



Co se v mládí naučíš.....

Mgr. Eva Pávková

Bezpečné dětství a potenciální traumatizace

- Velká citlivost dětí na emoční stavy dospělých
- Děti žen, které těhotné prožily události 11. září, měly v roce abnormální hladiny stresového hormonu kortisolu v krvi.
- Čím je dítě mladší, tím je pravděpodobnější, že ho zahltní běžná událost, která by na větší dítě či dospělého neměla takový vliv.
- Čím menší dítě, tím méně prostředků na vlastní ochranu. Kojenec se sám nezahřeje, ani nenají. Batole samo neuteče před ohrožením.
- **Míra traumatizace souvisí se zralostí organismu, jeho adaptabilitou a resiliencí, nikoliv s objektivní intenzitou události!**

Podstata traumatizace

1. Přebytečná energie na naši ochranu, kterou organismus vygeneruje, se nespotřebuje, naše tělo nezapomene!
2. Strach „obejde“ neokortex a amygdala převezme velení. Následují velmi citlivé reakce dokonce i na velmi nepatrné podněty. Dávný otisk bude stále vyplavovat nové stresové hormony.
3. Dopad traumat je větší, pokud jsou děti oddělené od rodičů, kteří jim nemohou poskytnout uklidnění a bezpečí.
4. Děti ještě samy neumí regulovat stres a úzkost, my dospělí jdeme na vycházku, setkáme se s přáteli, jdeme na jógu, k terapeutovi. **Dítě je při odbourání stresu odkázané na nás.**

Symptomy traumatizace

- 1. Intruze** – záchvatovitě sa vyskytující vzpomínky, které mají prožitkový charakter, ale jakoby situace v čase nikdy neskončila. Uloží se, ale nezpracuje.
- 2. Konstrikce** – vyhýbání sa jakýmkoliv emocím, pocitům, aktivitám spojeným s traumatizující událostí. Zúžení zájmů, odcizení ve vztazích.
- 3. Nadměrná reaktivita** – nadměrné vzrušení, napětí, poruchy spánku, zvýšená dráždivost, poruchy pozornosti, nadměrná bdělost a lekavost.

Pozdější projevy

- Ranné formování mozku má vliv na celoživotní vzorce chování. Často se poprvé diagnostikuje při vstupu do školy jako úzkostná porucha, porucha pozornosti, hyperaktivita, deprese.
- Disociace se projeví jako zapomnětlivost, nesoustředěnost, poruchy citlivosti v jednotlivých částech těla. Děti se cítí „neskutečné“
- **Ranná traumatizace dále formuje naši budoucnost**

Zpráva z jedné pediatrické praxe

- Předčasné umístění do kolektivu je stresující pro matky i děti. Vazba mezi nimi je narušená, trpí vnitřní jistota dítěte, stresově působí změny prostředí, stravy i výchovného přístupu. Matka trpí tím, že musí dítě příliš brzy pustit ze zřetele a nemůže ho chránit ani rozvíjet. Setkávám se pak s regresem do nižších stádií na všech úrovních, zpomalí se rozvoj řeči, objeví se poruchy spánku, noční můry, sekundární enuréza, enkopréza, nemluvě o nemocnosti, která vyčerpává další zdroje dítěte, jež je ve stresu.....

Nápady

- Intenzivní podpora těch, kteří pečovat chtějí
- Kvalitní výběr těch, kteří je zastupují
- Menší odvody zaměstnavatelů za poloviční úvazky
- Reálná vymahatelnost výživného
- Podpora prarodičovské péče

Budoucí následky

- Rozvoj inteligence, emocionální odolnosti a schopnosti seberegulace probíhá díky anatomickému tvarování neuronů v kontextu přímého kontaktu mezi dítětem a pečovatelem.

**Pokud mi byla jako dítěti
ochrana poskytována,
poskytuji ji automaticky dál
svým dětem!**



**Děkuji za vaši pozornost a držím
palce našim dětem**