

Cuprins

<i>Dedicație</i>	11
<i>Mulțumiri</i>	13
<i>Cuvânt-înainte de Gabor Maté</i>	15
<i>Introducere</i>	19
<i>Prezentarea generală a cărții</i>	23

PARTEA I

ÎNȚELEGEREA TRAUMEI	27
----------------------------------	----

Capitolul 1

Ce este trauma? Definiție funcțională	29
Trauma se află în sistemul nervos – nu în incident!	30
Motivul pentru care trupurile noastre nu uită: ce ne-a învățat cercetarea cerebrală	35

Capitolul 2

Amploarea traumei – surse variind de la obișnuit la neobișnuit	41
Cauze comune ale traumei din copilărie	42
Prevalența șocantă a violenței în familie și în comunitate	50
Câteva cuvinte despre fete, sugari și copii mici	57
Când sursa traumei rămâne un mister	60

Capitolul 3

Semnele și simptomele traumei la copii	62
Simptome universale ale traumei	63
Recunoașterea simptomelor la cei foarte mici: de la sugari până la preșcolari	65

Recunoașterea simptomelor la copiii de vârstă școlară	75
Simptomele traumei în timpul adolescenței	80
Reacții traumatice întârziate	87
Simptomele traumei sexuale	89
De ce unii copii prezintă simptome de traumă, iar alții nu	90
Când simptomele persistă: cum afectează trauma creierul unui copil	92
Grupuri de simptome secundare ale traumei: rezumat	93
Concluzii	98

PARTEA A II-A

GHID GENERAL PENTRU PREVENIREA TRAUMEI DIN COPILĂRIE	99
---	-----------

Capitolul 4

Primul ajutor emoțional sau cum să fii un „pansament bun“	101
Cum oferim sprijinul adecvat unui copil copleșit	102
Prezentarea simplificată a creierului tripartit	104
Familiarizarea cu propriile senzații	106
Sincronizarea la ritmurile, senzațiile și emoțiile copilului tău	112
Primul ajutor pentru prevenirea traumei: ghid pas cu pas	117
Seducerea creierului reptilian: abilități lingvistice	120
Nu trebuie să doară pentru totdeauna	123
Senzațiile și emoțiile nu sunt același lucru!	126
Cum să avem grijă de nevoile emoționale ale copiilor lăsându-ne ghidați de ei	129
Folosirea jocului pentru a-ți ajuta copilul traumatizat	133
Concluzii	142

Capitolul 5

Senzații, imagini și sentimente: folosirea imaginarului din lumea animală și a poezioarelor pentru a regăsi „resursele“ și puterea interioară și pentru a transforma simptomele traumei	144
Ce sunt „resursele“ și de unde vin ele?	144
Folosirea poezioarelor și a poveștilor pentru prevenirea și vindecarea traumei	149
Concluzii	164

PARTEA A III-A

MANUAL DE GESTIONARE A SITUAȚIILOR

FRECVENT ÎNTÂLNITE 165

Introducere

Instrumente diferite pentru situații diverse..... 167

Capitolul 6

Primul ajutor în caz de accidente și căzături 169

Primul ajutor în caz de accidente și căzături: reguli de bază 170

Puterea limbajului de a alina și vindeca 175

Abordarea emoțiilor prin ascultare și povestire 178

Lucrul cu accidentele sau căzăturile, atunci când

apar simptome 184

Folosirea muzicii pentru vindecarea traumei 188

Rezumat 189

Capitolul 7

Instrumente de prevenire a traumei pentru părinți și specialiști

în domeniul medical..... 190

Importanța pregătirii copiilor, atunci când este necesară

o procedură medicală 190

Instrucțiuni de pregătire a copilului pentru

o intervenție chirurgicală sau alte proceduri medicale..... 193

Intervenții chirurgicale opționale 200

Sensibilitate la durerea copiilor 201

Capitolul 8

Divorț, moarte și despărțire: cum să-i ajutăm pe copii

să-și plângă pierderile..... 207

Diferențierea emoțiilor..... 207

Două perspective asupra divorțului: roz sau întunecat?..... 211

Concluzii..... 223

Ajută-ți copilul să treacă prin procesul de doliu..... 224

Capitolul 9

Prevenirea și vindecarea răni sacre a agresiunii sexuale..... 239

Protejarea copiilor de rana traumei sexuale..... 240

Ce pot face îngrijitorii pentru a reduce predispoziția copiilor ... 243

Emoția rareori discutată de dezgust	256
Repercusiunile frecvent trecute cu vederea ale abuzului sexual înainte de pubertate	257
Ecouri în generația următoare: transformarea moștenirii	262

PARTEA A IV-A

CĂTRE O PERSPECTIVĂ UMANISTĂ A TRAUMEI 269

Introducere

Speranță pentru viitor prin prevenire și schimbare socială	271
--	-----

Capitolul 10

Despre venirea pe lume: nașteri și bebeluși	273
O viitoare mamă mulțumită asigură pântecul ideal	274
Fetușii și bebelușii sunt ființe sensibile, conștiente	278
Onorarea miracolului nașterii	283
Nașterea după program: inducerea nașterii și cezariana	287
Primele trei luni	293
De ce au nevoie bebelușii pentru o dezvoltare sănătoasă	304
Miraculoasa lume a bebelușilor	311

Capitolul 11

Înlăturarea obstacolelor de învățare și autocontrol în școlile secolului XXI	318
Elevii noștri neînțeleși	320
Evitarea și recunoașterea unui diagnostic greșit: Este autism sau tulburare de stres posttraumatic?	347
Furia în școli	352
Violența în școli	359
Grupurile de consiliere pentru doliu din cadrul școlar	365
Recomandări pentru profesori	369
Activități pentru profesori și consilieri școlari: mai multe instrumente pentru clasă	380
Activități fizice și jocuri care favorizează răspunsurile defensive sănătoase, stabilirea limitelor și coeziunea grupului	388
Activități de echilibrare care restabilesc reflexele protectoare, încrederea și reziliența	398
Concluzii	402

Capitolul 12

Cum răspundem la dezastrele naturale și la cele provocate de om:

intervenții în situații de criză la școală și nu numai	404
În primul rând, nu face rău!	405
O abordare alternativă la intervenția în situații de criză	408
Restabilirea rezilienței școlărilor după dezastre: alte lecții din Thailanda	413
Noua noastră realitate	418
Epilog sau epitaf?	425

Capitolul 13

Transformarea îngrijirii medicale pentru viitor:

plan pentru diminuarea traumei pediatrice	429
Povestea lui Peter	429
Starea de fapt în industria sănătății	431
O perspectivă a medicinei alternative și integrative pentru secolul XXI	432
Concluzii	443

ANEXE 445

Primul ajutor în caz de accidente și căzături: ghid de consultare

rapidă	447
Fișă de lucru pentru observarea și notarea simptomelor	448

Bibliografie

451