

# 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
Vztek . . . . .	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>	<b>57</b>
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 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 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>	<b>107</b>
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