

Obsah

| | |
|--|----|
| Předmluva k přepracovanému vydání | 6 |
| Předmluva nakladatele | 8 |
| Jak jsem byl vychováván a jak jsem se já sám učil vychovávat aneb V čem mi pomohla tato kniha | 8 |
| K uskutečnění dobrých záměrů při výchově a vzdělávání potřebujeme i dobré nástroje | 10 |
| 1 Respekt | 13 |
| Respektující přístup | 15 |
| Respektující přístup k dětem | 17 |
| Mocenský přístup | 20 |
| Nerespektující a respektující přístup ve výchově | 22 |
| Důsledkem výchovy založené na uplatňování moci bývají vzdor i poslušnost | 25 |
| Důsledky výchovy k poslušnosti pro společnost | 29 |
| Respektující přístup vede k zodpovědnosti | 31 |
| 2 Potřeby – emoce – chování | 35 |
| Kvalita života souvisí s uspokojováním potřeb | 36 |
| Frustrace potřeb se odráží v emocích i v chování | 39 |
| Podpora rodičů pomáhá dětem postupně se učit vyrovnávat s frustrací | 43 |
| Spokojení rodiče jsou vnímavější k potřebám dítěte | 47 |
| Opomíjené potřeby | 48 |
| Vývojové úkoly aneb <i>Maminko, tatínku, já prostě musím!</i> | 53 |
| Dlouhodobá frustrace se projevuje různě, vždy však negativně | 54 |
| 3 Vztahy – osobnost – socializace | 57 |
| Vztah je na prvním místě | 58 |
| Důvěra k dítěti mu pomáhá ustát jeho nezdary | 62 |
| Sebeúcta – imunitní systém naší osobnosti | 66 |
| Socializace – to jsou hodnoty, dovednosti i návyky | 72 |
| Socializace – ukazování cesty i hranic | 76 |
| 4 Respektující přístup je v souladu s tím, jak funguje naš mozek | 85 |
| Forma naší komunikace je stejně důležitá jako její obsah | 86 |
| Poznatky o fungování lidského mozku jsou argumentem pro respektující model vztahů | 89 |
| Proč se používají nerespektující komunikační způsoby | 93 |
| 5 Respektující komunikační dovednosti a postupy pro běžné každodenní situace | 95 |

| | |
|--|------------|
| Pozorovat a nevměšovat se | 96 |
| Popis neohrožuje, hodnocení ano | 97 |
| Informace přinášejí bezpečí i smysluplnost | 103 |
| Stručnost – dvě slova vlídným nebo neutrálním tónem | 112 |
| Tři roviny výchovy: reakce – reflexe – prevence | 113 |
| 6 Respektující komunikační dovednosti pro lepší spolupráci | 117 |
| Možnost volby vede k zodpovědnosti | 118 |
| Přibírat druhé k spolurozhodování | 125 |
| Změny nebývají vždy snadné | 129 |
| 7 Vlastní emoce | 133 |
| Fungování emocí lze porozumět | 134 |
| Jsme schopni zvládat vlastní emoce | 137 |
| Není tolik důležité, co se stalo – důležitější je to, co uděláme potom | 142 |
| Jak pomoci dětem zvládat jejich vlastní emoce | 145 |
| 8 Reakce na emoce druhých | 147 |
| Zásady reagování na emoce druhých | 148 |
| Empatická reakce | 151 |
| Nerespektující reakce na emoce | 157 |
| Empatická reakce v praxi | 165 |
| Dlouhodobé působení empatie | 174 |
| 9 Já-sdělení | 179 |
| Dovednost mluvit za sebe | 180 |
| Mluvíme o svých potřebách, očekáváních a přáních | 182 |
| Mluvíme o tom, jak se cítíme | 183 |
| Přínosy já-sdělení a další souvislosti | 187 |
| Omluva a přijetí omluvy | 189 |
| 10 Nerespektující způsoby komunikace | 193 |
| Příkazy | 194 |
| Vyhrožování | 197 |
| Urážky, ponižování | 198 |
| Kritika, zaměření na chyby | 199 |
| Ironie, shazování | 200 |
| Výčitky, obviňování, zahanbování | 201 |
| Zákazy a varování | 202 |
| Srovnávání, dávání za vzor | 204 |
| Poučování, moralizování | 205 |
| Nálepkování | 207 |
| Řečnické otázky | 208 |
| Lamentace, citové vydírání | 209 |

| | |
|--|------------|
| 11 Zásady respektující komunikace a její uvádění do praxe | 211 |
| Šest zásad, které mohou být vodítkem | 212 |
| Co se osvědčuje při osvojování respektující komunikace | 215 |
| 12 Vnitřní a vnější motivace | 223 |
| Je velký rozdíl, jestli děláme něco z vnitřní nebo vnější motivace | 224 |
| Tresty a odměny oslabují vnitřní motivaci | 228 |
| Podmínky pro udržení vnitřní motivace: tři S a jedno Z | 230 |
| 13 Jak působí tresty a co namísto nich | 235 |
| Co je trest a jak funguje | 236 |
| Co namísto trestání | 240 |
| Rizika trestů a jejich dopady | 252 |
| 14 Jak působí odměny a co namísto nich | 261 |
| Co je a co není „odměna“ a jak funguje | 262 |
| Co namísto odměn | 267 |
| Rizika odměn a jejich dopady | 271 |
| Rizika soutěží | 274 |
| 15 Jak působí pochvaly a co namísto nich | 281 |
| Co je pochvala a jak funguje | 282 |
| Co namísto pochval | 287 |
| Rizika pochval a jejich dopady | 296 |
| 16 Konflikty jsou příležitostí k učení | 303 |
| Konflikty dospělých s dětmi | 304 |
| Snazší je konfliktům předcházet než je napravovat | 306 |
| Vytváření dohod a pravidel | 309 |
| Konflikty mezi dětmi – co si z nich mohou odnést do života? | 312 |
| 17 Tradiční škola versus svobodné vzdělávání | 323 |
| Víme, co chceme od vzdělávání dětí? | |
| Směřují k tomu změny ve školství? | 324 |
| Kvalitní vzdělávání má několik podmínek | 327 |
| Sebeřízené vzdělávání | 331 |
| Metoda komunitního kruhu | 334 |
| Vytváření pravidel společně s dětmi | 337 |
| 18 Trochu z historie R + R | 341 |
| Jak koncept vznikal | 342 |
| Spoluautoři konceptu Respektovat a být respektován | 345 |
| Literatura | 348 |
| Příručka kolibříka – verze 2.0 | 356 |
| Úplně na závěr | 364 |
| Zde jsou všechny naše knihy | 364 |