

# Obsah

|  |           |
|--|-----------|
| Poděkování .....   | 9         |
| Upozornění .....   | 10        |
| Předmluva .....  | 11        |
| Úvod .....   | 17        |
| Můj traumatický zážitek z dětství .....                          | 17        |
| O čem kniha pojednává .....                                      | 18        |
| <b>1. Jak u dětí rozpoznat trauma .....</b>                      | <b>23</b> |
| Děti nejsou malí dospělí .....                                   | 23        |
| Průkopníci v oblasti traumatu u dětí .....                       | 26        |
| Lidská citlivost vůči traumatu .....                             | 34        |
| <b>2. Neurobiologie traumatu .....</b>                           | <b>36</b> |
| 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        |
| <b>3. Posttraumatické emoce a základní principy hojení .....</b> | <b>53</b> |
| Posttraumatické emoce .....                                      | 54        |
| Základní principy zpracovávání traumatu .....                    | 58        |
| Jak vytvořit emoční bezpečí a napojení .....                     | 63        |
| Známky toho, že se dítě zotavilo .....                           | 67        |

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

|   |     |
|---|-----|
| <b>8. Případové studie 2 – od šesti do deseti let</b> .....       | 138 |
| Zotavení z vážné nehody (chlapec, 6 let) .....                    | 138 |
| Zotavení ze znepokojivé nehody ve škole<br>(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 |
| <br>  |     |
| Shrnutí hlavních témat .....                                      | 154 |
| Slovníček odborných výrazů .....                                  | 157 |
| Literatura .....  | 164 |