

Obsah

Věnování a poděkování.....	XVII
Předmluva	XIX
Úvod.....	XXI

KAPITOLA I

Trauma je faktem života.....	1
Příklady ze života dětí, které jsme znali	4
Trauma nespočívá jen v samotné události	7
Strach z našich vlastních reakcí.....	9
Recept na trauma	12
Recept na odolnost.....	13

KAPITOLA II

Vytváření odolnosti posilováním smyslového vnímání skrze praxi, praxi a další praxi.....	15
Poskytnutí vhodné podpory přehlcnému dítěti	16
Jednoduché kroky k vytváření odolnosti	17
Rozvíjení klidné přítomnosti	18
Seznamte se s vlastními vjemy	20
Cvičení: Zaznamenávání vjemů.....	21
Slovníček vjemů	24
Cvičení: Zkoumání vjemů a rytmu přecházení	26
Cvičení: Stopování vjemů s partnerem	29
Tabulka jazyku vjemů.....	30

Cvičení: Vytváření pokladnice vjemů	32
První pomoc pro prevenci traumatu:	
Průvodce krok za krokem	35

KAPITOLA III

Obnova odolnosti pomocí her	47
Čtyři principy, jak vést dětskou hru k léčebnému zpracování	52
Cvičení.....	53
Další způsob, jak pomoci dětem formou „fantazijní“ hry	61
Umělecké aktivity: hlína, modelína, malování a kreslení	67
Řídky a obrázky s tematikou přírody, které posilují zdroje	72

KAPITOLA IV

Léčebné postupy pro specifické situace: od A do Z	87
První pomoc při nehodách a pádech.....	88
Záměr doteku při poskytování podpory dítěti v šoku	94
Moc řeči tišit a hojit	96
Cvičení: Prožitek moci slov	97
Další řídky se zvířecí tematikou, které pomáhají dítěti znovu získat sebedůvěru.....	102
Pomoc s vytvářením léčivého příběhu.....	112
Prevence traumatu z lékařského prostředí	115
Jak mohou rodiče připravit dítě na chirurgický nebo jiný lékařský zákrok.....	119
Lékařský zákrok v nouzové situaci	127
Volitelné operace	130
Citlivost k bolesti dětí	130

Několik slov o šikanování a střelbě ve škole	136
--	-----

KAPITOLA V

Vývojová stádia dítěte: budování sebedůvěry posilováním

zdravého vývoje.....	141
Péče o miminko: Otázka bezpečí a důvěry	142
Potřeby vašeho batolete: „Já sám“	143
„Přetahování“ s vaším tří až čtyřletým dítětem	144
Flirtující čtyř až šestileté děvčátko nebo chlapec.....	147
Vývoj v dospívání: Kdo jsem?	148

KAPITOLA VI

Sexuální zneužití: snížení jeho rizika a včasné rozpoznání

Sexuální zneužití: snížení jeho rizika a včasné rozpoznání	153
Snížení rizika sexuálního napadení	156
Co je to sexuální zneužití?	158
Kroky, které mohou pečovatelé udělat pro snížení pravděpodobnosti napadení	159
Hry pro děti, které pomáhají vytvářet hranice.....	171
Proč to většina dětí neřekne a jak pro ně vytvořit pocit bezpečí, aby vám to řekly	174
Znásilnění na milostné schůzce a další témata dospívajících	175

KAPITOLA VII

Oddělení, rozvod a úmrtí: jak pomoci zpracovat vašemu dítěti

zármutek.....	179
Zármutek versus trauma a symptomy s nimi spojené.....	179
Dva pohledy na rozvod: Růžový a černý	183
Jak přežít rozvod: Průvodce pro zachování celistvosti vašeho dítěte ..	185
Pomoc dětem při zpracování zármutku.....	196

Smrt domácího zvířátka.....	199
Kroky, které dětem pomáhají zpracovat zármutek.....	205
Cvičení: Léčení zármutku.....	205

KAPITOLA VIII

Válka v našem sousedství: *Skutečná* bitva o to, jak děti ochránit

před terorem	213
Modely změn v nemocnicích a lékařských centrech	214
Pohled na ukázkovou dětskou nemocnici, pro niž jsou důležité zájmy rodiny	219
Krizový zákrok v komunitách	226
Vlk honí králíka	232
Imaginární skákání přes provaz.....	234
Nový model krizového pohovoru ve školách.....	237
 Poznámky.....	 247
Bibliografie.....	253
Dodatečné zdroje	259
O autorech	263
Foundation for Human Enrichment.....	265