

# OBSAH

Řekli o knize Držte si své děti	5
Předmluva k evropskému vydání knihy Držte si své děti	9
Poznámka pro čtenáře	11
Poděkování	13
Předmluva nakladatele	14
Sami uprostřed cizích lidí	14

## **Část jedna Fenomén orientace na vrstevníky** 19

1	Proč jsou rodiče důležitější než kdy dříve	21
	Chybějící kontext pro výchovu	23
	Dopad kultury vrstevníků	25
	Normální, jenže zdaleka ne přirozené ani zdravé	26
	Budíček	29
	Dobré zprávy	31
2	Pokřivené vazby, narušené instinkty	32
	Proč si musíme začít uvědomovat význam vazeb	33
	Vazby a orientace	35
	Šest způsobů vytváření vazeb	37
	Když si konkurují důležité vazby	41
	Když se vazby obrátí proti nám	42
3	Proč se to takhle zvirtlo	47
	Kultura s chybějícími vazbami	48
	Zpřetrhaná rodinná pouta	52
	Rychlé změny a zrádné technologie	54
	Působení kultury vazeb	55
	Přirozený způsob vytváření vazeb	57
	Vazby vycházející z pocitu prázdna	57

## **Část dvě Sabotáž: jak orientace na vrstevníky подрývá snahy rodičů** 61

4	Ztráta rodičovské moci	63
	Spontánní, přirozená rodičovská autorita	64
	Tajemství rodičovské moci	66
	Co nám umožňuje vychovávat děti?	69
	Hledání nálepek	71
5	Od pomoci k překážce: když se vazby obrátí proti nám	74
	Vazby vytvářejí hierarchii mezi rodiči a dětmi	75
	Vazby aktivují rodičovské instinkty, činí dítě roztomilejším a zvyšují míru tolerance rodičů	76

	Vazby zcela pohlcují pozornost dítěte	78
	Vazby zajišťují blízkost mezi rodiči a dětmi	80
	Díky vazbám mohou být rodiče pro děti vzorem	81
	Vazba dělá z rodiče primární zdroj příkladů	82
	Vazba nabádá dítě, aby bylo pro rodiče „hodné“	83
6	Protivůle: proč děti neposlušají	88
	Protivůle sílí s tím, jak slábne síla vazby	90
	Přirozený účel protivůle	91
	Falešná nezávislost dítěte orientovaného na vrstevníky	94
	Mýtus všemocného dítěte	96
	Proč se využívání síly a manipulace obrací proti nám	97
7	Klinická smrt kultury	100

## **Část tři V pasti nezralosti: jak orientace na vrstevníky brzdí zdravý vývoj** **107**

8	Nebezpečný útěk před pocity	109
	Děti orientované na vrstevníky jsou zranitelnější	110
	Děti orientované na vrstevníky ztrácejí svoji přirozenou ochranu vůči stresu	111
	Děti orientované na vrstevníky jsou více citlivé vůči necitlivým interakcím dětí	113
	Projevy zranitelnosti jsou vrstevníky zesměšňovány a využívány	115
	Vztahy mezi vrstevníky jsou ze své podstaty nejisté	116
9	Uváznutí v nezralosti	121
	Co znamená být nezralý	122
	Přirozený plán růstu	123
	Jak můžeme podpořit zrání	126
	Orientace na vrstevníky brzdí vývoj pěti zásadními způsoby	129
10	Odkaz agrese	137
	Hybná síla agrese	140
	Jak orientace na vrstevníky podněcuje agresi	143
11	Jak vzniká šikana	148
	Dominance bez zájmu a péče	151
	Co stojí za destruktivní snahou dominovat	153
	Jak děti využívají šikanu jako prostředek k získání dominantní pozice	154
	Co vyprovokuje útok	156
	Nacouvávání do vazeb	158
	Jak odstranit šikanu	159
12	Sexuální aspekty orientace na vrstevníky	163
	Sex coby projev hladu po vazbách	166
	Sexualita a útěk před zranitelností	168

	Když sexualita postrádá zralost	171
13	„Neučitelní“ žáci	174
	Orientace na vrstevníky dusí zvědavost	175
	Orientace na vrstevníky otupuje integrační mysl	176
	Orientace na vrstevníky ohrožuje adaptivní učení metodou pokus a omyl	178
	Orientace na vrstevníky přináší učení založené na vazbách na špatné mentory	179
	Kvůli orientaci na vrstevníky je učení pro děti irelevantní	180
	Orientace na vrstevníky okrádá žáky o učitele	181

## **Část čtyři Jak si udržet své děti (nebo jak je získat zpět) 185**

14	Jak si přimykát své děti	187
	Jak si znovu získat děti orientované na vrstevníky	199
15	Zachovávejte si užitečná pouta	203
	Vztah by pro vás měl být hlavní prioritou	203
	Výchova se soustředěním na vazby	204
	Pomozte svým dětem držet se vás	207
	Jak udržet spojení při fyzickém odloučení	208
	Intimita: to nejhlubší spojení	209
	Vytvářejte rámce a zavádějte omezení	211
	Omezení kontaktu s vrstevníky	215
16	Jak trestat a nerozdělovat	220
	Vztah mezi tresty, kázní a sebekázní	221
	Sedm principů přirozené kázně a trestů	223

## **Část pět Prevence orientace na vrstevníky 241**

17	Nenadbíhejte konkurenci	243
	Nenechte se oklamat prvními plody orientace na vrstevníky	244
	Nesmělost není tak závažným problémem, jak se domníváme	246
	Stres z jeslí při absenci vazeb	247
	Vycházet s ostatními se dítě nenaučí při kontaktu s vrstevníky	249
	Kamarády naše děti nepotřebují	251
	Vrstevníci nejsou řešením pro nudu	252
	Kdy je kontakt s vrstevníky přijatelný a kolik bychom ho měli dovolit?	254
	Vrstevníci nejsou řešením pro „výstřednost“	256
	Nespoléhejte na vrstevníky, že pomohou dítěti se sebeúctou	256
	Vrstevníci nemohou nahradit sourozence	259
18	Obnovte vesnici vazeb	261
	Vytvořte si okruh pomocníků	262

Sbližujte děti a dospělé, kteří za ně budou zodpovědní  
Neutralizujte konkurenci

265  
267

## **Část šest Dovětek pro digitální věk (jak si své děti držet v době internetu, mobilních telefonů a elektronických her)**

271

19 Pokřivená digitální revoluce	273
Zásadní chyba: ignorování vazeb	275
Digitální spojení umožňuje dětem orientovaným na vrstevníky zůstat v kontaktu, i když nejsou spolu	277
Digitální revoluce přispívá k šíření a prohlubování orientace na vrstevníky	278
Prázdnota digitální intimity	280
Šest důvodů, proč je digitální intimita prázdná	281
Elektronické hry, kyberšikana a online pornografie jako fenomény vazeb	286
20 Otázka načasování	288
Digitální sociální spojení mají svůj čas a místo	291
Návrhy pro regulaci přístupu k digitálním zařízením a médiím	293
Kdy bychom měli děti vystavit elektronickým hrám?	294
Neregulovaný přístup k informacím na internetu má svůj čas a místo	297
Jak si udržet roli poskytovatelů informací	298
Jak si získat zpět své „ztracené“ děti	300
Slovníček pojmů	302
Poznámky	311
Rejstřík	319
O autorech	337
Příručka pro kolibříky	345
22 věcí, které můžeme dělat v Česku a na Slovensku v době ekologické a sociální krize	345
Úplně na závěr	355
Zde jsou všechny naše knihy:	355
Zbytečně neškodit	359