

Obsah

| | |
|---|-----------|
| Předmluva Gabora Maté, M.D. | 21 |
| Úvod..... | 25 |
| Přehled této knihy | 29 |
| | |
| DÍL I: POROZUMĚNÍ TRAUMATU..... | 35 |
| <i>Kapitola první: Co je to trauma? Pracovní definice.....</i> | <i>37</i> |
| Trauma spočívá v nervové soustavě – nikoli v události! | 38 |
| Proč naše tělo nezapomene: Co jsme se dozvěděli z výzkumu mozku | 44 |
| <i>Kapitola druhá: Trauma a jeho příčiny v rozsahu od obyčejného po neobyčejné.....</i> | <i>51</i> |
| Běžné příčiny traumatu u dětí | 52 |
| Příklady ze života dětí, které jsme znali | 52 |
| Šokující rozšířenost domácího násilí a násilí v komunitách..... | 62 |
| Několik slov o dětech v prenatálním období, miminkách a batolatech..... | 68 |
| Když příčina traumatu zůstává záhadou..... | 72 |
| <i>Kapitola třetí: Znaký a symptomy traumatu u dětí.....</i> | <i>75</i> |
| Všeobecné znaký traumatu..... | 76 |
| Rozpoznání symptomů u velmi malých dětí: Od miminek po děti předškolního věku..... | 79 |
| Rozpoznání symptomů u dětí školního věku | 91 |
| Projevý traumatu během dospívání..... | 97 |
| Opožděné traumatické reakce..... | 105 |

| | |
|---|-----|
| Symptomy sexuálního traumatu..... | 107 |
| Proč některé děti mají symptomy traumatu a jiné je nemají..... | 109 |
| Když symptomy přetrvávají: Jak trauma ovlivňuje mozek dítěte | 111 |
| Skupiny druhotných příznaků traumatu: Shrnutí..... | 112 |
| Závěr..... | 118 |

DÍL II: OBECNÝ PRŮVODCE PREVENCE

| | |
|----------------------|-----|
| TRAUMATU U DĚTÍ..... | 121 |
|----------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| <i>Kapitola čtvrtá: Emoční první pomoc neboli jak být dobrým „obvazem“</i> | 123 |
| Poskytnutí vhodné podpory přehlcenému dítěti | 124 |
| Tři části mozku v jednoduchosti | 127 |
| Seznámení s vlastními vjemy | 129 |
| Naladění na rytmy, vjemy a emoce vašeho dítěte | 137 |
| První pomoc pro prevenci traumatu: Průvodce krok za krokem..... | 143 |
| Namlouvání plazího mozku: Jazykové dovednosti | 147 |
| Nemusí to bolet navždy..... | 151 |
| Vjemy a emoce nejsou totéž | 155 |
| Věnujte se emočním potřebám dítěte a následujte jeho vedení..... | 158 |
| Pomoc traumatizovaným dětem formou hry..... | 164 |
| Závěr..... | 175 |

| | |
|---|-----|
| <i>Kapitola pátá: Vjemy, obrazy a pocity: Budování a posílení zdrojů a transformace symptomů traumatu s pomocí říkanek a symboliky zvířat</i> | 179 |
| Co jsou „zdroje“ a odkud pocházejí | 179 |
| Použití říkanek a příběhů k prevenci a léčení traumatu..... | 185 |
| Závěr..... | 204 |

| | |
|--|-----|
| DÍL III: PRACOVNÍ KNIHA PRO BĚŽNÉ SITUACE | 207 |
| <i>Kapitola šestá: První pomoc při nehodách a pádech</i> | 211 |
| První pomoc při nehodách a pádech: Základní pravidla | 212 |
| Moc řeči tišit a hojit | 218 |
| Oslovování emocí skrze naslouchání a vyprávění příběhů | 221 |
| Práce s nehodami a pády, když se u dítěte projevují příznaky posttraumatického stresu..... | 229 |
| Použití hudby k léčení traumatu..... | 234 |
| Shrnutí..... | 235 |
| <i>Kapitola sedmá: Nástroje prevence pro rodiče a zdravotníky.....</i> | 239 |
| Význam přípravy v případě, kdy je lékařský zákrok nutný | 239 |
| Pokyny pro přípravu dítěte na chirurgický nebo jiný lékařský zákrok | 243 |
| Volitelné operace | 253 |
| Citlivost k bolesti dětí | 253 |
| <i>Kapitola osmá: Rozvod, smrt a oddělení: Pomoc dětem při zpracování zármutku ze ztráty</i> | 263 |
| Rozlišení emocí | 263 |
| Dva pohledy na rozvod: Růžový a černý | 268 |
| Závěr..... | 282 |
| Pomoc dětem při zpracování zármutku..... | 283 |
| <i>Kapitola devátá: Prevence a léčení posvátného zranění sexuálního zneužití</i> | 303 |
| Ochrana dětí před zraněním sexuálního traumatu | 304 |
| Kroky, které mohou pečovatelé udělat pro snížení pravděpodobnosti napadení | 307 |
| Málo diskutovaná emoce znechucení..... | 323 |
| Často přehlížené negativní následky sexuálního zneužití před pubertou | 325 |

| | |
|---|------------|
| Ozvěny pro příští generaci: Transformace dědictví..... | 331 |
| DÍL IV: SMĚŘOVÁNÍ K HUMANISTICKÉMU POHLEDU NA TRAUMA | |
| NA TRAUMA | 339 |
| <i>Úvod: Naděje pro budoucnost skrze prevenci a společenské změny.....</i> | <i>341</i> |
| <i>Kapitola desátá: O příchodu na svět: Porod a miminka</i> | <i>345</i> |
| <i>Spokojená nastávající maminka poskytuje ideální prostředí dělohy</i> | <i>346</i> |
| <i>Děti v prenatálním období a miminka jsou vnímavé, vědomé bytosti.....</i> | <i>351</i> |
| <i>Pocta zázraku porodu</i> | <i>356</i> |
| <i>Porod podle plánu: Indukce a císařský řez</i> | <i>361</i> |
| <i>První tři měsíce</i> | <i>368</i> |
| <i>Co všechna miminka potřebují ke zdravému vývoji.....</i> | <i>380</i> |
| <i>Zázračný svět miminek.....</i> | <i>388</i> |
| <i>Kapitola jedenáctá: Odstraňování překážek učení a sebekontroly ve třídách 21. století.....</i> | <i>397</i> |
| <i>Naši nepochopení studenti.....</i> | <i>399</i> |
| <i>Vyvarování se a rozpoznání chybné diagnózy: Je to autismus nebo posttraumatická stresová porucha?.....</i> | <i>433</i> |
| <i>Zlost ve škole</i> | <i>439</i> |
| <i>Násilí v našich školách.....</i> | <i>447</i> |
| <i>Skupiny pro zpracování zármutku dětí v prostředí školy.....</i> | <i>453</i> |
| <i>Doporučení pro učitele</i> | <i>457</i> |
| <i>Aktivity pro učitele a poradce: Další nástroje pro práci ve třídě.....</i> | <i>471</i> |
| <i>Fyzické aktivity a hry, které podporují zdravé obranné reakce, vymezení hranic a soudržnost ve skupině</i> | <i>481</i> |

| | |
|---|---------|
| Rovnovážné aktivity, které obnovují ochranné reflexy, sebedůvěru a odolnost..... | 493 |
| Závěr..... | 498 |
| <i>Kapitola dvanáctá: Jak se zachovat při přírodních katastrofách a pohromách způsobených člověkem:</i> | |
| Krizový zákrok ve škole a za hranicemi školy | 501 |
| Především se snažte nezpůsobit škodu!..... | 502 |
| Alternativní přístup ke krizovému zákroku | 505 |
| Obnovení odolnosti školních dětí po katastrofě: Další poznatky z Thajska | 512 |
| Naše nová realita | 519 |
| Epilog nebo epitaf?..... | 527 |
| <i>Kapitola třináctá: Transformace lékařské péče budoucnosti:</i> | |
| Plán minimalizace dětského traumatu | 533 |
| Peterův příběh..... | 533 |
| Současný stav zdravotnického průmyslu | 536 |
| Vize alternativní a integrativní medicíny pro jedenadvacáté století | 538 |
| Shrnutí..... | 550 |
| PŘÍLOHY..... | 553 |
| První pomoc při nehodách a pádech | 555 |
| Pracovní tabulka pro zaznamenání symptomů..... | 557 |
| Poznámky..... | 561 |
| Bibliografie..... | 589 |
| O autorech | 605 |