

# Obsah

---

|                                      |           |
|--------------------------------------|-----------|
| Předmluva. . . . .                   | 13        |
| <b>I. ČÁST</b>                       |           |
| <b>JAK SE ZRODÍ LÁSKA . . . . .</b>  | <b>15</b> |
| <b>1. kapitola</b>                   |           |
| Na začátku . . . . .                 | 17        |
| <b>2. kapitola</b>                   |           |
| Vazba . . . . .                      | 19        |
| Emoční naladění . . . . .            | 19        |
| Vzteky . . . . .                     | 23        |
| <b>3. kapitola</b>                   |           |
| Trauma . . . . .                     | 27        |
| Strach . . . . .                     | 27        |
| Zármutek . . . . .                   | 32        |
| <b>4. kapitola</b>                   |           |
| Odolnost . . . . .                   | 37        |
| Samota . . . . .                     | 37        |
| Soucit . . . . .                     | 41        |
| Vyrovnanost. . . . .                 | 43        |
| <b>II. ČÁST</b>                      |           |
| <b>HLEDÁNÍ SMYSLU. . . . .</b>       | <b>47</b> |
| <b>5. kapitola</b>                   |           |
| O citech . . . . .                   | 49        |
| Témata společná všem lidem . . . . . | 49        |
| Hledání společného zájmu . . . . .   | 50        |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Začneme u pocitů . . . . .                        | 51 |
| Sebeprosazující a sebezpřesahující emoce. . . . . | 53 |

## 6. kapitola

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Pevná vazba: formativní zkušenost</b> . . . . .                                                         | 57  |
| Cítit se dobře, být v pohodě: emoční naladění a reintegrační pocit studu . . . . .                         | 57  |
| <i>CO SE DĚJE? Úvahy o vazbě.</i> . . . . .                                                                | 58  |
| Zrození ke společenskosti: novorozenci v jejich sociálním prostředí . . . . .                              | 58  |
| Na začátku: vývoj mozku a vazba od početí do konce prvního roku . . . . .                                  | 59  |
| Uzlové body růstu: čtyři stadia rozvoje mozku . . . . .                                                    | 61  |
| Na rodině záleží: úloha dospělých při vzniku vazby u nemluvněte . . . . .                                  | 63  |
| Vzorci přetrvávající v čase: zdravý rozum si osvojujeme<br>ještě před druhými narozeninami . . . . .       | 66  |
| <i>CO POZORUJEME? Život s dítětem</i> . . . . .                                                            | 68  |
| Nejistě připoutané děti . . . . .                                                                          | 71  |
| Příklady užitečných otázek. . . . .                                                                        | 76  |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Jak přistoupit k životu a práci s dětmi<br/>s nenaplněnou potřebou vazby</i> . . . . . | 77  |
| Čtyřstupňový plán . . . . .                                                                                | 77  |
| Terapeutické náhradní rodičovství . . . . .                                                                | 81  |
| Podpora afektivního naladění . . . . .                                                                     | 82  |
| Podpora reintegračního zahanbení . . . . .                                                                 | 83  |
| Hledání vztahu k sobě a k ostatním: vztek, reflexe a vzájemnost . . . . .                                  | 88  |
| <i>CO SE DĚJE? Teorie a výzkum vzteku a zloby</i> . . . . .                                                | 89  |
| <i>CO POZORUJEME? Známky a projevy vzteku, reflexe a vzájemnosti.</i> . . . . .                            | 93  |
| Vztek . . . . .                                                                                            | 93  |
| Reflexe . . . . .                                                                                          | 97  |
| Příklady užitečných otázek. . . . .                                                                        | 101 |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Jak dětem pomoci při usměrňování vzteku</i> . . . . .                                  | 101 |
| Zvládání hněvu . . . . .                                                                                   | 101 |

## 7. kapitola

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Trauma: prožitek vedoucí k proměně</b> . . . . .               | 107 |
| Strach . . . . .                                                  | 107 |
| <i>CO SE DĚJE? Teorie a výzkum traumatického stresu</i> . . . . . | 108 |
| Trauma . . . . .                                                  | 108 |
| Traumatický stres . . . . .                                       | 109 |
| Spontánní zotavení. . . . .                                       | 111 |
| Posttraumatická stresová porucha . . . . .                        | 113 |

|                                                                          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|------|
| <i>CO POZORUJEME? Znamky a projevy poruchy</i>                           | .115 |
| Narušení normálních funkcí                                               | .115 |
| Chování je výmluvné                                                      | .120 |
| Příklady užitečných otázek                                               | .129 |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Jak žít a pracovat s traumatizovanými dětmi</i>      | .130 |
| Tři fáze léčení                                                          | .130 |
| Žal                                                                      | .142 |
| <i>CO SE DĚJE? Úvahy o ztrátě a žalu</i>                                 | .143 |
| <i>CO POZORUJEME? Život s truchlícím dítětem</i>                         | .145 |
| Příklady užitečných otázek                                               | .147 |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Přístupy k životu a práci se zarmouceným dítětem</i> | .147 |

## 8. kapitola

|                                                                                             |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| <b>Psychická odolnost: pozitivní zkušenost</b>                                              | .151 |
| Osamělost                                                                                   | .151 |
| <i>CO SE DĚJE? Úvahy o rozvoji osobní odolnosti</i>                                         | .151 |
| <i>CO POZORUJEME? Život s dětmi, které získávají osobní odolnost</i>                        | .154 |
| Příklady užitečných otázek                                                                  | .156 |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Podpora osobní odolnosti u dětí, pro něž je obtížné zůstat o samotě</i> | .157 |
| Soucit                                                                                      | .160 |
| <i>CO SE DĚJE? Úvahy o vývoji sociální odolnosti</i>                                        | .160 |
| <i>CO POZORUJEME? Život s dětmi, které si budují sociální odolnost</i>                      | .162 |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Podpora sociální odolnosti u dětí, které se obtížně učí soucitu</i>     | .163 |
| Podpořit zařazení do společnosti                                                            | .163 |
| Povzbudit osobní a sociální účinnost                                                        | .164 |
| Povzbudit ustavičnou změnu                                                                  | .165 |
| Vyrovnanost                                                                                 | .171 |
| <i>CO SE DĚJE? Úvahy o rozvoji odolnosti přesahující člověka</i>                            | .171 |
| <i>CO POZORUJEME? Život s dětmi, které prozkoumávají vyrovnanost</i>                        | .172 |
| <i>CO MŮŽEME DĚLAT? Podpora odolnosti, která přesahuje člověka</i>                          | .173 |

## 9. kapitola

|                       |      |
|-----------------------|------|
| <b>Na konci</b>       | .175 |
| Doporučená literatura | .179 |