzhľadom ku zdravotnej stránke má veľký význam tieto aktivity robiť na čerstvom vzduchu. Ku zdravému duševnému vývoju prispieva pobyt detí v príjemnom a obľúbenom prostredí v spoločnosti kamarátov, s ktorými môžu tieto činnosti vykonávať. Vďaka tomu môžu prežívať radosť, uspokojenie a chvíľky pohody.

Význam sociálnej funkcie spočíva v tom, že inštitúcie a zariadenia zabezpečujú starostlivosť o deti v čase, keď sú rodičia v zamestnaní alebo majú iné povinnosti. Detom

po skončení vyučovania je zaistovaný dohľad a bezpečnosť. Súčasťou sociálnej funkcie je aj rozvíjanie sociálnych kompetencií a sociálnej interakcie, zoznamovanie s pravidlami spoločenského správania a nácvik komunikačných zručností, čo je u detí dôležité k socializácii. Tiež slúži k vyrovnaniu rozdielov medzi materiálnymi a psychologickými podmienkami v rodinnom prostredí. Obzvlášť u detí zo sociálne slabších a konfliktných rodín.

Dôraz je kladený na poslednú funkciu a to je preventívna. Spočíva v prevencii negatívnych javov a spoločensky nežiaducim správani. Prevencia patologických javov sa radí do niekoľkých oblastí. Drogová závislosť, fajčenie, alkoholizmus, kriminalita, delikvencia, virtuálne drogy, medzi ktoré patria počítače, televízia a video. Ďalej šikana, záškoláctvo, vandalizmus a iné formy násilného chovania. Tiež tu patrí xenofóbia, intolerancia a rasizmus.

Prevenciu chápeme v rovine primárnej, sekundárnej a terciárnej. Primárna je cieleňá, široko založená a určená celej populácii, hlavne tej, ktorá nie je narušená a kriminálne riziková. Súčasťou sú rôzne preventívne programy v rámci voľnočasových aktivít. Sekundárna sa zaoberá aktivitami zameranými na kriminálne rizikových jedincov a skupiny. Terciárna usiluje o liečenie a zabránenie recidíve u tých, ktorí už sú zasiahnutí negatívnymi javmi. Zameriava sa na príčiny a podmienky vzniku patologických javov.

2.5 Činnosti vo voľnom čase

Pri voľbe činností vo voľnom čase hrajú dôležitú úlohu činiteľa ako je vek jednotlivca, jeho rodinné zázemie, životný štýl rodiny, ekonomické zabezpečenie, úroveň spoločnosti v ktorej žijeme a priatelia.

- **záujmové činnosti**

Sú najdôležitejšou časťou obsahu výchovy vo voľnom čase, pretože uspokojujú a rozvíjajú individuálne potreby a schopnosti jedinca a majú silný vplyv na jeho rozvoj. Záujmy súvisia so zameraním osobnosti, človek im prikladá významnú hodnotu.

„Podnecovanie, rozvíjanie a usmerňovanie záujmovej činnosti tvorí jeden z dôležitých predpokladov profesijnej orientácie“ (Pávková Jiřina. a kol., 1999, s. 229).

Preto by zájmová činnosť mala byť trvalou hodnotou života detí a mladistvých. Radia sa sem spoločenskovedné, pracovno-technické, prírodovedné, esteticko-výchovné záujmy a turistické, športové a telovýchovné zájmové činnosti.

- **odpočinkové a rekreačné činnosti**

To, akým spôsobom odpočívame a naberáme energiu, má vplyv na hodnotovú orientáciu jedinca a v dospelosti aj na jeho pracovný výkon. Preto je jednou z dôležitých úloh výchovy naučiť deti vhodne a dostatočne odpočívať. Odpočinkové činnosti by mali byť pokojné, psychicky a pohybovo nenáročné. Do odpočinkových činností radíme pokojné hry, prechádzky, počúvanie hudby, čítanie, rôzne ručné práce a oddych na lôžku. Oproti tomu rekreačné činnosti by mali byť pohybovo náročnejšie, malo by sa jednať o športové, turistické, telovýchovné aktivity alebo manuálne práce, najlepšie na čerstvom vzduchu.

Do rekreačných činností radíme hry na ihrisku, športové hry, hry vo voľnej prírode, sezónne hry, uvoľňovacie cvičenia, zdravotné a kondičné cvičenia. Tieto činnosti by mali hlavne slúžiť k odstráneniu únavy a odreagovaniu z vyučovania. Deti, ktoré nemajú dostatok času na odreagovanie môžu mať značné problémy v škole s pozornosťou a môže to viesť až k záškoláctvu. Preto jediným spôsobom k odstráneniu únavy a prevenciou pred preťažovaním detí v školách je pohybová aktivita a dostatočný odpočinok v dobe mimo vyučovania.

Odpočinkové a rekreačné činnosti sa začleňujú do programu dňa v závislosti od výkonnosti detí. Preto by mali odpočinkové činnosti mali byť radené v čase kedy je najväčší pokles výkonnosti, čiže v ranných hodinách, poobede a večer. Rekreačné činnosti by mali byť radené v priebehu dňa najčastejšie po poobedňajšom odpočinku.

- **sebaobslužné a verejne prospešné činnosti**

Sebaobslužné činnosti sú zamerané na správne pestovanie návykov osobnej hygieny, starostlivosť o vlastnú osobu a návykov kultúrneho spávania. Týmito činnosťami sa formujú morálne vlastnosti.

Verejne prospešné činnosti vedú deti k práci, ktorá bude prospešná aj pre iných ľudí. Práca, pri ktorej sa budú vytvárať duchovné či hmotné hodnoty. Platí tu princíp dobrovoľnosti, tým pádom pri získavaní detí pre tieto činnosti je dôležitá správna motivácia. Tieto činnosti môžu byť napríklad pomoc slabším, chorým, pomoc pri kultúrnych podujatiach a ochrana životného prostredia.

- **príprava na vyučovanie**

Jedná sa o činnosti, ktoré majú pevné miesto v režime dňa, pomáhajú deťom plniť úlohy vyplývajúce zo školských povinností. Je to precvičovanie a opakovanie učiva pri vypracovaní ústnych a písomných úloh, pri prechádzkach, exkurziách, didaktických hrách, záujmových činnostiach aj pri bežných životných situáciách. Kvalita prípravy súvisí s výsledkami školskej práce. Dôležitým prvkom je výchova k zodpovednosti.

2.6 Možnosti trávenia voľného času

Kde a ako trávia dnešné deti svoj voľný čas?

- v rámci inštitúcie, kde prebieha výchovné pôsobenie. Do tejto skupiny patria štátne inštitúcie, organizácie nekomerčného sektoru, náboženské a cirkevné spoločnosti a privátna komerčná sféra
- v rámci rodiny
- v rámci vrstovníckej skupiny

Aktivity, ktoré možno v rámci voľného času vykonávať

delíme na :

- manuálne činnosti (ručné práce)
- fyzické činnosti (šport)
- kultúrne umelecké činnosti (návštevy divadla, hra na hudobný nástroj)
- kultúrne racionálne činnosti (čítanie kníh)
- hry
- pasívny odpočinok

Výchovou vo voľnom čase sa zaoberajú inštitúcie zamerané na voľnočasové aktivity, teda inštitúcie pre výchovu vo voľnom čase. Svojím zameraním a poslaním by mali reagovať

na aktuálne požiadavky spoločnosti, detí a mladých ľudí. Mali by rozvíjať osobnosť účastníkov a preventívne pôsobiť proti patologickým javom v spávaní mladistvých.

- **strediská pre voľný čas detí a mládeže**

Strediská voľného času sú tiež školskými zariadeniami, ich poslaním je motivovať, podporovať a viesť deti, žiakov, študentov, mládež, ale aj dospelých k rozvoju osobnosti, k získavaniu a rozvoju kľúčových a odborných kompetencií, najmä zmysluplnému využívaniu voľného času a to širokou ponukou činností v bezpečnom prostredí s profesionálnym tímom pedagógov. Činnosť stredísk voľného času sa uskutočňuje vo viacerých oblastiach záujmového vzdelávania alebo sa zameriava na konkrétnu oblasť záujmového vzdelávania. Strediská voľného času poskytujú metodickú, odbornú, prípadne materiálnu pomoc účastníkom záujmového vzdelávania, prípadne školám a školským zariadeniam. Centrá zvyčajne vykonávajú činnosť po celý školský rok, a to aj v dňoch, kedy neprebíha školské vyučovanie.

Strediská ponúkajú aktívne využitie voľného času všetkým vekovým skupinám detí a mládeže a organizujú aktivity aj pre dospelých či seniorov. Organizujú pravidelné záujmové útvary pre stálu skupinu účastníkov (krúžky), podieľajú sa na organizáciách súťaží a prehliadok detí a žiakov a organizujú otvorené dlhodobé aj jednorazové aktivity, kurzy a iné vzdelávacie podujatia, tábory, otvorené kluby, výukové programy pre školy nadväzujúce na prierezové témy školských vzdelávacích programov, adaptačné programy v rámci prevencie sociálno-patologických javov a rad ďalších aktivít.

Venujú sa často aj komunitnému plánovaniu, participácii, prevencii, vzdelávaniu pedagógov. Väčšina stredísk voľného času sa stala prirodzeným centrom spoločenského života v obci. Zapájajú sa do rôznych regionálnych, krajských, republikových aj európskych projektov, organizujú výmenné a zahraničné pobyty a tiež stáže pracovníkov.

- **domovy mládeže**

Sú určené pre žiakov stredných škôl, ktorí neštudujú v meste svojho bydliska. Domovy mládeže plnia úlohy školskej družiny, ktorá podporuje a dopĺňa vzdelávanie, súčasne zabezpečuje výchovu, ubytovanie a stravu. Zaisťuje tiež hodnotné vyplnenie voľného času. Môžu pôsobiť samostatne alebo byť súčasťou strednej školy. Záujmové činnosti sú

dobrovoľné, preto úlohou výchovných pracovníkov je vhodne motivovať žiakov pre tieto aktivity.

- **školské družiny a kluby**

Zaisťujú základnú formu výchovy mimo vyučovania. Školské družiny sú určené deťom od prvej do piatej triedy v priebehu školského roka, niekedy aj cez prázdniny. Starším deťom od šiestej do deviatej triedy slúžia školské kluby. Družiny aj kluby majú svoje špecifiká. Vychovávateľa majú zodpovedajúcu kvalifikáciu, s deťmi sú v pravidelnom každodennom styku, môžu tak pôsobiť na žiakov bez ohľadu na sociálne postavenie rodiny. Pôsobenie družín aj klubov istým spôsobom nadväzuje na vzdelávaciu činnosť základnej školy. Nie je však priamym pokračovaním vyučovania ani nemá v úmysle ho nahrádzať. Uskutočňujú sa tu rekreačné, odpočinkové, záujmové, sebaobslužné a verejne prospešné činnosti. V rámci družiny prebieha aj príprava na vyučovanie. Program je zostavený tak, aby spĺňal potreby duševnej hygieny (striedanie práce a odpočinku, organizovaných a spontánnych činností).

Dôležité je, aby vyhovoval potrebám a záujmom žiakov. Rozdiel vo význame pôsobenia školskej družiny a klubov sa odvíja od vekovej odlišnosti žiakov. Školské družiny sú často dané nutnosťou a potrebou rodičov, ktorí sú v zamestnaní, zabezpečiť základnú starostlivosť a dozor o dieťa, oproti tomu školské kluby sú založené čisto na princípe dobrovoľnosti.

- **základné umelecké školy**

Sú určené pre deti, mládež aj dospelých, ktorí sa chcú venovať hudobnej, hudobno-pohybovej, výtvarnej alebo literárno- dramatickej oblasti. Ich úlohou je rozširovať zručnosti a schopnosti účastníkov.

- **jazykové školy**

Zaisťujú vzdelanie v oblasti cudzích jazykov.

3. Preťažené deti

Rodičia chcú, aby ich dieťa bolo úspešné v mnohých oblastiach záujmov, vynikalo v ich obľúbenom športe a nemalo čas na „lotroviny“, preto ho posielajú do krúžkov. V rámci školských a mimoškolských voľnočasových aktivít deti pracujú pod dohľadom odborníkov s pedagogickým vzdelaním. Je o ne teda dobre postarané. Prečo ale často chodí domov dieťa nespokojné, uťahané alebo znudené? Aby krúžky deti bavili a zároveň ich príliš nezaťažovali, mali by ich rodičia vyberať s rozumom a podľa želania dieťaťa.

Dnes už nie je výnimkou, že deti majú denne aj viac mimoškolských aktivít. Dôvodom, prečo sa deti niekedy až príliš často ocitajú v rukách trénerov, vedúcich záujmových krúžkov či špeciálnych pedagógov, je podľa odborníkov najmä to, že na nich rodičia nemajú čas. Ak rodičia nechcú, aby ich dieťa zostávalo doma samo alebo trávilo čas bezcieľnym blúdením po uliciach, radšej ich zveria do rúk odborníkov. Podľa nich je vždy lepšie, ak je voľný čas dieťaťa využitý zmysluplne .

Rodičia si často neuvedomujú čo môže prehnane veľa voľnočasových aktivít spôsobiť u dieťaťa. Pri dlhodobom preťažovaní vzniká stres, strach, úzkosť.

3.1 Stres

Slovo stres pochádza z latinského slova *strigo, strictum*, čo znamená uťahovať alebo sťahovať. Stresom sa označujú stavy alebo situácie, ktoré sú spojené s negatívnym, nadmerným tlakom, ťažkosťami alebo tiesňou. V psychológii predstavuje stres špecifický prípad záťaže, kedy dôjde k nerovnováhe stavu medzi požiadavkami a možnosťami jedinca ich zvládnuť.

Touto problematikou sa zaoberal Hans Selye, ktorý ju v roku 1936 opísal ako fyziologický fenomén. Podľa H. Selyeho je stres : *„Stav prejavujúci sa vo forme špecifického syndrómu, ktorý predstavuje súhrn všetkých nešpecifických vyvolaných zmien v rámci daného biologického systému.“* (H. Selye, 1966, s. 82).

Definícia H. Selyeho, ktorá sa najčastejšie používa na objasnenie pojmu stres, znie: *„Stres je nešpecifická fyziologická reakcia organizmu na akýkoľvek nárok na organizmus kladený.“* (Schreiber, 1992, s. 11)

Stres je teda nadmerné zaťaženie organizmu, ktorý reaguje na vnútornú alebo vonkajšiu záťaž. Stres je vyvolávaný stresorom. Rozlišujeme tri druhy stresu (Umlauf, Valanská, 1991, s. 183) :

- Stres negatívny - týka sa strachu a agresivity
- Stres neutrálny- týka sa situácií, kedy naše postoje a správanie môžu vyvolať nepríjemné pocity, ale na druhej strane môžu pôsobiť aj prospešne
- Stres pozitívny- zdroj pozitívnych zmien

3.2 Stresory

Tento termín je možné chápať ako negatívne pôsobiaci vplyv na človeka. H. Selye rozdelil stresory na fyzikálne a emocionálne. Medzi fyzikálne stresory radí: jedy, skoro jedy (alkohol, nikotín, kofeín). Medzi emocionálne radí: úzkosť, zármutok, obavy, strach, nenávisť, nevyspatosť (Křivohlavý, 1994, s. 12).

Stresory delíme na malé a veľké. Mikro-stresory znázorňujú mierne okolnosti alebo podmienky, ktoré vyvolávajú stres. Napríklad sa môže jednať o dlhodobý pocíťovaný nedostatok lásky, ktorý sa hromadí, až dosiahne hranice stresu, a tým uvedie človeka do stavu vnútornej tiesne. Makro-stresory sú vplyvy, ktoré pôsobia tak, že deptajú a ničia. (Křivohlavý, 1994, s. 12).

3.3 Stresové faktory

Sú momentálne okolnosti spôsobujúce stres.

- Fyzikálne faktory - nadmerný hluk, prudké svetlo, nízka, vysoká teplota
- Psychické faktory - zodpovednosť, frustrácie, vek, práca
- Sociálne faktory - osobné vzťahy, životný štýl (fajčenie, nedostatok spánku ...)
- Traumatické faktory - udalosti (narodenie dieťaťa, sobáš, únos, rozvod ...)

- Detské faktory - vystavenie stresu v detstve môže mať zlý vplyv na riešenie stresu v dospelosti

Medzi stresové situácie sa radia aj stresy spojené so školským prostredím.

- Učivo- môže stresovať svojím množstvom, krátkym časovým úsekom, ktorý má študent pre zapamätanie. Obsahom - žiak má k učivu odpor, musí sa učiť niečo, čo ho nezaujíma, nebaví alebo k danej téme má negatívnu skúsenosť
- Proces vyučovania- stres môžu vyvolať negatívne reakcie učiteľa, spolužiakov, nedostatočná motivácia, nuda, nadmerné tempo
- Hodnotenie- strach zo zlej známky a následne negatívne reakcie rodičov, stres z vystúpenia pred celou triedou, hodnotenie môže v žiakovi vyvolávať úzkosť. Tá je v malej miere síce prospešná, pretože zvyšuje výkon, ale vo väčšom množstve výkon tlmí

3.4 Fázy stresu

- Fáza varovná- varovné signály, že je prítomný stresový faktor, objavia sa telesné reakcie a človek by mal brať na tieto varovania ohľad
- Fáza odolávania- dostavujú sa frustrujúce pocity, človek stráca veľa energie a klesá jeho rýchlosť a produktivita v práci. Začína sa dostavovať obava z neúspechu.
- Fáza vyčerpania- prejavuje sa únavou, stavmi úzkosti a depresiami. Únavu nemožno odstrániť spánkom, sprevádza ju nespavosť, podráždenosť, zlosť. Pesimistické myšlienky a negatívne pocity.

3.5 Príznaky detského stresu

Stres je najčastejšie sprevádzaný, podľa Markhamovej (1996) zmenou správania. Zistiť to môžeme pozorovaním, ako sa dieťa správa. Agresivita je normálny prejav, ktorý

sa vyskytuje v menšej miere u detí. Ak sa však agresia prejavuje vo väčšej miere je to signál stresu alebo nejakého problému. Agresia nemusí mať len podobu fyzického násilia alebo afektívnych výbuchov hnevu, ale môže mať podobu vyhrážok, nadávok, urážok, irónie. Agresia napríklad u detí môže byť tiež prejavom alebo snahou upútať na seba pozornosť.

Medzi ďalšie prejavy stresu radíme: plačlivosť, zadržovanie dychu, problémy so spánkom, problémy s jedlom, rôzne obavy, klamstvo, krádeže, zmeny v kreslení a maľovaní.

Pri deťoch v škole sa dajú vypozerovať rôzne príznaky stresu. Niektorých príznakov si môže všimnúť učiteľ počas vyučovania, niektorých zase rodičia doma. Jedným z najčastejších prejavov stresu býva nervozita.

Míček (Míček, 1984, s. 208) rozdeľuje príznaky detskej nervozity takto:

- Nadmerná duševná a telesná únava detí
- Neurotické bolesti hlavy
- Ťažkosti pri spánku
- Tiky
- Psychomotorická instabilita (telesný nepokoj, neposednosť, prchavosť)
- Komunikačné neurózy (zajakavosť, breptavosť)
- Neurotické poruchy v oblasti zažívania (nechutenstvo, žalúdočné ťažkosti)
- Nočné pomočovanie
- Neurotické prejavy v oblasti správania a postojov (precitlivenosť, menejcennosť, konflikty s kamarátmi)

Učiteľ môže niektoré príznaky stresu vypozerovať pri:

- Ústnej a písomnej skúške
- Na konci vyučovania
- Počas rozhovoru
- Pri písomných prejavoch
- Správaní v dôležitých situáciách
- Správaní medzi spolužiakmi a v kolektíve

3.6 Detský strach

Podľa F. Smrčka je „ *strach zložitá citová aj fyziologická odpoveď, reakcia na hroziace nebezpečenstvo voči ktorému sa cítime bezbranní, nedostatočne vybavení, nechránení, a ktorý preto nie sme schopní zvládnuť, či už skutočne alebo domnelo.*“ (Smrčka, 1983, s. 256)

Strach je bežnou skúsenosťou človeka. Je ochrannou funkciou a je nevyhnutný na prežitie. Predstavuje fyziologickú a duševnú prípravu na ohrozujúce a nebezpečné situácie. Nabáda nás k opatrnosti a k odhadnutiu nebezpečenstva. Súčasne sme vyzývaní k tomu, aby sme strach prekonali a postavili sa mu „tvárou v tvár“.

Strach je podmienený dedičnosťou a temperamentom. Preto nesmieme prehliadnuť vplyvy pôsobiace z okolitého prostredia na dieťa už v prenatálnom stave. Výskumy dokazujú, že nastávajúce matky, ktoré majú v tehotenstve sklon k nervozite a ku zhonu, rodia deti, ktoré sú nepokojné a plačlivé, reagujú nervózne.

Strach je fenomenalistickým dvojčat'om úzkosti s podobnými až rovnakými faktormi. Strach má zhodné prejavy, ale je u neho konkrétna a viditeľná príčina. Je teda zrozumiteľný a racionálny. Príčina úzkosti alebo jej vyvolávajúci moment nie je v oblasti skutočného sveta ale v myšlienkovvej sfére.

Strach a úzkosť sú emocionálnou odpoveďou vo vývoji detského duševného života a objavujú sa až s rozvíjajúcim vedomím, takže novorodenci týmto netrpia. Impulzy, ktoré môžu vzbudiť strach, závisia najmä na doterajších skúsenostiach a na nervovom systéme. Pri prejave strachu dieťa sa nesmie trestať, smiať sa ani ironizovať. Dieťa potrebuje vedieť, že mu pomôžeme, má v nás oporu, poskytneme mu pocit bezpečia. Inak sa stane opak a strach sa bude prehľbovať, pridá sa pocit opustenosti.

„Zdravý človek si úzkosť a strach uvedomí zvlášť v neznámych podmienkach, pri nadmernej záťaži, v situáciách, kedy si je vedomý obmedzenosťou svojich možností a síl. Určitý stupeň obavy, strachu a úzkosti môže byť aj na prospech- pomáha udržiavať pozornosť, je pohnútkou k vyššej aktivite, rozširuje životné skúsenosti a obzor.“ (Vališová, 2005, s.140).

Strach si človek uvedomuje až po tom, keď sa niekto spýta, či sa bojí. Môže sa obávať zloženia skúšky v škole, prvej jazdy v aute. Môže sa jednať aj o „príjemný“ strach z narodenia potomka alebo svadby.

Strach delíme podľa intenzity: zľaknutie, tréma, strach, hrôza, des, panická hrôza ...

- zľaknutie- krátkodobý strach, niekto na nás „vybafne“ za rohom, zašteká pes
- tréma- pri ústnom skúšaní, recitácia básne ...
- panická hrôza- ak je podnet nečakaný, môže sa objaviť panika (neprimerané strašenie detí na odvykanie strachu)

Príznaky strachu u detí: dieťa červenie, bledne, spomaľuje sa mu alebo zrýchľuje dych, mení sa sila a intonácia hlasu, mimika, držanie tela, srdce tlčie pomaly a potom rýchlo zvyšuje svoj výkon

Strach a úzkosť obmedzuje aj vedomie, preto niekedy koná ako „zmyslov zbavené“ - panicky.

Delenie strachu podľa príčin:

- nedostatočne uspokojené fyziologické potreby (smäd, hlad)
- málo bezpečia a ochrany (strach zo samoty, tmy, že ho rodičia opustia)
- z bolesti (injekčná striekačka, operácie, nadmerný hluk)

Pravidlá pre rodičov:

1. pravidlo - dieťa musí strach popísať, načúvame mu a sprostredkujeme pocit blízkosti. Strach nezľahčujeme, nedramatizujeme, hovoríme jeho rečou.
2. pravidlo - po opísaní strachu sa snažíme nájsť príčinu, hľadáme pôvod v škôlke, škole, doma, u kamarátov
3. pravidlo - tu si kladieme otázku, či dieťaťu alebo nám (rodičom) stačia vlastné sily na prekonanie strachu. Je nutné presvedčiť dieťa k spolupráci. Ak sa strach blíži k záchvatom paniky alebo fóbiám, je nutné vyhľadať pomoc lekára, terapeuta alebo výchovného poradcu.

Detiské techniky na prekonanie strachu:

Fantázia (pretvárajú hrozivé zážitky vo svojej fantázii), sú tvorcovia svojich postáv, vytvárajú si vlastné slová, vymýšľajú si neviditeľné osoby, zvieratká, formou hry spracovávajú hrozivé dojmy, ktorých sa boja, vytvárajú si rituály, niekedy sa prejaví regresia (návrat k predchádzajúcej vývojovej fáze).

Pretrvávajúci a obmedzujúci strach sa môže u detí prejavovať nutkavým konaním, fóbiami, ale tiež psychosomatickým ochorením (bolesť hlavy, brucha, hnačky, ochorenia hrdla a priedušiek, alergie). Medikamentóznou liečbou sa dajú krátkodobo potlačiť, po doužívaní liekov sa väčšinou opäť objavujú.

4. Zát'aze

4.1 Zvládanie zát'aze

Pre vyrovnávanie sa s nárokmi, ktoré presahujú našu bežnú zát'az a ktoré vyžadujú väčšie úsilie pre zvládnutie stresorov, sa používa pojem coping. Pojem coping S. Folkman charakterizuje: „*Behaviorálne, kognitívne alebo sociálne odpovede súvisiace s úsilím osoby eliminovať, zvládať alebo tolerovať vnútorné tlaky a tenzie pochádzajúce z interakcie osobnosti a prostredia.*“ (Paulík, 2009, s. 29).

Žiak býva v škole aj mimo školy vystavený pôsobeniu psychosociálneho stresu. Na stres môže zareagovať dvojakým spôsobom. Buď obranou reakciou alebo zvládaciou reakciou.

Obranné a zvládacie reakcie:

- Redukujú distres
- Riadia emócie
- Majú dynamickú povahu
- Sú potencionálne reverzibilné
- Možno v nich rozlíšiť čiastkové zložky
- Rozvíjajú sa s vekom

Pri definícii pojmu zvládanie zát'aze nie je v odbornej literatúre úplná zhoda. Najčastejšie uvádzaná definícia je od R. S. Lazarusa a S. Folkmanové, ktorí ju vymedzujú ako stále sa meniace kognitívne a behaviorálne úsilie jedinca zvládnuť, tolerovať alebo redukovať požiadavky, ktoré zaťažujú jeho psychické zdroje. V posledných rokoch sa do zát'azových situácií radia nielen závažné traumatizujúce okolnosti, ale aj drobné každodenné starosti, ktoré sú síce malé, ale pôsobia na človeka dlhodobo a ich účinok sa môže hromadiť (Čáp, Mareš, 2001, s. 655).

Najnovšia definícia P.M. Kohna hovorí, že zvládanie možno definovať ako vedomé adaptovanie sa na stresor. Stresory sú ako každodenné ťažkosti a problémy, tak aj traumy a závažné negatívne udalosti (Čáp, Mareš, 2001, s. 655).

Ak sa zvládanie bude brať ako svojbytná kategória, potom hlavné dimenzie, ktoré ju charakterizujú podľa B.E. Compasa sú: „*Funkcie, metódy, orientácia, podstata riadiacich*

procesov a ciele. Funkcie pomáhajú zvládať a vyriešiť jedincovi problém, ktorý mu komplikuje život. Metóda je prostriedok, ktorý pri riešení problému používa. Môže ísť o metódu kognitívnu a behaviorálnu. Orientácia je jedincovo reagovanie na záťaž. Podstata riadiacich procesov môže byť emocionálna alebo behaviorálna. Cieľ je dôležitý pre zvládnutie záťaže.“ (Čáp, Mareš, 2001, s.655).

4.2 Základné typy záťažových situácií

Na človeka kladie moderná doba dve požiadavky, urobiť toho čo najviac a rýchlo. S týmto problémom sa spájajú pojmy stres a záťaž, ktoré neodmysliteľne patria do nášho života. Snaha teda zvládnuť viac vecí naraz, utvára v človeku pocit, že musí pracovať rýchlejšie a rýchlejšie (Melgosa, 2004).

Konkrétne záťažové situácie vo vzťahu ku škole rozoberá Čáp a Mareš vo svojej knihe Psychológia pre učiteľov v kapitole 18, s. 527-562(Čáp, Mareš, s. 527- 562). So začiatkom školskej dochádzky pribúda k rozšíreniu spektra záťažových situácií a ich zdrojov. Jedná sa o učiteľa, spolužiakov, rodičov, požadované činnosti, požadované tempo činností, kvalita činnosti. Dieťa v úlohe žiaka nie je vždy schopné splniť všetky školské požiadavky.

Pravdepodobnosť komplikácií narastá v prípade, že dieťa pochádza z menej podnetného rodinného prostredia, z odlišnej etnickej skupiny a ak je zdravotne alebo mentálne znevýhodnené. Problémy môže mať aj žiak, ktorý je talentovaný, pretože sa v škole nudí, pretože nie je vyťažovaný a máva konflikty s menej tvorivými pedagógmi. Ďalšou záťažou pre žiaka je preberané učivo, ktorému nie vždy rozumie. Mimo oficiálneho, daného kurikula, môže mať žiak problémy tiež so zvládaním neoficiálneho, skrytého kurikula: ako sa udržať v triede medzi spolužiakmi, ako byť úspešný v styku so staršími a silnejšími žiakmi, ako vyjsť s rozdielnymi učiteľskými osobnosťami, ich rôznymi požiadavkami a ich osobitými spôsobmi motivovania a hodnotenia žiakov (Řehulka, 1998, s.92).

4.3 Obranné mechanizmy pri zvládaní záťažových situácií

Spôsoby riešenia záťažových situácií sa líšia u každého jedinca. To, ako sa s nimi vyrovnáva, reaguje na ne, premýšľa o nich a posudzuje, závisí od osobnosti jedinca, jeho temperamente a skúsenostiach. K tomu, aby sa človek mohol brániť týmto nepriaznivým situáciám, používa obranné mechanizmy. Křivohlavý (2002) definuje obranné mechanizmy

ako často klamnú, mätúce, realitu nerešpektujúce a iluzórne formy zvládania ťažkých životných situácií. Ak sú však obranné mechanizmy používané po primeranú dobu, majú ochranný charakter a snažia sa osobnosť jedinca udržať v harmónii. Ak však pôsobia nepatrične často a vo veľkej miere, dochádza k zastieraniu samotného problému a tiež odd'áľovaniu jeho riešenia.

Obranné reakcie organizmu môžeme rozdeliť na adaptívne účinné obranné reakcie, kedy sa jedinec snaží problém aktívne riešiť, hľadá pre vhodné spôsoby a možnosti. Jeho hodnotenie situácie je realistické, snaží sa o zmenu. Naproti tomu existujú maladaptívne obranné reakcie, kedy človek nie je schopný, nechce alebo nedokáže nájsť riešenie problému a volí únik z tejto nepríjemnej situácie. Tento únik môže hľadať v alkohole, návykových látkach, môže reagovať agresívne či voliť úplnú izoláciu. Medzi základné obranné reakcie zahrňame útok, únik alebo coping.

Vyrovnanie sa s nepríjemnými udalosťami, psychickou záťažou či dlhodobým stresom vhodnými a účinnými stratégiami sa nazýva coping. Daná reakcia umožňuje jedincovi zvládať situáciu pri zachovaní si určitého stupňa duševnej pohody a harmónie. Môže sa jednať aj o čiastočné alebo celkové zmierenie sa so situáciou.

Útok patrí ešte stále do prijateľnejších stratégií a to z toho dôvodu, že jedinec prejavuje určitý stupeň aktivity pri hľadaní riešenia problému. Negatívnym spôsobom sa prejavuje prostredníctvom agresie, ktorá je namierená proti objektu, ktorý ohrozuje jedinca, alebo na náhradný objekt. Táto agresia môže mať aj formu sebapoškodzovania, jej priebeh sa však môže vystupňovať aj do suicidálneho správania. U dieťa je táto reakcia typická pri nedostatku pozornosti a akceptácie zo strany rodičov, preto využíva agresiu ako možnú cestu na vyvolanie pozornosti.

Únik je určitým typom rezignácie, zmierenia sa so situáciou a vzdania sa všetkých nádejí na zlepšenie alebo vyriešenie (Vágnerová, 2008).

K základným desiatim obranným mechanizmom sa pridali ďalšie:

- Negácia - čiže popretie, znamená odmietnutie nepríjemných faktov
- Potlačenie - čiže represia, negatívne myšlienky sú odstránené z vedomia
- Vytesnenie - dochádza k potlačeniu myšlienok či zážitkov na nevedomej úrovni
- Racionalizácia - rozumovo prijateľné vysvetlenie myšlienok, činov či zážitkov (odôvodnenie). Je do určitej miery pre jedinca prijateľnejšia než samotný problém.
- Intelektualizácia - dochádza k emocionálnemu odstupu od problému

- Regresia - objavujú sa reakcie charakteristické pre skoršie vývojové stupne
- Transgresia - opak regresie, kedy nastane preskočenie vývojového stupňa. Na rozdiel od regresie, kedy človek uteká dozadu, pri transgresii sa jedná o „útek dopredu“.
- Fixácia - zafixované spôsoby reagovania aj napriek jeho preukázanej neúčinnosti
- Útok do fantázie - patrí sem predovšetkým denné snívanie, úniky do fantázie. Jedinec si predstavuje vymyslené príbehy, ktoré sú pre neho príjemné a uvoľňujúce. U detí je táto reakcia veľmi bežná. Dieťa sníva o tom, že je hrdinom, má nadľudské vlastnosti, je statočný, obľúbený a uznávaný.
- Reaktívna formácia - čiže opačné reagovanie. Je to správanie presne opačné.
- Identifikácia - jedinec sa identifikuje s inou osobou, napodobňuje jeho správanie, osvojuje si jeho názory a hodnoty. Býva to vo väčšine prípadov niekto slávny, aby si jedinec mohol privlastniť aj časť jeho úspechov, slávy.
- Konverzia - čiže somatizácia. Dochádza k nej, keď sa duševné napätie prevedie do telesnej oblasti. Znamená to, že sa duševný stav premieta na fyzickom stave jedinca.
- Izolácia - obmedzenie sociálnych kontaktov, človek sa stiahne do ústrania. Nemá potrebu alebo nechce nadväzovať vzťahy, stýkať sa s ostatným ľuďmi a dobrovoľne volí samotu.
- Substitúcia - zahŕňa kompenzáciu a sublimáciu. Kompenzácia predstavuje nahradenie nedostatku. Oproti tomu pomocou sublimácie prevedie jedinec neprijateľné motívy do spoločensky prijateľnej formy.

Všetky záťažové situácie, ktoré majú dlhodobé trvanie, môžu viesť k vzniku psychických anomálií a porúch správania. „ *Pôsobenie rôznych tlakov môže viesť k narušeniu psychickej rovnováhy, niekedy len dočasne alebo čiastočne, čo sa prejaví zmenou v prežívaní, uvažovaní aj v správaní. Jednotlivé záťažové situácie môžu mať pre vznik a rozvoj psychických porúch rôzny význam* “. (Vágnerová, 2008, s. 48).

4.4 Odolnosť dieťaťa

Akakoľvek deprivácia skúsenosť so sebou prináša možné nepriaznivé následky. Je však dôležité spomenúť, že nie každé dieťa je nutne závažne psychicky poškodené. Otázka je, prečo niektoré deti sú voči nepriaznivým vplyvom viac odolné, zatiaľ čo iné nie sú.

Každé dieťa totiž vníma prichádzajúce životné udalosti a situácie úplne individuálnym spôsobom. Jedinečným spôsobom ich tiež spracováva a dáva im špecifický význam. Táto schopnosť dieťaťa súvisí s jeho odolnosťou. Odolnosť znamená schopnosť vyrovnáť sa

so záťažovými situáciami tak, aby nedošlo k porušeniu duševnej rovnováhy. Označujeme ju tiež ako frustračnú toleranciu. Frustračná tolerancia sa však u jedincov nevyvíja rovnakým spôsobom. Je prirodzené, že niektoré deti majú vyššiu frustračnú toleranciu, čo znamená, že sú viac odolnejšie ako tie ostatné.

Vágnerová (2008) hodnotí schopnosť zvládať záťažové situácie z rôznych, ale veľmi dôležitých hľadísk :

- Ako ich prežíva a aké emócie vyvolávajú, či strach, úzkosť, alebo pozitívny pohľad do budúcnosti a dôveru v zlepšenie situácie
- Ako jedinec situáciu hodnotí, interpretuje a pridáva im ich význam
- Či si udrží kontrolu nad situáciou, či je presvedčený, že situáciu zvládne, chápe ju ako výzvu, nie ako vopred danú prehru
- Či ho záťaž aktivizuje a podnecuje k hľadaniu spôsobov, ako situáciu vyriešiť. V opačnom prípade ho môže paralyzovať, čo vedie k rezignácii
- Dôležitá je aj schopnosť zotaviť sa z nepríjemných zážitkov, zabudnúť na ne alebo reagovať flexibilne
- Či jedinec dokáže využiť všetky pozitívne podnety, sem patrí predovšetkým schopnosť prijať ponúkanú pomoc, udržať si aj cez všetko sociálne kontakty, schopnosť o probléme komunikovať

Miera odolnosti voči záťaži je závislá na mnohých faktoroch. Patria sem predovšetkým genetické dispozície, čo znamená, s akými predpokladmi pre zvládanie záťaže sa dieťa narodí. Táto schopnosť organizmu prekonávať nepriaznivé situácie však nie je len priamo spojená s genetickou výbavou. Odolnosť je možné tiež pozitívne posilňovať pomocou učenia. Neopomenuteľný fakt je tiež to, že odolnosť sa tvorí v priebehu života a to na základe individuálnych skúseností a overených stratégií rokovania.

Koukolík a Drtilová (2001) sa zaoberajú aj inými faktormi, ktoré prispievajú k vyššej odolnosti. Patria sem špecifické individuálne charakteristiky a priaznivé vplyvy prostredia. Medzi individuálne charakteristiky zaradili energetické osobnosti, ktoré úspešne zvládajú problémy, bez toho, aby prepadali panike či sa vzdávali. Majú dobrú kontrolu impulzivity, len tak ich nič nepodráždi a dobre sa sústredia.

Ďalšími charakteristikami boli autonómia, schopnosť spolupracovať, sebaúcta, sebakontrola a tvorivosť. Odolnejšie boli tiež deti, ktoré majú koničky a osobitné záujmy, ktoré chcú neustále prehlbovať svoje zručnosti, prejavujú sa svojou zvedavosťou a záujmom o nové informácie. Sú kooperatívne s rovesníkmi, majú dostatok priateľských vzťahov, vedú si ich udržať a rozvíjať. Čo sa týka vplyvov prostredia, ktoré majú priaznivý vplyv na

odolnosť, títo autori zmieňujú ako najdôležitejší faktor dôverný a skutočne hlboký vzťah dieťaťa aspoň k jednému rodičovi, ktorý je dostatočne vrelý, chápací, úprimný a dôverný. Ako ďalšie významné vonkajšie činitele uvádzajú spoločne zdieľané normy v rodine dieťaťa, jasné pravidlá života v rodine, otvorenosť, schopnosť pomáhať, ďalší citovo významný jedinec v živote dieťaťa.

4.5 Posilňovanie psychickej odolnosti dieťaťa

Nie je jasný a jednoznačný spôsob, ako zvyšovať odolnosť dieťaťa, ale je veľmi dôležité, do akého prostredia sa dieťa narodí a ako s ním rodičia zaobchádzajú. Predpoklady pre určitú úroveň psychickej odolnosti sa formujú už v ranom detstve, formujú sa však tiež ešte v priebehu celého života. Psychická odolnosť je ovplyvňovaná udalosťami, s ktorými sa dieťa už od svojho raného veku stretáva. Prechádza vývojom a je pomerne tvárna predovšetkým v mladšom školskom veku dieťaťa. Najmä rodičia môžu prispievať k tomu, že budú psychickú odolnosť posilňovať. Primárne vychovávateľia, povedzme rodičia, sú pre deti určitým vzorom. Dieťa sleduje, ako rodičia riešia problém, ktorý sa objaví. Rodičia by preto mali dieťaťu ukázať, že je možné problém riešiť bez väčších emočných kolízií, nemali by sa problému vyhýbať a aktívne ho riešiť. Dieťa sa učí tieto stratégie, učia sa komunikovať, riešiť tieto skutočnosti a reagovať na ne. Osvojuje si určité techniky vyrovnávania sa s nepriaznivými situáciami, ktoré neskôr vo svojom živote aplikuje.

Deťom sa darí prekonávať ťažké situácie tak, že si sami veria a dôverujú svojim schopnostiam. Tento prístup sa najlepšie rozvíja v prípade, kedy má dieťa isté a bezpečné zázemie. Dieťa sa nesmie preťažovať a zaťažovať príliš vysokými nárokmi, z ktorých môže prameniť pocit neúspechu a nízkeho sebahodnotenia. Dieťa potrebuje zažiť predovšetkým úspech, potrebuje rozvinúť svoje schopnosti, ktoré vedú k zvyšovaniu jeho kompetencií. To môžeme docieľiť len tak, že sami budeme dieťaťu dôverovať a dávať mu priestor pre vývoj jeho samostatnosti. Ak sa v jeho ceste vyskytne nejaká prekážka, je vhodné dieťa riadne motivovať, pochváliť jeho snahu, poradiť mu s vhodným riešením, kontrolovať jeho frustráciu. Sám rodič by mal prispievať k tomu, aby sa sebaúcta u dieťaťa rozvíjala pozitívnym spôsobom, aby malo možnosť budovať si už od raného veku zdravé sebavedomie, adekvátne kritické myslenie a schopnosť zdravej sociálnej interakcie.

Zvládanie prekážok súvisí tiež s uplatňovaním odmien a trestov. Nestačí len dieťa chváliť. Pochvala musí byť zaslúžená. Nechválime len za úspešné prekonanie problémov, ale aj za snahu, odhodlanie a vytrvalosť. Všeobecne platí, že by sa vo výchove malo používať

viac odmien než trestov. Odmeny sú účinnejšie prostriedky, nech sú hmotnej či sociálnej povahy. Ak sa odmeny používajú účelne, nie je potreba s nimi šetriť. Aj trest môže mať pozitívnu odozvu. Pomáha dieťaťu stanoviť hranice, ukázať mu, čo je správne a čo nie.

S trestami je však nutné zaobchádzať opatrnejšie, pretože môžu mať rad negatívnych následkov. Neprimerané, neadekvátne a neúčelné tresty môžu obzvlášť poškodiť osobnosť dieťaťa. Môžu privodiť dlhodobý strach, úzkosť, bezradnosť či pasivitu. Môže narušiť sebavedomie dieťaťa, zaškatuľkovať ho ako „zlé a zlé dieťa“ alebo priamo narušiť vzťah dieťaťa k rodičom (Vágnerová, 2008).

Všeobecne platí, že výchovné prostriedky majú byť v určitej rovnováhe. Aby plnili svoju funkciu, musia byť tiež postupom času obmeňované. V prípade, keď rodič používa predovšetkým neprimerané tresty, vzťah medzi dieťaťom a rodičom môže byť narušený (Train, 2000).

Rodič by mal umožniť, aby dieťa zažilo skúsenosť zvládnutia. Je dobré dať dieťaťu úlohy adekvátne jeho veku a sledovať, ako si s nimi poradí. Pritom mu musíme dať určitú voľnosť, podporovať jeho samostatnosť a rozhodovanie.

5. Afektívne a neurotické poruchy u detí predškolského a mladšieho školského veku

5.1 Úzkosť

Dlhotrvalý stav úzkosti môže byť faktorom pre vznik zdravotných porúch a chorôb. Tie sú priťažujúcim a komplikujúcim faktorom. Akútna úzkosť sťažuje podávanie liekov a ošetrovanie dieťaťa. Úzkosť je prázdna, človeku je úzko a nevie z čoho (napríklad stojí v tme a cíti sa „divne“, za pár sekúnd si uvedomí, že sa bojí tmy).

Úzkosť (anxieta) - stiesnenosť, strach, obava. Patrí do normálnej výbavy každého jedinca. Jedná sa o psychosomatický stav, kedy je prežitok nepríjemný, cíti tlak, nikto ho nemá rád.

Úzkosť nemožno oddeliť od pojmu stres. Ten značí mobilizáciu dosiahnuteľných síl a rezerv, ktoré sú vyžadované k pohotovému zvládnutiu nebezpečnej alebo ohrozujúcej situácie.

Úzkosť a stres sú v úzkom vzťahu k množstvu stimulov, ktoré na človeka doliehajú a ktoré má v určitom časovom období spracovať. Podnety mu oznamujú zmeny, ktoré sa uskutočňujú okolo človeka, v jeho tele a psychike. Ak organizmus neprekoná prekážku a nadmerné požiadavky pretrvávajú ďalej, organizmus sa vyčerpáva a dochádza k akémusi útlmu. Organizmus sa vzdáva pohybovej aktivity, sťahuje sa do seba aj v psychickom naladení ide do útlmu. Tento stav je viac prežitkom apatie a depresie. Úzkosť je prítomná v skrytej podobe, v rozhodnutí pri ktorom sme neistí. Sprevádza pri rozhodovaní medzi dvomi príjemnými možnosťami, ale aj pri sklamaní z neuskutočneného očakávania, v bežných a podstatných životných zmenách a udalostiach. Je podnetom k jednaniu, ktoré aktivuje k rôznym činnostiam, v krajnom prípade ochraňuje život a vracia stratenú rovnováhu. Mierna úzkosť môže povzbudiť, silná blokovat'.

Podľa R. Honzáka úzkosť „*signalizuje stav nebezpečenstva, ohrozenia, nepohody. Je prejavom vnútorného strachu, pre ktorý nemáme racionálne vysvetlenie a zdôvodnenie. Pripravuje nás na útok proti niečomu, alebo na útek pred niečím, čo si ale súčasne nemôžeme predstaviť, čo nemôžeme uchopiť a máme dojem, že ani nikdy zvládnuť. Je to poplach, ktorý beží naprázdno, sám seba posilňuje, umocňuje, šíri sa asi ako stepný požiar, spotrebováva nám rezervy, uberá sily, a teda nás vo svojich dôsledkoch vyčerpáva.*“ (Honzák, 1995, s.70)

Úzkosť je spojená so strachom už od čias počiatku ľudstva. V prehistórii človeka ohrozovali na živote divoké zvieratá a ľudia, ktorí nepatrili do ich skupiny .V dnešnej dobe je

najčastejšie úzkosť spojená s pracovným vyťaženie. Na človeka sú kladené vyššie požiadavky a zodpovednosť za vykonané úlohy. Dlhodobá úzkosť spôsobuje vyčerpanie organizmu a môže prejsť v ataky strachu, depresie alebo syndróm vyhorenia.

- **Telesné prejavy úzkosti**

Zvýšené svalové napätie, zrýchlená akcia srdca (zrýchlený tep), bolesť na hrudi. Jedinec sa často domnieva, že má začínajúci infarkt, mnohokrát podstupuje opakovane lekárske vyšetrenie za pomoci EKG, pri ktorom sa nič nenájde.

Dychové ťažkosti- tie sú spojené úzko so srdcovými ťažkosťami, hrudník a bránica sa pri svalovom napätí stiahnu, preto má nedostatok kyslíka. Menej naliehavé obavy o život so sebou nesú zažívacie a tráviace ťažkosti. Môže sa objaviť nevoľnosť s pocitom na zvracanie. Býva popisovaná ako „hojdanie“ žalúdka, jazda na ruskom kolese. Neprijemným stavom sú hnačky, pocit slabosti, mdloby, závraty a to všetko sprevádzané zvýšeným potením.

Kožné príznaky- pokožka úzkostných ľudí je stále chladná a vlhká (potenie rúk)

Neuropsychické ťažkosti- radíme tu bolesť hlavy, je vyvolaná neúmerným svalovým napätím. Bolesť je neprijemná, ale znesiteľná.

5.2 Detský hnev a vzdorovitosť

Feindler a Frenovu hovoria: *„hnev a zlosť sú afektívne odpoveďou na stres, pri ktorej konajúca osoba (aktér) prežíva mimoriadne vysokú úroveň emocionálneho vzrušenia.“*

(Křivohlavý, 1994, s. 192)

Situácia, ktorá obsahuje najväčší počet takýchto prejavov, je charakterizovaná ako provokujúca a z nej sa stávajú výbuchy hnevu prevažne u malých detí, ak nedostanú to, čo chcú.

Hnev a zlosť sa prejavujú rôznymi spôsobmi. Môžeme sa stretnúť s deštruktívnym prejavom. Agresívne správanie nám jasne naznačuje, že dieťa sa hnevá a zlostí. Nie je nič neobvyklé, že dieťa sa chce hrať a odmieta ísť na prechádzku. Hnev a zlosť sa neprejavuje len v správaní, ale aj v reči. Ľahko sa stane, že v afekte zlosti nás druhý urazí slovom, za chrbtom nás ohovorí, pošpiní. Zrod hnevu a zlosti sa vôľou zle ovláda. Čo môžeme ale urobiť, je usmernenie nášho konania a správania, aby nebolo deštruktívne.

Hnev a zlosť nastáva, ak sa dotkne niekto nášho sebavedomia, ak nás niekto poníži, znemožní, odmietne, zneváži. Hnev vzniká ak cítime odpor, napätie, nepokoj, nespokojnosť, podráždenosť, že realita neuspokojuje naše predstavy, priania a potreby.

„Naproti tomu vzdor je hnev urazenej, pokorenej, neuspokojenej a bezmocnej detskej osobnosti voči osobnostiam druhým, predovšetkým však proti príkazom alebo zákazom, ktoré sa vymykajú osobnému plánu, osobným zámerom a osobnému chceniu.“ (Smrčka, ABC rodinnej výchovy I, 1983)

Delenie hnevu :

- Oprávnený hnev- pravý- rokovanie druhého človeka je voči nám nemorálne (klamstvá, ohováranie, urážky, krádež našich vecí,...)
- Neoprávnený hnev- nepravý- hneváme sa neoprávnene v situácii, keď sa nám niečo stalo, nikto to úmyselne nezavinil
- Pretlakový hnev - jedná sa o pretlakový záchvat hnevu väčšinou pri problémových deťoch, medzi ktoré môžeme zaradiť napríklad deti veľmi citlivé, pomaly sa prispôbujúce zmenám, hyperaktívne deti, energické, aktívne deti. Objavuje sa už u veľmi malých deťoch starých jeden týždeň. Dieťa červená v tvári, má trhavé pohyby a vzlyky vystupujú akoby z hĺbky duše. Môže to značiť prvý príznak problémovosti. Prejav záchvatu sa mení s tým, ako dieťa rastie a vyspieva.

U starších detí vyzerá záchvat aj takto: Dieťa sa snaží zaviazať šnúрку na topánke, ale nejde mu to. Začne byť nepokojné, nekričí, obracia sa s emóciami do seba. Padne tvárou k zemi, je bezvládne a po chvíli sa rozplače s tým, že to nezvládne.

Pretlakový prejav hnevu nie je dopredu premyslený, cieľom nie je manipulácia. Čo sa týka výrazných reakcií u problémových detí, sú oveľa náchylnejšie k týmto záchvatom. Zaplaví ich príval emócií, ktorý je za hranicou ich schopností vyrovnáť sa so vzniknutou situáciou.

- Manipulatívny hnev- objavuje sa u malých detí, okolo druhého roku. To je obdobie, kedy sa dieťa učí byť nezávislé. Je odlišný svojím prejavom a premyslenosťou.

5.3 Afektívne a neurotické poruchy u detí

Emočné poruchy v detstve, do ktorých radíme afektívne poruchy a poruchy úzkostné a neurotické, sú spojené s narušením emočného prežívania. Ako spomína Vágnerová (2004), emócie slúžia človeku ako základ subjektívneho hodnotenia situácie, pričom je toto hodnotenie iné ako hodnotenie rozumové. Emočné hodnotenie: „*je ontogeneticky aj fylogeneticky staršie, a preto aj relatívne málo prispôsobivé, viac závislé na vrodených mechanizmoch a menej ovplyvniteľné učením. Je spojené s ostatnými psychickými aj somatickými funkciami, ktoré môže rôznym spôsobom ovplyvňovať*“ (Vágnerová, 2004, s. 399). Emócie majú vplyv aj na autoregulačnú funkciu, môžu stimulovať alebo inhibovať našu aktivitu. Keď dôjde k poruche práve v oblasti emócií, veľmi často môže byť ovplyvnené tiež konanie človeka, vzťah k druhým ľuďom.

Emočné poruchy v detstve sú veľmi ťažko diagnostikované. Ako uvádza Stárková (Bouček a kol., 2006) jednota nepanuje ani medzi jednotlivými klasifikáciami. DSM – IV zahŕňa medzi emočné poruchy v detstve iba separačne úzkostnou poruchu, zatiaľ čo európska klasifikácia MKN - 10 medzi tieto poruchy okrem separačnej úzkostnej poruchy radí fóbickú poruchu, poruchu súrodeneckej rivality a iné. Táto klasifikácia zdôrazňuje, že u väčšiny detí je emočná porucha iba prechodným problémom a väčšinou nepretrváva do dospelosti. Napriek tomu je potrebné týmto poruchám venovať patričnú pozornosť a nepodceňovať ich dôležitosť.

- **Bipolárna porucha**

Táto porucha má začiatok obvykle v adolescencii, môže však vznikáť skôr. Malá uvádza (Hort a kol., 2000), že približne tri percentá bipolárnych afektívnych porúch má prvý atak pred pätnástym rokom. Táto porucha sa prejavuje patickým výkyvom nálady a aktivity v smere zvýšenia, alebo naopak zníženia. V rámci tejto poruchy sa stretávame s poruchami vo forme hypománia, mánia, depresia a zmiešané formy ich prejavov.

Hypománia predstavuje poruchu, „*pri ktorej po dobu aspoň štyroch dní pretrváva nadnesená, euforicky ladená nálada s pocitmi všestrannej výkonnosti, so zvýšenou spoločenskou aktivitou sprevádzanou veľavravnosťou a nenútenosťou, prípadne až nezáväznosťou sebakontroly*“

(Hort a kol., 2000, s. 182). Hypománia je ďalej sprevádzaná zvýšenou sexuálnou energiou, nižšou potrebou spánku, ale aj nedotklivosťou, podráždenosťou a zníženou schopnosťou koncentrácie.

Mánia je „*porucha so zjavne zvýšenou aktivitou a sebavedomia, velikánskymi postojmi s neomaleným spoločenským vystupovaním. Správanie býva nedbalé k možným rizikám, sexuálne nebrzdené, je znížená potreba spať*“ (Hort a kol., 2000, s. 182). Mánia, aby mohla byť diagnostikovaná , musí trvať minimálne týždeň a musí zreteľne narušovať spoločenskú aktivitu.

Depresia sa podľa Horta (Hort a kol., 2000) prejavuje skleslou, okolnostiam nezodpovedajúcou náladou so zníženou sebadôverou. V súčinnosti s ňou sa môže vyskytovať úzkosť, psychomotorické poruchy, poruchy spánku, zhoršená koncentrácia.

U detí sú prejavy manického spektra poruchy netypické, nestále. Eufória nebýva čistá, môže jej prestupovať vzdorovitosť. „*Najmä predpubertálne deti mávajú zmiešané zafarbenie epizódy, kedy z hypomanického rozpoloženia prepadajú do nešťastnosti a eventuálne aj do suicidálneho ladenia. Pri manickej elácii je často nápadná inkongruencia so závažnými nepriaznivými životnými okolnosťami a dôsledkami správania. Grandiozita nerešpektuje logiku situácie, v sebadôvere sa stavia nad zákonitosti (nielen právne, ale aj fyzikálne), dochádza k rizikovému správaniu a niekedy aj k protiprávnym skutkom*“ (Hort a kol., 2000,s. 185).

Depresívne epizódy u detí bývajú v rámci bipolárnej poruchy sprevádzané hypersomniou, psychomotorickou retardáciou, samovražednými tendenciami a psychotickými symptómami (Hort a kol., 2000).

- Depresia

Depresia u detí je podľa Malej (Hort a kol., 2000) veľmi často spájaná s poruchami správania, agresivitou a s rôznymi somatickými zármútkami skôr ako so symptómami depresívnej poruchy u dospelého človeka, napriek tomu môžu mať a majú spoločné prejavy.

Jedná sa o neschopnosť prežívať radosť, znížené sebavedomie, pocity viny, smutnú a zúfalú náladu. Deti s depresiou sú veľmi často podráždené, sociálne izolované, niekedy agresívne, nepokojné až hyperaktívne, poprípade unavené, tiché.

Depresívna porucha u detí a adolescentov má až dvadsaťkrát vyššie riziko samovraždy a každá depresívna epizóda ústi k dlhodobej sociálnej maladaptácii.

Podľa Vašutovej (2005) skutočnej depresii podľahne okolo desať percent detí. Väčšiu časť z toho tvoria dievčatá. Pravdepodobnosť výskytu závažnej depresie je vyššia v období dospievania než v mladšom školskom veku.

- ## Dystymia

Dystymia je radená medzi trvalé afektívnej poruchy a u detí a adolescentov sa prejavuje skôr ako výraznou poruchou nálady dráždivosťou a dysfóriou trvajúcou niekoľko dní až týždňov. Tieto deti sa cítia unavené, sťažujú sa na poruchy spánku, stratu radosti zo života, osamelosť. Ťažko plnia požiadavky, ktoré na ne kladie ich okolie, sú nesústredené, nerozhodné. V škole si nerozumejú s rovesníkmi, sú spoločensky izolované a zlyhávajú aj pri dobrom intelekte. Prenasledujú ich pocity viny, často sa v myšlienkach zaoberajú tým, čo bolo.

Subjektívne sú pocity zúfalstva a beznádeje striedané zúrivosťou. Často u nich dochádza k somatizáciám, sťažujú si napríklad na bolesti hlavy, brucha. Je to porucha s vysokou možnosťou suicidalita. Táto porucha vedie k sociálnej maladaptácii .

- ## Depresivita

Aj keď o deťoch si dospelí môžu myslieť, že sú šťastné, že ich nič netrápi, pretože nemajú toľko starostí ako dospelý človek , napriek tomu sa depresie u detí môžu vyskytnúť. Detské depresie sú heterogénne skupinou porúch , ktoré sa podľa Malej (Hort a kol., a, 2000) vyskytujú u 1-8 % detí a adolescentov, pričom riziko samovraždy je u týchto detí dvadsaťkrát vyššia než v bežnej populácii. Vágnerová (2004) uvádza, že do puberty je depresia rovnako častá u detí oboch pohlaví, zatiaľ čo na začiatku dospelovania sú častejšie postihnuté depresiou dievčatá, a to v pomere 2:1. Vašutová (2005) ďalej uvádza, že depresiu ľahšie podliehajú dobre vychované, citlivé deti, ktoré chcú dospelým urobiť radosť. Pred nástupom puberty môžu podliehať zvýšenému tlaku ako doma, tak aj v škole. Základná príčina vzniku ochorenia je rovnaká ako u depresie dospelých, dôležitú úlohu na rozvoji depresie majú genetické dispozície, nerovnováha chemických látok v mozgu, ktorá ovplyvňuje nálady postihnutého jedinca.

Ďalšími významnými rizikovými vplyvmi sú aj faktory psychologické, kam môžeme zahrnúť napríklad poruchy vzťahov medzi rodičmi a deťmi, znížené sebaocenenie, smrť blízkeho človeka, rozvod rodičov, presťahovanie (Vágnerová, 2004; Vašutová, 2005).

Depresívny syndróm u detí staršieho školského veku je podľa Malej (Hort a kol., 2000) charakterizovaný zvláštnym smútkom, neschopnosťou mať úspech a využiť svoje šance. Z toho následne vyvstáva performačná anxieta - napríklad úzkosť zo skúšania, zo

zadaných úloh, z predvedenia výkonu. Základnými príznakmi sú somatizácia a „divné“, nezrozumiteľné hnevania bez zodpovedajúceho kontextu.

Okrem týchto príznakov sa môžu u depresívnych detí začať vyskytovať depresívne symptómy dospelých- sklúčenosť, pocity viny, poruchy sebahodnotenia a samovražedné tendencie (Hort a kol., 2000). Malá (2000) a Vágnerová (2004) zhodne rozdeľujú depresívne symptómy do nasledujúcich oblastí- kognitívne, emočné, somatické a sociálne. Vágnerová (2004) priraduje ešte zmeny správania a Malá (2000) afektívne (kolísanie nálad, suicidálne úvahy) a motorické symptómy (zníženie dynamogenie alebo agitovanosť).

Medzi kognitívne symptómy radí nesústredenosť, spomalenie kognitívnych procesov, zníženú výkonnosť a stratu zvedavosti. Z hľadiska myslenia prevažuje neadekvátne pesimistické uvažovanie. Všetky negatívne diania sú považované za obvyklé, zatiaľ čo pozitívne udalosti sú hodnotené ako náhodné. Táto zmena uvažovania sa prejaví tiež:

„zníženým sebahodnotením, kedy dieťa trpí predstavou vlastnej bezmocnosti, predpokladaného odmietania ostatnými, pocity viny, beznádeje a bezmocnosti. Časté bývajú aj úvahy o smrti“ (Vágnerová , 2004 , s. 390). Emočné symptómy spočívajú v narušenom emočnom prežívaní. U detí prevažuje sklúčenosť, smutná nálada, dráždivosť, strata schopnosti prežívať radosť, pocity zúfalstva, strachu, úzkosti a beznádeje. Tieto deti majú tiež zníženú toleranciu k záťaži a nie sú schopné prekonať aj nepatrné problémy. Depresívne deti veľakrát nedokážu zvládať vlastné negatívne emócie, a preto používajú rôzne stratégie vyhýbanie sa, stiahnutie do seba alebo reagujú agresívne. Častým prejavom je aj apatia a strata záujmu o akúkoľvek činnosť.

Medzi somatické prejavy depresie patria bolesti hlavy a brucha, tráviace ťažkosti, poruchy spánku, prípadne to môžu byť tiež rôzne hypochondrické obavy. Sociálne príznaky depresie spočívajú v narušení sociálnych kontaktov. Vplyvom depresívneho emočného ladenia pôsobia tieto deti na ostatné nepríjemne. Ostatní, či už to sú rodičia, rovesníci, učitelia, navyše mnohokrát nechápu príčinu ich správania. Narušené vzťahy s rovesníkmi sú dôsledkom izolácie depresívneho dieťaťa od týchto vzťahov. Dôvodom môžu byť obavy, že sú neoblúbené, alebo že ich ostatní nechápu. Rodičia podľa Malej (Hort a kol ., 2000) bývajú k depresívnym deťom zvýšene kritickí.

Depresívne deti bývajú horšie hodnotené aj učiteľmi. Dôvody horšieho hodnotenia môžu byť rôzne- od nápadného správania, cez zníženie výkonu až k horším známkam. Ako uvádza Vágnerová (2004), depresívna porucha v detstve býva príčinou narušenia socializácie, a teda zvyšuje riziko vzniku problémov sociálno adaptačného charakteru.

Správanie depresívnych detí je podľa Vágnerovej (2004) vždy niečím nápadné.

„Dieťa môže byť nepokojné, hyperaktívne, pohybovo agitované, niekedy aj agresívne, alebo naopak celkovo utlmené, spomalené, unavené a bez energie“ (Vágnerová, 2004, s 390-391).

Únava, strata záujmu sa môžu stať príčinou zhoršeného školského výkonu.

„U starších školákov sa môže objaviť zvýšený strach zo zlyhania či nesplnenia požiadaviek. Prejavom depresie môže byť tiež neposlušnosť, vzdor, deštruktívne a agresívne chovanie, ktoré býva nesprávne hodnotené ako porucha správania“ (Vágnerová, 2004, s. 391).

U detí bývajú rozlišované dva základné depresívne syndrómy- depresie kognitívne a depresie endogénne (inhibičné). Depresia kognitívna sa prejavuje kognitívne triádou, to jest negatívnym pohľadom na seba, na svoju aktuálnu situáciu a na svoju budúcnosť. U dieťaťa dominujú pocity bezradnosti, bezmocnosti, pocity vlastnej neúčinnosti a odmietanie okolím. Častá je tiež znížená nálada, pocity viny, dráždivosť a suicidálne úvahy. Depresia endogénna sa vyznačuje útlmom, depresívnou náladou a anhedoniou (Řičan, Krejčířová a kol., 2008).

- ### Neuroticizmus

Neuroticizmus je dimenzia osobnosti charakterizovaná úzkosťou a emocionálnou nestabilitou (Hartl , Hartlová , 2004). Neurotické a úzkostné poruchy sú v tomto zmysle charakterizované „chronickou neprimeranou úzkosťou, ktorá sa môže prejavovať poburujúco akútnymi atakmi, alebo iracionálnym a stupňovaným strachom“ (Vágnerová, 2004, s. 399).

Aby sme mohli hovoriť o poruche, musia mať tieto prejavy určitú intenzitu a musí pretrvávajúť aspoň po dobu šiestich mesiacov. Ich dôsledkom je potom nezvládnutie bežných sociálnych požiadaviek okolia alebo narušenie ďalšieho rozvoja osobnosti.

U detí navyše platí, že konkrétne prejavy úzkosti a strachu sú závislé na aktuálnej vývojovej úrovni dieťaťa, zodpovedajú spôsobu, akým dieťa chápe svet a svoju pozíciu v ňom. Uvádza sa, že úzkostnou poruchou trpí približne 5-7 % detskej populácie (Vágnerová, 2004). Úzkosť sa napríklad môže prejsť už u dojčiat vo väzbe na postupné uvedomovanie trvalosti objektu vo forme separačnej úzkosti, to jest strachu z odlúčenia od matky.

V predškolskom veku sa objavujú vývojovo podmienené obavy ako je strach z tmy, zo zvierat, z nadprirodzených bytostí. V čase nástupu do školy sa môže prejsť strach z odlúčenia, ale aj obavy z odmietnutia rodičmi. Pre obdobie stredného školského veku je typický strach zo smrti. V období dospievania sa vo zvýšenej miere objavujú obavy spojené

s pocitom existenciálneho ohrozenia, neistoty vlastnej pozície vo svete, čo má súvislosť s celkovou premenou uvažovania aj rozvojom vlastnej identity(Vágnerová, 2004).

Faktory, ktoré vedú k vzniku neurotických a úzkostných porúch sú podľa Vágnerovej (2004) rovnaké u detí ako u dospelých. Sú podmienené multifaktorálne, ide o súbor genetických dispozíc, subjektívne zaťažujúcich vplyvov prostredia, ako je spôsob výchovy, postoj rodičov, ktorí môžu byť veľmi nároční alebo neprimerane úzkostliví. Podiel dedičnosti na vzniku úzkostných porúch je nesporný. Jedná sa zrejme o polygénny typ dedičnosti, kedy musí dôjsť ku kumulácii väčšieho počtu génov určitého účinku. Odhad heritability sa pohybuje okolo 30 %. Dispozíciu k takému spôsobu reagovania signalizuje znížená tolerancia k záťaži, častejšie pocity rozladenosti, dráždivosť, labilita a sklon k vegetatívnym ťažkostiam. Psychosociálne faktory môžu zvyšovať riziko vzniku úzkostnej poruchy.

6. Empirická časť

V tejto časti diplomovej práce by sme chceli zistiť, akým spôsobom a s kým deti predškolského a mladšieho školského veku trávia najčastejšie svoj voľný čas, a či navštevujú pravidelne niektoré z voľnočasových aktivít a aké majú tieto aktivity zameranie. Zamerali sme sa na množstvo voľnočasových aktivít vo vzťahu k možnému preťažovaniu detí, hlavne tých, ktoré majú väčšie množstvo krúžkov a menej voľného času stráveného s rodičmi. Tiež nás zaujíma miera a spôsob, akým sa podieľajú rodičia na voľnom čase svojich detí.

V empirickej časti diplomovej práce bude vykonaný kvantitatívny výskum formou dotazníkového šetrenia a to ako u žiakov, tak aj u rodičov.

6.1 Ciele výskumného šetrenia

Cieľom tohto výskumu bolo:

- zistiť, ktorým voľnočasovým aktivitám sa deti predškolského a mladšieho školského veku najviac venujú
- zistiť, aká je miera zaťaženia detí predškolského a mladšieho školského veku, čo sa týka množstva záujmových krúžkov
- zistiť rozdielnosť v náplni voľného času u dievčat a u chlapcov
- zistiť, či sa rodičia podieľajú na voľnom čase svojich detí
- zistiť, akou mierou sa rodičia podieľajú na voľnom čase svojich detí

Najprv boli stanovené tieto výskumné otázky:

1. Akým spôsobom trávia deti predškolského a mladšieho školského veku svoj voľný čas?
2. Aká je miera zaťaženia detí predškolského a mladšieho školského veku, čo sa množstva záujmových krúžkov týka?
3. Akým voľnočasovým aktivitám sa dievčatá a chlapci predškolského a mladšieho školského veku najviac venujú?
4. S kým trávia deti predškolského a mladšieho školského veku najčastejšie svoj voľný čas?
5. Koľko času venujú rodičia svojim deťom?

6. Akým spôsobom trávia rodičia voľný čas so svojimi deťmi?

6.2 Stanovenie hypotéz

Hypotéza č. 1:

Väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku pravidelne navštevuje niektorú z voľnočasových aktivít.

Hypotéza č 2:

Chlapci navštevujú krúžky zamerané na športovú činnosť častejšie ako dievčatá.

Hypotéza č.3:

Väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku počas jedného dňa navštevuje minimálne dva krúžky.

Hypotéza č. 4:

Rodičia detí predškolského a mladšieho školského veku sa venujú svojim deťom vo väčšine prípadov minimálne 10 hodín týždenne.

Hypotéza č 5:

Rodičia využívajú voľný čas so svojimi deťmi prevažne aktívnym spôsobom.

6.3 Použité metódy

Pre vypracovanie empirickej časti bolo dôležité získať čo najviac materiálov k téme voľný čas detí predškolského a mladšieho školského veku, aby bol výskum objektívny.

K výskumnému šetreniu bola použitá metóda anonymného dotazníka (1. typ dotazníka pre deti, 2. typ dotazníka pre rodičov).

Dotazník pre deti (príloha č.1) vo veku 5-10 rokov obsahuje 16 otázok, ktoré sú zamerané predovšetkým na náplň ich voľného času. U detí predškolského veku boli odovzdané rodičom, aby spolu s dieťaťom vyplnili dotazník.

Dotazník pre rodičov (príloha č.2) obsahuje 12 otázok, ktoré sú zamerané na voľnočasové aktivity ich detí.

Jedná sa o kvantitatívny výskum, ktorý Chráska (Chráska, 2007, s. 12) vymedzuje: „ako zámernú a systematickú činnosť, pri ktorej sa empirickými metódami skúmajú (overujú, verifikujú, testujú) hypotézy o vzťahoch medzi pedagogickými javmi.“

Výsledky kvantitatívneho výskumu sú zapísané do tabuliek a ďalej potom spracované pomocou grafov.

Dotazník pre deti (príloha č. 1):

Úvod dotazníka tvoria zisťovacie demografické údaje. Položky 1, 2, 3, 4 a 5 sa týkajú pohlavia, veku, bývania a tiež členov rodiny, ktorí s nimi bývajú. V otázkach 6, 7, 8, 9, 10 a 11 sa zameriavame na záujmové krúžky žiakov, koľko im venujú času a tiež na ich zostávajúci voľný čas. Čo robia radi a neradi vo svojom voľnom čase, v otvorených otázkach sa môžu viac rozpísať. Zostávajúce položky 12, 13, 14 a 15 sa zameriavajú na rodičov žiakov, akou mierou sa podieľajú na ich voľnom čase.

Dotazník pre rodičov (príloha č. 2):

Úvod dotazníka pre rodičov tvoria zisťovacie demografické údaje. Položky 1, 2, 3 a 4, ktoré sa týkajú pohlavia, bývania, počtu detí a ich veku. Otázky 5 a 6 sú zamerané na záľuby rodičov. Ďalšie otázky 7, 8 a 9 sa týkajú voľného času, ktorý rodičia trávia so svojím dieťaťom (deťmi) a tiež, či majú spoločné záľuby. Zostávajúce položky sa zameriavajú na záujem rodičov o svoje dieťa (deti).

V oboch dotazníkoch sú zaradené ako položky uzavreté, tak aj otvorené. Uzavreté položky môžeme ešte ďalej deliť na dichotomicke a polynomicke. Pod dichotomicke položky radíme, z dotazníka pre deti, otázky 2, 3 a 6, ktoré predkladajú respondentovi dve jasné odpovede, ktoré sa navzájom vylučujú a z ktorých si musí respondent jednu vybrať. V našom prípade to je pohlavie a potom otázka: Či navštevuje dieťa nejaký záujmový krúžok? Kde si respondent vyberá z dvoch odpovedí áno x nie. V dotazníku pre rodičov nájdeme dichotomicke položky pod číslami 1 a 2, kde sa jedná o položky pohlavia.

Do dotazníkov sme tiež zaradili nepravé dichotomickej otázky, čo sú dichotomickej otázky, ku ktorým sme pripísali ešte odpoveď „iná možnosť“. V dotazníku pre deti to sú otázky 4, 11 a 12. V dotazníku pre rodičov potom otázky 3, 5, 9, 10 a 11.

Polynomicke otázky obsahujú výber z viacerých odpovedí, ktoré sa môžu stupňovať. V dotazníku pre deti to sú položky 7, 8, 9, 13, 14, 15 a 16, ktoré zisťujú zameranie záujmových krúžkov, ako často ich žiaci navštevujú, s kým trávia žiaci svoj voľný čas

a koľko času trávia deti so svojimi rodičmi týždenne. V dotazníku pre rodičov to sú položky 6, 7 a 12, ktoré zisťujú, koľko času týždenne venujú rodičia svojim záľubám a koľko svojim deťom.

Otvorené položky nepredkladajú respondentovi výber odpovedí, preto sa môže k danej otázke viac rozpísať. Pod otvorené položky radíme, z dotazníka pre deti, otázky 1, 5, 9 a 10, kde deti vypisujú svoj vek a členov rodiny, ktorí s nimi bývajú. Ďalej potom vypisujú, čo robia radi a neradi vo svojom voľnom čase.

V dotazníku pre rodičov nájdeme otvorené položky pod číslami 4 a 8, kde rodičia uvádzajú počet svojich detí a ich vek. Ďalšou otázkou zisťujeme, ako trávia rodičia spoločný čas so svojím dieťaťom (deťmi). Otázky sú položené jednoznačne a zrozumiteľne.

6.4 Postup pri spracovaní dát

V empirickej časti tejto diplomovej práce bol vykonávaný kvantitatívny výskum vo forme anonymného dotazníkového šetrenia. Respondenti boli vybraní v meste Martin. Dotazníky boli odovzdané respondentom (dieťaťom) vo veku 9-10 rokov osobne po vyplnení. U detí predškolského veku boli odovzdané prostredníctvom pani učiteľky. Deti boli tiež prostredníkmi pre odovzdanie dotazníkov pre rodičov. Celkovo bolo rozdáných 109 dotazníkov pre deti, vrátených bolo 106 dotazníkov. Rodičom bolo zaslaných tiež 109 dotazníkov, vyplnených bolo vrátených 98.

Zber dát prebiehal od februára roku 2014 do marca roku 2014 a to formou dvoch typov dotazníkov: dotazníka pre deti a dotazníka pre rodičov. Dotazník pre deti je zostavený zo šestnástich otázok a dotazník pre rodičov obsahuje dvanásť otázok. Väčšina otázok z oboch dotazníkov je zameraná na náplň voľného času detí.

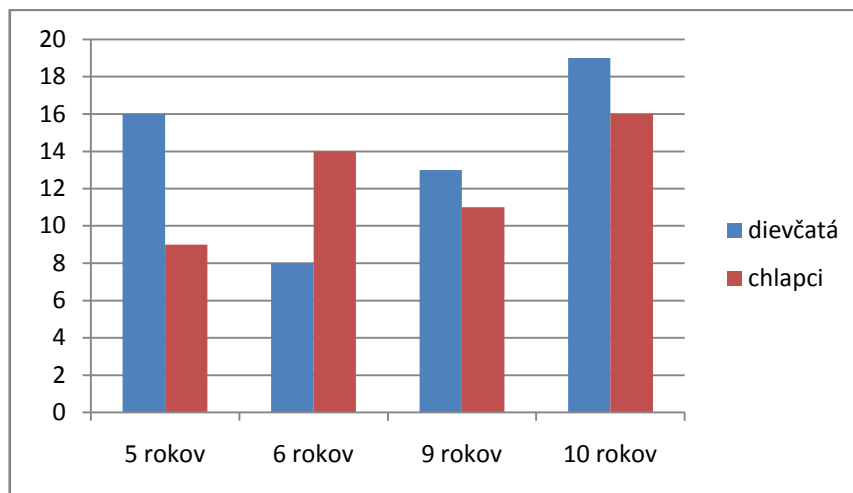
6.5 Vyhodnotenie jednotlivých položiek z dotazníku pre deti

1. položka: **Tvoj vek:**

Tabuľka č.1 znázorňuje vek respondentov

| | Dievčatá | chlapci |
|----------|----------|---------|
| 5 rokov | 16 | 9 |
| 6 rokov | 8 | 14 |
| 9 rokov | 13 | 11 |
| 10 rokov | 19 | 16 |

Graf č. 1 znázorňuje vek respondentov

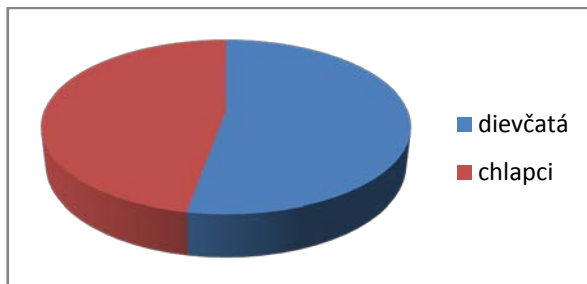


2. položka: **Pohlavie**

Tabuľka č.2 znázorňuje pohlavie respondentov

| dievčatá | chlapci |
|----------|---------|
| 56 | 50 |

Graf č.2 znázorňuje pohlavie respondentov

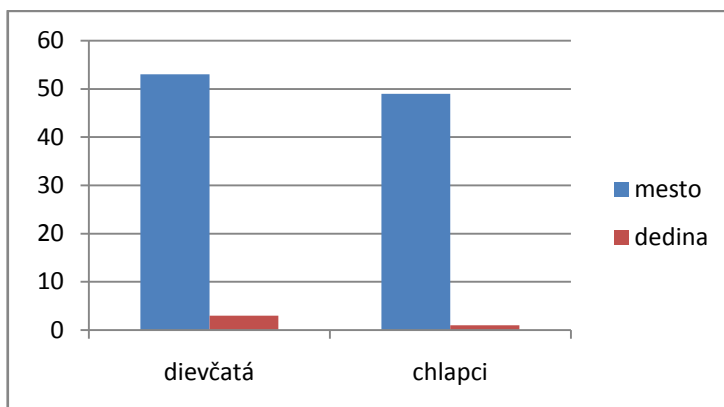


3. položka: **Kde bývaš**

Tabuľka č.3 znázorňuje bydlisko respondentov

| | dievčatá | chlapci |
|--------|----------|---------|
| mesto | 53 | 49 |
| dedina | 3 | 1 |

Graf č.3 znázorňuje bydlisko respondentov

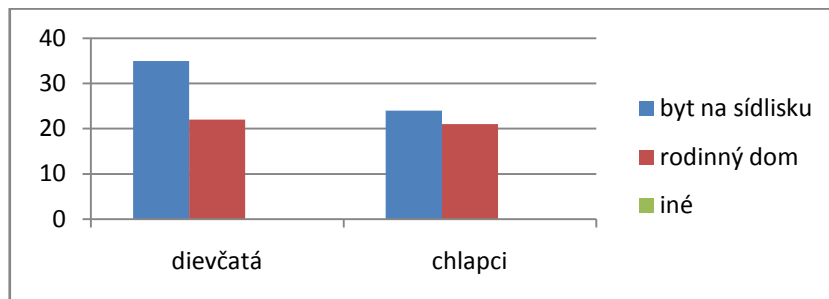


4.položka: **Kde bývaš (budova)?**

Tabuľka č.4 znázorňuje typ bydliska respondentov

| | dievčatá | chlapci |
|-----------------|----------|---------|
| byt na sídlisku | 35 | 24 |
| rodinný dom | 22 | 25 |
| iné | 0 | 0 |

Graf č.4 znázorňuje typ bydliska respondentov

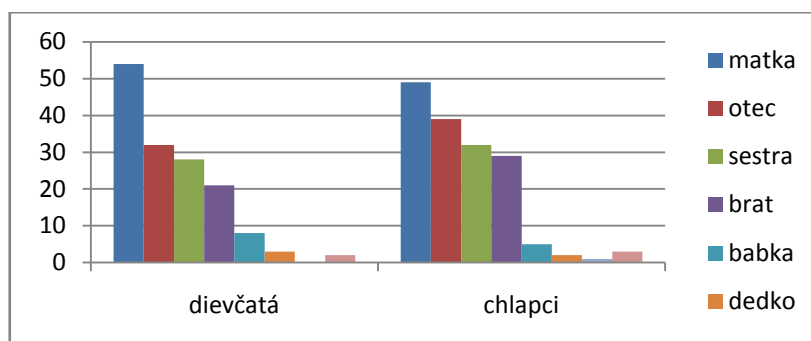


5. položka: **Napiš členov, ktorí s tebou bývajú**

Tabuľka č.5 znázorňuje s kým respondent býva

| | dievčatá | chlapci |
|--------|----------|---------|
| matka | 54 | 49 |
| otec | 32 | 39 |
| sestra | 28 | 32 |
| brat | 21 | 29 |
| babka | 8 | 5 |
| dedko | 3 | 2 |
| teta | 0 | 1 |
| strýko | 2 | 3 |

Graf č.5 znázorňuje s kým respondent býva

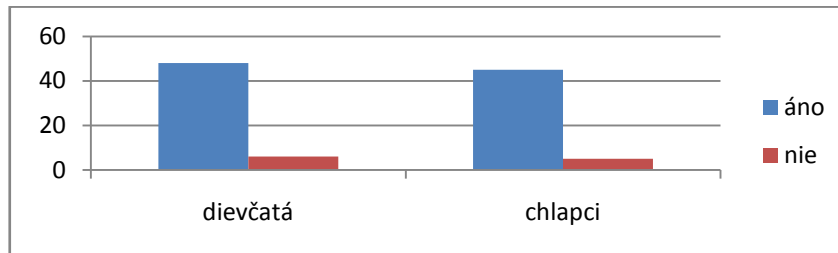


6.položka: **Navštevuješ nejaký záujmový krúžok ?**

Tabuľka č.6 znázorňuje záujmový krúžok

| | dievčatá | chlapci |
|-----|----------|---------|
| áno | 48 | 45 |
| nie | 8 | 5 |

Graf č.6 znázorňuje záujmový krúžok

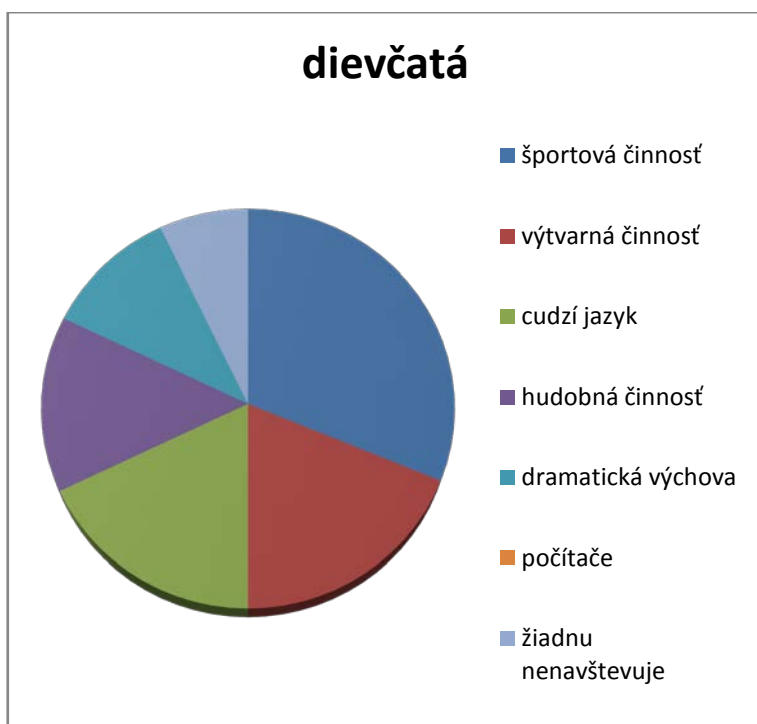


7.položka: **Záujmový krúžok je zameraný na:**

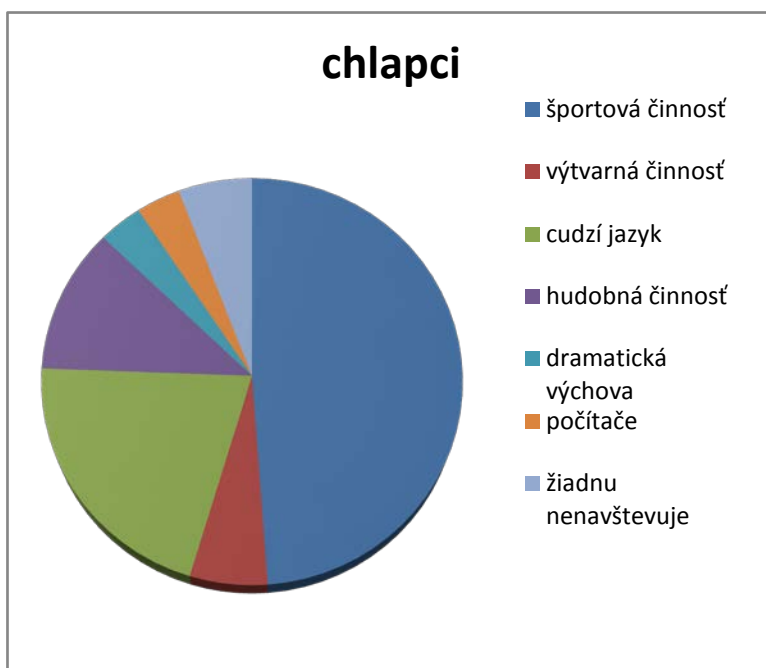
Tabuľka č.7 znázorňuje zameranie záujmových krúžkov

| | dievčatá | chlapci |
|---------------------|----------|---------|
| výtvarná činnosť | 21 | 5 |
| športová činnosť | 35 | 42 |
| hudobná činnosť | 16 | 10 |
| cudzí jazyk | 20 | 18 |
| dramatická výchova | 12 | 3 |
| počítače | 0 | 3 |
| žiadny nenavštevuje | 8 | 5 |

Graf č.7 a) znázorňuje zameranie záujmových krúžkov u dievčat



Graf č.7.b) znázorňuje zameranie záujmových krúžkov u chlapcov

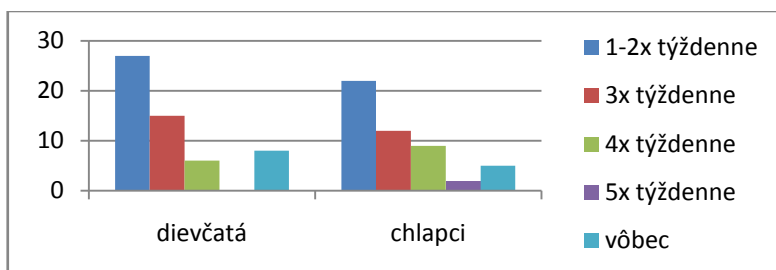


8. položka: **Ako často navštevuješ zájmové krúžky?**

Tabuľka č.8 znázorňuje návštevnosť zájmových krúžkov

| | dievčatá | chlapci |
|----------------|----------|---------|
| Vôbec | 8 | 5 |
| 1-2 x týždenne | 27 | 22 |
| 3x týždenne | 15 | 12 |
| 4x týždenne | 6 | 9 |
| 5x týždenne | 0 | 2 |

Graf č.8 znázorňuje návštevnosť zájmových krúžkov

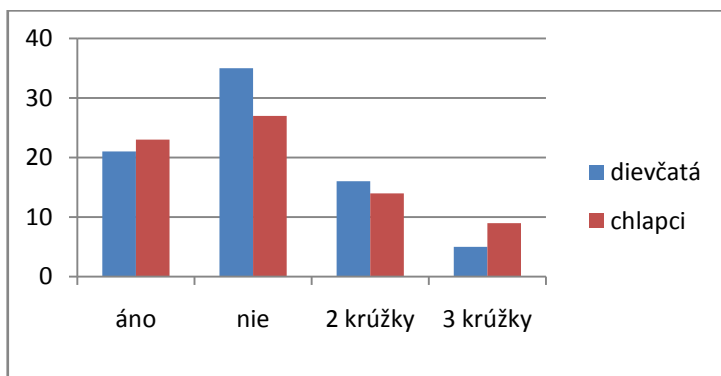


9. položka: **Máš v jeden deň viac krúžkov?**

Tabuľka č.9 znázorňuje návštevnosť viacerých krúžkov v jeden deň

| | dievčatá | chlapci |
|----------|----------|---------|
| áno | 21 | 23 |
| nie | 35 | 27 |
| 2 krúžky | 16 | 14 |
| 3 krúžky | 5 | 9 |

Graf č.9 znázorňuje návštevnosť viacerých krúžkov v jeden deň

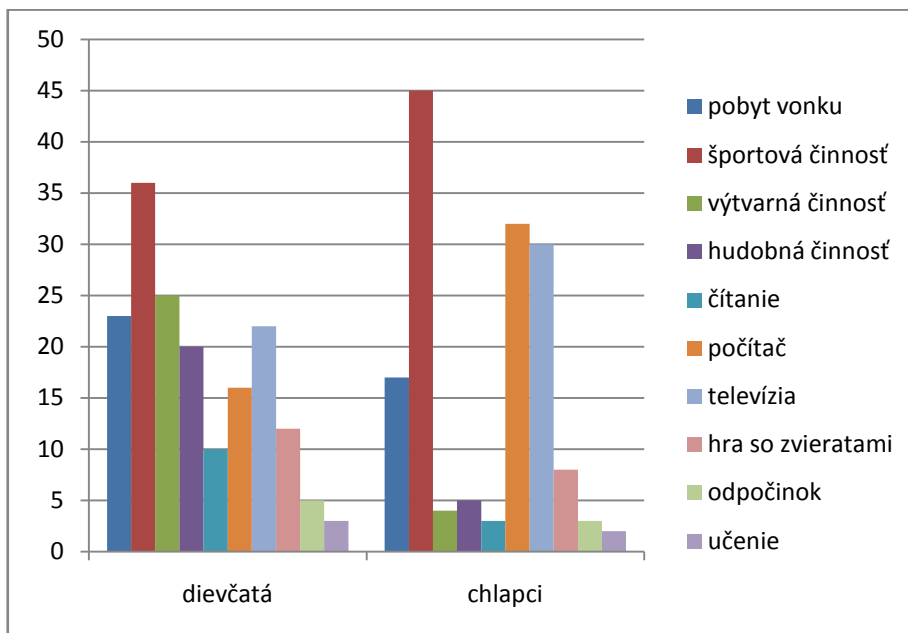


10. položka: **Čo rád/a robíš vo svojom voľnom čase?**

Tabuľka č. 10 znázorňuje čo deti radi robia vo svojom voľnom čase

| | dievčatá | chlapci |
|-------------------|----------|---------|
| pobyt vonku | 23 | 17 |
| športová činnosť | 36 | 45 |
| výtvarná činnosť | 25 | 4 |
| hudobná činnosť | 20 | 5 |
| čítanie | 10 | 3 |
| počítač | 16 | 32 |
| televízia | 22 | 30 |
| hra so zvieratami | 12 | 8 |
| odpočinok | 5 | 3 |
| učenie | 3 | 2 |

Graf č.10 znázorňuje čo deti radi robia vo svojom voľnom čase

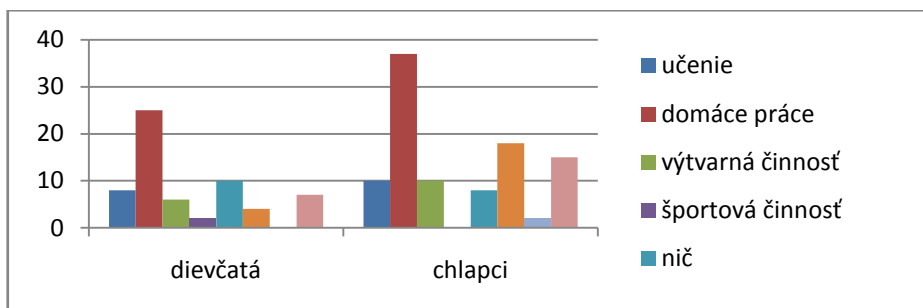


11. položka: **Čo nerád/a robíš vo svojom voľnom čase?**

Tabuľka č. 11 znázorňuje čo deti neradi robia vo svojom voľnom čase

| | dievčatá | chlapci |
|--------------------------|----------|---------|
| učenie | 8 | 10 |
| domáce práce | 25 | 37 |
| výtvarná činnosť | 6 | 10 |
| športová činnosť | 2 | 0 |
| nič | 10 | 8 |
| nuda | 4 | 18 |
| starostlivosť o zvieratá | 0 | 2 |
| kultúra | 7 | 15 |

Graf č. 11 znázorňuje čo deti neradi robia vo svojom voľnom čase

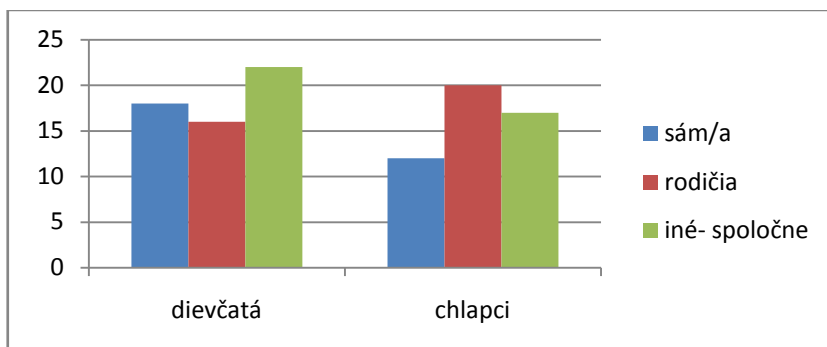


12. položka: **Záujmové krúžky si volíš:**

Tabuľka č.12 znázorňuje, kto volí deťom krúžky

| | dievčatá | chlapci |
|------------------------|----------|---------|
| sám/a | 18 | 12 |
| rodičia | 16 | 20 |
| iná možnosť - spoločne | 22 | 18 |

Graf č. 12 znázorňuje, kto volí deťom krúžky

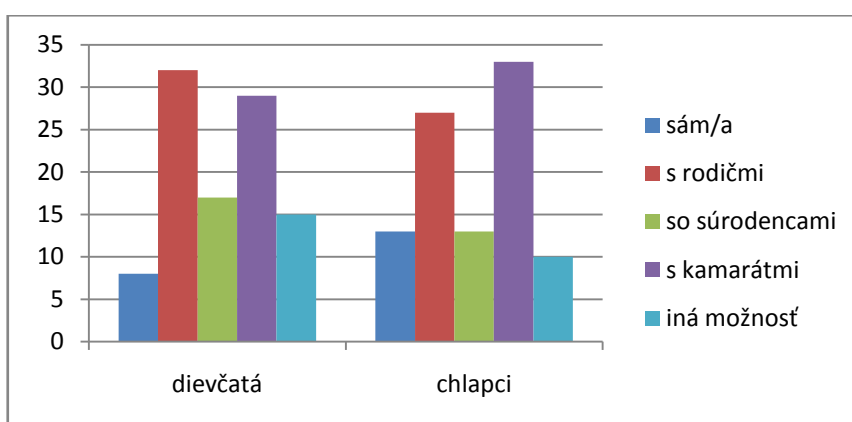


13.položka: **S kým najčastejšie tráviš svoj voľný čas?**

Tabuľka č. 13 znázorňuje s kým dieťa trávi voľný čas

| | dievčatá | chlapci |
|----------------|----------|---------|
| sám/a | 8 | 13 |
| s rodičmi | 32 | 27 |
| so súrodencami | 17 | 13 |
| s kamarátmi | 29 | 33 |
| iná možnosť | 15 | 10 |

Graf č. 13 znázorňuje s kým dieťa trávi voľný čas

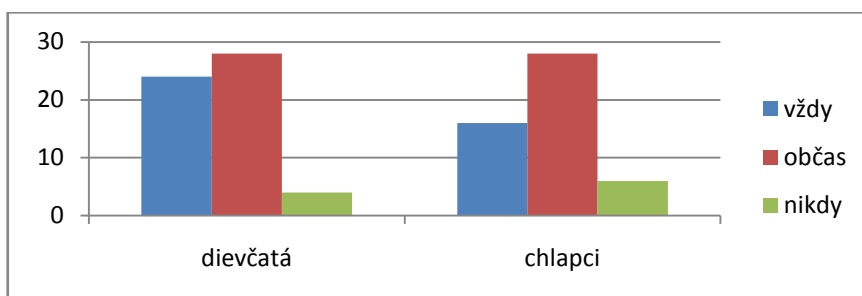


14. položka: **Ako často sa ťa rodičia pýtajú, kde a s kým si trávil/a svoj voľný čas?**

Tabuľka č. 14 znázorňuje záujem rodičov o voľný čas ich detí

| | dievčatá | chlapci |
|-------|----------|---------|
| vždy | 24 | 16 |
| občas | 28 | 28 |
| nikdy | 4 | 6 |

Graf č. 14 znázorňuje záujem rodičov o voľný čas ich detí

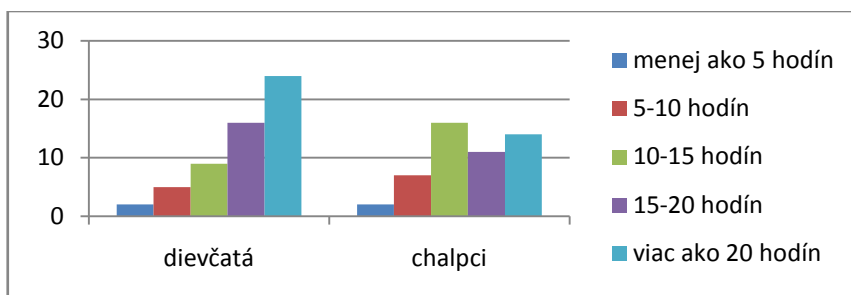


15. položka: **Koľko hodín voľného času tráviš so svojimi rodičmi týždenne?**

Tabuľka č. 15 znázorňuje čas strávený s rodičmi za týždeň

| | dievčatá | chlapci |
|-------------------|----------|---------|
| menej ako 5 hodín | 2 | 2 |
| 5-10 hodín | 5 | 7 |
| 10-15 hodín | 9 | 16 |
| 15-20 hodín | 16 | 11 |
| viac ako 20 hodín | 24 | 14 |

Graf č. 15 znázorňuje čas strávený s rodičmi za týždeň

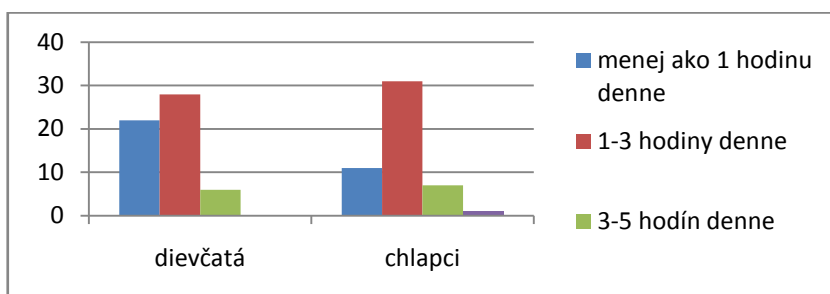


16. položka: **Koľko hodín denne tráviš pri televízii a počítači**

Tabuľka č. 16 znázorňuje čas strávený pri televízii a počítači

| | dievčatá | chlapci |
|--------------------------|----------|---------|
| menej ako 1 hodinu denne | 22 | 11 |
| 1-3 hodiny denne | 28 | 31 |
| 3-5 hodín denne | 6 | 7 |
| viac ako 5 hodín denne | 0 | 1 |

Graf č. 16 znázorňuje čas strávený pri televízii a počítači



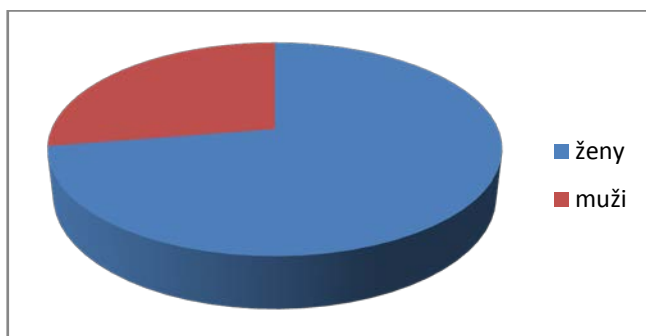
6.6 Vyhodnotenie jednotlivých položiek z dotazníku pre rodičov

1. položka: **Pohlavie**

Tabuľka č. 1 znázorňuje pohlavie rodičov

| | |
|------|------|
| ženy | muži |
| 71 | 27 |

Graf č. 1 znázorňuje pohlavie rodičov

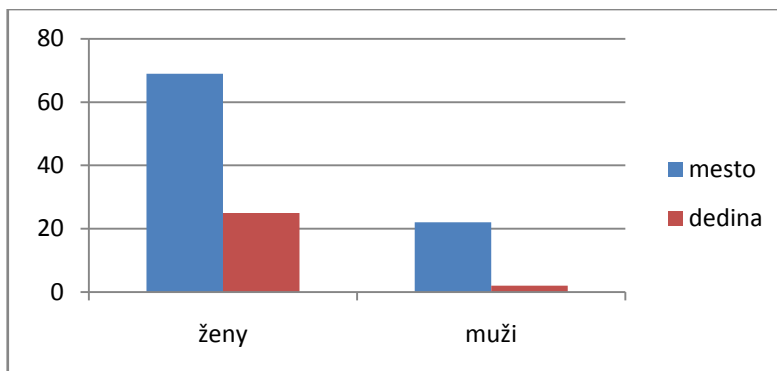


2. položka: **Bývate**

Tabuľka č. 2 znázorňuje bydlisko rodičov

| | | |
|--------|------|------|
| | ženy | muži |
| mesto | 69 | 25 |
| dedina | 2 | 2 |

Graf č. 2 znázorňuje bydlisko rodičov

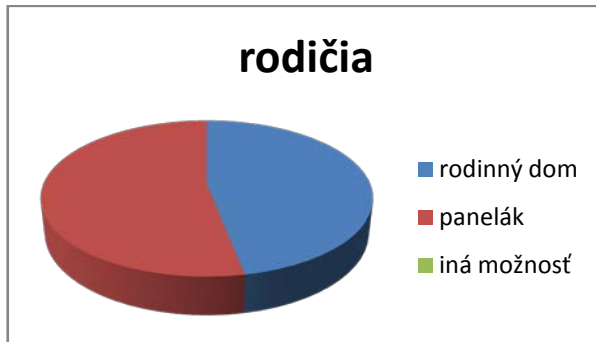


3.položka: **Bývate** (budova)

Tabuľka č. 3 znázorňuje bydlisko rodičov (budova)

| | rodičia |
|-------------|---------|
| rodinný dom | 46 |
| panelák | 52 |
| iná možnosť | 0 |

Graf č. 3 znázorňuje bydlisko rodičov (budova)

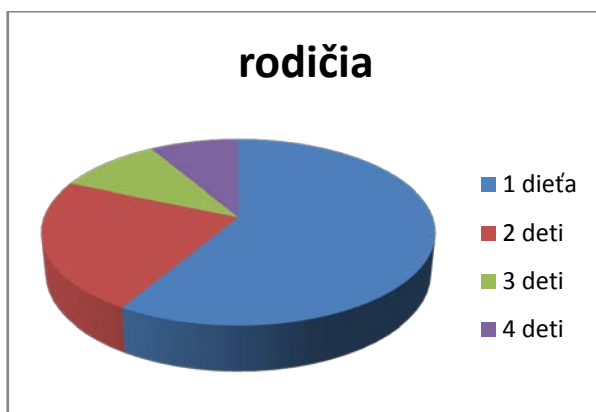


4. položka: **Napište počet detí**

Tabuľka č. 4 znázorňuje počet detí

| | 1 dieťa | 2 deti | 3 deti | 4 deti |
|---------|---------|--------|--------|--------|
| rodičia | 15 | 52 | 26 | 3 |

Graf č. 4 znázorňuje počet detí

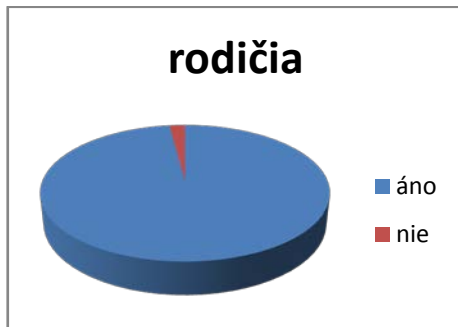


5. položka: **Máte nejaké záľuby?**

Tabuľka č. 5 znázorňuje záľuby rodičov

| | rodičia |
|-----|---------|
| áno | 96 |
| nie | 2 |

Graf č. 5 znázorňuje záľuby rodičov

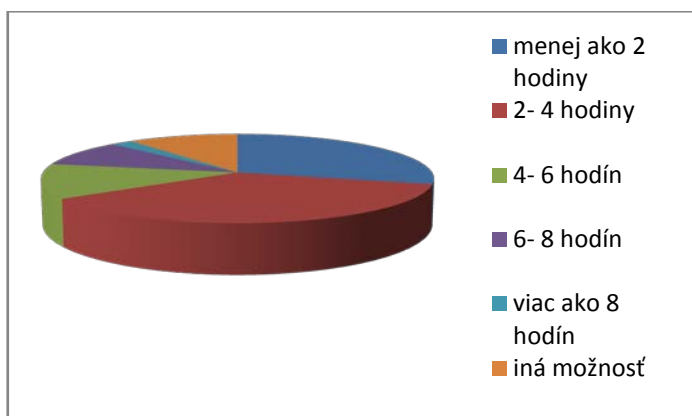


6.položka: **Koľko času venujete týždenne svojim záľubám?**

Tabuľka č. 6 znázorňuje čas venovaný záľubám

| | rodičia |
|--------------------|---------|
| menej ako 2 hodiny | 28 |
| 2- 4 hodiny | 35 |
| 4- 6 hodín | 12 |
| 6- 8 hodín | 9 |
| viac ako 8 hodín | 2 |
| iná možnosť | 10 |

Graf č. 6 znázorňuje čas venovaný záľubám

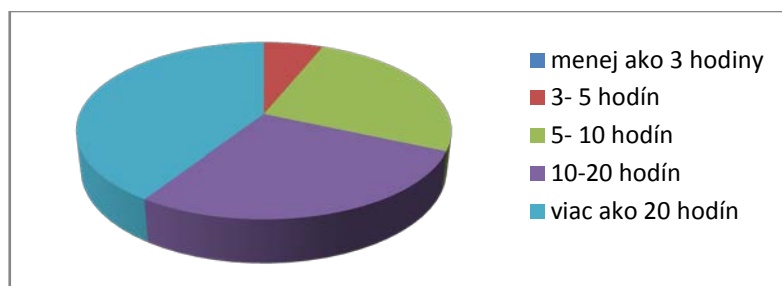


7. položka: **Koľko času trávite spoločne so svojim dieťaťom/detmi za týždeň?**

Tabuľka č. 7 znázorňuje čas strávený s dieťaťom/detmi

| | rodičia |
|--------------------|---------|
| menej ako 3 hodiny | 0 |
| 3- 5 hodín | 6 |
| 5- 10 hodín | 25 |
| 10- 20 hodín | 27 |
| viac ako 20 hodín | 40 |

Graf č. 7 znázorňuje čas strávený s dieťaťom/detmi

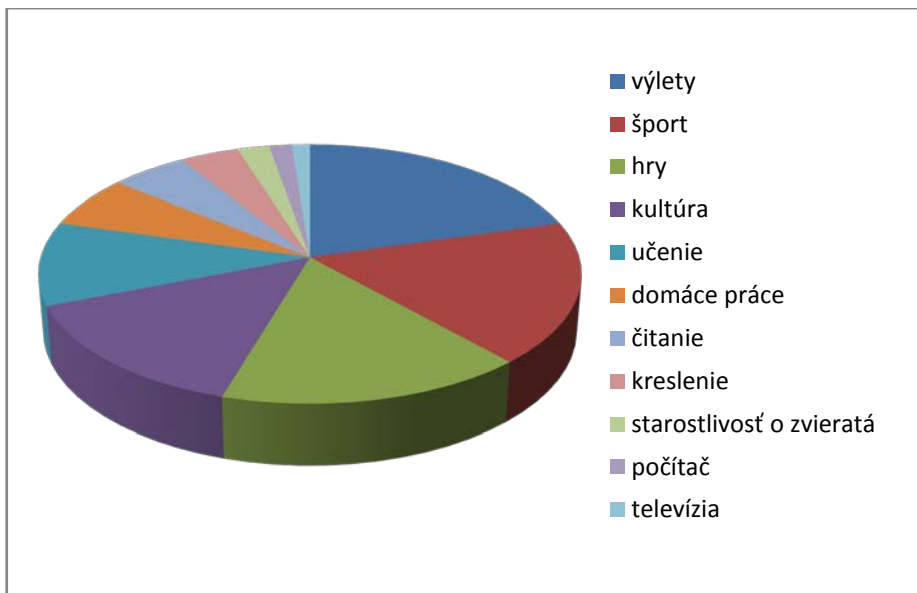


8. položka: **Ako trávite spoločný čas so svojim dieťaťom/ deťmi?**

Tabuľka č. 8 znázorňuje, ako trávia rodičia spoločný čas so svojim dieťaťom/ deťmi

| | rodičia |
|--------------------------|---------|
| výlety | 67 |
| šport | 58 |
| hry | 53 |
| kultúra | 47 |
| učenie | 34 |
| domáce práce | 21 |
| čítanie | 17 |
| kreslenie | 13 |
| starostlivosť o zvieratá | 7 |
| počítač | 5 |
| televízia | 4 |

Graf č. 8 znázorňuje, ako trávia rodičia spoločný čas so svojim dieťaťom/ deťmi

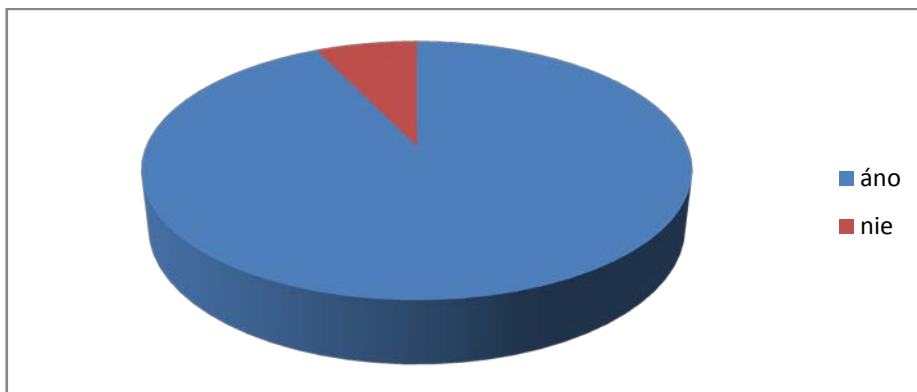


9. položka: **Máte so svojim dieťaťom/ deťmi spoločné záujmy?**

Tabuľka č. 9 znázorňuje spoločné záujmy rodičov a detí

| | rodičia |
|-----|---------|
| áno | 91 |
| nie | 7 |

Graf č. 9 znázorňuje spoločné záujmy rodičov a detí

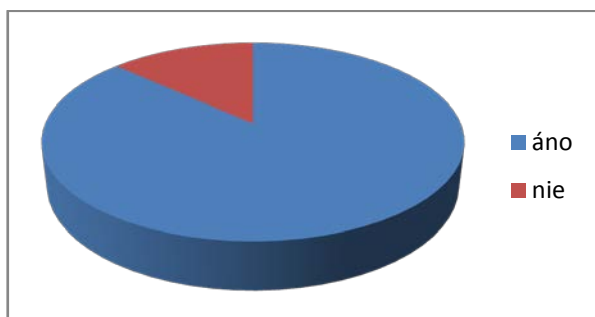


10. položka: **Navštevuje vaše dieťa/ deti nejaký záujmový krúžok?**

Tabuľka č. 10 znázorňuje návštevnosť záujmových krúžkov

| | rodičia |
|-----|---------|
| áno | 85 |
| nie | 13 |

Graf č. 10 znázorňuje návštevnosť záujmových krúžkov

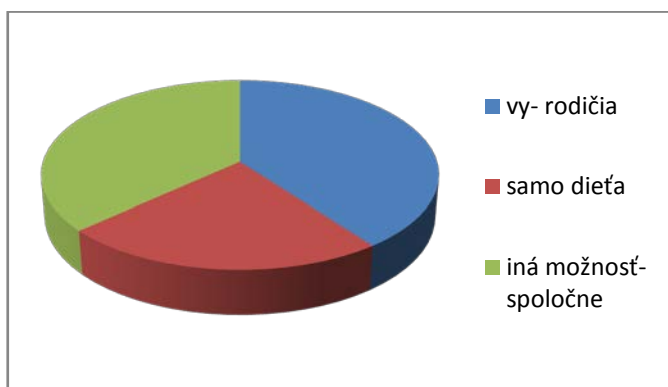


11.položka: **Kto volí Vašmu dieťaťu/ deťom záujmový krúžok?**

Tabuľka č. 11 znázorňuje, kto volí dieťaťu/ deťom záujmový krúžok

| | rodičia |
|--------------------------|---------|
| vy- rodičia | 39 |
| samo dieťa | 23 |
| iná možnosť- spoločne | 36 |

Graf č. 11 znázorňuje, kto volí dieťaťu/ deťom záujmový krúžok

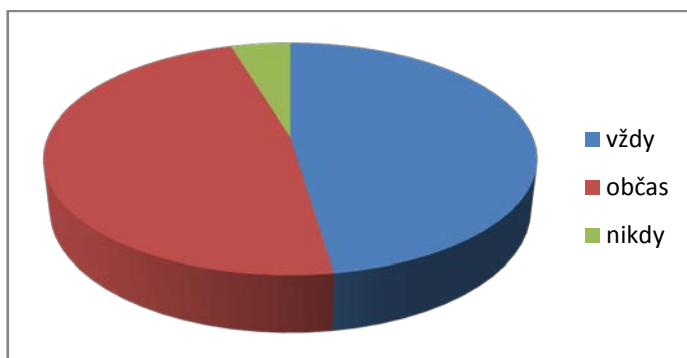


12. položka: Ako často sa pýtate svojho dieťaťa / detí, kde a s kým trávi voľný čas?

Tabuľka č. 12 znázorňuje záujem rodičov o voľný čas ich detí

| | rodičia |
|-------|---------|
| vždy | 51 |
| občas | 42 |
| nikdy | 5 |

Graf č. 12 znázorňuje záujem rodičov o voľný čas ich detí



6.7 Vyhodnotenie výsledkov

Najskôr boli stanovené výskumné hypotézy a vybraná vhodná metóda pre utriedenie dát – „čiarčiarovacia metóda“, čo predchádzalo vyhodnoteniu výsledkov. Získané výsledky budú zapísané do tabuliek početnosťou, vyjadrené percentuálne a znázornené pomocou grafov.

V tabuľkách bude zaznamenaná:

Absolútna početnosť - značíme: n

Relatívna početnosť - značíme:%

Hypotéza č. 1 :

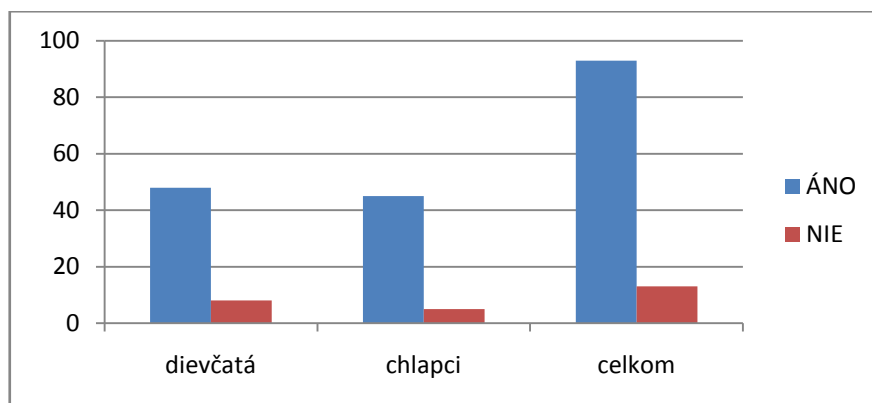
Väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku pravidelne navštevuje niektorú z voľnočasových aktivít.

Pre vyhodnotenie prvej hypotézy sme z dotazníku pre deti (príloha č. 1) použili položku č. 2, ktorá uvádza pohlavie respondentov a tiež položku č. 6- Navštevuješ nejaký záujmový krúžok? Respondent odpovedal áno x nie. Tieto odpovede sme vyhodnotili a získané informácie sme zapísali do tabuľky a znázornili ich v grafe.

Tabuľka k hypotéze č. 1

| | ÁNO | | NIE | |
|----------|-----|--------|-----|--------|
| | n | % | n | % |
| dievčatá | 48 | 45,28% | 8 | 7,54% |
| chlapci | 45 | 42,45% | 5 | 4,71% |
| celkom | 93 | 87,73% | 13 | 12,26% |

Graf k hypotéze č. 1



Uvedená tabuľka a graf k hypotéze č. 1 vychádza z počtu 106 respondentov (100 %). 93 respondentov (87,73%) pravidelne navštevuje niektorú z voľnočasových aktivít, z tohto počtu je to 48 dievčat (45,28 %) a 45 chlapcov (42,45 %). 13 respondentov (12,26%) nenavštevuje pravidelne žiadnu voľnočasovú aktivitu, z tohto počtu to je 8 dievčat (7,54 %) a 5 chlapcov (4,71%). Z vyššie uvedenej tabuľky a grafu vyplýva, že väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku pravidelne navštevuje niektorú z voľnočasových aktivít.

Hypotéza č. 2:

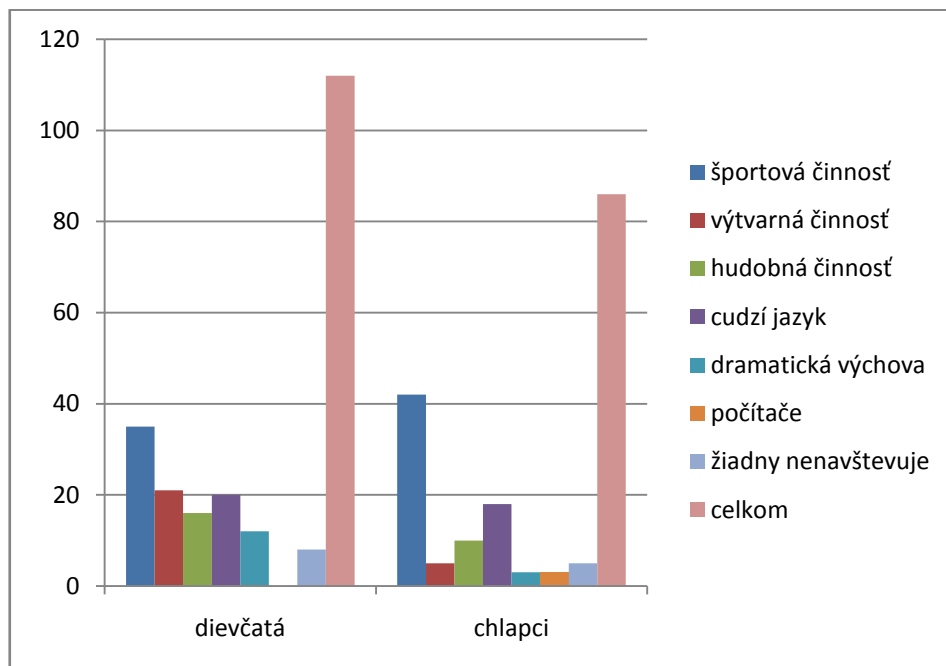
Chlapci navštevujú krúžky zamerané na športovú činnosť častejšie ako dievčatá.

K vyhodnoteniu hypotézy č. 2 sme z dotazníku pre deti (príloha č.1) použili položku č. 7, ktorá zisťuje, na akú činnosť je zameraný záujmový krúžok dieťaťa. Respondent má na výber z niekoľkých odpovedí. Tieto odpovede sme vyhodnotili a získané informácie sme zapísali do tabuľky a znázornili ich v grafe.

Tabuľka k hypotéze č. 2

| | dievčatá | | chlapci | |
|---------------------|----------|--------|---------|--------|
| | n | % | N | % |
| športová činnosť | 35 | 31,25% | 42 | 48,83% |
| výtvarná činnosť | 21 | 18,75% | 5 | 5,81% |
| hudobná činnosť | 16 | 14,28% | 10 | 11,62% |
| cudzí jazyk | 20 | 17,85% | 18 | 20,93% |
| dramatická výchova | 12 | 10,71% | 3 | 3,48% |
| počítače | 0 | 0% | 3 | 3,48% |
| žiadny nenavštevuje | 8 | 7,14% | 5 | 5,81% |
| celkom | 112 | 100% | 86 | 43,43% |

Graf k hypotéze č. 2



Nevychádzame z celkového počtu respondentov, pretože niektorí respondenti majú viac záujmových krúžkov, ktoré tiež zaznamenali v dotazníku. Preto vychádzame z celkového počtu zaznačených odpovedí, ktorý sme rozdelili na odpovede dievčat, čo je 112(100%) a odpovede chlapcov, čo je 86 (100%). Z celkového počtu bolo zaznamenaných u dievčat 35 (31,25%) odpovedí a u chlapcov 42 (48,83%) odpovedí, kde záujmový krúžok je zameraný na športovú činnosť. Zvyšok odpovedí u dievčat 77 (68,75%) a u chlapcov 44 (51,16%) bol zameraný na záujmové krúžky s inými činnosťami. Z vyššie uvedenej tabuľky a grafu teda vyplýva, že chlapci (48,83%) sú viac zameraní na športovú činnosť ako dievčatá (31,25%).

Hypotéza č.3:

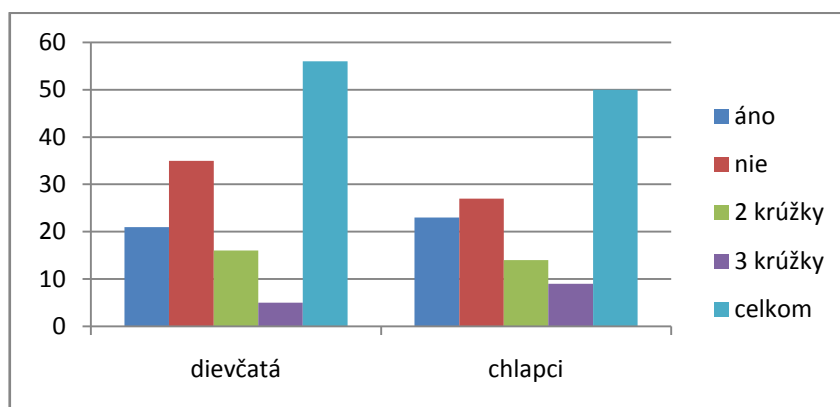
Väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku počas jedného dňa navštevuje minimálne dva krúžky.

K vyhodnoteniu hypotézy č. 3 sme z dotazníku pre deti (príloha č.1) použili položku č. 9, ktorá zisťuje, koľko krúžkov má respondent v jeden deň. Respondent má na výber odpoveď áno x nie, ak áno napísal počet. Tieto odpovede sme vyhodnotili a získané informácie sme zapísali do tabuľky a znázornili ich v grafe.

Tabuľka k hypotéze č. 3

| | dievčatá | | chlapci | |
|----------|----------|--------|---------|--------|
| | n | % | n | % |
| áno | 21 | 19,81% | 23 | 21,69% |
| nie | 35 | 33,01% | 27 | 25,47% |
| 2 krúžky | 16 | 15,09% | 14 | 13,2% |
| 3 krúžky | 5 | 4,71% | 9 | 8,49% |
| celkom | 56 | 52,83% | 50 | 47,17% |

Graf k hypotéze č. 3



Uvedená tabuľka a graf k hypotéze č. 3 vychádza z počtu 106 respondentov (100 %). 44 respondentov (41,5%) navštevuje viac krúžkov denne, z tohto počtu je to 21 dievčat (19,81 %) a 23 chlapcov (21,69 %). 16 (15,09%) dievčat navštevuje dva krúžky denne a 5 (4,71%) dievčat tri krúžky denne. 14 (13,2%) chlapcov navštevuje dva krúžky denne a 9 (8,49%) chlapcov tri krúžky denne. 62 respondentov (58,49%) nenavštevuje viac krúžkov denne, z tohto počtu to je 35 (33,01 %) dievčat a 27(25,47%)chlapcov. Z vyššie uvedenej tabuľky a grafu teda nevyplýva, že väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku navštevuje počas jedného dňa minimálne dva krúžky.

Hypotéza č. 4:

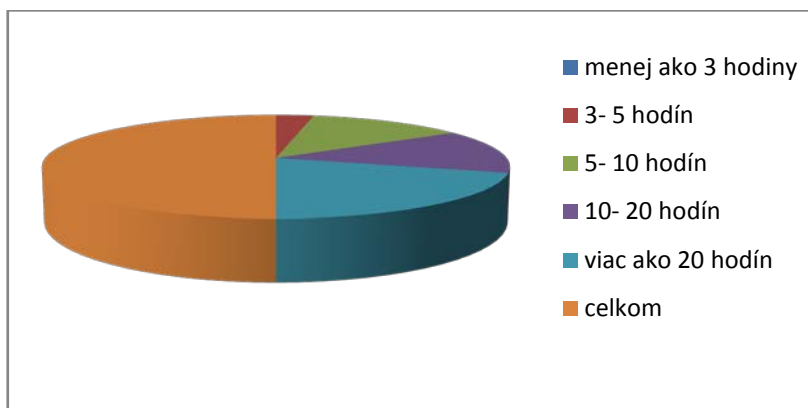
Rodičia detí predškolského a mladšieho školského veku sa venujú svojim deťom vo väčšine prípadov minimálne 10 hodín týždenne.

Pre vyhodnotenie hypotézy č. 4 sme z dotazníka pre rodičov (príloha č.2) použili položku č. 7, ktorá zisťuje: koľko času trávia spoločne respondenti so svojim dieťaťom / deťmi za týždeň. Respondenti mali na výber z piatich odpovedí, ktoré sme vyhodnotili a získané poznatky sme zapísali do tabuľky a znázornili ich v grafe.

Tabuľka k hypotéze č. 4

| | čas strávený s deťmi | |
|--------------------|----------------------|--------|
| | n | % |
| menej ako 3 hodiny | 0 | 0% |
| 3- 5 hodín | 6 | 6,12% |
| 5- 10 hodín | 25 | 25,51% |
| 10- 20 hodín | 27 | 27,55% |
| viac ako 20 hodín | 40 | 40,81% |
| celkom | 98 | 100% |

Graf k hypotéze č. 4



Uvedená tabuľka a graf k hypotéze č. 4 vychádza z celkového počtu 98 respondentov (100%). 0 respondentov (0%) trávi so svojim dieťaťom menej ako 3 hodiny týždenne. 6 respondentov (6,12%) trávi so svojim dieťaťom 3 - 5 hodín týždenne. 25 respondentov (25,51%) trávi so svojim dieťaťom 5 - 10 hodín týždenne. 27 respondentov (27,55%) trávi so svojim dieťaťom 10 - 20 hodín týždenne. 40 respondentov (40,81%) trávi so svojim dieťaťom viac ako 20 hodín týždenne. Z vyššie uvedenej tabuľky a grafu teda vyplýva, že rodičia žiakov predškolského a mladšieho školského veku sa venujú svojim deťom vo väčšine prípadov minimálne 20 hodín týždenne.

Hypotéza č. 5:

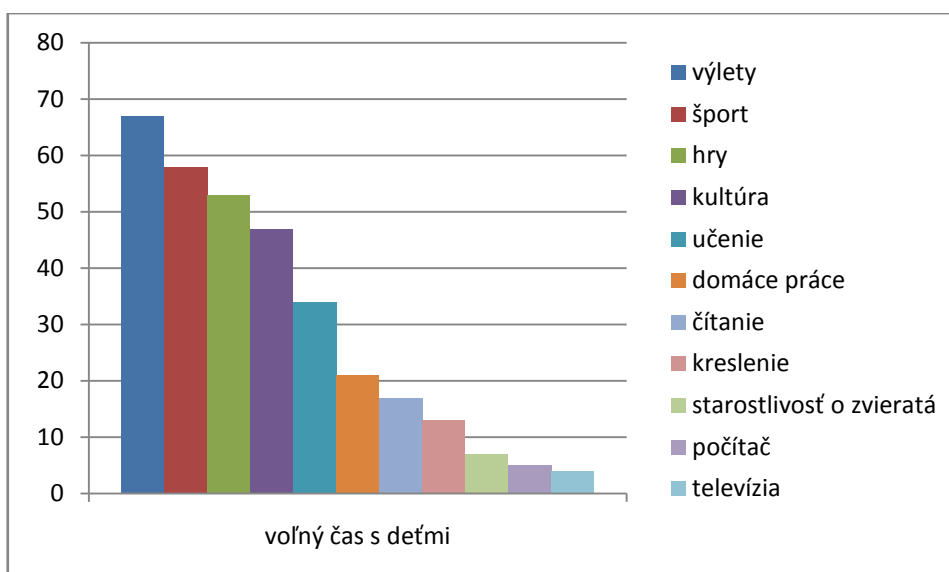
Rodičia využívajú voľný čas so svojimi deťmi prevažne aktívnym spôsobom.

Pre vyhodnotenie hypotézy č. 5 sme z dotazníka pre rodičov (príloha č.2) použili otvorenú položku č. 8, ktorá zisťuje: ako respondenti trávia spoločný čas so svojim dieťaťom / deťmi. Respondenti si nevyberajú z odpovedí. Samostatne odpovedajú na otázku podľa svojho uváženia. Tieto odpovede sme vyhodnotili a získané informácie sme zapísali do tabuľky a znázornili ich v grafe.

Tabuľka k hypotéze č. 5

| | rodičia | |
|--------------------------|---------|--------|
| | n | % |
| výlety | 67 | 20,55% |
| šport | 58 | 17,79% |
| hry | 53 | 16,25% |
| kultúra | 47 | 14,41% |
| učenie | 34 | 10,42% |
| domáce práce | 21 | 6,44% |
| čítanie | 17 | 5,21% |
| kreslenie | 13 | 3,98% |
| starostlivosť o zvieratá | 7 | 2,14% |
| počítač | 5 | 1,53% |
| televízia | 4 | 1,22% |
| celkom | 326 | 100% |

Graf k hypotéze č. 5



Uvedená tabuľka a graf k hypotéze č.5 nevychádza z celkového počtu respondentov, pretože respondenti vyplňali voľnú položku. Preto bolo výsledných mnoho rôznych odpovedí. Vychádzame teda z celkového počtu 326 odpovedí (100 %). 67 respondentov odpovedalo (20,55 %), že chodia so svojimi deťmi na výlety. 58 respondentov odpovedalo (17,79 %), že so svojimi deťmi športujú. 53 respondentov odpovedalo (16,25 %), že hrajú hry. 47 respondentov odpovedalo (14,41%), že spolu chodia za kultúrou (kino, divadlo, múzeá), 34 respondentov odpovedalo (10,42%), že sa so svojimi deťmi učia. 21 respondentov odpovedalo (6,44%), že spolu pracujú v domácnosti. 17 respondentov odpovedalo (5,21%), že si so svojimi deťmi čítajú.13 respondentov odpovedalo (3,98%), že si spoločne so svojimi deťmi kreslia.7 respondentov odpovedalo (2,14 %), že sa spoločne starajú o ich zvieratá. 5 respondenti odpovedali (1,53%), že spoločne so svojimi deťmi hrajú hry na počítači. 4 respondenti odpovedali (1,22 %), že spolu so svojimi deťmi sledujú televíziu.

Z uvedených činností, ktoré rodičia robia so svojimi deťmi sme vymedzili ako pasívne tieto činnosti: sledovanie televízie, hranie hier na počítači. Teraz môžeme povedať, že z vyššie uvedenej tabuľky a grafu teda vyplýva, že rodičia využívajú voľný čas so svojimi deťmi prevažne aktívnym spôsobom.

6.8 Zhodnotenie výsledkov

V tejto časti sa zameriame na výsledky, vyhodnotenie výskumu a potvrdenia alebo vyvrátenia stanovených hypotéz.

Hypotéza č. 1: *Väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku pravidelne navštevuje niektorú z voľnočasových aktivít.*

Výsledok výskumného šetrenia potvrdil, že väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku navštevuje pravidelne niektorú z voľnočasových aktivít. Vychádzali sme z počtu 106 respondentov (100%). Z tabuľky a grafu k hypotéze č. 1 vyplýva, že 93 respondentov (87,73%) pravidelne navštevuje niektorú z voľnočasových aktivít. 13 respondentov (12,26%) nenavštevuje pravidelne žiadnu voľnočasovú aktivitu. Na základe týchto výsledkov môžeme považovať hypotézu č. 1 za **potvrdenú**.

Hypotéza č. 2: *Chlapci navštevujú krúžky zamerané na športovú činnosť častejšie ako dievčatá.*

Výsledok výskumného šetrenia potvrdil, že chlapci predškolského a mladšieho školského veku sú viac zameraní na športovú činnosť ako dievčatá predškolského a mladšieho školského veku. Vychádzame z celkového počtu zaznačených odpovedí, ktorý sme rozdelili na odpovede dievčat, čo je 112(100%) a odpovede chlapcov, čo je 86 (100%). Z celkového počtu bolo zaznamenaných u dievčat 35 (31,25%) odpovedí a u chlapcov 42 (48,83%) odpovedí, kde záujmový krúžok je zameraný na športovú činnosť. Zvyšok odpovedí u dievčat 77 (68,75%) a u chlapcov 44 (51,16%) bol zameraný na záujmové krúžky s inými činnosťami. Z vyššie uvedenej tabuľky a grafu teda vyplýva, že chlapci (48,83%) sú viac zameraní na športovú činnosť ako dievčatá (31,25%). Na základe týchto výsledkov môžeme považovať hypotézu č. 2 za **potvrdenú**.

Hypotéza č.3: *Väčšina detí predškolského a mladšieho školského veku počas jedného dňa navštevuje minimálne dva krúžky.*

Výsledok výskumného šetrenia nepotvrdil, že väčšina detí predškolského a školského veku počas jedného dňa navštevuje minimálne dva krúžky, ale túto hypotézu ani úplne nevyvrátil, priblížil sa k predpokladu, že deti navštevujú minimálne dva krúžky denne. V hypotéze č. 3 sme chceli poukázať na hroziace preťaženie detí, ktoré majú denne viac ako jeden krúžok. Vychádzame z počtu 106 respondentov (100 %). 44 respondentov (41,5%) navštevuje viac krúžkov denne, z tohto počtu je to 21 dievčat (19,81 %) a 23 chlapcov (21,69 %). 16 (15,09%) dievčat navštevuje dva krúžky denne a 5 (4,71%) dievčat tri krúžky denne. 14 (13,2%) chlapcov navštevuje dva krúžky denne a 9 (8,49%) chlapcov tri krúžky denne. 62 respondentov (58,49 %) nenavštevuje viac krúžkov denne, z tohto počtu to je 35 (33,01 %) dievčat a 27 (25,47%) chlapcov. Na základe týchto výsledkov môžeme považovať hypotézu č. 3 za **nepotvrdenú**.

Hypotéza č. 4: *Rodičia detí predškolského a mladšieho školského veku sa venujú svojim deťom vo väčšine prípadov minimálne 10 hodín týždenne.*

Výsledok výskumného šetrenia potvrdil, že rodičia detí predškolského a mladšieho školského veku sa venujú svojim deťom vo väčšine prípadov minimálne 10 hodín týždenne. Ak sa deťom rodičia venujú menej ako 10 hodín týždenne, deti navštevujú častejšie krúžky a môže vzniknúť preťaženie. Vychádzali sme z celkového počtu 98 respondentov (100%). 0 respondentov (0%) trávi so svojím dieťaťom menej ako 3 hodiny týždenne. 6 respondentov (6,12%) trávi so svojím dieťaťom 3 - 5 hodín týždenne. 25 respondentov (25,51%) trávi so svojím dieťaťom 5 - 10 hodín týždenne. 27 respondentov (27,55%) trávi so svojím dieťaťom 10 - 20 hodín týždenne. 40 respondentov (40,81%) trávi so svojím dieťaťom viac ako 20 hodín týždenne. Na základe týchto výsledkov môžeme považovať hypotézu č. 4 za **potvrdenú**.

Hypotéza č. 5: *Rodičia využívajú voľný čas so svojimi deťmi prevažne aktívnym spôsobom.*

Výsledok výskumného šetrenia potvrdil, že rodičia využívajú voľný čas so svojimi deťmi prevažne aktívnym spôsobom. Nevychádzali sme z celkového počtu respondentov z dôvodu voľnej odpovede, ale teda z celkového počtu 326 odpovedí (100%). Z tabuľky a grafu k hypotéze č. 5 sme zistili celkovú hodnotu aktívneho využitia času (97,24%) a celkovú hodnotu pasívneho využitia času (2,76%), ktoré sa od seba líšia o 94,48%.

Z uvedených činností, ktoré rodičia robia so svojimi deťmi, sme vymedzili ako aktívne činnosti výlety, šport, hry, učenie, pomoc v domácnosti, čítanie, kultúru, starostlivosť o zvieratá a kreslenie. Medzi pasívne činnosti sme potom zaradili pozeranie televízie a hranie hier na počítači. Pri porovnaní percentuálnej početnosti sme zistili, že hodnoty aktívneho využitia času a pasívneho využitia času sa od seba líšia o 94,48%. Na základe týchto výsledkov môžeme považovať hypotézu č. 5 za **potvrdenú**.

6.9 Záver empirickej časti

Otázky voľného času, teda jeho kvality využívania, koncepčného a obsahového vymedzenia patria medzi značne diskutované témy. Môžeme sa stretnúť napríklad s názormi: deti sú vo svojom voľnom čase preťažované rôznymi aktivitami, pretože na nich rodičia nemajú čas. Deti svoj voľný čas trávia prevažne pri televízii alebo pri počítači a podobne.

Z nášho výskumného šetrenia vyplýva zistenie, že väčšina detí najčastejšie navštevuje záujmové krúžky 1 - 2x týždenne. 44 detí navštevuje viac ako dva krúžky týždenne a zároveň 44 detí má v jeden deň viac ako jeden krúžok. Tieto výsledky potvrdzujú hroziace preťažovanie detí.

Medzi najobľúbenejšie voľnočasové aktivity dievčat patrí športová činnosť, výtvarná činnosť a pobyt vonku.

U chlapcov potom prevláda činnosť športová, hra na počítači a pobyt vonku. Väčšina rodičov má so svojim dieťaťom spoločné záujmy. Voľnočasové aktivity, ktoré dievčatá a chlapci neradi robia, sa zhodujú. Väčšina respondentov vybralo odpoveď učenie a odpoveď domáce práce. Záujmové krúžky deťom predškolského a mladšieho školského veku volia prevažne rodičia, teda z ich pohľadu vhodné. Z pohľadu rodičov je to tiež tak. Ďalej sme zistili, že záujem rodičov o voľný čas detí je občasný, teda z pohľadu detí. Z pohľadu rodičov je to záujem neustály.

V diplomovej práci sme vychádzali z názorov verejnosti na voľnočasové aktivity detí predškolského a mladšieho školského veku. Preto sme v empirickej časti využili výskumné šetrenia vo forme dotazníka. Pracovali sme s dvoma typmi dotazníkov, ktoré vyplňalo 204 respondentov. Prvý typ dotazníka - dotazník pre žiakov - vyplňalo 106 respondentov, z tohto počtu bolo 56 dievčat a 50 chlapcov. Druhý typ dotazníka - pre rodičov - vyplňalo 98 respondentov. Štyri z piatich hypotéz, ktoré sme stanovili, sa potvrdili. Takže môžeme vďaka dotazníkovému šetreniu zhodnotiť voľný čas skúmaného súboru. Z vyhodnotenia výskumného šetrenia vyplýva, že väčšina žiakov predškolského a mladšieho školského veku

navštevuje pravidelne nejakú voľnočasovú aktivitu, najčastejšie bola vybraná odpoveď športová činnosť. Na otázku - S kým deti trávia svoj voľný čas ? - Dievčatá najčastejšie odpovedali, že svoj voľný čas trávia s rodinou (nasledujú kamaráti) a chlapci s kamarátmi (nasleduje rodina). Boli sme tiež milo prekvapení potvrdením predpokladu, že rodičia trávia aktívne so svojimi deťmi väčšinou aspoň 10 hodín voľného času týždenne. V rodinách, kde dieťa trávi menej ako 10 hodín týždenne so svojimi rodičmi, môže vzniknúť preťaženie z dôvodu vysokej návštevnosti voľnočasových aktivít.

Voľný čas skúmaného súboru detí predškolského a mladšieho školského veku môžeme vyhodnotiť kladne a poukázať na dôležitosť voľného času, ktorý by nemal byť vyčerpávajúci.

Záver

Diplomová práca je zameraná na trávenie voľného času detí predškolského a mladšieho školského veku. Tieto deti majú „voľného času“ ešte pomerne dosť, ale ak hovoríme o voľnom čase ako o čase mimo ich pobyt v škôlke a v škole, tak toho už z celého dňa toľko nie je. V tomto veku majú deti neskutočné množstvo záujmov a aktivít, ktorými sa zaoberajú a rodičia by pri ich výbere mali brať ohľad na to, čo deti baví, na čo majú vlohy a čo zvládajú. Deti sú spokojné, keď sa nenudia a vnímajú, že sa o nich niekto zaujíma a venuje sa im, preto vítajú aktivity, ktoré s nimi robia aj ich rodičia.

Výskumné šetrenie dokázalo, že 93 zo 106 detí predškolského a mladšieho školského veku navštevuje nejaký krúžok, 44 detí má 3 a viac krúžkov do týždňa a zároveň 44 detí má v jeden deň viac ako jeden krúžok. Výskumné šetrenie preukázalo vysokú návštevnosť viacerých krúžkov denne a hrozí preťaženie dieťaťa.

V diplomovej práci sme chceli poukázať na problémy, ktoré môžu vzniknúť pri neuváženom a rôznorodom výbere voľnočasových aktivít a pri preťažovaní dieťaťa.

Dospeli sme k pozitívnemu zisteniu, a to, že väčšina detí zrejme nebude preťažená voľnočasovými aktivitami, ale aj tak 41,5 % detí je ohrozených preťažením, čo je negatívne a sú to hlavne tie, ktoré majú viac krúžkov v jeden deň, alebo každý deň nejaký krúžok a navyše sa im rodičia venujú menej ako 10 hodín týždenne. Pri týchto deťoch je potrebné nepodceňovať a sledovať možné symptómy, ktoré boli uvedené v teoretickej časti. Nemožno podceňovať, že niektoré deti môžu prežívať úzkostné stavy, cítiť strach z nespôsobilosti v niektorých aktivitách (ak nemajú na ne talent, zodpovedajúce schopnosti) alebo strach zo samotných aktivít (bojové umenia, adrenalínové športy). Tieto deti potom môžu reagovať neuroticky, sťahovaním sa do seba alebo aj únikom z aktivít, či agresiou. Tiež je potrebné brať do úvahy, že zmysluplné trávenie voľného času je prevenciou porúch správania a problémov vznikajúcich najmä v období dospievania.

Správne trávenie voľného času, či už nás samých alebo našich detí by malo byť jedným z najdôležitejších zámerov v nasledujúcom desaťročí.

Mali by sme si uvedomiť, že každé dieťa je individuálna osobnosť so svojimi potrebami a záujmami, ktoré by mali byť uspokojované a ďalej rozvíjané. Neuspokojovanie potrieb dieťaťa môže viesť k frustrácii alebo dokonca k agresivite. Z dôvodu správneho vývoja osobnosti je teda uspokojovanie potrieb dieťaťa dôležité.

Mali by sme sa snažiť o to, aby náplň voľného času obsahovala ako aktívne rôznorodé činnosti, tak aj odpočinok. Aby súčasťou voľného času neboli len záujmovej činnosti, ale aj aktivity, ktorých sa zúčastňujú rodičia. Aby dieťa malo možnosť výberu, čomu sa chce vo

svojom voľnom čase venovať, samozrejme s určitým obmedzením. Mali by sme myslieť na to, že návyky využívania voľného času sa vytvárajú už v detstve a ich základy si nesie jedinec po celý život.

Diplomová práca bola zameraná na množstvo voľnočasových aktivít, návštevnosť a na druhy vo vzťahu k možnému preťažovaniu detí. Zaujímavou témou by mohlo byť aj vlastné prežívanie detí z hľadiska ich hodnotenia vlastných voľnočasových aktivít.

Resumé

Cieľom našej diplomovej práce je zhodnotenie a analýza trávenia voľného času detí predškolského a mladšieho školského veku.

Úvodná teoretická časť sa skladá z piatich kapitol a je venovaná poodhaleniu významu niekoľkých pojmov, ktoré úzko súvisia so samotným názvom práce. Prvá kapitola sa týka najmä samotného pojmu voľný čas, jeho funkciami a voľného času detí predškolského a mladšieho školského veku. V druhej kapitole je rozobraná výchova vo voľnom čase, jej funkcie, ciele a činnosti vo voľnom čase. Tretia kapitola sa zaoberá stresom a detským strachom. V štvrtej a poslednej piatej kapitole sme sa zamerali na záťaž, ich zvládanie a na afektívne a neurotické poruchy.

Druhá časť diplomovej práce – empirická časť, plynule nadväzuje na teoretickú. Tu, v poradí šiesta kapitola, špecifikuje hlavný cieľ práce a na jeho základe vytýčenie výskumných otázok. Použitá metodika, výskumné šetrenie a súbor respondentov je rozobraný v tejto poslednej kapitole.

V závere je celistvé zhrnutie zistených výsledkov. Výsledky, ktoré vyplynuli z výskumného šetrenia, odpovedali na výskumné otázky a splnili cieľ diplomovej práce.

Summary

The aim of this thesis is the evaluation and analysis how children of preschool age and children of school age spending their free time.

The introductory theoretical part is consists from five chapters and it is dedicated to unlocking of meaning of terms which are closely related with name of this thesis.

The first chapter is dedicated to term of leisure, its functions and free time of children of preschool age and school age.

The second chapter deals with education in leisure, its functions, objectives and activities in their free time. The third chapter deals with children stress and children fear. In the fourth chapter and fifth chapter we focused on load, coping with load and on affective and neurotic disorders.

The second part of the thesis- the empirical part, continuously builds on theoretical part. Chapter six specifies the main objectives of this thesis and we designate research question using the main objective. Methodology, research investigation and file the respondents are discussed in the last chapter. We summarize the results in conclusion of this thesis.

The results from research investigations responded to research questions and to meet the objective of the thesis.

Zoznam bibliografických odkazov

- BARTOŠ, V. *Kapitoly z výchovy mimo vyučování a pedagogiky volného času*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2004. ISBN 80-7044-608-0.
- BOUČEK, J. a kol. (2006). *Speciální psychiatrie*. Vyd. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 80-244-1354-X.
- ČÁP, J., MAREŠ, J. *Psychologie pro učitele*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. 2. vydání. Praha: Portál, 2007.. ISBN 978-80-7367-273-7
- HÁJEK, Bedřich et al. *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: IDM MŠMT: 2004. ISBN 80-86784-06-1
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, 2003. ISBN 80-7290-128-1.
- HÁJEK, Bedřich, HOFBAUER, Břetislav, PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogické ovlivňování volného času: současné trendy*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-473-1
- HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5
- HONZÁK, R. *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládnout*. 1. vyd. Praha : Maxdorf, 1995. ISBN 80-85800-05-5.
- HORT, V., HRDLIČKA, M., KOCOURKOVÁ, J. MALÁ, E. aj. *Dětská a adolescentní psychiatrie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-472-9.
- CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4
- KOUKOLÍK, F., DRTILOVÁ, J. *Vzpouza deprivantů*. Praha: Galén, 2001. ISBN 80-7262-4105.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada Avicenum, 1994. ISBN 80-7169-121-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-551-2.
- LANGMEIER, J, KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 3. vydání. Praha: Grada Publishing, 1998. ISBN 80-7169-195-X
- MARKHAMOVÁ, U. *Pomáháme dětem zvládat stres*. Praha: Talpress spol. s.r.o., 1996. ISBN 80-7197-020-4
- MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. 5. vydání. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-504-2

- MELGOSA, J. *Zvládni svůj stres*. 2. vyd. Praha: Advent-Orion, 2004. ISBN 80-7172-624-9.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: SPN, 1984. 208 s. ISBN 14-400-84.
- PAULÍK, K. *Moderátory a mediátory zátěžové odolnosti*. Ostrava: Ostravská univerzita, 2009. ISBN 978-80-7368-635-2.
- PÁVKOVÁ, J. et al. *Pedagogika volného času*. 3. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-711-6.
- PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3470-5
- PRŮCHA, J. *Pedagogická encyklopedie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-546-2
- PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4. aktualizované vydání. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8772-8
- ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Problematika tělesné a psychické zátěže při výkonu učitelského povolání*. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O., *Učitelé a zdraví 1*, Brno: Psychologický ústav AV ČR, 1998. ISBN 80-902653-0-8.
- ŘEHULKA, E. *Psychohygienické otázky pedagogické psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1988. ISBN 17-099-88.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7
- ŘÍČAN, P., KREJČÍŘOVÁ, D. a kol. *Dětská klinická psychologie*. Praha : GRADA, 2006, ISBN 80-247-1049-8.
- SELYE, H. *Život a stres*. Bratislava: Obzor, 1966. 460 s. ISBN 65-093-66.
- SCHREIBER, V. *Lidský stres*. 1. vyd. Praha: Academia, 1992. ISBN 80-200-0458-0.
- SMRČKA, F. a kol., *ABC rodinné výchovy II*. 1. vyd. Praha : SPN, 1970. ISBN 14-450-70.
- SMRČKA, F. a kol., *ABC rodinné výchovy I*. 2. vyd. Praha : SPN, 1983. ISBN 14-596-83.
- SPOUSTA, V. *Teoretické základy výchovy ve volném čase: (úvod do studia pedagogiky volného času)*. Brno: Vydavatelství Masarykovy univerzity, 1994. ISBN 80-2101-007-X
- SPOUSTA, V., FALTÝSKOVÁ, J., HŘEBÍČKOVÁ M., KNOTOVÁ, D., ŘEHULKA, E. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 1996. ISBN 80-210-1274-9.
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J. et al. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 80-244-0629-2.

- UMLAUF, K., VALANSKÁ, Z. *(Ne)přítel stres*. České Budějovice: DT ČSTV, 1991. ISBN 80-02-00945-2.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie školního dítěte*. Praha: Univerzita Karlova, Husitská teologická fakulta, 1995. ISBN 80-7184-487-X
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychologie problémového dítěte školního věku*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. ISBN 80-7184-488-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. : dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. 4. vyd. Praha : Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-414-4.
- VALÍŠOVÁ, A. *Komunikace a vzájemné porozumění, hry pro dospívající*. 1. vyd. Praha : Grada, 2005. ISBN 80-247-0842-6.
- VÁŠUTOVÁ, M. (2005). *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita ISBN 80-7042-691-8
- TRAIN, A. *Nejčastější poruchy chování dětí*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-503-2.

8) Ako často navštevuješ záujmové krúžky ? a) vôbec (napíš dôvod)

b) 1 - 2x týždenne

c) 3x týždenne

d) 4x týždenne

e) 5x a viac týždenne

9) Máš v jeden deň viac krúžkov? a) áno (napíš koľko)

b) nie

10) Čo robíš rád (a) vo svojom voľnom čase ?

.....

11) Čo robíš nerád (a) vo svojom voľnom čase ?

.....

12) Záujmové krúžky si volíš: a) sám / sama

b) rodičia

c) iná možnosť (napíš)

13) S kým najčastejšie tráviš svoj voľný čas ? a) sám / sama

b) s rodičmi

c) so súrodencom / súrodencami

d) s kamarátmi

e) iná možnosť (napíš)

14) Ako často sa t'a rodičia pýtajú, kde a s kým si trávil / a svoj voľný čas ?

- a) vždy
- b) občas
- c) nikdy

15) Koľko hodín voľného času tráviš so svojimi rodičmi týždenne ?

- a) menej ako 5 hodín
- b) 5 - 10 hodín
- c) 10 - 15 hodín
- d) 15 - 20 hodín
- e) viac ako 20 hodín

16) Koľko hodín denne tráviš pri televízii a počítača?

- a) menej ako 1 hodinu
- b) 1 - 3 hodiny
- c) 3 - 5 hodín
- d) viac ako 5 hodín

Príloha č.2:

DOTAZNÍK PRE RODIČOV:

Milí rodičia,

chceli by sme Vás poprosiť o vyplnenie nasledujúcich údajov v dotazníku, ktorý je zameraný na voľnočasové aktivity detí predškolského a mladšieho školského veku. Dotazník je anonymný a jeho vyplnenie nezaberie veľa času. Ďakujeme za spoluprácu. Nasledujúce údaje zakrúžkujte alebo doplňte.

1) Pohlavie: žena - muž

2) Bývate: a) v meste

b) na dedine

3) Bývate: a) v rodinnom dome

b) v byte na sídlisku

c) iná možnosť (napíšte kde)

4) Napíšte počet detí (synov, dcér) a ich vek:

.....

5) Máte nejaké záľuby ? a) áno

b) nie

c) iná možnosť (napíšte)

6) Koľko času venujete svojim záľubám týždenne ?

- a) menej ako 2 hodiny
- b) 2 - 4 hodiny
- c) 4 - 6 hodín
- d) 6 - 8 hodín
- e) viac ako 8 hodín
- f) iná možnosť (napíšte)

7) Koľko času trávite spoločne so svojim dieťaťom / deťmi za týždeň (prechádzka, výlet, hry, pomoc s úlohami ...) ?

- a) menej ako 3 hodiny
- b) 3 - 5 hodín
- c) 5 - 10 hodín
- d) 10 - 20 hodín
- e) viac ako 20 hodín

8) Ako trávite spoločný čas so svojim dieťaťom / deťmi ?
.....

9) Máte so svojim dieťaťom spoločné záľuby ?

- a) áno
- b) nie
- c) iná možnosť (napíšte)

10) Navštevuje Vaše dieťa / deti nejaký záujmový krúžok ?

a) áno

b) nie

c) iná možnosť (napíšte)

11) Kto volí Vám dieťaťu / deťom záujmové krúžky ?

a) vy - rodičia

b) samo dieťa

c) iná možnosť (napíšte)

12) Ako často sa pýtate svojho dieťaťa / detí, kde a s kým trávi voľný čas ?

a) vždy

b) občas

c) nikdy