

# Obsah

<b>Řekli o knize Děti jsou taky lidi</b>	<b>7</b>
<b>Předmluva k druhému vydání</b>	<b>11</b>
<b>Předmluvy k prvnímu vydání</b>	<b>13</b>
<b>Úvod</b>	<b>21</b>
<b>Co je trauma a proč se týká úplně každého z nás</b>	<b>27</b>
<b>1. Příběhy rodičů a prarodičů</b>	<b>37</b>
Můžeme za nimi udělat tečku a začít psát ten svůj	
Nemusíme udržovat toxické vztahy	51
Jak výchova rodičů a prarodičů ovlivňuje nás a naše děti	56
<b>2. Následky si nesu dodnes</b>	<b>61</b>
Život s vývojovým traumatem	
Vnitřní hlas a sebeobraz	74
„Nevinné hlášky“ a vědomá pozornost	78
Ten malý satan!	81
Dokážete říct i respektovat „ne“?	84
Náročné dítě	88
Pět let bez kvalitního spánku	90
Proč máme na děti větší nároky než na dospělé?	91
Co způsobujeme dětem, když na ně křičíme	94

<b>3. Systémové násilí</b>	<b>99</b>
Kde se s ním setkáváme a jaké jsou alternativy	
Zdravotnická zařízení	107
Povinné plavání a nepovinné topení	114
Jesle, školky a školy	124
I ta nejpokrokovější školka či škola má své nepřekročitelné limity	130
Příběh mého nejstaršího syna	134
Alternativní řešení a obavy s nimi spojené	142
Jak žijeme s dětmi my?	144
Když děti nechodí do školky či školy, nepřijdou o něco?	149
Když děti k ničemu nenutím, nebudou líné?	151
Ale jak své děti bez školy naučím...?	154
A co ostré lokty?	155
<b>4. Jídlo a tělo</b>	<b>163</b>
Jak k tělu dítěte přistupovat s respektem a co se děje, pokud tomu tak není	
Proč nenutit děti do jídla?	174
Jak to dělat jinak?	178
Naše těla	180
Málokdy vidíme respekt k tělu dítěte	185
<b>5. Bez lásky</b>	<b>191</b>
Vliv rodičů na to, jak se dítě cítí v dospělosti	

<b>6. Psychický teror a toxické prostředí</b>	215
Poruchy osobnosti ve světle antiautoritářství	
Příběh mého dětství	224
Diagnóza poruchy osobnosti	234
Antiautoritářství podle Bruce E. Levina	238
Účelové diagnózy	241
Deprese a vztahy	248
Rodičovství	253
Exkurz do České republiky	259
<b>7. Fyzické násilí a rodič pod vlivem návykových látek</b>	267
Proč bychom násilí neměli nikdy tolerovat	
Koncept nenásilí	275
Otevřený dopis ministrovi	276
Můj názor na zákaz tělesných trestů zákonem	289
Závislosti	293
Jak tedy na technologie?	299
Rychlá řešení mají svá rizika	303
<b>8. Sexuální obtěžování, zneužívání a incest</b>	307
Sexuální zvrhlosti jako vrchol zrady dospělého na dítěti	
Proč dospělí zneužívají děti a jak to, že se to děje tak často?	326
Kým byly oběti sexuálního zneužívání v dětství?	329

<b>9. Smrtelná bezmoc</b>	<b>333</b>
Zdrucující dopady vývojového traumatu	
Komplexní posttraumatická stresová porucha	<b>350</b>
Příznaky C-PTSD	<b>356</b>
Sebepoškozování a sebevraždy dětí	<b>366</b>
<b>10. Cesta respektu a úcty</b>	<b>377</b>
Dokud bude jediné dítě trpět, má smysl na to upozorňovat	
Jak předejít vlastnímu výbuchu?	<b>386</b>
Respektující výchova v praxi	<b>391</b>
Praktické tipy při léčbě vývojového traumatu	<b>394</b>
<b>Poděkování</b>	<b>401</b>
<b>Literatura a ostatní zdroje</b>	<b>405</b>
Knihy a články	<b>405</b>
Filmy a knihovna příběhů	<b>411</b>
Podcastové série a videa	<b>412</b>
Vzdělávací materiály DJTL	<b>413</b>
Podpůrné skupiny	<b>413</b>