

Obsah

Předmluva Gabora Maté, M.D.	21
Úvod.....	25
Přehled této knihy	29
 DÍL I: POROZUMĚNÍ TRAUMATU.....	35
<i>Kapitola první:</i> Co je to trauma? Pracovní definice.....	37
Trauma spočívá v nervové soustavě – nikoli v události!	38
Proč naše tělo nezapomene: Co jsme se dozvěděli z výzkumu mozku	44
<i>Kapitola druhá:</i> Trauma a jeho příčiny v rozsahu od obyčejného po neobyčejné.....	51
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:</i> Znaký a symptomy traumatu u dětí.....	75
Všeobecné znaký traumatu.....	76
Rozpoznání symptomů u velmi malých dětí: Od miminek po děti předškolního věku.....	79
Rozpoznání symptomů u dětí školního věku	91
Projevy 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
----------------------	-----

Kapitola čtvrtá: Emoční první pomoc neboli jak být dobrým

„obvazem“	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 plaziho 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

Kapitola pátá: Vjemy, obrazy a pocity: Budování a posílení zdrojů

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

Rovnovážné aktivity, které obnovují ochranné reflexy, sebedůvěru a odolnost.....	493
Závěr.....	498
<i>Kapitola dvanáctá:</i> Jak se zachovat při přírodních katastrofách a pohromách způsobených člověkem: 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:</i> Transformace lékařské péče budoucnosti: 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