

PETER A. LEVINE a MAGGIE KLINEOVÁ

# Prevence traumatu u dětí

Průvodce k obnově důvěry,  
vitality a odolnosti



MAITREA







**PREVENCE  
TRAUMATU  
U DĚTÍ**



# PREVENCE TRAUMATU U DĚTÍ

*Průvodce k obnovení důvěry,  
vitality a odolnosti*

**PETER A. LEVINE, Ph.D.**

**MAGGIE KLINEOVÁ, MS, MFT**

(terapeutka v oblasti manželství a rodiny a školní psychologka)



MAITREA

2014

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

Prevence traumatu u dětí : průvodce k obnovení důvěry, vitality a odolnosti / Peter A. Levine a Maggie Klineová ; [z anglického originálu ... přeložila Klára Meissnerová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2014. -- 271 s.

Název originálu: Trauma-proofing your kids

ISBN 978-80-87249-61-1

615.851 \* 159.922.7 \* 159.974 \* 616.89-008.441 \* 37.03:364-212

- psychoterapie
- psychická traumata
- úzkostné poruchy
- psychologie dítěte
- prevence (sociální problémy)
- příručky

615.8 - Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Peter A. Levine a Maggie Klineová

**Prevence traumatu u dětí**

*Trauma-Proofing Your Kids*

Copyright © Peter A. Levine a Maggie Klineová, 2008

Translation © Klára Meissnerová, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2014

ISBN 978-80-87249-61-1







# Obsah

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

## KAPITOLA I

<b>Trauma je faktem života.....</b>	<b>1</b>
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

<b>Vytváření odolnosti posilováním smyslového vnímání skrze praxi, praxi a další praxi.....</b>	<b>15</b>
Poskytnutí vhodné podpory přehlcenému 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

<b>Obnova odolnosti pomocí her .....</b>	<b>47</b>
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
Řídkanky a obrázky s tematikou přírody, které posilují zdroje .....	72

### KAPITOLA IV

<b>Léčebné postupy pro specifické situace: od A do Z .....</b>	<b>87</b>
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 řídkanky 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**

<b>zdravého vývoje.....</b>	<b>141</b>
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 .....**

<b>Sexuální zneužití: snížení jeho rizika a včasné rozpoznání .....</b>	<b>153</b>
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**

<b>zármutek.....</b>	<b>179</b>
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**

<b>před terorem .....</b>	<b>213</b>
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

# Věnování a poděkování

## Od Petera A. Levina

Knihu *Prevence traumatu u dětí* věnuji svým kmotřencům, Jacobovi, Jadě a Ossianovi. To, že jsem se mohl podílet na vašem životě, od porodu po vaše dětství a později dospělosti, až po rané období vaší dospělosti, byl pro mě dar z největších. Vy a mnoho dalších nemluvnat, miminek, batolat, dětí a dospívajících, které jsem během života potkal, jste mě naučili o léčení víc než všechny akademické texty na světě. Tato kniha je věnována vám, s nehlubším uznáním a s vášnivou nadějí, že to, co jsem se od vás naučil, mohu sdílet se všemi maminkami a tatínky, aby mohli lépe provést své děti jejich trápením a porážkami ke konečnému vítězství v životě. Má nekonečná vděčnost patří všem dětem světa: vy jste naše naděje do budoucna.

Mé hluboké uznání patří též mým studentům (mnoho z nich je teď mými kolegy). Ergoterapeutce Anně DoValle, u níž oceňuji její citlivý přístup k práci s traumatizovanými dětmi. Děkuji Julianě DoValle (z níž je nyní mladá žena a začíná úžasnou kariéru jako herečka a spisovatelka), která ve svých jedenácti letech nakreslila ilustrace, jež najdete v této knize. Děkuji Lorin Hagerové, která pomohla upravit verše. Nakonec mé nesmírné poděkování patří Maggie Klineové, mé velmi talentované a kreativní kolegyni a spiklenkyni. Jsem jí zavázán, víc než mohu vyjádřit slovy, za její podporu, nasazení, oddanost a píli.

## **Od Maggie Klineové**

Tuto knihu věnuji svému synu Jakeovi, který mě tolik naučil o tom, co děti potřebují k tomu, aby se cítili sebejisté, hravé a odolné. Jsem vděčná za jeho velkorysého ducha, a houževnatost, které projevil tváří tvář výzvám života.

Chtěla bych ze srdce vyjádřit uznání všem dětem a dospívajícím, s nimiž jsem během života pracovala a hrála si, jak ve školách v centrech měst, tak i v soukromé praxi. Jsem vděčná za jejich odvahu, otevřenost, upřímnost a spontaneitu, neboť mě naučili naslouchat, následovat jejich vedení a důvěřovat v jejich přirozenou schopnost léčit se, a to i z těch největších zranění. Nejvíc chci poděkovat Peterovi Levinovi, který vymyslel a rozvinul metodu somatického prožívání (R) za účelem prevence a léčení traumatu. Jeho vedení, moudrost, vášeň, inspirace a láska změnily můj osobní i profesní život hluboce a navždy. Jeho vize budoucnosti dětí na celém světě je víc než jen vizí – je to jasná a jednoduchá cesta, po níž mohou jít rodiče dětí krok za krokem, a zmírnit tak zbytečné utrpení. Nejvíce jsem vděčná za jeho velké srdce a péči o všechny děti.



# Předmluva

## Příběh z našich časů

Bylo nebylo – kdysi dávno – jedno překrásné království.

Král, který v tomto království panoval, byl velmi moudrý a dobrý člověk, avšak velmi nešťastný. Král měl dceru, kterou velmi miloval; chytrou a krásnou osmiletou dívku. Tato malá holčička však odmítala opustit královský palác, nikdy nechodila ven a zoufale plakala, kdykoliv viděla psa nebo když ho jen slyšela štěkat.

Král tedy vydal prohlášení: „Žádní psi v království.“ Tak byli zapovězeni všichni psi. Jeho dcera se tak však svého strachu nezbavila, a navíc, ostatní děti byly z tohoto nařízení velmi smutné. Ale princezna stále nevycházela z paláce. Král tedy vydal další prohlášení: „Ten, kdo dokáže, aby moje dcera vyšla z domu ven, dostane půlku království.“

Na venkově tehdy žili starý čaroděj a moudrá žena: Peter Levine a jeho drahá přítelkyně Maggie Klineová. Oznámili, že dokáží pro tuto situaci najít lék. Král souhlasil. Peter a Maggie přijeli do paláce a vysvětlili, že dítě prožilo trauma (pokousal ji pes, když jí byly čtyři roky). S použitím moudrosti, kterou naleznete popsanou v této knize, postupovali v léčení princezny z jejího zranění. A k velkému překvapení a radosti krále princezna nejenže se brzy odvážila vyjít ven z paláce, ale dokonce požádala o štěňátko.

V království zavládla veliká radost. Všichni psi se vrátili a děti si opět mohly hrát se svými miláčky. Nikdo však nemiloval svého psa tolik jako princezna. „Nyní,“ řekl král Peterovi a Maggie „je polovina království vaše.“

„Nechceme polovinu vašeho království,“ odpověděli. „Máme království uvnitř sebe samých. Chceme však mluvit se všemi rodiči ve vašem

království, abychom je mohli naučit, jak předcházet traumatu dětí a léčit jej. Král byl ohromen a nadšen. „Samozřejmě! Okamžitě splním vaše přání.“ A tak se stalo.

Tento národ byl poté šťastný. Byl to národ, kde bylo jen minimum šikany, rvaček a strachu, a děti se mohly svobodně učit a učily se rády. Byl to národ, kde dokonce i válka a sexuální zneužití byly eliminovány do druhé, třetí a čtvrté generace.

Peter Levine a Maggie Klineová jsou velmi pozoruhodní lidé. Kniha *Prevence traumatu u dětí* předává jejich vzácné dary pomocí jednoduchého vysvětlení, inspirujících cvičení na základě bohatých zkušeností z práce s dětmi, které osobně znají a kterým pomohli. Kombinace znalostí Petera a Maggie a míra empatie vůči dětem ve všech stádiích vývoje je ohromující. Nejenže dokonale rozumí dětem, ale i jejich rodičům. Peter a Maggie nás učí jak porozumět a respektovat bolest našich dětí, jejich radosti a strachy, a tak přivést na svět šťastnější, sebejistější a odolnější generaci dětí, dospívajících a dospělých. Tuto knihu by si měli přečíst všichni rodiče, učitelé, poradci a vedoucí skautu. Pomáhá nám porozumět jednotlivým fázím vývoje dítěte a rodičům pomáhá rodičům zvládat každou fázi vhodnějším způsobem a s větší citlivostí. Je to průkopnická práce, která díky vizionářskému zdravému rozumu přináší průkopnický vhled a triumfální vítězství – čistě a jednoduše.

- Mira Rothenbergová

*Autorka knihy Children with Emerald Eyes:*

*Stories of Extraordinary Boys and Girls*

*a spoluzakladatelka a bývalá ředitelka*

*Blueberry Treatment Centres v Brooklynu*

*v New Yorku*

# Úvod

Záměrem této knihy je být dostupným a konkrétním průvodcem pro prevenci a léčení traumatu dětí. Součástí tohoto ilustrovaného svazku jsou základní nástroje pro rodiče, pečující osoby a odborníky v různých oborech, kteří svůj život zasvětili každodenní práci s dětmi ve školách, nemocnicích, zdravotnických zařízeních a terapeutických pracovnách. Autoři nabízejí nejen snadné návrhy, jak si v těchto nesnadných časech zjednodušit život a udělat ho pro všechny bezpečnějším, ale najdeme zde i mnohé příklady z bohaté klinické praxe obou autorů.

Práci Petera A. Levina utvářelo jeho studium lékařské biofyziky, psychofyziologie a psychologie jeho průkopnické teorie vycházejí z jeho vášnivého pozorování instinktivního chování divokých zvířat v jejich přirozeném prostředí. Všiml si jejich vrozené odolnosti vůči traumatickým symptomům a strávil třicet pět let tím, že rozvíjel a dále zdokonaloval metodu, kterou nazval somatické prožívání (R), založenou na pozorování světa přírody.

Jedinečný přístup Petera Levina k práci s traumatem je velmi uznáván na národní i mezinárodní úrovni jak mezi širokou veřejností, tak mezi odborníky. Jeho nejprodávanější kniha *Probouzení tygra: Léčení traumatu* byla přeložena do osmnácti jazyků (původně byla vydaná v angličtině nakladatelstvím North Atlantic Books v roce 1997). Dále vydal knihu *Healing Trauma: A Pioneering Program in Restoring the Wisdom of Your Body* (kniha a CD); a vytvořil audio programy vydané nakladatelstvím Sounds True *It Won't Hurt Forever: Guiding Your Child Through Trauma* a *Sexual Healing: Transforming the Sacred Wound*. Dr. Levine je vyhledávaným

přednášejícím, učitelem a poradcem. Poskytuje konzultační služby hlavnímu rezidenčnímu centru pro léčení drogové závislosti v Arizoně, The Meadows. Stál v čele občanských iniciativ pracujících s komunitami, jež byly traumatizovány válkami a přírodními katastrofami. Jeho profesionální výcvik se rychle šíří po celém světě.

Maggie Klineová, M.S., MFT, zasvětila svůj život pomoci dětem všech věkových kategorií po dobu téměř třiceti let jako učitelka, psychoterapeutka a školní psychologka. To, co se již téměř před deseti lety naučila od Dr. Levina, jí poskytlo chybějící kousek do skládačky efektivního, a přitom jemného léčení traumatu, které překračuje kulturní, etnické, náboženské a sociálně-ekonomické hranice. Tvořivě integruje umění, hru, poezii a vyprávění příběhů do metody somatické prožívání SP (R). Maggie používá znalosti, jež získala z metody SP (R), ve své soukromé praxi, ve veřejném školství i v práci s rodiči. Jako jeden z hlavních členů profesorského týmu nadace Dr. Levina Foundation for Human Enrichment (FHE) v rámci programu profesionálního osvědčení také vede výcvik metody Somatické prožívání (R). Maggie se také podílela na práci zpracování traumatu v Thajsku po ničivé vlně tsunami v roce 2004. Spolupracovala s Peterem Levinem na jeho audio vzdělávacích programech nakladatelství Sounds True a napsala společně s ním článek „It Won't Hurt Forever – Guiding Your Child Through Trauma“, který se objevil v časopise *Mothering* (leden/únor 2002).

Peter i Maggie následovali touhu svého srdce – zmírnit zbytečné utrpení tolika dětí po celém světě, jejichž cennými mladými životy otřásly události, které by byly příliš šokující a zahlcující i pro většinu dospělých. Autoři rozumí tomu, že trauma plodí násilí a násilí plodí trauma, a jejich záměrem je poskytnout informace, příklady a aktivity, které mohou pomoci vyjít z tohoto začarovaného kruhu. Když se vnitřní zmatek promění ve vnitřní klid, děti si mohou začít svobodně budovat silný pocit sebe

sama, což je základní předpoklad pro to, aby mohly být vším, čím mohou být. V tomto komplexním průvodci se vás autoři snaží nalákat k tomu, abyste začali zakládat „komunity péče“, které podporují a posilují přirozenou odolnost dětí. Sousedství, školy, nemocnice a kliniky jsou vedeny k tomu, aby vnášely do života „trochu prevence“ nezbytné k tomu, aby mohl současný proud zoufalství nabrat nový směr.

Tato kniha nabízí nadějnou alternativu k internalizovanému projevu emocí v podobě úzkosti a nemocí či externalizovanému projevu emocí v podobě hyperaktivity a násilí, které jsou v současné době bolestně rozšířené následkem tolika traumatizujících stimulací. Peter a Maggie vás vlídně zvou k tomu, abyste se připojili ke společnému snu utváření nového sociálního pojiva prostřednictvím mocných nástrojů zásahu při traumatu, jež zde nabízejí, tak, aby děti po celém světě měly opravdovou svobodu k tomu být dětmi.

Webové stránky nadace Foundation for Human Enrichment najdete na adrese [www.traumahealing.com](http://www.traumahealing.com).



# Trauma je faktem života

Špatná zpráva je, že trauma je faktem života. Dobrá zpráva je, že faktem života je i odolnost vůči traumatu. Jednoduše řečeno, odolnost je schopnost zotavit se ze stresu a pocitů strachu, bezmoci a přehlčení, jež jsou nám všem vlastní. Tuto odolnost lze názorně přirovnat ke kovové pružince. Když ji natáhnete, pružinka se přirozeně navrátí do své původní velikosti a tvaru. Samozřejmě, že pokud budete pružinku natahovat příliš často (nebo příliš velkou silou), ztratí svoji pružnost.

Není však potřeba, aby lidé (a zvláště mladí lidé) ztratili svou odolnost a pružnost kvůli „častému používání“. Naopak, tím, jak se setkáváme se stresem a tíhou života, se ve skutečnosti stáváme odolnějšími. Odolné děti mají tendenci být odvážné. Neznamená to, že je přitahují nebezpečné situace, spíše to znamená, že když s chutí a životí prozkoumávají svůj svět, jsou *otevřené* a *zvědavé*. A při svém prozkoumávání nevyhnutelně dostanou svou dávku kotrmelců, pádů, střetů a konfliktů.

Když se odolné děti setkají s těmito přírodními silami, jsou spíše otevřené, než aby se uzavřely. Otevřenost je vskutku rysem, který je pro odolné děti nejtypičtější. Jsou otevřené k druhým dětem a rády s nimi sdílejí. Zároveň jsou schopné stanovit hranice svého osobního prostoru a svých věcí. Jsou v kontaktu se svými pocity, vyjadřují je a komunikují o nich způsoby, které odpovídají jejich věku. A hlavně, když se stane něco nepříjemného, mají úžasnou schopnost tyto situace prodýchat (mají-li podporu). Jsou to ty šťastné, živé děti, jakými bychom chtěli být i my sami.

Největší výzvy přinášejí události, které jsou potenciálně traumatizující. Podívejme se na to, jaké typy životních situací mohou u našich dětí vyvolat reakce velkého zahlcení.

K traumatu může dojít následkem událostí, které jsou zcela jistě mimořádné, jako je násilí a zneužití, mohou ho však způsobit i každodenní, „obyčejné“ události. I běžné situace jako jsou nehody, pády, lékařské zákroky a rozvod mohou způsobit, že se děti stáhnou, ztratí sebevědomí nebo začnou trpět úskostmi a fóbiemi. U traumatizovaných dětí se mohou objevit problémy s chováním včetně agresivity, hyperaktivity a v dospívání sklonem k závislostem v mnoha podobách. Dobrou zprávou je, že za vedení rodičů a dalších pečovatелů, kteří jsou na ně naladěni a kteří jsou ochotní naučit se potřebné dovednosti, mohou být rizikové děti rozpoznány a ušetřeny zranění na celý život bez ohledu na to, jak strašlivé události se jim staly nebo jak hrozné se mohou zdát.

Rodiče se někdy ocitají v konfliktní situaci, kdy se musí rozhodnout, zda budou své děti chránit, nebo jim umožní, aby mohly riskovat, a vytvořit si tak pocit sebevědomí a důvěry ve své schopnosti. Je to jemný akt balancování, protože i když se děti naučí zvládat výzvy svého světa, k traumatizaci může dojít také tehdy, když nevyhnutelně dojde k něčemu nečekanému. Jakkoliv se můžete snažit vytvořit doma prostředí, které je pro dítě co nejbezpečnější, děti – díky své přirozené zvědavosti – stejně nakonec začnou své prostředí prozkoumávat a zranit se. Tímto způsobem se *učí a dostávají* svou dávku pádů, popálenin, elektrických šoků, kousnutí zvířetem a dalších setkání s neúprosnými silami přírody. Bez ohledu na to, jak moc se snažíme, nemůžeme své děti uzavřít do neproniknutelné bubliny bezpečí (z které ani není úniku).

Děti jsou potenciálně traumatizující událostem vystaveny často. Rodiče však nemusí zoufat. Následky výše uvedených „obyčejných“ událostí je možné minimalizovat, stejně jako následky událostí neobyčejných,



jako jsou přírodní pohromy a pohromy způsobené člověkem, včetně násilí, války, terorismu a zneužití.

Je to směšné, když tvrdíme, že dospělí mohou zabránit tomu, aby byly děti traumatizovány? Věříme, že ne. *Pamatujte, že přestože bolesti nemůžeme zabránit... trauma je faktem života ...stejně tak je však faktem života odolnost, schopnost navrátit se do původního stavu.*

V této knize získáte praktické dovednosti, jak ve vašich dětech co nejvíce podpořit odolnost tak, aby mohly znovu získat rovnováhu, když jsou stresovány. Ozbrojeni tímto „receptem na odolnost“ mohou rodiče a další zodpovědní dospělí pomoci zabránit traumatizaci svých dětí a zároveň mohou obecně zvýšit jejich toleranci ke každodennímu stresu. Všichni zúčastnění tak mohou získat více síly a stát se radostnějšími, soucitnějšími a více pečujícími lidskými bytostmi.

Slovo „trauma“ se objevuje v titulcích novin a časopisů zcela pravidelně. Populární televizní pořady, jako například pořad *Oprah Winfreyové*, usilují o to, aby miliony diváků pochopily silný vliv traumatu na tělo a duši. V dnešní době již konečně vstupuje do všeobecného povědomí, jak ničivý může být vliv traumatu na emoční a fyzické prospívání dětí a rozvoj jejich myšlení a chování. Od událostí z 11. září se objevil celý příval informací o tom, jak si poradit s následky katastrofy.

Přesto však bylo napsáno jen velmi málo knih o běžných příčinách traumatu či o jeho prevenci a léčení bez použití léků. Pozornost se naopak zaměřuje na diagnózu a medikaci nejrůznějších symptomů traumatu. „Trauma je nejspíš tou nejpomíjenější, nejvyhýbanější, nejvíce snižovanou, popíranou a nejméně pochopenou a léčenou příčinou lidského utrpení.“ (1) Naštěstí vy – rodiče, tety, strýčkové a prarodiče, kteří děti vyživujete a chráníte – jste v takovém postavení, že můžete ničivým následkům traumatu předejít, či je alespoň zmírnit.

Abyste mohli dětem ve vaší péči co nejvíce pomoci, nejprve je třeba rozpoznat kořeny traumatu. Poté se blíže podíváme na mýty s ním spojené, a na skutečnost. Tak porozumíte, proč dítě zůstává zahlcené, přestože bezprostřední nebezpečí už pominulo.

*Tato kniha by vás měla naučit, jak pomoci dětem rozpoznat bolestivé vjemy a pocity a jak jimi projít, aniž by byly zbytečně ve stresu.* Vaše nové znalosti vám pomohou zbavit se strachu z mimovolních reakcí a emocí, díky nimž se děti zotavují z traumatu a dalších náročných prožitků. V této knize najdete mnoho příkladů ze života, které ukazují, jak můžete dětem pomoci zotavit se z přehlcujících událostí. Naučíte se rozpoznat znaky traumatu a získáte jednoduché dovednosti, jak předejít či zmírnit symptomy traumatu poté, co dítě něco vyděsí nebo vystresuje. Záměrem těchto základních principů je poskytnout vědomou „emoční první pomoc“. Přesto však samozřejmě existují situace, kdy je nanejvýš vhodné vyhledat odbornou pomoc, a my vám pomůžeme rozpoznat, kdy je to zapotřebí.

## **Příklady ze života dětí, které jsme znali**

Nyní nahlédneme do života pěti různých dětí, a vy tak budete moci získat lepší představu o rozsahu traumatu, k němuž může dojít u dítěte každého věku. Některé situace, jež zde popisujeme, vám dokonce mohou připomenout vaše dítě! Až si přečtete, jaké mají níže uvedené děti problémy, zjistíte, co způsobilo jejich chování.

Lisa hystericky pláče pokaždé, když se rodina chystá nastoupit do auta.

Carlos, velmi stydlivý patnáctiletý chlapec, chodí opakovaně za školu. „Už nechci mít stále jen strach,“ říká. „Jediné, co chci, je být normální.“

Sarah, která chodí do druhé třídy, přijde svědomitě každé ráno do školy včas; pokaždé se však do 11 hodin dostaví ke zdravotní sestře a stěžuje si na bolest břicha, přestože se její chronické symptomy nedají z lékařského hlediska vysvětlit.

Curtis, oblíbený dobromyslný student střední školy, říká své mámě, že by nejraději někoho – kohokoliv – kopl! Nemá tušení odkud se v něm to nutkání bere. O dva týdny později se začíná chovat agresivně ke svému malému bratrovi.

Rodiče tříletého Kevina si dělají starosti s jeho „hyperaktivitou“ a zdánlivě „autistickou“ hrou, když je ve stresu. Opakovaně si lehá na podlahu, tělo mu ztuhne, předstírá, že umírá, a pak se pomalu vrací do života a říká, „Zachraňte mě... zachraňte mě!“

Co mají tyto děti společného? Jak vznikly jejich symptomy? Zmizí, nebo se postupem času zhorší? Abychom na tyto otázky zúčastněným stranám – učitelům, zdravotníkům a rodičům – mohli odpovědět, podívejme se nejdříve na příčiny jejich potíží.

Začneme u Lisy, která hystericky pláče. Když jí byly tři roky, seděla v autě připoutaná do sedačky, když tu najednou do nich ze zadu nabouralo jiné auto. Lisa ani její maminka, která řídila, nebyly fyzicky zraněny. Ve skutečnosti na sobě auto nemělo téměř ani škrábnutí a celá nehoda byla považována za „velmi mírnou“. Pláč malé Lisy nikdo nedával do souvislosti s nehodou, protože trvalo několik týdnů, než ohromující následky události odezněly. Lisa po nehodě začala být nezvykle tichá a neměla chuť k jídlu. Když začala jíst, její rodiče si mysleli, že už situaci „zvládla“. Její symptomy se však místo toho změnily v hysterický pláč pokaždé, když se přiblížili k rodinnému autu.

Zatímco Lisa zažila jednorázovou událost, Carlosovy symptomy se vyvinuly během delšího časového období. Po více než pět let ho fyzicky ohrožoval jeho citově narušený dospívající nevlastní bratr. Nikdo nezasáhl. Jeho rodiče to vnímali jako „normální“ sourozenecký konflikt. Netušili, že Carlos se bratra bojí, protože své tajemství skryl hluboko uvnitř a bál se, že by rodiče zuřili, že nemá pro svého mentálně narušeného bratra více soucitu. Pokusil se svůj strach vyjádřit matce, ta však nebrala na jeho pocity ohled; naopak ho požádala, aby byl tolerantnější.

Nikdo kromě Carlosovy starší sestry, která byla sama kvůli rodinné dynamice zoufalá, jeho bolest a potíže nevnímali. Carlos si zatím ve dne v noci představoval, že je profesionální zápasník. Ve skutečnosti však neměl dost síly a sebedůvěry ani na to, aby ráno vstal z postele a šel do školy, natož aby začal chodit do středoškolského sportovního týmu. Teprve když ve škole prozradil, že pomýšlí na sebevraždu, jeho rodiče konečně pochopili, jak opakované násilí jejich syna zasahuje.

Další jmenované dítě je Sarah, která se do druhé třídy moc těšila. Poté, co jely s maminkou koupit nové oblečení do školy, což byla velká zábava, jí rodiče náhle a nečekaně řekli, že se rozvádějí a její táta se za dva týdny odstěhuje! Sarah si spojila radost ze školy s panikou a smutkem. Její pocit živosti v bříšku se proměnil v pevně stažený uzel. Není divu, že byla u zdravotní sestry každý den!

Když Curtis jednoho dne ráno čekal na autobus do školy, stal se svědkem přestřelky, při níž zůstala oběť ležet mrtvá na chodníku. Curtis stál v malé skupince spolužáků na zastávce autobusu, a když děti přijely do školy, všechny šly na pohovor s psychologem. Dny plynuly, Curtis byl však i nadále rozrušený a úzkostlivý.

Poslední jmenované dítě je Kevin. Narodil se císařským řezem a během 24 hodin po porodu musel podstoupit operaci, při které mu šlo o život. Narodil se s vrozenými vadami, které si vyžadovaly okamžitou

úpravu střev a konečníku. Lékařské a chirurgické zákroky jsou často zapotřebí a zachraňují život. Cítíme úlevu a oslavujeme život, který byl zachráněn, a přitom můžeme snadno přehlédnout skutečnost, že tytéž zákroky mohou způsobit trauma, které může mít vliv na emoce a chování člověka ještě dlouho poté, co se fyzické rány zahojily.

Až na střelbu, které byl svědkem Curtis a zásadní operaci, kterou podstoupil Kevin po porodu, nejsou výše uvedené situace neobvyklé; ve skutečnosti je zažívá mnoho dětí. Přestože byla každá „událost“ velmi odlišná, tyto děti mají něco společného – každé z nich prožilo pocity přehlcení a bezmoci. Každé dítě bylo traumatizované tím, co se stalo, a *jak* prožívalo to, co se stalo. Jak to víme? Odpověď je zcela jednoduchá. Všechny děti žily i nadále tak, jako by se událost stále odehrávala. „Uvízly“ v čase, když jejich těla spustila alarm jako reakci na nebezpečí. Přestože si děti nemusí danou událost pamatovat (a ani jejich rodiče nemusí událost spojovat s jejich chováním), způsob, jak si hrají, jejich chování a fyzické stížnosti prozrazují, že uvnitř zápasí s novými, často děsivými pocity.

Výše uvedené příklady ukazují hloubku a rozsah běžných situací, které mohou být pro dítě přehlcojící. V této knize se budou průběžně objevovat příklady skutečných případů a návrhy první pomoci, v nichž ukážeme, jak pracovat s řadou situací, jak běžných, tak neobvyklých, u různě starých dětí a v různých stádiích vývoje.

## Trauma nespočívá jen v samotné události

K traumatu dojde, když dítě zasáhne intenzivní situace jako blesk z čistého nebe; přehltní jej, dítě je v jejím důsledku jiné, odpojené od svého těla, myslí a ducha. Všechny ochranné mechanismy, které mělo, jsou podkopány, a cítí se naprosto bezmocné a zoufalé. Je to, jako by mu někdo podtrhl

nohy. Trauma může být i důsledkem dlouhodobého strachu a nervového vypětí. Dlouhodobý stres dítě vyčerpá a naruší jeho zdraví, vitalitu a sebe-důvěru. Tak tomu zcela jasně bylo u Carlose a jeho agresivního bratra.

Trauma je protikladem síly. Náchylnost k traumatu se u jednotlivých dětí liší, závisí zde na celé řadě faktorů, zvláště na věku, kvalitě vztahu s matkou po porodu, předchozích traumatech a genetickém potenciálu. Čím je dítě mladší, tím je pravděpodobnější, že ho přehltní i běžné situace, které by na starší dítě nebo dospělého neměly takový vliv. Dosud se všeobecně věřilo, že závažnost symptomů traumatu je úměrná závažnosti vnějších událostí. Míra stresující události je sice důležitým faktorem, trauma však nedefinuje. Zásadní je zde schopnost dítěte stresujícím vlivům odolávat. Navíc „trauma nespočívá v samotné události; ale spíše v jejím vlivu a následcích v nervovém systému.“<sup>(2)</sup> Podstata „jednorázového“ traumatu (na rozdíl od přetrvávajícího zanedbávání a zneužívání) spočívá ve *fyzilogii* spíše než v psychologii.

„Fyzilogií“ myslíme to, že když se setkáme s nebezpečím, nemáme čas přemýšlet; naše prvotní reakce jsou instinktivní. Základní funkcí našeho mozku je zajistit přežití! Jsme tak nastaveni. U kořenů traumatických reakcí je naše 280 milionů let staré dědictví – dědictví, které sídlí v nejstarších a nejhlubších strukturách mozku. Když tyto primitivní části našeho mozku zaznamenají nebezpečí, automaticky aktivují nesmírné množství energie – v podobě přílivu adrenalinu, díky němuž například může matka nadzvednout auto, pod kterým leží její dítě, a odvést ho do bezpečí.

My osobně známe ženu, které v osmi letech uvízla ruka pod kolem kamionu. Záchranáři jí nedokázali pomoci, dokud nezavolali jejího tátu, který jí s ochrannou silou dokázal vyprostit.

Tato nesmírná energie, jejímž záměrem je přežít a kterou v sobě má každý z nás, v nás vyvolává bušení srdce a více než dvacet dalších fyziologických

reakcí, jež nás mají připravit na to, abychom mohli bránit a chránit sami sebe a naše milované. Při těchto rychlých mimovolních změnách v organismu dochází ke změně proudění krve od trávících orgánů a kůže do velkých motorických svalů sloužících k útěku, začneme rychle a mělce dýchat a sníží se obvyklá intenzita vyměšování slin. Oční zornice se rozšíří, čímž se zvýší schopnost očí přijímat více informací. Zvýší se srážlivost krve, schopnost slovního vyjadřování se naopak sníží. Svalová vlákna začnou být velmi vzrušivá, často až do té míry, že se dítě začne třást. Naše svaly také mohou tvářit v tvář smrtelnému nebezpečí nebo při dlouhodobém stresu selhat následkem toho, že se celý systém přehltí a uzavře.

## **Strach z našich vlastních reakcí**

Když je dítěti nebo dospělému nepříjemné, co se děje v jeho těle (vjemy a pocity), pak nás tytéž reakce, které jsou tu proto, aby nás fyzicky podpořily, mohou až vyděsit. To platí zvláště tehdy, když se kvůli své velikosti, věku nebo jiné slabosti buď nemůžeme hýbat, nebo by to bylo nevýhodné. Například miminko nebo malé dítě nemá možnost utéct z místa nebezpečí či ohrožení. Starší dítě nebo dospělý, kteří normálně běhat mohou, však také někdy musí zůstat nehybní, jako například při operaci nebo znásilnění. Nemají vědomou volbu. Jsme biologicky naprogramováni tak, aby naše tělo zmrzlo (nebo znehybnělo), když je útěk nebo boj buď nemožný, nebo ho vnímáme jako nemožný. Zmrznutí a zhroucení je naším posledním útočištěm při stavu ohrožení, z kterého není úniku, dokonce i když je touto hrozbou mikrob v naší krvi. Miminka a děti mají sníženou schopnost se bránit, a proto jsou zvláště náchylné ke zmrznutí, a tedy i k traumatizaci. Proto je tak zásadní, aby dospělí dokázali svému vyděšenému dítěti poskytnout emoční první pomoc. S podporou rodiče může dítě pomalu zpracovat akutní stresovou situaci a znovu získat sílu a dokonce i radost.

Je třeba porozumět tomu, že při zmrznutí tělo sice *vypadá* jako nehybné, ale fyziologické mechanismy, které připravují tělo k úniku, jsou stále zapnuté „naplno“. Svaly, které byly v době nebezpečí připraveny k akci, se dostávají do stavu nehybnosti nebo „šoku“. Když je člověk v šoku, má bledou kůži a jeho oči mají nepřítomný výraz. Dýchání je mělké a rychlé, nebo jen mělké. Vnímání času je narušené. V této situaci bezmoci se skrývá nesmírná životní energie, a tato energie čeká na to, aby mohla celý proces dokončit. Velmi malé děti mají navíc tendenci vyhnout se aktivním reakcím a svůj systém znehybní. Později, přestože nebezpečí již pominulo, jim může nějaká drobná situace připomenout původní událost a v těle se opět spustí tytéž varovné signály, dokud se neuzavře. Když k tomu dojde, dítě začne být mrzuté, depresivní, ukňourané, začne se na vás lepit nebo se stáhne do sebe.

Ať už je systém vašeho dítěte v pohotovosti nebo se uzavřel, děti potřebují ke zmírnění traumatických reakcí a k tomu, aby znovu nabraly sílu, naše vedení. Mnoho malých dětí v situaci ohrožení neutěče pryč, ale běží k blízké dospělé osobě. K tomu, aby dítě mohlo svoje trauma zpracovat, je tedy zapotřebí, aby mu byl k dispozici dospělý, který pro něj představuje bezpečí. Rodiče, kteří svému dítěti poskytnou emoční první pomoc, mu doslova pomohou vše „setřást“ a znovu volně dýchat.

Jak naše děti tato aktivace energie zajišťující přežití a velké změny ve fyziologii ovlivňují z dlouhodobého hlediska? Odpověď na tuto otázku je pro porozumění traumatickým následkům zásadní a závisí na tom, co se děje během přehlucující události a po ní. K tomu, abychom mohli předejít vzniku traumatu, je potřeba, aby se přebytečná energie, která se vybuodovala na naši ochranu, „spotřebovala“. Pokud se tato energie nemůže plně vybit, neodejde pryč. Zůstane v nás v určité podobě jako „paměť těla“ a vytváří potenciál pro vznik opakujících se traumatických symptomů.



Čím je dítě mladší, tím méně má k dispozici zdrojů potřebných k tomu, aby se dokázalo chránit. Dítě, které chodí do školky nebo základní školy, nedokáže utéct před zlým psem nebo na něj zaútočit, zatímco miminka nejsou schopná se sama ani zahřát. Z těchto důvodů je ochrana respektujícího dospělého, který vnímá potřeby bezpečí, tepla a klidu dítěte (a respektuje jeho hranice) a snaží se je naplnit, pro prevenci traumatu nanejvýš důležitá. Dospělí navíc mohou dítě utěšit a navodit mu pocit bezpečí tím, že mu dají hračku, panenku, anděla nebo i vymyšlenou postavu, která může představovat jeho kamaráda. Tyto předměty mohou děti velmi dobře utěšit zvláště tehdy, pokud musí být dočasně odloučeny od svých rodičů, či jako podpora při usínání, když jsou v noci ve svém pokoji samy. Takové zdroje mohou dospělým připadat zanedbatelné, ale pro malé dítě mohou být zásadní, protože jim pomáhají předejít pocitu přehlčení.

Dospělým lidem, kterým rodiče v dětství takový pocit bezpečí při ohrožení poskytli, může výše zmíněná informace připadat „běžná“. Z toho plyne, že si běžně všímají potřeb dítěte a věnují se jim. Dříve však lidé věnovali pozornost potřebám dětí bohužel jen minimálně, nebo je přehlíželi docela. Vývojový psychiatr Daniel Siegel, autor úspěšné knihy *Developing Mind*, poskytuje syntézu neurobiologického výzkumu, který vysloveně zdůrazňuje, jak zásadní jsou pro miminka a děti bezpečí a spokojenost, jež jim poskytují dospělí. V mozku se již v raném stádiu vyvíjí inteligence, emoční odolnost a schopnost seberegulace díky anatomickému tvarování neuronů, k němuž dochází v kontextu přímého kontaktu dítěte s jeho pečovatelem. Pokud nastane traumatizující situace, dochází k dramatickému nárůstu vzniku neurologických vzorců. Proto, když se dospělí naučí poskytovat jednoduchou emoční první pomoc, kterou vás chceme naučit, zásadním způsobem přispívají k tomu, aby se mozek a chování jejich dětí mohly vyvíjet zdravým způsobem.

## Recept na trauma

Pravděpodobnost vzniku traumatických symptomů souvisí s mírou uzavření systému a s množstvím zbytkové, nashromážděné „energie přežití“, která byla původně aktivována k boji nebo útěku. Tento sebeobraný mechanismus nyní přestal fungovat. Děti potřebují konzistentní trpělivou podporu, aby se v nich tento vysoce energetický náboj mohl uvolnit a ony se mohly navrátit ke zdravému, pružnému stavu. Mýty o tom, že miminka a batolata „jsou příliš malá na to, aby je ovlivnily nepříznivé události“ nebo že „na tom nezáleží, protože si to nebudou pamatovat“, můžeme odložit stranou. To, co nebylo příliš zřetelné, začne být evidentní, když zjistíme, že děti v prenatalním období, novorozenci a velmi malé děti jsou nejvíce náchylné ke stresu a vzniku traumatu díky nedovyvinutému nervovému, svalovému a sensorickému systému. Takto zranitelné jsou i starší děti, které mají omezenou pohyblivost, permanentní či dočasnou, jako je např. dlahu, korzet nebo sádru, jež musí nosit kvůli ortopedickému úrazu nebo napravování. Do této kategorie patří i děti se sníženými pohybovými schopnostmi v důsledku mozkové obrny, vroze- ných deformací či opoždění ve vývoji.

### **Proč naše tělo nezapomene:**

#### **Co jsme se dozvěděli z výzkumu mozku**

Jak je možné, že i když nebezpečí pomine, zůstáváme i nadále v jeho sevření? Proč i nadále cítíme úzkost a živé vzpomínky, které náš život navždy změní, pokud nenajdeme pomoc, kterou potřebujeme?

Vysoce uznávaný neurolog Antonio Damasio, autor knih *Descartes' Error* a *The Feeling of What Happens*, zjistil, že emoce jsou doslova anatomicky umístěny v části mozku odpovědné za zajištění přežití.<sup>(3)</sup>

Emoce strachu mají tedy v mozku vymezený velmi specifický neurologický okruh, který odpovídá specifickým fyzickým pocitům v jednotlivých částech těla. Pokud nám něco, co vidíme, slyšíme nebo chutnáme, navodí podobné tělesné vjemy jako při původní situaci ohrožení, vyvolá to v nás opět emoce strachu a bezmoci, a navozuje se tak původní pocit ohrožení. Zkušenost strachu byla původně důležitá. Pomohla tělu zorganizovat plán na „útěk či zmrznutí“, abychom se rychle dostali z dosahu nebezpečí. Událost, která tyto reakce nastartuje, v nás nyní vyvolává podobný strach, přestože ani nemáme vědomou vzpomínku na původní událost (pouze fyzické reakce). Tep srdce prudce vystoupá nebo klesne, začneme se potit a cítit úzkost, protože tělo plně vnímá a mylně považuje své reakce za původně ohrožující situaci, jako by se děla právě teď. Rodiče jsou tak často svědky zdánlivě nevysvětlitelného chování a emocí svých dětí.

## **Recept na odolnost**

Jak jsme vysvětlili dříve v této kapitole, to, zda dítě zůstane ve stresu nebo se navrátí zpátky ke zdraví, záleží na tom, co se děje během události, která dítě ohrožuje, či těsně po ní. Dozvěděli jste se, že aby nemuselo dojít k traumatizaci, je třeba získat přístup k přebytečné energii, kterou vaše dítě zaktivovalo v marném pokusu se bránit, a poté ji „spotřebovat“. Pokud se tato energie určená k přežití plně nevyužije a nevybije, jen tak jednoduše neodejde a dokáže způsobit celou řadu obtěžujících symptomů, jak brzy uvidíte v Henryho příběhu. Také uvidíte, jak Henryho averze k jistým jídlům a zvukům brzy zmizela poté, co „spotřeboval“ energii úzkosti a s radostí se za podpory svých rodičů navrátil ke zdraví. Dovednosti, které Henryho rodiče použili, se budete učit s pomocí této knihy tak, abyste mohli pomoci svým dětem, když jsou znepokojené, vystresované či přímo vyděšené v důsledku nepříjemné události.

## **HENRY**

Maminka čtyřletého Henryho si začala dělat starosti, když odmítl jíst svá dříve oblíbená jídla: arašídové máslo a rosol se sklenicí mléka. Když je nyní před něj položila, Henry začal být podrážděný, ztuhl a odsunul je stranou. Ještě více znepokojivý byl fakt, že se začal třást a plakat pokaždé, když zaštěkal jejich pes. Nikdy ji nenapadlo, že jeho „vybíravost“ a strach ze štěkání přímo souvisí s „obyčejnou“ událostí, která se odehrála téměř před rokem, kdy Henry ještě používal vysokou židličku.

Seděl ve své vysoké židli, jedl svá oblíbená jídla – arašídové máslo, rosol a mléko – a hrdě nastavil svou poloprázdnou sklenici, aby mu ji maminka dolila. Jak se to někdy stane, Henry sklenici neudržel a ta spadla na zem a rozbila se na kusy. To vyděsilo psa, který uskočil dozadu a porazil jeho vysokou židli. Henry spadl dozadu a uhodil se do hlavy o zem. Ležel tam, lapal po dechu a nemohl ho popadnout. Jeho máma křičela a pes hlasitě štěkal. Podle matky Henryho averze k jídlu a očividný strach ze psa nedávaly smysl. Z pohledu traumatu nicméně jednoduchá asociace mléka a arašídového másla, které měl Henry bezprostředně před pádem, a divoké štěkání jejich psa daly v pavlovském reflexu podnět ke vzniku jeho strachu a averze k jídlu, které měl dříve rád.

Když Henry za dozoru „procvičoval“ padání na hromadu polštářů (s návrhy, které v této knize detailně uvádíme), naučil se, jak uvolnit své dříve ztuhlé svaly postupným poddáváním se gravitaci. Předtím nechtěl jíst zmíněné jídlo a nemohl dobře spát, když v sousedství štěkali psi. Po několika sezeních formou hry našťestí tento malý chlapec znovu začal jíst svá oblíbená jídla a hravě štěkal spolu s jejich psem. Jinak řečeno, Henry během těchto bezpečných „lekci padání“ spotřeboval energii, jež byla vázána v jeho ochraně před pádem ze židle. Když znovu získal rovnováhu – v bezpečí a za pomoci svých rodičů – Henryho strach se proměnil v nadšení.

## KAPITOLA II

# Vytváření odolnosti posilováním smyslového vnímání skrze praxi, praxi a další praxi

K tomu, abyste mohli podpořit své dítě k návratu ke zdraví poté, co prožilo zahlcující událost, se budete muset nejprve naučit několik dovedností a procvičit si je. V této kapitole najdete mnoho příkladů, díky nimž budete moci spolu s vaším dítětem prozkoumat bohatou říši vjemů, která existuje ve vašem těle. Pravděpodobně si u nich vy i vaše rodina užijete spousty legrace a posílíte svou energii. Rodičům a dětem pomůžeme osvojit si *nový* slovník pro tento *nový* terén. Jazyk vjemů je komunikován z hlubokých vrstev mozku – kterým budeme říkat „paměť těla“. Naučíte se rozpoznat tyto spontánní vnitřní signály a impulzy, které vycházejí z instinktivní části vás samých. Osvojení těchto dovedností zmenšuje propast mezi vědomými a nevědomými tělesnými procesy. Tato znalost vjemů získaná *zkušeností* vám nejen poskytně nástroje k tomu, jak zvládnout své rozrušení, ale pomůže i vám, rodičům, abyste nemuseli být rozrušení. V této kapitole se naučíte nahladit na potřeby a rytmy vašeho dítěte a pomůžeme vám zdokonalit vaše pozorovací schopnosti skrze pozorování, naslouchání a rezonanci s dítětem.

## Poskytnutí vhodné podpory přehlcenému dítěti

K tomu, aby bylo možné traumatu předejít, snížit možnost jeho vzniku na minimum a zmírnit stres, je důležité se přesvědčit o tom, že *vy sami nejste* zahlcení tím, co se vašemu dítěti stalo. Je jasné, že to není vždy snadné! Děti jsou ve své podstatě zranitelné *i* odolné. Možná vás může uklidnit, že pokud je vhodným způsobem podpoříte, pak jsou obvykle schopné se z náročných situací zotavit. Když zvítězí nad šoky a ztrátami života, ve skutečnosti z nich vyrostou schopnější, odolnější dospělí plní života. Schopnost léčení je *vrozená* a váš úkol coby dospělého je tedy snadný – pomoci dětem se s touto schopností spojit. Váš úkol je v mnoha ohledech podobný funkci obvazu nebo dlaha. Obvaz nebo dlaha ránu neléčí, ale ochraňuje a podporuje tělo, aby se léčilo samo. Naše návrhy, cvičení a vedení krok za krokem, které zde najdete, by vám měly umožnit, abyste byli dětem dobrým „obvazem“.

Je více než důležité, abyste byli jako dospělí v klidu. Klid je zásadní! Pokud si dítě ublíží nebo je vyděšené, pak je přirozené, že je dospělý také trochu v šoku nebo má strach. Díky našemu vlastnímu strachu a ochranným instinktům není neobvyklé, že zpočátku reagujeme zlostně a máme strach. To však může dítě ještě víc vyděsit. Naším cílem je zmírnit vyděšení, pocity zahanbení, trapnosti a viny, které dítě již pravděpodobně prožívá, na minimum – nikoliv je umocnit. Nejlepší protilátkou je věnovat se *nejprve* vlastním reakcím. Dopřejte si dostatek času na to, aby se reakce vašeho vlastního těla mohly usadit, než abyste začali dítěti hned nadávat nebo k němu vystrašeně běželi, i když není ve skutečném ohrožení. Ze zkušeností s našimi dospělými klienty víme, že nejděsivější částí událostí, které zažili jako děti, často bývá reakce jejich rodičů! Děti „čtou“ výraz obličeje svého pečovatele jako barometr toho, jak závažné nebezpečí nebo zranění je.

## Jednoduché kroky k vytváření odolnosti

Dospělý se může naučit získávat stabilitu praxí. Uvedená praktická cvičení zvýší jeho schopnost rychle a přirozeně se vrátit do klidu a zvládnout stresující okolnosti s lehkostí. Jakmile se *vaše* tělo naučí, že „to, co naroste (náboj/vzrušení/strach), se může zase zmírnit (vybití/relaxace/pocit bezpečí)“, pak jste na dobré cestě k tomu, aby byl váš nervový systém pružnější a zvládal vrcholky i pády života. Začnete se podobat vysokému bambusu nebo vrbě, která se ohýbá někdy až k zemi, ale nezlomí se ani během monzunu! Když to vaše tělo „pochopí“, začnete být nakažliví – v *dobrém* slova smyslu. Pomocí řeči těla, výrazu obličeje a tónu hlasu váš vlastní nervový systém komunikuje přímo s nervovým systémem dítěte. Tímto způsobem se *skutečně* ladíme na naše děti! Nejsou to naše slova, která mají na dítě největší vliv; je to právě neverbální řeč těla, která vytváří pocit bezpečí a důvěry. Dříve, než se napojíme na potřeby, rytmy a emoce dítěte, si musíme uvědomit, co se odehrává v nás. Pak se váš klid může stát jejich klidem.

Prvním krokem v tomto procesu ladění je porozumět tomu, jak důležité je cítit příjemné i nepříjemné vjemy, postupně se naučit je tolerovat a spřátelit se s nimi. To je zásadní k tomu, abychom mohli být odolní. Tato často opomíjená hlubší zkušenost nás samých utváří samotné jádro našeho bytí. Je to náš vlastní dech a tělo, které nám dávají základní pocit sama sebe a pomáhají nám učit to i naše děti.

Až budete zkoumat fyzické vjemy, zpočátku může být obtížné se na ně soustředit. Pokaždé to však půjde o něco lépe. Je důležité být schopný tolerovat nepříjemné vjemy dostatečně dlouho, aby se mohly proměnit, jak se také nevyhnutelně stane. Stejně tak důležité je prožít velkou radost a příjemné pocity. S postupující praxí bude vaše tělo schopné vnímat (a „obsáhnout“) více vjemů a emocí, aniž byste se cítili vystresovaní

a měli pocit, že vyletíte z kůže. Až se dospělí naučí být více „doma“ se svými pocity a vjemy, pak se přirozeně stanou vzorem pro své děti, jak nejlépe zvládat emoce.

## **Rozvíjení klidné přítomnosti**

Pokud pro vás není obvyklé být v krizové situaci v klidu a ve svém středu, pak si nemusíte zoufat. Vezmeme-li v úvahu stres moderního života v podobě zápasící rodiny a odpovědnost v zaměstnání – aniž bychom zmiňovali osobní problémy a vaše vlastní nezpracovaná traumata – jak by mohl být rodič nebo jiný pečovatel klidný a odolný? To je *obzvlášť* těžké v krizových situacích, když například pozorujeme první akrobatické kousky našeho batolete padajícího ze schodů či propadávajícího okenním sklem!

*K tomu, abyste vy sami byli odolnějšími a efektivnějšími – nejen ve zvládnutí domácích katastrof, ale v rodičovství obecně – je zásadní, abyste měli ze své vlastní zkušenosti cit pro to, jak fungují vaše vlastní instinkty, když jste v ohrožení nebo ve stresu.* Jak se tedy máme naučit být oázou klidu, když miminko pláče nebo se vaše batole právě píchlo klackem do oka? Začneme tím, že se seznámíte s tím, co se děje ve vaší vlastní „paměti těla“ (a vašeho dítěte), když jste vyděšení nebo ve velkém stresu.

### **Souvislost s pamětí těla**

Lidský mozek se skládá ze tří částí (tři samostatné mozky, které dohromady fungují jako jedna mysl). Jednoduše řečeno to znamená, že existují tři části, které v ideálním případě harmonicky spolupracují. Vývojově nejmladší část, neokortex, je zodpovědná za komplexní vnímání, jako je řešení problémů, plánování a vnímání, a za sociální funkce. Savčímu (střednímu) mozku se také říká limbický systém nebo „emoční



mozek“ (1), protože zpracovává paměť a emoce. Vývojově nejstarší plazi mozek je zodpovědný za přežití díky nesmírnému množství funkcí, které doprovázejí základní regulační mechanismy organismu, jako je tep srdce a dýchání. Mezi ně patří i práce nervové soustavy, jež spolupracuje s naším sensorickým a motorickým systémem, a pomáhá nás rychle dostat z místa nebezpečí. Tyto primitivní části mozku nejvíce ovlivňují regulační schopnosti organismu a tvoří pomyslný most mezi tělem a myslí.

Každá oblast našeho mozku má své specifické funkce a každá mluví svým vlastním „jazykem“. Mozek odpovědný za myšlení hovoří slovy, zatímco emoční mozek používá jazyk pocitů, jako je zlost, smutek, radost, znechucení a strach. Malé děti snadno dovedou označit emoce: zlost, smutek, radost, strach či znechucení. Na rozdíl od „novějších“ částí mozku – mozku myšlení a pocitů – primitivní plazi mozek hovoří poměrně neznámým, ale nesmírně důležitým jazykem *vjemů*.

Jazyk vjemů je mnoha lidem cizí. Uvnitř nás existuje svět vjemů a pocitů založených na pocíťovaných vjemech bez ohledu na to, zda si ho jsme vědomi, nebo ne. Naštěstí je to jazyk, který se můžeme s trochou praxe snadno naučit. Na „cestě ke zdraví“ je jeho znalost stejně zásadní jako základní věty nutné pro přežití, které se učíme, když jedeme do ciziny. Zdravý rozum nám říká, že k tomu, abychom mohli dítěti pomoci, je třeba, abychom se nejprve seznámili s vlastní vnitřní krajinou. To jediné, co k tomu potřebujete, je vyhradit si určitý čas, kdy nespěcháte a nic vás nerozptyluje, a věnovat se tomu, jaké to je ve vašem těle. Vjemy můžete cítit jako například tlak nebo změny teploty kůže, vibrace, „motýlky v břiše“, napětí svalů, stažení nebo prostor, chvění nebo šimrání, či horko. Toto je jazyk nejstarší části mozku, který za nás jedná, když jsme v nebezpečí nebo když dojde k nečekaným změnám. Zaměřujeme se na něco zcela jiného, než na co je většina z nás

zvyklá. Jeho signály se nám mohou zpočátku zdát nepostřehnutelné, příliš jemné nebo neznámé, protože jsme zvyklí se spoléhat na řeč, myšlení a emoce.

Právě pláží mozek je zodpovědný za naše přežití a rovnováhu, a proto je moudré, aby se každý dospělý s touto hlubokou instinktivní vrstvou vědomí lépe seznámil. Nejsou k tomu zapotřebí žádné počítače, vybavení, ani to nic nestojí. To jediné, co k tomu potřebujete, je čas, pozornost a záměr. Když se tomu budete v klidu věnovat, můžete se tento specifický jazyk naučit celkem snadno. Následuje několik cvičení, při nichž si můžete procítit, o čem tu mluvíme. Pamatujte si: pláží mozek neregistruje slova, a proto se jeho řeč nemůžete naučit jen tím, že o ní čtete. Vjemy si *musíte* prožít! Paradoxní je, že čím více budeme instinktivní jako zvířata, tím budeme lidštější.

## Seznamte se s vlastními vjemy

Děti možná nebudou schopné verbalizovat, co cítí, protože jsou příliš vyděšené nebo příliš malé na to, aby mohly mluvit, vědí však, *jaký je pocit* šoku a víte to i vy! Je to nepopiratelný děs hluboko v žaludku, rychlé bušení srdce, sevření hrudníku nebo „knedlík v krku“. Když si pustíte zprávy krátce po katastrofě nebo posloucháte člověka, který se právě stal svědkem nehody, uvidíte, co mohou tito lidé o své zkušenosti říct: „Nemám slov“, nebo: „je to tak studený pocit...“, „bylo to, jako když mi někdo vyrazí dech“, „jsem mimo“ či „srdce mi prudce bilo, ale nemohl jsem se pohnout“, „nohy jsem měl jak z olova.“

Vzpomeňte si na vlastní zkušenosti, kdy jste nečekaně prožili něco, co vás rozrušilo.

Vzpomenete si, jaké vjemy jste cítili? Bušilo vám prudce srdce? Točila se vám hlava? Stáhl se vám krk či žaludek na uzel? A když nebezpečí

pominulo, jak vaše vjemy postupně odezněly nebo jak se změnily? Možná jste zaznamenali, že se vám lépe dýchá, nebo jste cítili nějaké šimrání nebo vibraci, když se vaše svaly začaly uvolňovat.

---

## **CVIČENÍ: ZAZNAMENÁVÁNÍ VJEMŮ**

Nyní si můžete vyzkoušet krátké cvičení, kterým začnete prohlubovat své vědomí. Najděte si pohodlné místo, kde si můžete sednout. Na chvíli si prociťte, jak se cítíte v těle. Všimněte si svého dechu. Je vám pohodlně nebo cítíte nepohodlí? Kde v těle se cítíte pohodlně? Co zaznamenáváte? Uvědomujete si svůj dech, nebo to, jak vám bije srdce? Možná si více uvědomujete napětí ve svalech, uvolnění nebo teplotu kůže, možná vjem podobný „šimrání“. Až se váš systém dostatečně usadí a vy budete moci pokračovat, vyzkoušejte si následující jednoduché cvičení:

Představte si, že je krásný letní den a jedete s dětmi autem na pláž. Posloucháte svou oblíbenou hudbu a celá rodina zpívá. Nespěcháte, protože máte volno, a těšíte se, protože jste moc rádi u vody. Děti budou mít lekci plavání a vy si budete moct dělat, co budete chtít, bez jakékoliv zodpovědnosti, celou hodinu. Než si přečtete následující odstavec, na chvíli pozorujte, jak se právě teď cítíte. Všimněte si vjemů v různých částech těla, například v břiše, nohou, ve svalech, kůži, zaznamenejte svůj dech. Pozorujte také myšlenky či mentální obrazy, které vnímáte, když si představíte, že máte volno a jste na pláži.

**[Poznámka: Zde se na chvíli zastavte a dopřejte si dostatek času, abyste mohli vnímat vjemy ve svém těle. Až budete připravení, pokračujte s druhou částí příběhu.]**

Najednou, z ničeho nic, vám do cesty rychle vjede motorka, a téměř dojde ke katastrofální srážce. Řidič motorky je navíc hrubý a křičí na vás před dětmi nadávky, jako kdybyste kolizi způsobili vy. Co cítíte ve svém těle a myslíte teď? Porovnejte tyto pocity s vjemy, které jste cítili v první části cvičení. Vnímejte, k jakým změnám došlo. Co se teď změnilo? Kde cítíte změny? Je vám teplo, horko nebo zima? Cítíte někde napětí nebo stažení? Zaznamenejte změny v srdeční činnosti a dýchání. Pozorujte, jestli chcete něco udělat nebo říct. Nebo jste jen ohromení?

Neexistuje žádná správná či nesprávná odpověď. Každý člověk zažívá svou vlastní osobní zkušenost. Možná jste měli strach a cítili jste, jak vám tuhnou ramena, paže a ruce, abyste mohli prudce strhnout volant na stranu. Nebo jste možná přestali vnímat, co se kolem vás děje. Když jste si představili, jak na vás druhý řidič křičí, tak jste se možná cítili podráždění. Pokud ano, kde v těle jste cítili podráždění a jaký je to pocit? Možná jste si všimli, jak se vám svaly v horní polovině těla stahují a připravují se k boji. Nebo jste si možná všimli, že se vám v hlasívkách formuje nějaké slovo, které chcete zakřičet, ten zvuk vám však nikdy nevyšel z úst. Když se naladíte na své tělo a vnímáte své reakce a vjemy, jak je cítíte právě teď, pak zažíváte základní instinkty spojené s přežitím.

Teď se na chvíli zastavte a nechte veškerou aktivaci (pocity nabití) usadit. Představte si na chvíli uzavřenou skleněnou nádobu se zimní krajinou uvnitř, s níž můžete zatřást a rozvířit sněh. Vzpomeňte si, že nějakou dobu trvá, než se všechny vločky usadí zpátky na zem a přestane „sněžit“. K tomu, abyste se mohli usadit, jistě nepomůže, když se znovu rozrušíte. Potřebujete být naopak na chvíli v klidu, jako v té zimní krajině, abyste se mohli usadit.

Může vám pomoci, když se rozhlédnete po místnosti, uvědomíte si, že jste v bezpečí a že tato vizualizace je jen cvičení. Při tom, jak se usazujete, je dobré mít obě chodidla na podlaze, budete se tak cítit uzemněni. Potom zaměřte svou pozornost na nějaký předmět v místnosti, který vás uklidňuje, jako je například květina, barva pokoje, strom nebo obloha venku, fotografie nebo nějaká oblíbená věc. Zaznamenejte, jak se cítíte v těle právě teď.

---

Toto krátké cvičení by vám mělo pomoci si uvědomit, že jazyk vjemů nám ve skutečnosti není cizí. Když sedíte u večeře, můžete po vydatném jídle snadno vnímat, jestli jste se najedli tak akorát, nebo jestli jste přecpaní, či můžete cítit příjemné teplo a útulno jako v pokojíčku poté, co vypijete šálek horké čokolády. Když lidé druhým říkají, jak se cítí, většinou to vyjádří jako náladu nebo emoci; řeknou například, že jsou šťastní, rozmrzelí, naštvaní, vzrušení nebo smutní. Vnímat vjemy se vám může zdát zpočátku divné; čím víc se však naučíte pracovat s vědomím toho, co v těle cítíte, tím budete intuitivnější, instinktivnější a jistější. Možná to nevíte, ale váš pocit harmonie vychází z vaší schopnosti seberegulace – ne z toho, že se dostáváte mimo kontrolu. Mít kontrolu znamená být otevřený k tomu, co se ve vás samo od sebe děje. Tuto schopnost seberegulace podporuje vaše vnímání měnících se vjemů a to, že víte, co udělat, pokud ve vás zůstanou nepříjemné vjemy, které vám způsobují stres.

### **Rozšiřujte si společně s vašimi dětmi novou slovní zásobu**

Když se učíte kterémukoliv cizímu jazyku, obvykle postupujete tak, že si vytvoříte slovní zásobu, již si pak procvičujete. Jazykem odolnosti jsou vjemy, a proto je pro posilování odolnosti zásadní rozvíjet