

## Turinys

Ivadas.....	11
Mano asmeninė trauminė patirtis.....	11
Knygos tikslas.....	13
I. Vaikystės traumos pripažinimas.....	17
Vaikai nėra maži suaugusieji.....	17
Vaikystės traumų tyrimo pirmeiviai.....	20
Žmogaus pažeidžiamumas traumų akivaizdoje.....	29
II. Traumos neurobiologija.....	31
Perdėtas susijaudinimas patiriant	
traumą („kaukis arba bėk“ reakcija).....	32
Atsiribojimas patiriant traumą (sustingimo reakcija).....	34
Trauma ir atmintis.....	37
Potrauminės reakcijos.....	40
Neteisingas potrauminių reakcijų interpretavimas.....	46
III. Potrauminės emocijos ir pagrindiniai sveikimo principai.....	49
Emocinio saugumo ir ryšio kūrimas.....	59
Kas rodo, kad vaikas pasveiko.....	63
IV. Natūralūs sveikimo būdai. 1 dalis. Žaidimai ir juokas.....	65
Žaidimai, padedantys vaikams jaustis	
saugiems ir užmezgusiems ryšį.....	66
Žaidimai, padedantys vaikams peržiūrėti traumą ir	
perkeisti prisiminimus.....	70
Neteisingas po traumos sveikstančių vaikų	
žaidimų interpretavimas.....	79

V. Natūralūs sveikimo būdai. 2 dalis. Verksmas ir jniršis.....	82
Spontaniškas verksmas patyrus traumą.....	82
Verkimo nauda.....	84
Ką daryti, kai kūdikiai ir vaikai verkia ir pyksta.....	90
Kaip reaguoti į pykčio priepuolius.....	94
Neteisingas vaikų bandymo sveikti verkiant ir pykstant interpretavimas.....	97
VI. Daugiau patarimų, kaip padėti vaikams sveikti.....	102
Raidos stadijos.....	102
Traumos dirgikliai ir jos atsinaujinimas.....	108
Kuo skiriasi ramavimo ir gijimo būdai.....	111
Kaip atgaivinti pasitikėjimą ir džiaugsmą.....	113
VII. Istorijos. 1 dalis. Nuo gimimo iki penkerių metų.....	120
Penkių mėnesių berniukas atsigauna po operacijos ir ligoninės.....	120
Trejų metų berniukas atsigauna po gaisro.....	127
Trejų metų mergaitė atsigauna po trauminio vizito pas dantų gydytoją.....	129
Keturmetė mergaitė atsigauna po tėvų skyrybų.....	133
VIII. Istorijos. 2 dalis. Nuo šešerių iki dvylikos metų.....	135
Šešiametis berniukas atsigauna po rimtos avarijos.....	135
Septynmetis berniukas atsigauna po išgąsdinusio jvykio mokykloje.....	138
Septynmetė mergaitė atsigauna po seksualinės prievartos.....	140
Aštuonmetis berniukas atsigauna po vizito pirmosios pagalbos priimamajame.....	147
Dvylikametė mergaitė atsigauna po žemės drebėjimo.....	149

Esminių teiginių santrauka.....	152
Vartojamos sąvokos.....	155
Literatūra.....	154
Apie autoreę.....	177
Kas yra sąmoninga tėvystė.....	178