

Peter A. Levine a Maggie Klineová

TRAUMA OČIMA DÍTĚTE

Probouzení
obyčejného
zázraku léčení



MAITREA

Trauma očima dítěte

Trauma očima dítěte

*Probouzení
obyčejného zázraku léčení*

Od raného dětství po dospívání

PETER A. LEVINE, Ph.D.

MAGGIE KLINEOVÁ, M.S.



2012

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Levine, Peter A.

Trauma očima dítěte : probouzení obyčejného zázraku léčení : od raného dětství po dospívání / Peter A. Levine a Maggie Klineová ; [z anglického originálu ... přeložila Klára Meissnerová]. -- 1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2012. -- 611 s.

Název originálu: Trauma through a child's eyes

ISBN 978-80-87249-27-7

316.346.32-053.2 * 616-001 * 159.974 * 615.851 * 364-212

- děti

- poranění

- psychická traumata

- uzdravování

- psychoterapie

- prevence (sociální práce)

- populárně-naučné publikace

615.8 – Fyzioterapie. Psychoterapie. Alternativní lékařství [14]

Peter A. Levine, Ph.D. a Maggie Klineová, M.S.

Trauma očima dítěte

Trauma Through a Child's Eyes

Copyright © Peter A. Levine and Maggie Kline, 2007

Translation © Klára Meissnerová, 2011

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-87249-27-7

Hodnocení knihy Trauma očima dítěte

„Tato práce je tou nejcennější metodou, která pomáhá dětem znovu získat vitalitu, zmírnit jejich symptomy a rozvinout v sobě odolnost vůči budoucím hrozbám, jíž jsem objevila... Kéž bych byla bývala měla tyto dovednosti, když mě Americký Červený Kříž pověřil prací pro Pentagon Special Response Team v DC po útoku z 11.9.“

*- Lisa R. LaDue, MSW, LISW, hlavní poradce, spoluzakladatelka
a bývalá ředitelka National Mass Fatalities Institute při univerzitě v Iowě*

„Tato kniha je jeden z nejcennějších darů, jež můžeme dát přátelům, kolegům, rodičům, příbuzným a všem ostatním lidem, kteří pečují o děti; je naší volbou pro nejlepší knihu roku.“

- The International Society for the Scientific Prevention of Violence

„Konečně komplexní a inspirující kniha, která změní váš pohled na výchovu dětí. Peter Levine a Maggie Klineová oslovují ty nejrozšířenější problémy naší doby. Otevřou vám oči a srdce tak, aby mohlo dojít k léčení v rodinách, ve školách a v našem nefunkčním systému zdravotnictví. Musíte si ji přečíst.“

*- Ray Castellino, DC, ředitel organizace Building
and Enhancing Bonding and Attachment*

„Co může našim dětem dát větší sílu než naučit je, jak se napojit na svou vrozenou odolnost, uvolnit ze svého systému trauma a vrátit se do klidu? Jsem autorům vděčný za životy dětí, jichž se dotknou svou dobrou prací.“

*- Pepper Black, ředitel programu Office of Student Development
při Kalifornské Univerzitě v Berkeley*

„Zaměření na práci s traumatem, kterou najdete v této knize, bylo zapotřebí (a nebylo k dispozici) celé roky. Mladí lidé dnes zažívají stále častěji přehlcení, a my jim proto musíme nabídnout víc, abychom jim mohli pomoci vybudovat potřebné zdroje. Tato kniha poskytuje vhled i strategii učitelům tak, aby mohli podpořit děti tohoto tisíciletí. Oceňuji prozíravost a úsilí autorů.“

- Tiffany Brown, EdD, hlavní psychologka základní školy Long Beach Unified School District a profesorka vzdělávací psychologie při Chapman University

„Tato kniha je zásadní průvodce emocionální první pomocí, který pomáhá dětem v každém věku... dodává všem sílu, aby mohli efektivně podpořit děti s použitím jednoduchých kroků!“

- Wendy Anne McCarty, Ph.D., RNDr., autorka knihy Welcoming Consciousness: Supporting Babies ' Wholeness a zakladatelka programu Prenatal and Perinatal Psychology Program v Santa Barbara Graduate Institute

Věnování

Tuto knihu věnujeme všem dětem, těm, které se již narodily, i těm, které se teprve narodí. Kéž jsou jejich životy o něco jednodušší, kéž trpí méně, a mohou vyrůstat bez zatížení stínem traumatu. Kéž jsou požehnány odolností, vnitřním klidem a radostí ze života plně prosyceného bohatstvím jejich instinktivní moudrosti. A kéž jsme požehnáni my všichni, protože děti jsou naší nadějí do budoucna.

Peter a Maggie

Poděkování

Od Petera A. Levina

Z mých učitelů nebyl nikdo tak důležitý jako děti, se kterými jsem během let pracoval. Ukázaly mi, skrze svojí odvahu, nadšení, spontánnost, vitalitu a čirého ducha, jak navodit obyčejný zázrak léčení. Děkuji Maggie za její vytrvalou spolupráci a trvalé kreativní partnerství a za její vášnivou oddanost léčení a blahu dětí. Také děkuji Lorinovi Hagerovi za jeho pomoc s vytvořením básní v pozdějších částech knihy a Julianě DoValleové, která k nim ve svých jedenácti letech udělala ilustrace. Z odborného hlediska chci poděkovat Richardovi Grossingerovi, celému kreativnímu týmu nakladatelství North Atlantic Books, zvláště pak Kathy Glassové a Shannon Kellyové za jejich talent a pečlivou editorskou práci. Nakonec děkuji sám sobě za to, že jsem důvěřoval svým snům a intuici; a svým rodičům, kteří, přestože byli zasaženi vlastní bolestí, vždy dělali to nejlepší, podporovali mě v mém růstu a vzdělávání a posilovali můj smysl pro zvědavost a kreativitu.

Od Maggie Klineové

Nejprve bych ráda poděkovala Peterovi Levinovi, který je mým mentorem od roku 1994 a který mi byl inspirací a vytrvalým světlem vedení. Naučil mě, jak se napojit na vlastní instinktivní moudrost a proud tvořivosti. Dary, které mi dal, jsem stonásobně předala dětem a rodinám, o něž se starám, a odborníkům, jež učím. Děkuji svým rodičům, Marge a Jimovi, za to, že mi dali tyto dary: můj táta mě naučil, že práce je jen dalším projevem lásky; moje máma mi řekla, že jsem spisovatelka. Dále bych ráda vyjádřila svou vděčnost odvážným dětem, které mě toho tolik naučily svou otevřeností, zvědavostí, odvahou a spontaneitou a daly mi svolení napsat jejich příběhy tak, aby z nich mohli mít užitek druzí. Bylo by nedbalé, kdybych nepoděkovala i jejich rodičům, kteří jsou ochotní po jejich boku růst. Považuji za požehnání, že jsem mohla pracovat ve školách v centru Long Beach v Kalifornii, které je etnicky nejrozmanitějším městem v celých Spojených státech. Dalo mi sílu, že jsem mohla být svědkem toho, jak moji studenti překonávají překážky, které by žádné dítě nemělo zažívat. Cítím se být požehnaná, protože jsem potkala tolik oddaných učitelů, ředitelů a poradců, že mi má práce byla radostí. Jsem vděčná, že jsem mohla přivést Beija, mého terapeutického psa, do školy, kde mohl utěšit dospívající děti zničené násilím gangů. Ráda bych poděkovala Kathy Glassové, naší editrice, za její talent, vytrvalost a píli, takže tato kniha mohla zazářit jejím milým leskem. Jsem vděčná mnoha odborníkům, které jsem učila principy metody somatické prožívání (R), za jejich upřímné nadšení, talent a moudrost, které obohatily to, co jsem se naučila. Děkuji svým mnoha přátelům za jejich podporu a dobrou náladu, zvláště děkuji Carolyn za to, že s námi sdílela svůj příběh, který jsme v této knize pojmenovali „Síla klidu.“ Ráda bych jmenovitě poděkovala mnoha přátelům, kteří pracují metodou somatického prožívání (R):

Alexandrovi Duarteovi, Patti Elledgeové a Karen Schancheové za jejich přímé příspěvky do této knihy; Abi Blakesleeové, Saře Petitové, Melindě Maxwell-Smithové a Johnovi Amodeovi za jejich všímavé redakční návrhy; a také asistentům v mých výcvicích somatického prožívání (R), kteří jsou oddaní léčení traumatu. Nakonec, nikoli však v poslední řadě, chci vyjádřit své nejhlubší ocenění mému synovi Jakeovi za to, že po mě vyžadoval, abych byla co nejlepší, za to, že měl trpělivost a odpouštěl mi mé nedostatky. Ukázal mi, co dítě potřebuje, a naučil mě, jak být lepším rodičem. Také bych mu ráda poděkovala za jeho obíhání pochůzek, vaření a technologickou podporu při mých krizích s počítačem v jakýkoli den v týdnu po dobu, kdy jsem psala tuto knihu.

Obsah

Předmluva Gabora Maté, M.D.....	21
Úvod.....	25
Přehled této knihy	29
 DÍL I: POROZUMĚNÍ TRAUMATU	35
<i>Kapitola první: Co je to trauma? Pracovní definice.....</i>	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: Trauma a jeho příčiny v rozsahu od obvyčejného po neobvyčejné.....</i>	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: Znaký a symptomy traumatu u dětí.....</i>	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
Projevý 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
<i>Kapitola čtvrtá: emoční první pomoc neboli jak být dobrým</i> „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
<i>Kapitola pátá: vjemy, obrazy a pocity: budování a posílení zdrojů</i> 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 zpracovat</i> zármutek ze ztráty	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
----------------	-----

Úvod: 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 obranné 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

Předmluva

Každým rokem jsou ve Spojených státech vystaveny traumatickým událostem více než čtyři miliony dětí.¹ Toto číslo je podhodnocené a je platné pouze tehdy, pokud naši definici traumatu úzce omezíme na zjevné nepříznivé okolnosti jako je sexuální nebo fyzické zneužití, vážná zranění, ztráta nebo smrt milovaného člověka. Jak ukazují Peter Levine a Maggie Klineová v této průkopnické knize, trauma nespočívá ve vnější události, ale v tom, jakým způsobem nervový systém dítěte tuto událost zpracuje. Ukazují, na základě desítek let průkopnické práce Dr. Levina, že dlouhodobé negativní následky způsobuje právě ukládání a zamrznutí nezpracovaných emocí vyvolaných nepříznivými okolnostmi.

Jako lékař, který v současné době pracuje s drogově závislými, se každodenně setkávám s tím, jak se rané traumatické zkušenosti ukládají v mozků a celém těle a jak se denně „projevují navenek“ formou násilí na druhých nebo jsou „zvnitřňovány“ formou sebe destruktivních myšlenek a chování.

Prevence a soucitné a vnímavé zacházení s potenciálně traumatickými vlivy jsou zásadní. Nyní víme, že negativní zkušenosti způsobují mnohem víc než nepříjemné vzpomínky nebo nevědomou negativní dynamiku: mohou způsobit celoživotní změny v chemickém uspořádání mozku a fyziologii těla. Takové zkušenosti mohou působit dokonce i na nenarozené dítě. V nedávné studii se zjistilo, že děti žen, jež byly v těhotenství traumatizovány tragickou událostí z 11. září, měly v jednom roce života abnormální hodnoty stresového hormonu kortisolu v krvi.² Podle mnohých studií, které se zabývaly výzkumem lidí a zvířat, mohou nepříznivé rané zkušenosti vést k trvalému narušení chemických pochodů v mozku, jež ovlivňují naši náladu a chování.