

Obsah

Poděkování	9
Upozornění	10
Předmluva	11
Úvod	17
Můj traumatický zážitek z dětství	17
O čem kniha pojednává	18
1. Jak u dětí rozpoznat trauma	23
Děti nejsou malí dospělí	23
Průkopníci v oblasti traumatu u dětí	26
Lidská citlivost vůči traumatu	34
2. Neurobiologie traumatu	36
Nadměrné nabuzení při traumatu („útok nebo útěk“)	37
Disociace při traumatu (otupění)	39
Trauma a paměť	42
Posttraumatické reakce	44
Chybné interpretace posttraumatických reakcí	50
3. Posttraumatické emoce a základní principy hojení	53
Posttraumatické emoce	54
Základní principy zpracovávání traumatu	58
Jak vytvořit emoční bezpečí a napojení	63
Známky toho, že se dítě zotavilo	67

4. Přirozené hojivé mechanismy 1: hra a smích	69
Hry, které dětem pomáhají cítit se v bezpečí a napojené	70
Hry, které dětem pomáhají vypořádat se s traumatem a transformovat vzpomínky	74
Mylné interpretace pokusů dětí zbavit se následků traumatu prostřednictvím hry	83
5. Přirozené hojivé mechanismy 2: pláč a vztek	85
Spontánní pláč po traumatu	85
Prospěšnost pláče	87
Co dělat, když miminka a malé děti pláčou a vztekají se	93
Mylné výklady pokusů dítěte zbavit se následků traumatu pláčem a vztekem	99
6. Další rady, jak dítěti pomoci, aby se zbavilo následků traumatu	105
Vývojové fáze	105
Spouštěče traumatu a opětná traumatizace	111
Rozdíly mezi konejšivými a hojivými technikami	114
Budování nové sebedůvěry a radosti	116
7. Případové studie 1 – od narození do pěti let	123
Zotavení po operaci a hospitalizaci (chlapeček, 5 měsíců)	123
Zotavení z následků evakuace před přírodním požárem (chlapeček, 3 roky)	130
Zotavení z traumatické návštěvy u zubaře (holčička, 3 roky)	132
Zotavení z rozvodu rodičů (holčička, 4 roky)	136

8. Případové studie 2 – od šesti do deseti let	138
Zotavení z vážné nehody (chlapec, 6 let)	138
Zotavení ze znepokojivé nehody ve škole (chlapec, 7 let)	141
Zotavení ze sexuálního zneužívání (holčička, 7 let)	143
Zotavení z návštěvy na pohotovosti (chlapec, 8 let)	149
Zotavení z následků prožití zemětřesení (dívka, 12 let)	151
Shrnutí hlavních témat	154
Slovníček odborných výrazů	157
Literatura	164